

كلمة السر ... لأي علاقة مزدهرة

هذه الأمسية هي الأمسية السادسة في السلسلة، والأمسيات السابقة هي:

- ١-السيادة الذاتية.
- ٢- مساحتي والآخرين.
- ٣- المراحل العمرية في ضوء العلاقات.
- ٤- ذكاء المسافة.
- ٥- من أجل علاقة دافئة مع الله.

ما معنى علاقة مزدهرة؟؟

لو معك شجرة صغيرة ولكن خضراء ومثمرة لديها القوة والاستعداد للاستمرار... نسميها مزدهرة.

لكن شجرة كبيرة وبدأت تيبس ... فمهما كان عمرها فإنها غير مزدهرة.

كثير من علاقاتنا هي علاقات منتهية مع وقف التنفيذ؛ لذلك خلي عندك شجاعة وابدأ بالتصفيات (أشخاص ... أفكار ... معتقدات ... أشياء...) احذر الاكتناز القهري... فقليلٌ تقدر عليه وتشكره خيرٌ من كثير لا تقدر عليه.

شخص واحد صادق لك مؤمن بك يكفيك عن مائة.

علاقة مزدهرة ... علاقة حارة دافئة متزنة تحمل في قلبها البقاء ومستقبل واعد...

على سبيل التوكيد ... سمات مهمة عن العلاقات:

- العلاقات هي مادة الحياة الأساسية ولا يمكن التخلي عنها.
- الخلل في العلاقات هو المصدر الأول والاشد للألم في حياة البشر.
- العلاقات الصحية هي التي تحافظ على السيادة الذاتية للشخص. (تشعرك بالأمان)
- العلاقات النافعة هي التي تحافظ على ذكاء المسافة بين مساحتك الخاصة ومساحة الآخرين. (تعطيك الاستقرار)
- ذكاء المسافة يعتمد على التراضي بالمنفعة للطرفين ... لا ضرر ولا ضرار.
- قلب العلاقة هو الاحتياج، ويتأثر كثيراً بالمرحلة العمرية ونوعية المساحة المشتركة بين الطرفين. دائماً يرجع لك وينسق معك ويحتاج لك " ليتخذ بعضكم بعضاً سخيّاً"

- الحب والانسجام في العلاقة شيء مكتسب لا يرتبط لا بصلة رحم ولا بسبب بيولوجي؛ لذا قد تكون علاقاتنا بالأقارب هي الأسوأ.
- الحب والقرب في العلاقات مثل الحساب البنكي يحتاج إيداع دائم ولو قليل، ويجب تعويض السحوبات بالإيداع المساوي كمّاً أو نوعاً. من ناحية أخرى الحب والتفاهم والود في العلاقات ليس مستوى ثابت ... يمكنها التبخر مع الزمن عند عدم تنشيطها بالإيداع الكمي أو النوعي ... قوة الإيداع الكمي تساوي السحب الكمي ومن هنا تأتي قوة الذكريات الجميلة الممتنة وقسوة الاحقاد المتوارثة.

في النهاية لابد من الفراق في أي علاقة ... وأنواع الفراق تتنوع وفيها الجميل والقيح.

والسؤال: إذا كانت النهاية الفراق فلماذا العلاقات؟؟!

هنا نواجه سنة كونية قوية وهي أن الناس للناس ... الإنسان كائن اجتماعي ولكن الناس مراحل وفترات وكل فترة لها شخص يغطيها...

أنواع العلاقات

١ - علاقات ضعيفة:

والضعف يعني:

* السطحية والمسافة البعيدة للتعارف والتشارك:

- شخص لا يعرفك — شخص لا يشاركك — مسافة بعيدة جداً بينكم — يسيء الظن بك!

(اللي ما يعرفك يجهلك)

يُعرف الرجال —:

1/ النساء 2/ الفلوس

حيث أنها تكشف أعماق الذكور — لأنها تُجابه أقوى غرائزهم.

و تُعرف النساء —:

1/ العمل

أشركها في عمل مُعين حينها تُعرف المرأة الأخلاقية من المرأة التنافسية من المرأة الغيورة من المرأة الكسولة من المرأة القلقة من المرأة المُسيطرة ... إلخ.

