

سلسلة
رسائل في
الحوار

مركز الملك عبد العزيز
للدراسات والبحوث
الوطنية

الحوار الذاتي

مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين

فاطمة بنت مصلح القحطاني

٢٠١١م / ١٤٣٢هـ

ح مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، ١٤٣٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

القحطاني ، فاطمة بنت مصلح

الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين

فاطمة بنت مصلح القحطاني ، الرياض، ط ١، ١٤٣٢هـ

٩٨ : ١٧ × ٢١ سم.

ردمك: ٧-٠-٩٠٢١٤-٦٠٣-٩٧٨

١ - أدب الحوار أ - العنوان

ديوي: ١٧٧,٢ ١٤٣١/٩٨٧٤

الطبعة الأولى، ١٤٣٢هـ

رقم الإيداع: ١٤٣١/ ٩٨٧٤

ردمك: ٧-٠-٩٠٢١٤-٦٠٣-٩٧٨

جميع حقوق الطبع محفوظة

مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني

الرياض، ١٤٣٢هـ / ٢٠١١م

ص.ب. ٨٩٨٦٦ ، الرياض ١١٦٩٢

البريد الإلكتروني: rs@kacnd.org

www.kacnd.org



المشرف العام

معالي الأستاذ: فيصل بن عبدالرحمن بن معمر

نائب المشرف العام

الدكتور: فهد بن سلطان السلطان

هيئة التحرير

أ. د. عبدالله بن إبراهيم الطريقي رئيساً

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

إدارة التحرير

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| عبدالله بن ناصر الخريف | خلود بنت محمد الجبران |
| متعب بن سلمان الشمري | أسماء بنت عبدالله العبدالواحد |

المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|---------|---|
| ١١ | مقدمة |
| ٢٨ – ١٣ | الفصل الأول : الحوار بمعناه العام: |
| ١٥ | ▪ الحوار في اللغة. |
| ١٦ | ▪ الحوار في الاصطلاح. |
| ١٧ | ▪ مستويات الحوار: |
| ١٧ | الحوار مع الذات. |
| ١٨ | الحوار مع الآخر. |
| ١٨ | ▪ أنواع الحوار من الآخر |
| ٢٥ | ▪ أركان الحوار. |
| ٤٦ – ٢٩ | الفصل الثاني : الحوار مع الذات: |
| ٣١ | ▪ مفهوم الحوار مع الذات. |
| ٣٢ | ▪ نماذج الحوار مع الذات في القرآن الكريم. |
| ٣٦ | ▪ نماذج الحوار مع الذات في السنة المطهرة. |
| ٤٠ | ▪ أهمية الحوار مع الذات. |
| ٤٣ | ▪ اعتبارات مهمة في الحوار الذاتي. |
| ٤٤ | ▪ مصادر الحوار الذاتي. |
| ٦٨ – ٤٧ | الفصل الثالث : الحوارات الذاتية: |
| ٥٢ | ▪ الحوار الذاتي الإيجابي. |

| الصفحة | الموضوع |
|---------|---|
| ٥٢ | ○ صورته. |
| ٥٤ | ○ نماذجه. |
| ٦١ | ■ الحوار الذاتي السلبي: |
| ٦١ | ○ صورته. |
| ٦١ | ○ أشكاله. |
| ٦٤ | ○ مراحل تطوره. |
| ٦٧ | ○ أسبابه. |
| ٨٦ – ٦٩ | الفصل الرابع : بناء الحوار الإيجابي مع الذات: |
| ٧١ | ■ خطة بناء الحوار الإيجابي مع الذات. |
| ٧٨ | ■ العوامل المساعدة على نجاح الحوار الذاتي. |
| ٩٠ – ٨٧ | خاتمة. |
| ٩١ | المراجع. |

نظير

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 عُنِيَ 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 صرفَ الأمور بتدبيره، وعدّل تركيب الخلق فأحسن في تصويره، وزين صورة الإنسان بحسن تقويمه وتقديره، وحرصه من الزيادة والنقصان في شكله ومقاديره، وفوّض تحسين الأخلاق إلى اجتهاد العبد وتشميره، واستحثه على تهذيبها بتخويفه وتحذيره، وسهل على خواص عباده تهذيب الأخلاق بتوقيفه وتيسيره، وامتن عليهم بتسهيل صعبه وعسيره، والصلاة والسلام على محمد عبد الله ونبيه وحببيه وصفيه وبشيره ونذيره، وعلى آله وأصحابه 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، ومتقاربة 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 طرقتنا 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 لعلاقاتنا 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.



الحوار بـمعناه 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 حواراً وحُواراً ومحاورة وحويراً ومحورة
بضم الحاء أي: جواباً.
والمحاورة: المجاوبة
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 سَوَّاكَ رَجُلًا ﴾ ﴿ ٣٧ : الكهف
- وقد فسر لفظ يحاوره بمعنى يحادثه فيتكلم معه^(٢).

(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، ١٤١٥هـ-١٩٩٢م المجلد الثالث/رأسم للدعاية و الإعلان/جدة السعودية ص ٢٥٦.

■ 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 الرسول والمحاورة لك وهي خولة بنت ثعلبة^(١). 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^(٢).

كما يمكن تعريفه بأنه: القدرة على التفاعل المعرفي والعاطفي والسلوكي مع الآخرين^(٣).

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

(١) مصدر سابق المجلد الخامس ص٢٨٢.

(٢) العبودي، الحوار منهج وسلوك، ط١، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م، دار أطلس الخضراء للنشر والتوزيع/الرياض/ السعودية ص١٢.

