



قوتى فى ضعفى!



اعرف
نفسك أولاً

"فَبِكُلِّ سُرُورٍ أُفْتَخِرُ بِالْحَرَىِّ فِي ضَعْفَاتِي، لَكِي
تَحِلَّ عَلَى قُوَّةِ الْمَسِيحِ. لِذَلِكَ أُسَرُّ بِالضَّعْفَاتِ وَالشَّتَاتِ
وَالضَّرُورَاتِ وَالِاضْطِهَادَاتِ وَالضِّيقَاتِ لِأَجْلِ الْمَسِيحِ.
لَأَنِّي حِينَمَا أَنَا ضَعِيفٌ فَحِينَئِذٍ أَنَا قَوِيٌّ" (2كو 12:9-12).

فى بيت الطلبة الشهير بجانب جامعة القاهرة، تصادق وتزامل أربعة من الشباب جميعهم فى كلية التجارة معاً وهم: ماهر - محب - كامل - هادى. وبالرغم من أنهم من بلاد مختلفة إلا أنهم تقاربوا وصاروا أصدقاء.. وجمعتهم المحبة الأخوية.. فتبادلوا الزيارات فى بيوتهم ومع أسرهم، حتى بعد إنتهاء مشوار تعليمهم لم تنتهى معه صداقتهم، بل إستمرت رغم أن كل منهم إتخذ لنفسه طريقاً مختلفاً عن الآخرين.. حسب ما يتناسب مع قدرته وشخصيته.

فالأول ماهر: أصبح مديراً لشركة من شركات التصدير والإستيراد. وكان يحب كل العاملين لديه وأيضاً يحبه كل من يتعامل معه... لكنه كان سريع الإنفعال. وعندما يفعل كان من الصعب عليه أن يهدأ. ولكنك كنت تجده دائماً متفائلاً، إجتماعياً يحب كل الناس.

والثانى محب: أصبح سكرتيراً للعلاقات العامة فى إحدى الشركات الكبرى. وكان إنساناً عاطفياً جداً. وإذا طُلبَ منه عمل يقوم بإنجازه بدقة كبيرة، وهو شخصية تتسم بالتفائل بشدة. ولكنه كان عنيفاً فى بعض الأوقات، وكثير النقد للأشياء. مع أنه من الصعب أن يصاب بالإكتئاب، لأنه نشيط للغاية، وتكون سعادته عندما يكون مشغولاً، ومشكلته أن يومه دائماً غير كافى لإتمام مشروعاته.

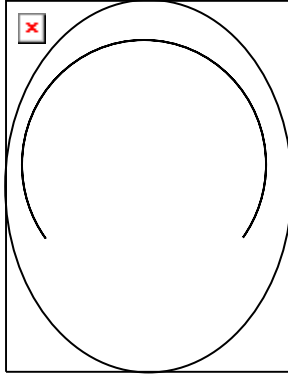
والثالث كامل: وهذا إتخذ لنفسه طريقاً آخر

مختلفاً تماماً، لقد أصبح رساماً، وكان يرى كل شيء جميل ويُقدّر قيمته. وكان دائم السعادة بطيء الغضب. في حين أنه في بعض الأوقات تجده يجلس بمفرده بعيداً عن من حوله. رغم أن لديه الكثير من الأصدقاء. وقد كان مرناً في إنفعالاته ولكن كان يعيبه دائماً أنه يريد المثالية في كل شيء، ودائماً يطالب الآخرين ونفسه أيضاً بما لا يستطيعون عمله أو الوصول إليه. ويفتخر دائماً بشخصيته المدققة هذه. ولأنه لا يحب اللعب مع الأطفال ولا يحتملهم؛ فإنه رفض فكرة الزواج. لأنه إذا غضب كان ينفجر مرة واحدة بدون مبرر لذلك.