*** عدم الاستقرار والاضطراب فوق تحت بشدة:**

العلاقات الغير مستقرة: يوم ملاك ... يوم شيطان ... يوم يعلم الله أيش سيكون!

العلاقات الغير مستقرة علاقة مؤذية جدًا جدًا جدًا...

العلاقات الغير مستقرة تُدمرك تمامًا ... تُدمر استقرارك ... تُدمر سكينتك ... تُدمر رؤيتك للحياة...

توقعك في حُفرة الاكتئاب ... تطبخك وتسحقك سحق!

(وغالبا كل مُضطهد يبحث عن مُضطهد)

واجبك تجاه العلاقات الضعيفة:

لا تركز ولا تُقاتل على صورة رسمها لك الطرف الآخر من العلاقة.

لا تبني توقعات تجاه علاقة ضعيفة.

لا تحزن ولا تكتئب على خذلان يأتي من علاقة ضعيفة.

سامح نفسك فأنت بشر وطبيعة البشر يغلط ... وينسى ... ويسهو ... ويجهل...

صديق أنه مهما حصل فالحياة مُستمرة...

عالج توقعاتك تجاه العلاقات الضعيفة...

عالج اعتماديتك وتعلم كيف تعتمد على نفسك وليس على الآخرين...

عالج (تقديرك الذاتي ... سنن الكون لديك ... إيمانك بالله) —————> إذا كانت قوية حينها ستعرف كيف تستبدل

الأشخاص السيئين في حياتك إلى أشخاص جيدين...

امضي قدماً ولا تبقى عالماً في مرحلة ذلك الشخص (فالناس فترات)

خذ وقتك للتعافي من تلك العلاقة ثم اسمح للأشخاص الجيدين للدخول لحياتك فلا يعالج جرحك من بشر إلا بشر آخر...

٢- علاقات قوية:

يعني العلاقات التي تتسم **بالعمق والثبات** بغض النظر على الزمان والمكان والاعتبارات البيولوجية.

وهذا لا يعني أنها لا تتعرض لصعود وهبوط فالعلاقات في هبوط وصعود مثل مخطط نبضات القلب (بشكل مبرر وليس فجأة) مع بقاء خط ثابت لا تهبط عنه.

العمق: الأخلاق... الاهتمامات... القيم... المنافع المتبادلة...

الثبات: أن أكون واثقاً تماماً أنه لو حصل ما حصل فسوف يكون صادق معي لا يهتمني...

لا يعني الثبات أن تكون دائماً خط لا نزول ولا طلوع... ولكن أن يكون له سقف ويكون لأسباب منطقية وقوية.

العلاقة بين أي طرفين مثل كفتي الميزان

لو إحدى الطرفين مزاجه أو أخلاقه سيئة (مضطرب) الثاني يتأثر تلقائياً فيطلع وينزل معه.

-هل من الممكن أن يتم تثبيت هذه العلاقة؟ وكيف؟!

-نعم.. لو إحدى طرفي هذه العلاقة قوي جداً ممكن يثبت العلاقة.

كيف يثبتها؟!

يرسم خطوط (حدود).

العلاقات القوية تعتمد على قوة الطرفين (وعَمَم ... نضجهم)

-في العلاقات القوية هل من الممكن أن يكون إحدى طرفي العلاقة أنضج من الآخر؟!

-نعم.

-هل يؤثر على علاقتهم؟!

-لا.

على عكس لو إحدى طرفي العلاقة قوي (درجة وعيه ونضجه ممتازة) والطرف الآخر ضعيف (مش ناضج أو مُختل) هنا تنشأ علاقات (اعتمادية... جديّة... مرضية...) فيتحمل الثقل في العلاقة الشخص القوي.

مثال: زوجة متحملة البيت بأكمله وزوج اتكالي!

والعمق في العلاقة معناها كم من المستويات المنطقية تتشارك معه من الأدنى إلى الأعلى فكلما صعدنا من أسفل الهرم إلى الأعلى كلما زاد العمق في العلاقة



هرم المستويات المنطقية

البيئة:

المكان ... نفس الحزب .. الجماعة .. القبيلة

السلوك:

عادات تمارسوها مع بعض (تخرجوا مع بعض ... تطبخوا مع بعض ... ترقصوا مع بعض ... تشربوا القهوة مع بعض ...)