(٣) زيدان، الحوار النفسي كيف يؤثر في علاقاتنا الزوجية، الكتب الإلكترونية / ٢٠٠٨م/ص٨.

التواصل الإنساني وتبادل الأفكار والخبرات وتكاملها.

٣. مستويات الحوار

قسم 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.

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

(١) الصائغ، عقود الجمال، مركز عمادي للدراسات و النشر/ صنعاء/ ٢٠٠٦م

الشخصية، متحدثه إلى ذاتها ويسمى بالإنجليزية (Monologue) ^(١).

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 ^(٢).

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 ^(٣).

ومن أجمل ما يوضحه تعريف المغامسي بأنه: حديث بين طرفين أو أكثر حول قضية معينة الهدف منها الوصول إلى الحقيقة بعيداً عن الخصومة والتعصب بل بطريقة علمية إقناعية ولا يشترط فيها الحصول على نتائج فورية ^(٤).

أنواع الحوار مع الآخر:

يمكن تقسيم الحوار مع الآخر بحسب ممارسة أطراف الحوار

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

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

(٣) حسنة، مصدر سابق ص ١.

(٤) المغامسي.

وما ينتج منها إلى قسمين رئيسين هما:

▪ الحوار السلبي.

▪ الحوار الإيجابي.

▪ الحوار السلبي:

ويندرج تحت هذا النوع العديد 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، ويترك هذا النوع من الحوار قدراً كبيراً من الإحباط لدى أحد الطرفين أو كليهما، حيث يسد الطريق أمام كل محاولة للنهوض.

حوار المناورة (الكر والفر):

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

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 والمسئول المتسلط.... إلخ، وهو نوع شديد من العدوان، حيث يلغي أحد الأطراف كيان الطرف الآخر، ويعدده أدنى من أن يحاور، بل عليه فقط السماع للأوامر الفوقية والاستجابة دون مناقشة أو تضجر، وهذا اللون يلغي القدرات الإبداعية للطرف المقهور ويحبطه، فيؤثر سلبياً على الطرفين وعلى الأمة بأكملها. كما أن مخرجات البيئات التي تعتمد على هذا الحوار تكون مستعدة للتبعية والانهازية نفسياً وفكرياً.

الحوار السطحي (لا تقترب من الأعماق فتغرق):

حين يصبح التحاور حول الأمور الجوهرية محظوراً أو محاطاً بالمخاطر، يلجأ أحد الطرفين أو كليهما إلى تسطيح الحوار طلباً

(١) السليمان، الحوار كيف تحاور الآخرين، دار الإسراء للنشر والتوزيع/عمان الأردن ط١٠، ٢٠٠٥م ص ٤٠.

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 روية أخرى ويسفهاها ويلغيها، وهذا النوع يجمع كل سيئات الحوار السلوطي 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 الحذلقة 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^(١).

الحوار المرافق (معك على طول الخط):

وفيه يلغي أحد الأطراف حقه في التحاور لحساب الطرف الآخر إما استخفافاً وإو خوفاً، وإما تبعية حقيقية طلباً لإلقاء المسؤولية

(١) السليمان ، مصدر سابق ص ٤٢.

كاملة على الآخر. وهو لون تبرز فيه شخصية الإمعة الذي يربط مصيره بالآخرين إن أحسنوا أحسن وإن أساءوا أساء وهنا يكمن الخطر.

الحوار المعاكس (عكسك دائماً):

حين يتجه أحد طرفي الحوار يمينا، 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 بشكل سلبي 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 بأداب 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 تقر الخطأ وليس مناسباً في كل الأحوال وبعضه يرفض بنفسه لدرجة المرافقة فهو مع هوى نفسه لا يكذب ذاته ولا يتهمها وهنا يلغي مسؤوليته في حوار واعٍ 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 الأمانة بالسوء والنفس اللوامة، حتى يصل الإنسان إلى الاطمئنان^(١).

(١) مصدر سابق ص ٣٩ .

▪ **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 حديثاً معلناً أو مضمراً 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 بشكل صحيح من توفر أربعة

أركان رئيسة للحوار وهي:

- موضوع.
- طرفين 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).

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،

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

(٢) أو هنا، أسلوب الحوار في القرآن الكريم، منشورات وزارة الأوقاف بالمملكة المغربية ٢٠٠٥م/٤٢٩هـ ص ٣٧.

فالمنطق بحاجة موضوعية بين المتحاورين يعتمد على مبررات وحقائق، وليس على جملة من التعبير، فهو أسلوب عقلي ومعر في يدرك الحقيقة، ويعمل بها، ويرتبط بمستويات التفكير الإنساني. فمنطق الحوار ليس لغة، بل إنه الحجة التي يستند عليها 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^(١). وهنا تظهر أهمية التكافؤ ومنح كل طرف الحق في الطرح والإصغاء باهتمام، والإيمان بحق كل الأطراف في المشاركة والاختلاف.

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



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 إشارات 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 تشويبهها 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).

(١) فالج، الحوار القصصي تقنياته و علاقته السرديّة ١٧، المؤسسة العربيّة للدراسات و النشر /بيروت ١٩٨٩م/ص١٤.

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^(١).

وهو أحياناً صوت ناقد لتصرفات الشخص ذاته وممارساته أو داعم مكافئ لما يجري داخل الذات من العمل على مراجعة الإنسان لنفسه وأفكاره والوقوف معها وقفه 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 توصالاً مع الآخر؛ ففي سورة الأنعام يصف الله سبحانه وتعالى حوار إبراهيم عليه السلام مع نفسه قائلاً: ﴿ وَكَذَٰلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ ، فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَىٰ كَوْكَبًا قَالَ هَٰذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْآفِلِينَ ، فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَٰذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ

(١) الصائغ ، مصدر سابق ص ١٣١.

مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ ، فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسُ بَازِغَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ ، إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفاً وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿٧٦-٨٠ 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 ﷺ قبل البعثة يختلي بنفسه في غار حراء متأملاً ومنقطعاً في حوار داخلي أفضى به إلى استتكار حياة الجاهلية وعبادة الأوثان^(١).

وإذا تتبعنا صيغ الحوار الذاتي نجد أنه قد ورد في القرآن الكريم ضمن سياق وصفي للوعاء الذي يدور فيه الحوار وقد وصف الله النفس بناء 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 ومعاقرة الشهوة استجابة لنزعة نابضة وظلم أو حقد أو فخر قال تعالى: ﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ﴾ ﴿٥٣ يوسف﴾

(١) أوهنا ، مصدر سابق ص ٣٤.

فأخبر الله سبحانه وتعالى عن تلك النفس أنها أمّارة، 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 تتقاد 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﴾
٢-١ القيامة.

قال الفراء: "ليس من نفس برّة 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).

فالنفس اللوامة تعد صيغة متقدمة من صيغ نقد الذات، حيث

(١) الجزائري مصدر سابق المجلد الثاني ص ٦٢٣.

(٢) الجزائري مصدر سابق المجلد الخامس ص ٤٧٤.

يدخل الإنسان في حوار كبير ومتعدد الجوانب مع نفسه عندما يريد الإقدام على عمل معين في جانب الخير أو جانب الشر.

■ النفس المطمئنة

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، واشتافت إلى لقاءه، فكرهت المعاصي، وأحبت الطاعات، وهي ثابتة مستقرة، وهي مطمئنة وهذه التي يقال لها عند الوفاة: "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٧﴾ الفجر

قال أبو بكر الجزائري: المطمئنة إلى صادق وعد الله ووعيده في كتابه وعلى لسان رسوله فأمنت واتقت وتخلت عن الشرك فكانت مطمئنة بالإيمان وذكر الله، قريرة العين بحب الله ورسوله وما وعدا الرحمن^(١).

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 وتزكيتها قال تعالى:

(١) الجزائري مصدر سابق ص ٥٧١.

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ ٦-١٠ الشمس

فمجاهدة النفس تعني أن تتقل نفسك من حماة النفس الأمانة إلى آفاق النفس اللوامة ثم إلى نقاء وطهارة النفس المطمئنة والثبات على ذلك

إن كل ذلك يثبت بوضوح أن خلجات النفس بمختلف صورها وأشكالها (الأمانة - 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 ﷺ : "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 ﷺ 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 يبألون ، 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 ﷺ (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 ﷺ^(١) .

■ 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

(١) موسوعة السنة و علومها على الشبكة العنكبوتية.

وإن همّ بها فعملها كتبها الله له عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة ، وإن همّ بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة وإن همّ بها فعملها كتبها الله سيئة واحدة"

وفي حديث أبي هريرة الثابت في الصحيح عن رسول الله ﷺ: " قال الله عز وجل إذا همّ عبدي بحسنة ولم يعملها كتبت لها حسنة فإن عملها كتبت لها عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف وإن همّ بسيئة ولم يعملها لم أكتبها عليه فإن عملها كتبت لها سيئة واحدة " ... إلى أن يقول رحمه الله فإن قوله: " وإن همّ بسيئة فلم يعملها " يدل على أن كل ما همّ به الإنسان أي همّ كان ، سواء كان حديث نفس أو عزم أو إرادة أو نية لا يؤاخذ به حتى يعمله.

■ عن وابصة بن معبد الأسدي - رضي الله عنه - قال: أتيت رسول الله ﷺ وأنا أريد أن لا أدع شيئاً من البر والإثم إلا سألته عنه وحوله عصابة من المسلمين يستفتونه فجعلت أتخطاهم قالوا : إليك يا وابصة عن رسول الله ﷺ قلت : دعوني فأدنوا منه ، فإنه أحب الناس إلي أن أدنو منه قال: (دعوا وابصة ، أدن يا وابصة) مرتين أو ثلاثاً قال : فدنوت منه حتى قعدت بين يديه فقال : (يا وابصة أخبرك أو تسألني ؟) قلت : لا ، بل أخبرني فقال : (جئت تسأل عن

البر والإثم ؟)) 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 ﷺ على قلبه .

(البرُّ ما اطمأن إليه القلبُ، واطمأنت إليه النفسُ) اطمأن يعني : استقر ومنه الحديث : (اركع حتى تطمئن راکعاً) أي تستقر فما استقر إليه القلب، ورضي به، وانشرح به واطمأنت إليه النفس أيضاً لا تحدثك 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 .

(والإثمُ 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 و أفتاك 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 عز وجل يؤيد من علم الله منه صدق النية .

فهذه النصوص من أحاديث النبي ﷺ تشير إلى أن النفس تُحدث 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.

"البرما 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.

(١) موسوعة السنة ، مصدر سابق.

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 أذنانك فهذا صوتك.. إرادتك... حقيقتك.. هذا الذي سيساعدك على رؤية الأمور على حقيقتها بدون ألوان ولا زيف ولا رتوش.

فحسن الحوار مع أنفسنا و ذواتنا يجعلنا نتعرف إليها بشكل دقيق، نعالج أخطاءها، ونقوم اعوجاجها.. نتعرف إمكاناتها ونواحي قوتها وضعفها.. نثق 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).