والرابع هادي لقد كان أشدهم ذكاءً؛ لذلك بعد تخرجه بإمتياز تم تعيينه معيداً بكليته، وكان إذا نظرت إلى وجهه تجد الابتسامة حاضرة عنده في كل وقت، وهو الشخص الذي يمكن الإعتماد عليه بحق، هو ويتحلى بخفة الظل، وقليل الغضب. ولكنه كان يميل للراحة والكسل، وأحياناً تجده عنيداً جداً في بعض المواضيع، ويعيبه التردد في قراراته وعلى الرغم من إختلاف شخصياتهم الأربعة في كثير من الطباع، إلا أنهم كانوا ناجحين في تقبل بعضهم البعض، وكان كلاً منهم على حدة ناجح أيضاً في تغيير طباعه السلبية. لذلك ظلوا على محبتهم الشديدة بعضهم لبعض، فكانوا يواظبون على قضاء عطلتهم الأسبوعية معاً بفرح وسعادة.

وهنا نأتى لسؤال مهم. في أى من هذه الشخصيات الأربعة تجد شخصيتك؟؟

إكتشف نفسك!!



مع أكتشافك لنفسك يجب أن تلاحظ النقاط التالية:

1- كل شخص لديه نقاط قوة إيجابية: فأنت صورة الله الجميلة

حين قال الله "تَعْمَلُ الْإِنْسَانُ عَلَى صُورَتِنَا كَشَبَهَنَا" (تك

26:1). هذه الصورة مملوءة بالإيجابيات والنعم. وكلها مجانية

أعطاه

الله لك لتستمتع بالحياة ولتحقق أهدافك: "كُلُّ عَطِيَّةٍ صَالِحَةٍ

وَكُلُّ مَوْهَبَةٍ تَامَّةٍ هِيَ مِنْ فَوْقُ، نَازِلَةٌ مِنْ عِنْدِ أَبِي
الْأَنْوَارِ" (يع 17:1).

2- كل شخص لديه كذلك نقاط ضعف: فحتى أعظم القديسين سجّل لهم الكتاب المقدس ضعفاتهم، وهذا لكي نتشجع ونتفائل، فتلك الضعفات نستطيع أن نُغَيِّرَها أو ننتصر عليها، فلا تعطل قداستنا. وحقيقة أخرى يجب أن ندركها، أن الله يحب كل أولاده بضعفهم. فيقف إلى جوارهم حتى يحولوا الضعف إلى نصره، وهذه هي طبيعة الكنيسة المجاهدة على الأرض.

دوافعنا للتغيير

ولكن ما الذى يدفعنى لأن أُنْغَيِّرَ للأفضل؟ أليس لأنى أسعى نحو المكافأة السماوية، والمجد الذى لا يوصف، والأكاليل المُعدّة... لهذا سأسعى لرؤية وإكتشاف عيوبى، لكى أضعها فى يدى الفخارى الأعظم (ار 6:18).

وائق فى محبة الله لى، وقدرته كخالقه على تغييرى للأفضل، صارخاً مع بولس الرسول: "فَبِكُلِّ سُرُورٍ أَفْتَخِرُ بِالْحَرِيِّ فِي ضَعْفَاتِي، لِكَيْ تَحِلَّ عَلَيَّ قُوَّةُ الْمَسِيحِ. لِذَلِكَ أَسْرُّ بِالضَّعْفَاتِ وَالشَّتَائِمِ وَالضَّرُورَاتِ وَالِاضْطِهَادَاتِ وَالضِّيَقَاتِ لِأَجْلِ الْمَسِيحِ. لِأَنِّي حِينَئِذَا أَنَا ضَعِيفٌ فَحِينَئِذَا أَنَا قَوِيٌّ" (2كو 12:9-12).



نعم ضعفى فى يدى الله سيتحول إلى قوة، كما حول إنكار بطرس إلى كرازة... وقسوة بولس إلى محبة وسقوط داود إلى قيامة... وخوف جدعون إلى قوة... وسرقة زكا إلى عطاء...