القدرات:

قدرات متشابهة مع بعضها البعض (صديقتين رقاصات ... فنانات ... طباحات ... ماهرات في اللف والدوران والمغالطات...)

المعتقدات:

أشياء أنت تؤمن بها ...

مثال: الزوجة تؤمن أن الفلوس أهم من الشرف بينما الزوج يؤمن أن الشرف أهم؟

ما تعتقد أنه حلال يعتقد أنه حرام!

الهوية:

هي المعتقدات مع الأخلاق مع القيم مع المهنة مع التخصص..

هي رسالتك في الحياة ... ماذا تريد أن تقدم للحياة ... قضيتك في الحياة ... هل أنت انسان خير أم انسان شرير!

لا يشترط أن تتشابه الهوية من أجل أن تكون العلاقة قوية لكن يشترط أن تحب هوية الطرف الآخر وتؤمن بأنها مهمة للعالم.

الصلات:

من يُحب؟ ... ومن تُحب؟

فنحن لا نمنح الحب إلا لمن نختارهم بعناية...

فخرك ... قدواتك ... ناس شهيك ...

مثال:

*الآباء والأمهات الذين يسبوا أصدقاء أبناءهم ... أو الفنانين الذين يسمعون لهم...!

-ماذا يفترض بنا أن نفعل؟

لا تحبهم ولا تذكرهم ... فقط تقبلوهم...إذا طلب نُصحك في موقف معين الفت له بشكل موضوعي وليس شخصي.

معياري القوة في العلاقة:

١. البداية الصبح والخالية من الألغام والأحكام المسبقة والتصنيفات:

لو البداية كانت هو من قبيلة كذا أو مذهب كذا ... هي فاتشة ... هي تلبس كذا؛ هنا انتهت العلاقة ولا يمكن أن تتقدم أكثر لأن فيها حكم مسبق؛ لذلك الله يمنع سوء الظن وإطلاق الأحكام (إن الحكم إلا لله).

٢. الاستقرار في خط الاستمرار بهدوء وبدون نكسات أو طفرات أو شطحات:

من أول لقاء تتكلموا 5، 6 ساعات!

الصباح تلتقوا ... والعصر تلتقوا ... والليل تتكلموا واتس!!

ما فيش معك في العالم هذا كله إلا العلاقة هذه!!!

هذه تُسمى نزوة ... وما زاد عن حده انقلب ضده ... ولما يُكثر اللحم يقولوا لحم حمار.

لازم تكون علاقة هادئة ... نلتقي بهدوء ... نتكلم بهدوء...

٣. التوازن بين الاخذ والعطاء بين الطرفين (النفعة المتبادل بلا اعراض اعتمادية):

الطرفين يأخذوا ... الطرفين يعطوا (ليس شرط أن تتساوى النوعية المهم أن تكون على حسب قدرة

الطرفين وعلى حسب احتياج الطرفين)

من أعراض الاعتمادية: الضغط على طرف في العلاقة (ابتزاز عاطفي)

٤. ان يظل الطرفين محافظين على السيادة الذاتية والنكهة الخاصة لشخصيتهما مع وجود

التشاركية التوافقية بلا ضغط ولا ذوبان (المشترك الأدنى):

كل ما حافظت على شخصيتك نفسها ... اهتماماتك نفسها ————— علاقة قوية.

ممکن نتغير بس بقناعات (أنا أنغير لأنني اشتهي أنغير فقط).

المشترك الأدنى: القطعيات (الحلال والحرام).

أول ما أحد يحاول يدوس على سيادتك الذاتية ويحاول يضغط عليك ويحاول يشعرك بعدم الأمان

وأنك لست مؤهل أنك تأخذ قرارات في هذه العلاقة وإنك إذا تشتي تحافظ على استمرارية هذه العلاقة

لازم تتغير في كذا موضوع ... اعرف إن هذه العلاقة مريضة.

٥. أن يتحسن الطرفان في حياتهما على نحو عام بسبب تفاصيل العلاقة البناءة لهما:

أحياناً علاقة واحدة بناءة تمنحك الاستقرار وتجعل حياتك كلها تتحسن...

(تشعرك بالتقدير ... بالقوة ... مهنتك تتحسن ... علاقتك مع نفسك، مع الله، مع من حولك في تحسن

وتطور...)