(١) عبد الجواد من الحوار الذاتي إلى الحوار مع الآخرين، دار التوزيع و النشر الإسلامية/ مصدر ط ٢٠٠٦م/٤٢٧هـ.

وبهذا يعد الحوار مع الذات أحد أنواع الحوار العلمي الذي يذكي في نفس المحاور العمل على مراجعة الأفكار، وتصحيح المواقف، من خلال الاعتماد على خلجات النفوس وأحاسيسها الداخلية؛ مما يؤدي بالنتيجة إلى رقابة الإنسان على نفسه وأفكاره من جهة، أو من خلال محاوره 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 لأفاقاً واسعة من الحوار مع "الآخر" ذلك أنه إن لم يستطع الإنسان فهم ذاته من خلال الحوار الداخلي فإنه لا يستطيع محاوره الآخرين^(١).

والحوار مع الذات قد يكون حواراً هادئاً بناءً يرتقي بنا إلى تعديل مسارنا ورؤيتنا، ويعدل مسلكنا مع الآخرين، وقد يكون صراعاً تقف فيه النفس عند حدود ذاتها.

وهو منطلقنا إلى أن نتجاوز 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 تقييم ذاته قادراً على تقييم

الآخرين؟!

(١) حسنة، مصدر سابق ص ٢.

لذلك كان الحوار مع الذات ضرورة حياتية توصلنا إلى الآخرين ونحن أكثر إشراقاً وصفاء 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 الأمانة بالسوء، ومن ثمّ الاعتراف بالنقص والإحتياج الملازمين إلى الكائن البشري وبإمكانية خطأ الذات ووجوب التعلم من الآخرين، ويفترض بعد هذا كله الصدق مع الذات ومع الآخرين والصدق 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^(١).

(١) أوهنا ، مصدر سابق ص ٣٩.

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 طرقاً وأساليب نلتقطها من الآخرين: من آبائنا ومن إخواننا ومن أزواجنا ومن معلمينا ومن أصدقائنا وقدواتنا ومن وسائل الإعلام^(١). وغير ذلك من مصادر العلم والمعرفة .

فإذا استمع الإنسان بشكل متكرر 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 تربي في بيئة يتبنى أفرادها نمطاً معيناً من الحوارات نجدهم يمارسون النمط نفسه دون أن يشعروا فهي عدوى تسري دون سابق إنذار.

(١) آش، دروب، أعد كتابة حياتك، ط ١، ٢٠٠٥م مكتبة جرير للترجمة و التوزيع

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^(١).
- 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

(١) المنيف، افتح النافذة ثمة ضوء، ط١، ٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م مكتبة الملك فهد الوطنية الرياض ص ٨٣.

وسكينته تتبع من نفسه وحدها".

وفي البخاري أن النبي ﷺ 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^(١).

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 وإعلانها حتى تكون عوناً لنا، ومصدراً لسعادتنا وطمانينتنا.

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



الحوارات الذاتية

■ الحوار الذاتي الإيجابي:

○ صورته.

○ نماذجه.

■ الحوار الذاتي السلبي:

○ صورته.

○ أشكاله.

○ مراحل تطوره.

○ أسبابه.

أنواع الحوارات الذاتية

يتعرض الإنسان بشكل يومي إلى كثير من المواقف والحالات التي ينتابه فيها شتى أنواع 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 نفسه، ويسألها ويعاتبها، ويستمتع لنصيحتها، وبعضهم يبحث عن شخص مقرب يثق له همومه، ويستعين برأيه. وفي معظم الأحوال نجد أنه لا بد أن يمر الإنسان بمرحلة تسبق أو تعقب الحوار مع الآخر وهي الحوار مع الذات. وتتخذ الحوارات الداخلية العديد من الأشكال ويمكن تقسيمها عموماً 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:

(١) آش دروب ، مصدر سابق ص ٣٩.

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

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:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

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

وفي قالب 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 سمو، والتعلق بالمعالي يجعل الروية واضحة، وتجاوز الخلل سهل ومتيسر.

وفي قالب الثالث نجد أن الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم بشكل مستمر أولاً يتعاملون بوعي مع ما يدور في داخلهم من رغبات وأهواء فإنهم يغلبون الحوارات السلبية، ويدورون في فلكها معظم الوقت. وهؤلاء ناقدون على ذواتهم يعيشون غربة في الداخل منشأها الضلال في الطريق، وعدم تزكية النفس وتهذيبها، وهذا يجعلها أماراة بالسوء بعيدة عن الخير فلا يرضى صاحبها عنها، وينتقدها، ويقسو عليها دون معرفة بأساليب الترقى والصعود بها.

وأنت عزيزي القارئ ماذا يدور في نفسك؟!

(١) آش دروب، مصدر سابق ص ٢٠.

- 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 أو لم تلمها أبداً؟
- ٤- هل ترى في جلسات الحديث إلى النفس صراحة ووضوح أم أن هناك كذب 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 إلى 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

(١) آش وروب مصدر سابق ص ٢٧.

شخصي، كما أن لديهم القدرة على استخدامه بشكل بناء 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، وتركيبتها، وردها إلى الصواب، وحتى نتحقق فاعلية هذا الحوار لا بد من انتهاج أساليب عملية ذاتية منها:

المحاسبة:

إن علاج استيلاء النفس الأمارة يكون بمحاسبتها ومخالفتها، أخرج الإمام أحمد عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - أنه قال: (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزنوا، 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 إلى هذا، مالي ولهذا، والله لا أعود إلى هذا أبداً".

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

يقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتُنظِرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ﴾ ١١٨ 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 ﷺ أنه قال: "الكيس من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواه، وتمنى على الله الأماني" رواه الترمذي وقال حديث حسن.