3- لكل شخص نمط معين وشخصية متميزة: ولنتكلم فى هذا

الجزء بأكثر إستفاضة لنتعرف معاً على:

أنماط الشخصية

إن القصة التى بدأنا بها ترسم لنا أربعة أنماط أساسية للشخصية الإنسانية، وهذا التقسيم هو أقدم وأبسط أنواع أنماط الشخصية، وقد وضعه منذ القديم الفيلسوف اليونانى والطبيب

المعروف أبقراط. وجرت حولها عدة محاولات لتغيير أسماء هذه الأنماط لتتناسب مع سماتها، ومع معالمها الرئيسية، فتم تقسيمها إلى:

أ- الشخصية القيادية (شخصية ماهر).

ب- الشخصية الاجتماعية (شخصية محب).

ج- الشخصية الباحثة عن الكمال (شخصية كامل).

د- الشخصية الهادئة (شخصية هادى).

حقيقتين هامتين:



1- إن إطلاق هذه المسميات: (قائد - إجتماعى - باحث عن الكمال - هادى) لا تعنى غياب هذه الصفة من الأنماط الأخرى، فلا مانع من أن يكون الإجتماعى قائد... ولكن إطلاق هذه الصفة أولاً تعنى أنها هى السائدة على الشخصية.

2- أن هذه الأنماط هى للإنسان الطبيعى قبل أن يتعامل مع نعمة السيد المسيح المغيرة لطبيعة البشر، أى قبل التوبة والرجوع لله. لذلك فالمسيح فينا قادر أن يغيرنا ويعيد تكويننا لنصير على صورة الله ومثاله. والآن هيا بنا نتعرف أكثر على كل نمط من أنماط الشخصية:



أولاً: الشخصية القيادية

ناجح - يعشق التحدى ويكتسح - يحب الحركة وبذل الطاقة - يهوى النتائج الفورية الحاسمة - شديد الإعتزاز برأيه - يميل إلى السيطرة - مغرور - عنيف - أنانى - مهاجم - استغلالي - دائماً على حق - طاغية - مُستأثر - عُدوانى - مُتهور ومُندفع - غير قادر على العمل الجماعى.

ثانياً: الشخصية الاجتماعية

منبسط حيوى - شديد الحماس (إنفعالى) - قادر على الحياة فى الحاضر - متفائل دائماً - كثير المودة - كثير الأصدقاء - ماهر فى سرد القصص - مرح - مخلص ووفى -

عطوف. لكنه مهرج - مبذر - بكاش - قلوب - وصولي - شهواني - ناقل كلام -
ثرثار - متهور أحياناً - غضوب - متقلب - ضعيف العزيمة - غير متمسك بالمبادئ
(يتلون حسب الموقف) - أناني - متوتر عاطفياً - غير منظم.

ثالثاً: الباحث عن الكمال

رقيق حساس - مفكر وعالم - مدقق - مُتَرَقِّب - باحث عن أفضل الحلول - مَرِن جداً -
- بارع في التحليل - وفي مخلص - متحمل للمسئولية - فنان. ولكنه خامل جامد -
مخاصم - كسول - كثير التركيز والفحص للذات - متشائم في أغلب الأحيان - خائف -
متردد - كثير النقد - سريع التقلب - يهرب من الواقع - يميل إلى الأخذ بالثأر والانتقام
- منطوى على ذاته.

رابعاً: الشخصية الهادئة

حساس - هادئ - كفء لكثير من المهام - منظم - مرتب - أهل للثقة - يتحمل
المسئولية - عملي - مخلص - مرح - مستمع جيد - موضوعي جداً. ولكنه بطيء -
كسول - غيور - متردد - ساخر - بخيل سواء في المشاعر أو المال - كثير الشكوى.
ومتذمر دائماً - مكر - سلبي - متشائم - خبيث - كتوم جداً - شاعر بالنقص - عنيد.