أما من تترك أهلها وعلاقاتها وتخصصها ومهنتها وما تحب من أجل شريك الحياة! تعيش وتموت لأجله!

(هو شريك حياة مش الحياة كلها!!). (اختزال الحياة في نقطة واحدة أساس كل العبث)...

الحياة قائمة على التوازن فأعط كل ذي حق حقه (لا عمل يسحبني بعيد عن أمتي وأهلي وصاحباتي

ومهنتي وروحانيتي ... ولا زوج ... ولا صاحب ... ولا شيء).

لما تكوني بعلاقة أو وظيفة أو أي شيء وتشعري أنه يسحبك ويبدأ مستوى حياتك العام ينزل ... اعرفي

أنك متورطة ولزمت تعيدي حساباتك من جديد.

٦. التأثير الهادئ الإيجابي المتعدد الأبعاد في الطرفين (التأثير الأسر):

طرفين يؤثروا على بعض بالقدوة وليس بالضغط... بهدوء ... وليس بالعتاب والزعل واشتراطات (يا أنا يا

هذا)!

أبعاد التأثير الأسر:

(الطول ————— الزمن،

العرض ————— عدد الأشياء أو المجالات،

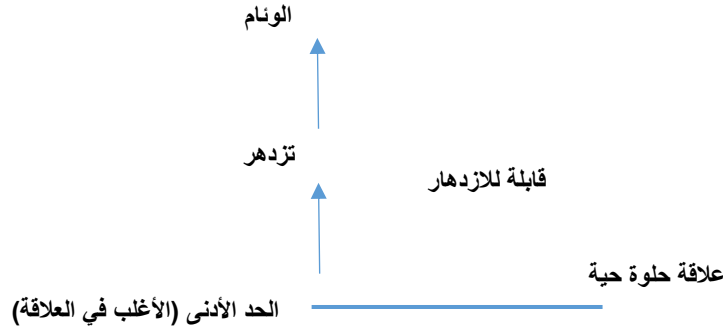
العمق ————— المستويات المنطقية).

٧. الآفاق المفتوحة للازدهار بلا اشتراطات وبلا تهديدات وبلا ضغوط:

العلاقات التي ليس فيها توقعات كثيرة ولا اشتراطات كثيرة ... هي التي تتم وتتطور وتنجح.

قلب القوة بالعلاقة هي نواة الازدهار

(المكون الخام الأهم)



كلمة السر ...

المستوى الجيد القوي الذي تستقر فيه العلاقة في غالبية وقتها وأحداثها ...

ترتفع لكن لا تهبط عنه...

وهي الدينامو الذي يمدّها بالطاقة والنواة النابضة لها ...

هي صمام الأمان لبقاء الحياة في العلاقة وسط التعرجات والمنعطفات ...

مكونات كلمة السر للعلاقة المزدهرة:

- الأساس القوي
- مسافة مناسبة

ما هي كلمة السر؟

هل يمكنك أن تخمن اسم هذا المكون الخام المتداول بين الناس؟

(الإخوة – الاستلطاف – الحب – الأبوة – الأمومة – الإنسانية – الصداقة – الزمالة – الخلّة – الصحبة –
الاتباع – الاعجاب – التعلق – الهوس – الاقتداء – الإخوة في الله – العشق – التبني)

الصداقة المكون الخام الإنساني للعلاقات المزدهرة...

تنبيه

ركزوا جيداً في التعريف التالي لأنه مدخل مهم جداً لعدة أمسيات قادمة هامة جداً بتناقش أدوار الزوجة لزوجها
ومتعلقات الاختلاط بين الجنسين وبقية أساسيات الإرشاد الأسري والمجتمعي.

الصداقة اصطلاحاً:

العلاقة بين شخصين أو أكثر، وتكون مبنية على المودة والنصيحة النابعة من الحب الصادق، ويمكن وصفها بالعلاقة الوجدانية التي تتميز بتشارك الأفراح والأحزان، كما تتميز بتجردها من المصلحة والنفاق والنية السيئة.