وقد قسم ابن القيم في إغاثة اللهفان [١٣٥/١] محاسبة النفس إلى نوعين:

(١) العيdan التربية الذاتية معالم و توجيهات، مكتبة الملك فهد الوطنية، ط ١، ٤٢٣هـ/٢٠٠٢م /الرياض ص ٢٠.

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 رحمة الله: "رحم الله عبداً وقف عند همه، فإن كان لله أمضاه، وإن كان لغيره تأخر"، وشرح بعضهم فقال: إذا تحركت النفس لعمل من الأعمال وهمَّ 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 مطلوبة لئلا 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 يساعدونه 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 ﷺ.
- 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 إما 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: ﴿فَوَرَبِّكَ لَنَسَأَلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ٩٢-٩٣ الحجر.

(١) العيدان ، مصدر سابق ص ٢٣.

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

▪ المناجاة والدعاء:

وقد صار الدعاء من وسائل التوجيه الإيجابي للحوارات الذاتية؛ لأنه انكسار بين يديّ الله، واعتراف بالعجز والفقر، 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 ﷺ: "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 الصلة بين الدعاء والتركية 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 يُجَيِّبُكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ، قُلِ اللَّهُ يُجَيِّبُكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُشْرِكُونَ ﴾ ٦٣-٦٤ الأنعام^(١).

(١) العيدان ، مصدر سابق ص ٥٨.

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^(١).

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 رجأؤه عن سواه.

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 ﷺ 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

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

باعاً، وإن أتاني يمشي أتيتته 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
ملاً): أي في جماعة من الناس. (ملاً خير منهم): أي جماعة من
الملائكة المقربين^(١).

**وفي هذا دليل على أن الدعاء حوار تعبدي تابع 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

(١) النحلوي، مصدر سابق ص ١٣٧.

(٢) حسنة، مصدر سابق ص ٣.

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 بالنكران والإساءة والتجاهل ، ويتقلب الذهن في ذكريات مريرة ، وأمثال وحكم يائسة وحسرات وآهات.

أشكال الحوار الذاتي السليبي:

تتنوع أشكال الحوار السليبي وتتعدد ويمكن حصر الحوارات

السلبية في أربعة أشكال رئيسة وهي:

- التمني.
- التسخط والنحيب.
- تضييع الوقت.
- العجز^(١).

(١) زيدان ، مصدر سابق ص ١٨ .

■ التمني :

وهو الإنغماس في حوارات الهروب أو الخيال، وتستخدم ألفاظ (ليت، ولو) كثيراً في التعبير مثل:
ليتني كنت في مكان آخر.. لو أعطيت مساحة من الحرية ل فعلت 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 ومجتمعه 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 التسويف أو التثيرة، 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 مرير ومؤلم 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 الطريقة 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 للأمال من المحيطين. 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

(١) آش وروب ، مصدر سابق ص ٣٨.

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 تثني أيأ من الطرفين عن مبتغاه؛ لأنه أقتنع 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:

(١) زيدان، مصدر سابق ص٨.

■ 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 فتيلاً قابلاً للاشتعال.

■ الاشتعال:

وهنا يبدأ الشخص في الوصول لتجاوز حد الغليان إلى تطاير الشرر والقذف بحمم بركانية وكتلٍ من اللهب تحرق الطرفين. وبعد الوصول إلى هذه المرحلة يخرج المكبوت سيلاً من التهم والشتائم^(١).

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 مكونات النفس وما يدور فيها.

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

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 يضمّر في نفسه ما لا يستطيع مناقشته مع الآخر، ويعيش منكفئاً على نفسه يدير الحوار مع ذاته فقط. ويخيم الحوار السلبي بظله القائم 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 وتأكيد 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 للجو الحوارى 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).

(١) مجلة إلكترونية ، العدد ٦ مارس / ١٩٩٧م ص ٣٦.



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 التفاضل 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.

(١) النحلوي ، مصدر سابق ص ١٣٦.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ :
"إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث" رواه البخاري.
فإذا درب 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، وتتحدث عنها،
وأشرك المقربين في سماعها (أنا بخير، أنا مطمئن، أنا ناجح، أنا
سعيد، أنا مليء بالحيوية والحماس) وهذه المرحلة قد تستغرق عدة
أسابيع.

المرحلة الثانية: وتبدأ بالتدريب وتنتهي بامتلاك المهارة وفيها

أربع خطوات للتخلص من الحوار السلبي واستبداله بآخر 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^(١).

ولاحظ عند تحديدك لأهدافك أهمية تجنب صيغة النفي واستخدم صيغة المضارع^(٢).

وهذه الأهداف إذا صيغت بشكل جميل ومحدود ورددتها الإنسان مع نفسه وجعل لها مساحة من حوارها الداخلي تمكنت ليجد نفسه تبحث لها عن طريقاً للنور ومساحة من أرض الواقع.

(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^(٣).

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

(٢) بيفر، التفكير الإيجابي، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، الرياض ٢٠٠٦م / ص ٢٠.

(٣) آش وروب / مصدر سابق ص ٢٤.

وبعد كتابة القوائم تأملها بدقة وسوف تلاحظ نفسك:

- هل تفكر بقسوة من تتعامل معه أو تفكر بعطائك
وسماحتك؟
- هل تفكر بقلّة عطائه أو تفكر بسخائك؟
- هل تفكر بما ليس لديك أو تفكر كيف تحافظ على ما
تملك^(١)؟

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^(٢).

و بإمكانك أن تضع نظاماً للتفكير الهادئ يساعدك في تحقيق أهدافك، ويسهم في فهمك للآخرين، وكيفية التعامل معهم، وتقبل اختلاف آرائهم ووجهات نظرهم^(٣).