ولكن.. كيف أكتشف شخصيتي؟!

الحقيقة أنه لا يوجد إنسان يحمل سمات شخصية واحدة بنسبة 100%. لكن هناك ما نسميه بالطبع الرئيسى السائد والطبع الثانوى وكل واحد منا لديه مزيج من اثنين من الشخصيات السابق ذكرها... لكن هناك شخصية منهم تفقد الطبع الإنسانى. ويمكنك معرفة نمط شخصيتك من خلال إجابة الأسئلة التالية:

- س1: هل أنت إنبساط Extrovert ؟ أى تميل إلى الجلوس مع الناس والإرتباط بهم وتفرح بكثرة الصداقات والمعارف؟ إذن أنت إما اجتماعى أو قيادى.
- س2: إن كنت هكذا. فهل أنت أكثر الناس إنبساطاً (إنفتاحاً) superextrovert ؟ هل أنت أول من يتكلم ويتحرك وينفعل؟ إذن أنت إجتماعى بشكل قاطع.

س3: وإن كنت إنبساطى فهل أنت بائع جيد salesman؟ أى هل تجيد فن الترويج للأشياء، والدعاية وسرد القصص؟ إذن أنت إجتماعى بشكل قاطع.

س4: إن قلت نعم فى السؤال الأول لكن لا فى السؤالين الثانى والثالث. إسأل نفسك هل أنت قائد بطبعك Natural leader؟ إن كان نعم فأنت قيادى.

س5: إن قلت لا فى السؤال الأول (أى أنك غير إنبساطى) إسأل نفسك هل أنت مثالى perfectionit - analytical - ناقدا critical؟ إن كان نعم فأنت باحث عن الكمال.

س6: إن قلت لا فى السؤال الأول إسأل نفسك هل يصفك الآخرون بأنك هادئ جداً very quiet؟ هل نادراً ما تغضب؟ هل تعاني كثيراً من طبعك. هذا تحليل سريع جداً للشخصيات الأربعة. ليساعدك على تحديد نوع شخصيتك أو شخصيات تتعامل معها.

نماذج إنسانية لا تقبل التغيير بسهولة

هناك أربعة نماذج من البشر نجد فى التعامل معها صعوبة بالغة ويصعب تغييرهم وهم:

1- الشخصية المتكبرة: أى الذى لا يستمع إلا إلى صوته، ولا يقبل إلا رأيه، ولا يشعر بالرضا والقناعة بواقع الحال.



2- الشخصية المتوقعة: وهى شخصية جامدة تخاف من الواقع وترفض التعامل معه خوفاً على مكتسباتها الشخصية وحماية لذاتها.

3- الشخصية المعاندة: وهى شخصية ديكتاتورية لسان حالها يقول:

"ماحدث يقدر يحركنى من مكانى" فهى شخصية لا ترضى برأى غير رأيها. ولا تقبل التوجيه ولا الحوار.

4- الشخصية المتشائمة: شخص لا يرى أى فرصة لإمكانية التغيير، ويخدع نفسه بأنه واقعى جداً ويرى فى الآخرين أنهم يخدعون أنفسهم.

مراحل التغيير

أ- كيف أغير ذاتي؟ ب- كيف أغير الآخرين؟؟

ملاحظة هامة: لا بد إذا أردت إحداث تغيير أن تبدأ بذاتك أولاً، ومن المؤكد أن الآخرين عندما يلمسوا تغييراً ملحوظاً في تعاملاتك معهم، فسوف يقودهم هذا إلى تغيير في تعاملاتهم معك.