أهم مميزات الصداقة كعلاقة جوهرية لكل العلاقات المزدهرة:

- الصداقة وإن كانت مشاعر داخلية عميقة تربطنا بالآخرين لكنها أيضاً تمتلك بُعداً اجتماعياً يميزها عن الحب وغيره من أنواع العلاقات.
- هي العلاقة الاجتماعية التي تجمع بين شخصين بناءً على معرفة غالباً ما تكون عميقة ومتنامية.
- تلعب علاقة الصداقة دوراً كبيراً بالاندماج الاجتماعي والصورة الذاتية، قد يكون أكبر من الدور الذي تلعبه العلاقات العاطفية الأخرى أو يوازيه.

الفوارق بين الصداقة وغيرها من أنواع العلاقات:

١. الصداقة علاقة ذات تاريخ:

الصداقة غالباً ما تُبنى على مدى زمني أطول ومن خلال مجموعة أكبر من التجارب والمواقف المشتركة بين الصديقين، فالانجذاب نحو شخص آخر لا يكفي لنقول عنه صديقاً، لكنه قد يكون مقدمة سريعة وقصيرة لتطور العلاقة لما هو أكبر. كما أن الرابط البيولوجي والشرعي لا يعني الصداقة إذا لم يتوفر التاريخ التشاركي.

٢. الصداقة اعتيادية بالنسبة لمعظمنا:

تعارف وإعجاب متبادل ثم نشاطات مشتركة وعلاقة أعمق فأعمق؛ ولذا فهي تمتاز بهذه العفوية والتدرج الهادئ بعكس أنواع أخرى صادمة أو ثقيلة أو معقدة.

٣. الصداقة تعتمد بشكل جوهري على الجانب الأخلاقي والقيمي للأفراد أكثر من الجانب الفكري المعقد والجسدي بل لا شأن لها بالتفاعلات الكيميائية وموجات الغيرة أو الغضب أو الشهوة أو الخوف أو الشوق أو اللهفة... إلخ

٤. الأغلب عليها الأريحية والهدوء والسعة والاستقرار العام...

٥. الصداقة أكثر عقلانية من أنواع أخرى للعلاقات:

تتميز الأنواع الأخرى بمشاعر قوية تجعل الإنسان أكثر اندفاعاً وأحياناً تجعله يقوم بأفعال مجنونة وحمقاء في سبيلها، فيما تتميز الصداقة بمنح الإنسان فرصة أكبر للتفكير قبل القيام بأفعال تتعلق بالصداقة، بغض النظر إن كان هذا التفكير سينتهي بأفعال عقلانية أم مجنونة!. من جهة أخرى تجعلنا العلاقات الأخرى أحياناً نتخذ مواقف غريبة وغير مفهومة حتى بالنسبة لنا، في علاقات الصداقة نستطيع معرفة أسباب ما نقوم به بشكل واضح، فإذا وقع شجار بين صديقين يستطيع كل منهما غالباً تحديد موقفه ودوافعه،

مثلاً فيما تبدو شجارات الأوبة بلا أهداف وبلا دوافع خاصة في المرحلة الأولى، لنقل أن الدبلوماسية الإيجابية تغطي على علاقات الصداقة السوية، فيما يعتبر الحب حرباً باردة!

٦. الصداقة هي المستقبل ولا شيء آخر:

تنشأ بين شخصين بصفتهما شخصين مستقلين، مشاريعهما المشتركة قد تكون نزهة أو مشروع تجاري أو نقاش ما، أما غير الصداقة فهو ما يجعلنا نفكر بمستقبل مشترك، ونضع خطة للأيام المقبلة، فالأصدقاء لا يسألون أنفسهم عن مستقبل الصداقة لأنها ستكون على ما هي عليه الآن إن لم يحصل ما يعكس صفوها أو يجعلها أعمق، وأما غيرهم فسؤالهم الدائم "ماذا بعد؟".

٧. الصداقة حب بلا شهوة (بين الجنسين)

التشابه بين مشاعر الحب والصداقة يجعل البعض يقول أن الجنس والشهوة هو أقصى ما يفصل الصداقة عن الحب، لذلك يمكن القول أن الصداقة حب بلا شهوة وبلا جنس، فالشهوة الجنسية الكامنة وراء الانجذاب العاطفي تلعب دوراً كبيراً في تكوين علاقة الحب وتغذية هذه المشاعر. حين تتدخل الشهوة والرغبة الجسدية بأي صورة من الصور يصبح الأمر معقداً ومنحرفاً باتجاه أنواع أخرى.

