



# انطلاقة جديدة لأسرتك



مركز دعم  
الصحة السلوكية  
Behavioral healthcare center



## ختاماً

كل إضاءة تحمل  
بداخلها تأملاً يلزم التوقف  
عنده، والتفكير في مدى  
عمقه في نفسك، ومع أفراد  
أسرتك، لتسهم بذلك في رفع  
وعيك، مما يساعدك بالانتقال نحو أفق  
جديدة في حياتك الأسرية، أبق على هذه  
الإضاءات معك، وأبدأ بتنفيذ واحدة منها،  
وانظر للسعادة التي ستعمرك أنت وأسرتك حال  
تنفيذها، ومن ثم استكمل الباقي تدريجياً، وتذكر أن  
الشجرة تحتاج إلى وقت كي تثمر، فلا تتعجل التغيير..

Ask  
bhc\_qatar  
www.bhc.org.qa



مركز دعم  
الصحة السلوكية  
Behavioral healthcare center



## التأمل التاسع ( أفعالنا ) كل ما يصدر منك من تصرفات مع الآخرين ستعود عليك بنفس المقدر

لو أخطأت في حق شخص، أو قمت بمساعدة شخص في أمس الحاجة إلى  
مساعديتك، أو غضضت الطرف عن حل مشكلة كان لزاماً أن تتدخل في حلها، فإن  
تصرفك تجاه الآخرين سيعود إليك حتماً. فسنن الله في هذا الكون نغاضي من  
كمال عدله بإرجاع كل أنواع المواقف والأفعال التي تصدر منا إلينا لتخلق توازناً في  
العالم الذي نعيش فيه، وقصص جميع الشعوب التي نسمعها حول العالم تترى  
بهذا المعنى، ومن الأمثلة العقلية دورة الماء في الطبيعة، ألا ترى مياة الأمطار  
تتبخر وتصبح سحياً ومن ثم تمطر بعد مدة مرة أخرى،

لتعود محافظة على وجودها، وكذلك أفعالنا  
وتصرفاتنا مع البشر من حولنا في المنزل  
والشارع والعمل تصدر وتعود إلينا في كل  
مرة بنفس الصورة التي رسمناها، فكيف تود  
أن تمطر سماءك في المرة المقبلة.

## الحكمة "لاترجم حجراً في البئر الذي تشرب منه" حكمة آرامية



## التأمل الثامن ( الذات )

### هل الاهتمام بخلق توازن وسعادة مع ذاتك هو أولى أهتماماتك

انتشر في الآونة الأخيرة كتاب  
يحمل عنوان "أسرتك ليست أولويتك"،  
يقول فيه صاحب الكتاب "أن ربان السفينة  
أذا أصيب بالتوتر فإن جميع الركاب سيصابون  
بذلك أيضاً، وأنه إذا كان يقود السفينة بمرح وابتهاج  
فإن الجميع سيكونون على نفس الحال"، وعلى الرغم  
من أن العنوان كان صادماً، إلا أن المعنى المراد تأكيده هو أن  
إنشغالنا بتوفير وتحقيق المتطلبات وتوفير اللوازم لأسرتنا يجب أن  
لايشغلنا عن التنبيه لأهمية سعادتنا الشخصية، كوننا أفراد لهم دور  
محوري في الأسرة، وأن تجاهل ذاتنا والتركيز على البناء سيؤدي إلى فقدان  
السعادة في حياتنا مع مرور الأيام، دون أن ندرك في الوقت المناسب حاجتنا إلى  
الاهتمام بأنفسنا، فنلقي اللوم على من حولنا، وذلك سينعكس سلباً على عائلتنا،  
لذا أسعد نفسك.

### الحكمة " فاقد الشيء لايمكن أن يعطيه " حكمة عالمية



## التأمل السادس ( التقبل )

أنت رائع كما أنت لست بحاجة لشراء سيارة جديدة مع أنك تمتلك سيارة جديدة أو خلق مصدر دخل  
تخبرك نفسك أنك بحاجة لشراء سيارة جديدة مع أنك تمتلك سيارة جديدة أو خلق مصدر دخل  
إضافي وذلك يكفيك، ويخبرك أصدقائك بضرورة السعي إلى مستوى وظيفي متقدم وأنت  
تشغل وظيفة مرموقة، وتدفعك نفسك لمضاعفة المال وأفعال أخرى ترهقك، كلها تنشأ  
بسبب عدم رضاك عن نفسك، وبفعل المقارنة مع الآخرين، مما يجعلك في حالة نفسية سلبية  
مع ذاتك باستمرار، إذا التقبل والقناعة هما المفتاح السحري للسعادة، إفتح بما لديك من دون  
مقارنة، ولا تستمع لكلام من يقلل من وضعك المادي أو الاجتماعي، فإن التوقف عن المقارنة  
والخروج من دائرة النظر لأنفسنا من خلال الآخرين هو كفيلاً بأن  
يزيل كل مشاكلنا بطريقة مبهرة، وكثير منا لا يدرك أن  
المقارنة دون وعي بما لدى الآخرين والاستماع  
للأشخاص السلبيين يقوم بتعكير صفو  
الحياة، لذا تنبه وكن واعياً في  
اللقاءات التي ستحضرها .