أ- كيف أغير ذاتي؟

يقول فولتير: "لا يكفي أن تتخلص فقط من الأعمال غير الضرورية بل يجب أن تتخلص أولاً من الأفكار غير الضرورية، لأن الأعمال هي دائماً نتيجة للأفكار". ولقد توصل الباحثون إلى ست مراحل لتغيير الذات والإرتقاء بها وهي:

1- مرحلة التأمل (ما قبل التفكير): فيها تكون لديك مشكلة في بعض الصفات السلبية لديك، ولم تدركها بعد وقد يلاحظها الآخرون، والأخطر أن تحاول إنكارها وإبعادها عنك إذا صارك الناس بها. والأفضل أن تقف قليلاً أمام ملاحظات الآخرين وتتأمل في آرائهم حولك.

2- مرحلة التفكير: وفيها يبدأ الإنسان من باب المجاملة للآخرين أو ليتوقفوا عن إنتقاد تصرفاته في التفكير، في كيفية إخفاء هذه السلبية التي ينتقدونها فيه ويبدأ في التدقيق في سلوكياته.

3- مرحلة الإستعداد: كثيراً ما يسعد الإنسان بتغيير نظرة الآخرين إليه، وهذا يؤلّد بداخله الإستعداد الحقيقي للتغيير، فيبدأ في رحلة التغيير بجمع المعلومات والدراسات عن كيفية التخلص من هذه السلبية، وسؤال الآخرين عن رأيهم فيه بدون هذه السلبية. لينحرف في التخلص منها.

4- مرحلة التنفيذ: وفيها يدخل الإنسان في أطوار سلوكية جديدة. وهنا يلمح الآخرين بوادر التغيير عليه ويلاحظونها، على عكس مرحلة الإستعداد فيسارعون إلى تقديم يد العون والدعم ويبدأون في تبادل التغيير.. ولكن يبقى بداخلهم شك في أن ما يحدث هو تغيير حقيقى أم لا؟

5- مرحلة التشبث والثبات: وفيها يسعى الإنسان إلى المحافظة على ما حققه من نجاح في تجاوز سلبياته، ويركز كل طاقاته في مقاومة ما قد يتعرض له من إنتكاسات مُنساقاً من فرحته وسعادته بما حققه من تغيير.

6- مرحلة التخلص والإنهاء: في هذه المرحلة لا يقبل الشخص بأي حال من الأحوال العودة مرة أخرى إلى ممارسة سلوكه السلبي السابق.. بل تصبح لديه الثقة الكاملة في حقيقة تغييره بل وينظر إلى سلوكه السلبي على أنه شر يغضب الله.

ب- كيف أغير الآخرين



يقول عالم النفس مارك توين: "إن كل منا يرى أن أكثر شيء في العالم يحتاج إلى تغيير هو عادات الآخرين فكيف أغير عادات سلبية لدى الآخرين؟".

أولاً: باستخدام التعزيز الإيجابي:

أى تعزز فيهم السلوك المرغوب وتتجاهل الكلام عن سلوكهم السلبي. فيكون التعزيز الإيجابي هو مكافأة عن فعل إيجابي قام به الآخر. وهناك أشكال مختلفة من التعزيز الإيجابي. كالحافز المادى - الهدايا - كلام المديح - التكريم)، هذا التعزيز يرفع الروح المعنوية ويزيد الثقة بالنفس تنفيذاً لقول الكتاب: "شَجِّعُوا صِغَارَ النُّفُوسِ. اسْتَدُوا الضُّعَفَاءَ. تَأَنُّوا عَلَى الْجَمِيعِ" (1 تس 5:14).

بعض النصائح للتعزيز الإيجابي:

- 1- دع الشخص يتفاخر بإنجازاته وإيجابياته أمامك بأن تطرح عليه سؤالاً مثل كيف فعلت هذا؟! وإصغ إليه باهتمام وشجعه.
- 2- لا يعنى التعزيز الإيجابي أن تبالغ في المكافآت. وكأنه قام بأعمال خارقة للطبيعة.
- 3- لا تستخدم التعزيز الإيجابي والسلبي فى آن واحد. فلا أمدح إنسان ثم أشير إلى نقائصه وسلبياته التى لم يفتن إليها وذلك بحجة توجيهه.