٢- أفرغ الإناء أولاً:

بعد تحليل مضامين حواراتك الداخلية، تخلص مباشرة من السلبي، وتذكر أن جذور النجاح بعد توفيق الله تكمن في الفكر

(١) اسعد ، مصدر سابق ، ص ٢٤.

(٢) اسعد ، مصدر سابق ص ١٠٧ .

(٣) العريمي، الحوار مع النفس كيفية الوصول إلى الذات، دار الأسرة عمان ، الأردن، ٢٠٠٧م/ ص٣.

أولاً، ثم تتجسد في العالم المادي وليس العكس. لذا من أجل بلوغ العلاء لا بد من تخيله ورسمه بداية في فكرنا، فلأفكار 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 طرقاً 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 زرعه 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 نتحلى به؟

لا يجتمع النقيضان في مكان واحد فإذا أردت أن تتحلى بصفة

أو مبدأ فعليك أن تتحلى عن ضدها.

اكتب العيوب التي تود التخلص منها.

وتذكر وأنت ترسم طريق النجاح أن التخلي 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 وأوقفتها 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 للهمم.

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 وقد عاش الرسول ﷺ ومات ولم يكن في بيته سوى وسادة من آدم حشوها ليف..

فكذلك تصفية الأفكار يترك محلاً لأفكار جديدة. ومن المهم أن تتمرن بانتظام على التخلص من بعض الأفكار وطردها من ذهنك.

(١) العبد الغني، أفعل شيئاً مختلفاً، شركة الإبداع الفكري للنشر و التوزيع، الكويت ط ٣، ٢٠٠٨م / ص ٤٩.

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 بضمه 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 السليبي وتقوية التركيز على الإيجابي ليصبح عادة، والمقصود واجعلها عادة أن تفرس الحوارات الإيجابية في ذهنك (داخلك)، وتجعلها عادة بالكف عن دعوة الحوارات السلبية، ودعم الحوارات الإيجابية^(١).

آن الأوان لأن تضع بصمتك، وتكون عظيماً في داخلك، وتستبدل كل فكرة سلبية بأخرى إيجابية بشكل متكرر^(٢). 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،

(١) آش وروب، مصدر سابق، ص ٨٤.

(٢) أسعد، مصدر سابق، ص ٣٩.

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، استشعر النجاح فاستشعار النجاح يؤدي إليه. وتذكر أن لكلماتك القدرة على تنظيف فكرك من أفكارك 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 فكرك إلا بالأشياء الجميلة والحقيقية، قل أريد أن أنجح، أن أحقق كذا، أن أشفى من مرضي، ولا تقل لا أريد أن أمرض، لا أريد أن أفشل، لا أريد أن يحصل لي كذا...^(١).

(١) بيفر ، مصدر سابق ص ، ٢٠.

وفي الحديث الصحيح عن صهيب - رضي الله عنه - قال رسول الله ﷺ "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له" رواه مسلم

▪ تخيل النجاح:

اجلس في مكان هادئ واسترخ وحاول ألا تفكر بأي شيء، وحاول أن تقلل حركاتك قدر الإمكان ليهدأ ففكر 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، فستتبع 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 يجري القياسات، وكيف يقطع الألواح، وكيف يثبت المسامير، وكيف يترك فتحات للنوافذ والأبواب وكل المهارات الأخرى التي يحتاجها حتى يستطيع تدريجياً أن يوظف كل تلك المواد معاً في شيء ما ليجعل منه مكاناً مريحاً يعيش فيه^(١).

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 يساهم في تذكيرك بهذه النعمة، كما أن تمام فتاعتك بأنك شخص مغمور بفضل الله

(١) اندرياس ، كيف تغير حياتك و تصبح الإنسان الذي تتمنى ، مكتبة جرير للنشر و التوزيع ، الرياض ط ١ ، ٢٠٠٤م/ص ٢٨٥.

ونعمه يساعدك على التحدث عن ذلك مع من حولك ، فالحديث عن الذكريات الجميلة يساهم في تخليدها واستشعار السعادة كل يوم.. لا تركز على الماضي وإنما على ما يمكنك فعله الآن فعلى سبيل المثال: اسأل نفسك في الصباح: كيف تحب أن يكون يومك؟ وحاول أن تتذكر كل ما هو جميل وممتع في حياتك فكلما كان تفكيرك بناءً زاد حماسك للمضي نحو ما ترتقي به.

عَوّد نفسك قبل الخلود للنوم تذكر الأحداث الجميلة التي حصلت معك في أثناء اليوم، دَوّنْها 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 ﷺ: "خير الناس ذو القلب المخموم واللسان الصادق قيل ما القلب المخموم؟ قال: هو النقي النقي الذي لا إثم فيه ولا بغي ولا حسد قيل فمن علي أثره؟ قال: الذي يشنأ الدنيا ويحب الآخرة فيل فمن علي أثره؟ قال: مؤمن في خلق حسن". رواه بن ماجه قال الألباني: إسناد صحيح رجاله ثقات.

(١) لورد، فن البساطة ، شركة العبيكان للأبحاث و التطوير ، الرياض، ط ١، ٤٣٠هـ/٢٠٠٩م، ص ٢٢٥.

■ خصص ساعة في اليوم للالتزام بجدياً إيجابياً مع الذات:

هنئ نفسك على أي إنجاز، عاهد نفسك على أن تؤدي هذا الإلتزام بسرور. ركز ولو لدقائق على فكرة مشروع لتطوير ذاتك، وأنجز منه مطلباً إلزاماً يومياً. فكر فيما تحب.. ابتسم.. كافئ نفسك^(١).