٨. الاهتمامات المشتركة الدائمة

الممارسة لأمر مشترك باستمتاع وبدون اشتراطات ولا حساسية ولا أحكام هي من أهم الديناميكية للصداقة والألفة

٩. الراحية التامة حول ما أنا عليه:

معظمنا لا يهتم كثيراً كيف سيبدو أمام أصدقائه، من جهة لأنهم يعرفونه حق المعرفة ولن يضطر للتصنع أمامهم، ومن جهة أخرى فهو لا يعمل على لفت انتباههم لأنهم أصدقاء على أية حال، لو ظهرت رغبات تدفعنا إلى الاهتمام أكثر بمظهرنا وبطريقة كلامنا وصورتنا العامة لنلفت انتباه الطرف الآخر فهذا يقود العلاقة لشيء آخر.

١٠. الجوالمرح والنكات

الضحك جزء أساسي من حياة الأصدقاء؛ لذا فالدراما والنكد والتعقيدات لا وجود لها في معظم أحاديثهم، وحتى عند نقاشاتهم الفكرية أو الجادة سيجدون طريقة لإلقاء نكتة والمزاح لتلطيف الجو بينهم ولكل الحرية فيما يتخذه لحياته.

١١. الواجبات والتوقعات في الحد العام الأدنى

ومن هنا لا توجد التزامات ولا كشف حساب بين الأصدقاء ... التوقعات في الحد الأدنى وهو الصدق والأمانة، لو قدمها أحدهم يصبح صديق أقرب ولو لم يقدمها يلتزم حده في مراتب الصداقة. وهذا يكون العتاب في حدود النبرة اللطيفة الهادئة فقط ...

١٢. بلا عواقب بلا عقاب بلا محاكمات

الأحاديث والفضفضة والمعلومات المتداولة بين الأصدقاء لا يترتب بعدها نوع من الأحكام أو العقاب أو حتى السخرية أو المعايير أو الإفشاء لها ... إنها السعة التي تجعلك تهذرم لمن يدعمك وينصحك دون أن يضغط عليك أو يراقبك.

١٣. صفاء الصداقة من الأمور الأخرى

أن لا تتداخل فيها المصلحة أو شراكة العمل أو مشاعر الحب والقرابة أو غيرها من الأمور التي قد تعرض حيادية العلاقة لضغوط أخرى.

١٤. في المفهوم الإسلامي تتطور الصداقة إلى الاخوة في الله، والفارق الوحيد أن العلاقة القائمة على الأخلاق والقيم تتحول للبُعد الإيماني والرغبة في الجنة. بينما الصداقة مفهوم عام إنساني يرغب بدعم بعضنا لعبور الحياة بألم أقل بغض النظر عن توجهاتنا الدينية والعرقية.

مما سبق هل تمتلك علاقات صداقة؟؟؟

والآن تخيلوا المخرجات من هذا المكون الخام للعلاقة بين اثنين:

الزوج الصديق والزوجة الصديقة،

الأب الصديق،

الأم الصديقة،

الأخ الصديق والأخت الصديقة،

البنت الصديقة والابن الصديق،

المعلم الصديق والمربي الصديق،

القائد الصديق،

المدير الصديق،

الجار الصديق،

العم والخال الصديق،

القريب الصديق...

وخير من كانت حياته تجسيداََ لجمال كل هذه الأدوار المتوازنة هو الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام..

لقد كان حقاً على خلق عظيم ورحمة للعالمين بالمؤمنين رؤوف رحيم..

وظيفة الصداقة في العلاقات:

الصداقة هي المساحة الآمنة في هذه العلاقات والتي تمنح العلاقة دفقات الحرارة والاستمرار والسعة دون أن تتدخل في واجبات ومتطلبات بقية العلاقة التي تزدهر في أنواع أخرى برضا الطرفين ...

التوازن هذا يجعلها الدينامو والموجة النابضة للعلاقة بدون أي تشويش.

تحتاج التدريب من جديد لتخرج من القالب الصلب لعلاقاتك..

عش اللون الأوسع واستمتع...

هنا نصل لنهاية أمسينا اليوم ومتحمسة ألقاكم في الأمسية القادمة التي ستكون أكثر تشويقاً إن شاء الله.

،،، في أمان الله ،،،