4- لا تحول التعزيز الإيجابي إلى عقاب: فالبعض عندما يرون الشخص الذى أمامهم يستجيب للتغيير يزيدوا من المهام الموكلة إليه، فيشعر أن التغيير كان نكبة عليه لا نعمة له.

5- لا تفترض فى الآخرين أنهم يعلمون أنك تقدرهم بل ينبغى أن تذكرهم بذلك بين الحين والآخر حتى لا تحدث لهم إنتكاسة فى الإيجابية المكتسبة.

ثانياً: ذبول العادات السيئة:



إن العادات السيئة كأوراق الخريف سريعاً ما تسقط إذا ذبلت. فإذا نجحنا فى التعزيز الإيجابي فلنترك العادات السيئة لتختفى من نفسها وهناك ثلاث مراحل لذبول العادات:

1- ارتفاع مفاجئ فى حدة التصرف: وهو رد فعل طبيعى لتغلغل

جذور العادات السيئة فينا.

2- الإنفعال: هنا يدرك الشخص عدم جدوى رد الفعل الفجائى فيبدأ فى نوبة من الإنفعال تعبر عن حيرته ورغبته فى إنهاء الموقف بسرعة (خدوهم بالصوت...).

3- ظهور مؤقت وأخير للعادة السيئة: هذا الظهور هو

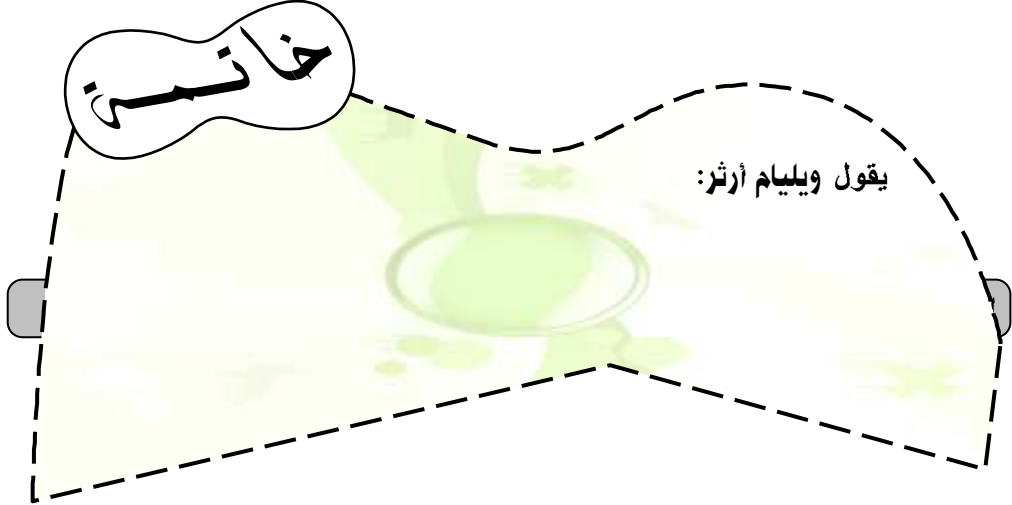
رفض من الشخصية لهذه العادة. فيبدأ ينكرها فيقول أنا.. أنا لست (سطحى - أنانى - ...) ويكون هذا الظهور الأخير مصحوباً بكثير من التعقل من الشخص وكأنه يقوم بتأبين هذه العادة السيئة تأكيداً على التخلص منها إلى الأبد بنعمة ربنا.

العادة
السيئة



خاتمة

يقول ويليام آرثر:



(إذا مدحتني فقد لا أصدقك.. وإذا إنتقدتني فقد لا أحبك... وإذا تجاهلتني
فقد لا أعفرك.. ولكن إذا شجعتني فلن أنسى لك هذا الصنيع).