أحرص على تنمية ذاتك بزيادة قدراتك العقلية والجسدية والسلوكية لتربح ذاتك وتطور مهاراتك فتؤثر فيمن حولك وتعلم كيف تسيطر على انفعالاتك وتصبح أكثر فاعلية وستتخلص من حساسيتك الزائدة تجاه الكلمات والتصرفات التي تحاول أن تتال من طموحك أو نجاحاتك وتصنع لنفسك حصناً حصيناً تحمي فيه تطورك في حياتك العلمية والعملية والاجتماعية.

املاً جوفك بكلام الله فهو نور وضيء 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 لذلك إلى مواطن الضعف التي ستسعى إلى تغطيتها من خلال قوة الآخرين.

(١) لورد، مصدر سابق، ص ٢٢٤.

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^(١).

احرص على انتقاء الكلمات وأنت تتحاور مع ذاتك ولتكن
إيجابية ومحفزة ودافعة للأمام ذلك أنه إن لم تستطيع أن تتحاور
جيداً مع ذاتك وتصويب نوعية كلماتك واختيار حروفك في حديثك
مع ذاتك بما يرقى بك وبإنسانيتك فلن يكون ذلك سهلاً ومتيسراً
في حوارك مع الآخرين^(٢).

■ 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

(١) بوف وكوندريل ، ١٠١ طريقة فورية لتنمية مهارات التخاطب ، ترجمة و توزيع

مكتبة جريير ط، ٢٠٠٤/١م، ص٨٤.

(٢) اسعد، مصدر سابق ص ٦٦.

عليك أن تقرر متى تكون مثل هذه الانفعالات ضرورية وبشكل عام، 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 وأشعر بثقة عالية بقدراتك.
- ٣- تنفس بعمق لتشعر بأن كل نفس يدخل إلى رئتيك يزيد قوتك.
- ٤- أخرج النفس وأشعر 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.

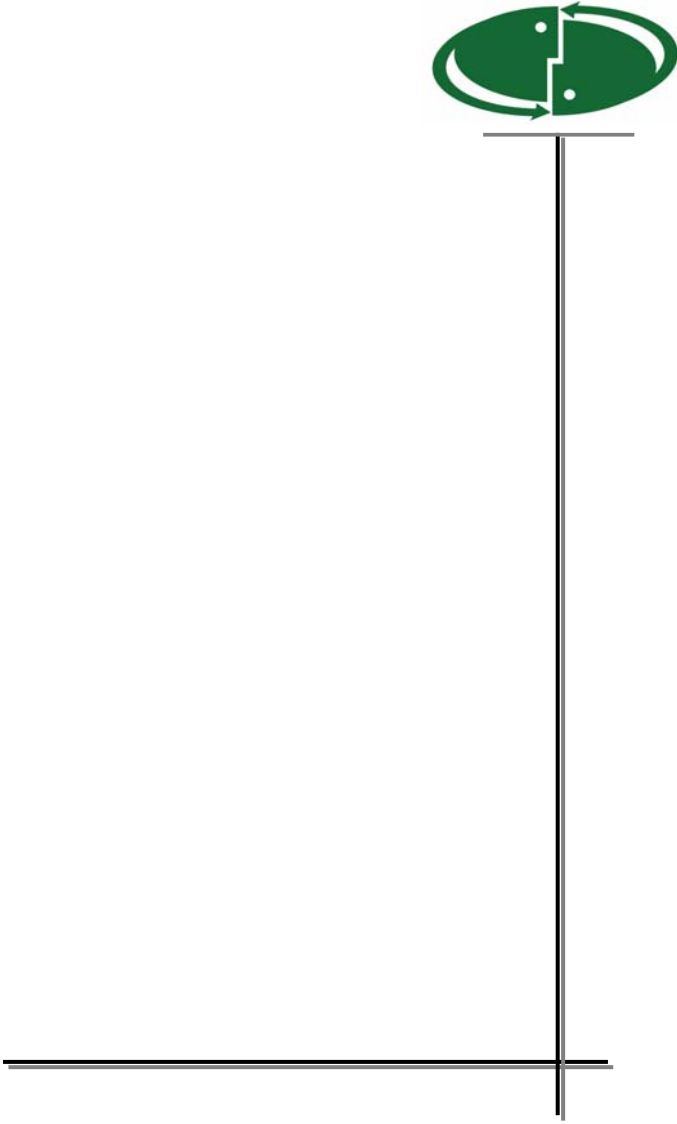
(١) اسعد ، مصدر سابق ص ١٥٩.

وكلما كان الذهن ينعم بالسكينة سهل التحكم بمخزونه من المعلومات وتنظيمها واستخدامها بوعي وإدراك، ومن ثم 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 على النوم وتسبب العديد من الأمراض، ولكن الهموم ليست إلا عادة، فالناس الذين لا يعرفون كيف يقاومونها يموتون شباباً.. وكيف لنا أن نتمتع بحياة هادئة إذا كنا نصرف طاقتنا الذهنية في قلق مستمر؟^(١).

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 إذا فنحن بحاجة إلى إعادة صياغة أفكارنا وحديثنا إلى الذات قد يصنع حياتنا، وبمقدورنا

(١) لورد، مصدر سابق ص ١٨.

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.



خاتمة

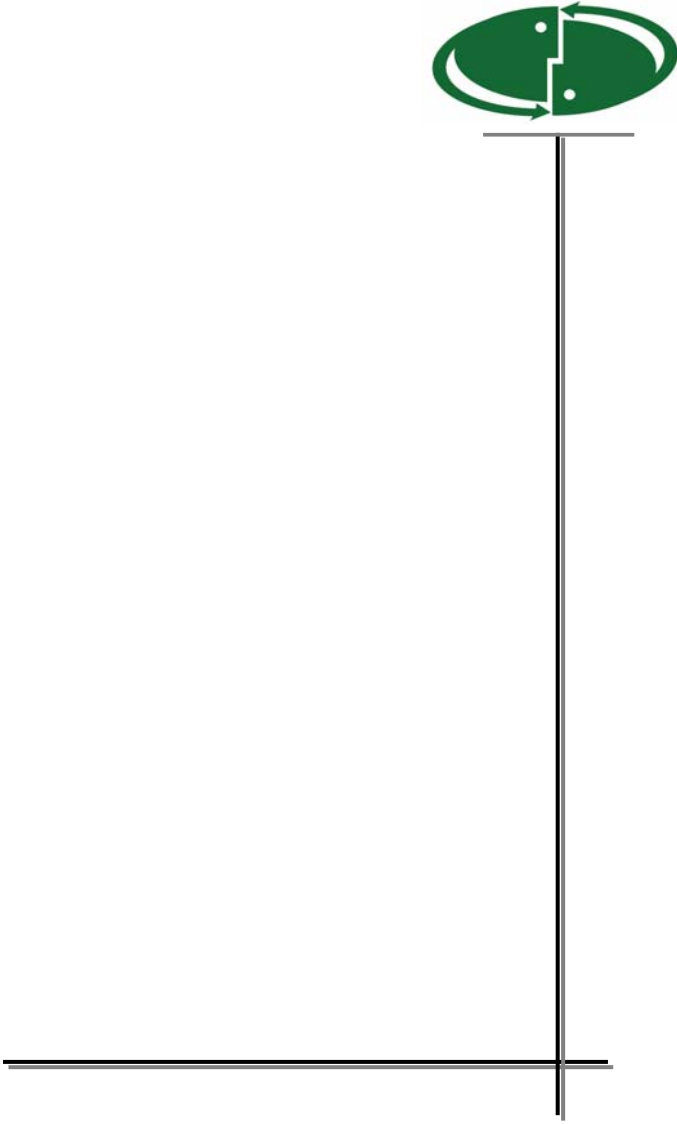
الحوار مع الذات هو المحرك الأساسي الذي يجعلنا نتعامل مع العالم الخارجي بإيجابية وهو السبيل إلى انطلاقة الحوار مع الآخرين ذلك أن انسداد قنوات الحوار كلها أو بعضها أو شيوع أنماط غير صحيحة للحوار سواء مع الذات أو مع الآخر كلاهما يؤديان إلى تعطيل عملية التواصل الصحيحة.

وإذا أردنا فتح قنوات الحوار وتسهيل سبلها فلنتجه إلى ذواتنا أولاً ذلك أنه إن لم نستطع أن نخاطب نفسك وتصادقها وتلتقي روحك وجسدك لتسيراً معاً كيف تحاسب الآخر أنه لا يستجيب^(١). والحوار مع الذات أمر مطلوب في مجريات حياتنا، والمصارحة ضرورية للرقى 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

(١) اسعد ، مصدر سابق ص ٥١.

الخارجي بايجابي ، وكل ما ينبغي فعله هو أن نمتلك قيماً ثابتة إيجابية نثبتها ، وإيماناً راسخاً بإحكام في حوارنا الذاتي، ونطرد الأفكار السلبية بكل قوة، ونضع البديل الإيجابي بوصفه قيماً ومبادئ مسلمة نستلهمها من شريعتنا الإسلامية بوصفها ركيزة لتعاملنا العادل مع الآخرين.



المراجع

- ابن منظور ، لسان العرب ، الطبعة الثانية ، دار إحياء التراث العربي ، مؤسسة التاريخ العربي / لبنان / ١٤١٨ هـ
- 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 جرير 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.
- الصائغ، 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 ٢٠٠٤م.
- بيفر، فيرا. التفكير الإيجابي، ٢٠٠٦م، الترجمة للعربية والنشر والتوزيع مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- حسنة، عمر عبيد، الحوار مع الذات والآخر، سلسلة كتب الأمة الإلكترونية/ ٢٠٠٩م.
- عبدالجواد، محمد أحمد: من الحوار مع الذات إلى الحوار مع الآخر، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، القاهرة الطبعة الأولى ٢٠٠٦م / ١٤٢٧هـ.
- عبد السلام فالح. الحوار القصصي تقنياته وعلاقاته السردية، ١٩٨٩م المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت.
- عقيل، عقيل حسين: منطق الحوار بين الإنسان والآخر، دار الكتاب الجديد المتحدة - بيروت/ لبنان، الطبعة الأولى ٢٠٠٤م.
- لورو، دومنيك، فن البساطة، نقلته للعربية د. لينة دعبول، الناشر شركة العبيكان للأبحاث والتطوير، الرياض الطبعة العربية الأولى ١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م.

▪ 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 بالجدة والأصالة.
- ٣- أن يتبع المؤلف أسس المناهج العلمية توثيقاً وصياغة.
- ٤- تخضع جميع البحوث المقدمة إلى هيئة 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)، وملخصاً وجيزاً في حدود ثلاث صفحات.
- ٩- إرفاق سيرة ذاتية للمؤلف.
- ١٠- تتم 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: ٢٧٥٤٧٤٩ هاتف: ٢٧٥٦٢٦١، ص.ب: ٨٩٨٦٦، الرياض: ١١٦٩٢.