الحكمة  
"القناعة هي العصا السحرية  
التي تحول كل شيء ذهباً"  
مثل إنجليزي



## التأمل السابع ( اللعب )

### هل هناك وقت للعب فيه مع بعضنا

حياتنا ممتلئة بالحداثة والصرامة، فأعمالنا ومدارس  
أطفالنا والأدوار التي نقوم بها والمسؤوليات المختلفة  
المنوطة بنا تجعل حيز العلاقة مع أطفالنا عبارة عن  
مطالب وتوقعات ولا تسمح بأن نكون على طبيعتنا ببساطة. إن  
ممارسة اللعب عبر استخدام ألعاب بسيطة مع جميع أفراد  
أسرتك لها بالغ الأثر الإيجابي في الصحة النفسية وعلى تحقيق  
الانسجام في محيط أفراد الأسرة، فإن الحياة السريعة التي نعيشها اليوم  
جعلت الذهاب لمحل ألعاب الأطفال والجلوس للعب أمراً صعباً، بل وجعلت  
أطفالنا لا يعرفون سوى اللعب مع الشاشات. جرب أن تقوم بشراء لعبة بسيطة تسمح  
بالتفاعل مع أسرتك، وانظر للضحك والبهجة الكبيرة التي يمكن أن تصنعها ببساطة  
معهم، واجعلها عادة أسبوعية.

### الحكمة " نستطيع بناء علاقة قوية مع شخص تلعب معه لمدة ساعة، أكثر من حديثك معه لمدة عام " أفلاطون



### انطلاقاً جديدة لأسرتك

خلال السنوات العشر الماضية حفلت الأيام بالكثير من الأحداث والتغيرات التي جعلتنا نزداد نضجاً ووعياً بالحياة تجاه أنفسنا وأسرتنا والمجتمع الذي نعيش فيه، والتي بدورها أصبحت تدفعنا للتساؤل حول كيفية تنظيم الأمور والتفاصيل من حولنا ومدى حاجتنا إلى تغيير بعض العادات في حياتنا أو النظر إليها من زاوية جديدة.

ونظراً لكون الأسرة هي محور انطلاقنا، والمنزل هو الأساس الداعم لذلك، فإننا سنقدم مجموعة من الإضاءات التي من شأنها أن تفتح لك أفقاً أفضل حول حياتك الأسرية يمكنك أن تبدأ بها، حيث أن المجموعة تتكون من 9 تأملات تختتم بحكمة، نود أن تقرأ كل واحدة منها بعناية، وتربط بعضها في ذهنك، وتحدد لقرائها يوماً من أيام الأسبوع إن رغبت، وتتأمل بها كلما تذكرت ذلك، لتخلق تبصراً يسهم في أن يجعلك تشعر بالامتنان والسعادة حيال حياتك الأسرية وعلاقاتك الاجتماعية، فهل تعلم بأنك تصبح شخصاً استثنائياً كلياً وتخرج منك عبارات تكون ملهمة وتبهر الجميع عندما تكون سعيداً ومبتهجاً؟ لماذا تحرم نفسك من ذلك؟ وثم أشياء صغيرة يمكنك أن تقوم بها.



### التأمل الأول (التنوع)

#### تقبل اختلاف أفراد أسرتك

أحد أفراد أسرتك يستمتع بالطعام أكثر من غيره، وآخر ينام لساعات أطول من الآخرين مهما حاولت إيقاظه مبكراً، وأخر رياضي لايزداد وزنه مهما تناول من الطعام، وهناك من يحب السفر كثيراً. فنحن خلقنا مختلفين بإمكانات متنوعة، لذا يلزمنا أن نتوقف عن إخبار من حولنا بما يناسبهم أو أن نتوقع ما يجب أن يفعلوه، أنظر إليهم على أنهم مختلفين عنك، وأخبر أفراد أسرتك باختلافاتهم في اجتماعكم على وجبة الطعام أو عند مشاهدة التلفاز معاً، فإنه سيزيد من تآلفكم، ألا تلاحظ غالباً أن آباءنا قديماً عندما يلاحظون الاختلاف بين الناس يتقبلون ذلك، ويقولون: "أصابع أيديك ماهي سوا"، تأكيداً بأنها طبيعة الحياة.

#### الحكمة

"لو حكمتنا على سمكة من خلال قدرتها على تسلق شجرة، فإنها ستمضي حياتها تعتقد أنها غبية على الرغم من براعتها في السباحة" أينشتاين



### التأمل الثاني (الاحتفال) اخلق يوماً خلال الأسبوع للاحتفال

تنتظر نهاية الأسبوع لتستمتع بالإجازة، و تتحرق شوقاً لإجازتك السنوية لترتاح، وعطلة الصيف لتشعر بالتغيير والتجديد وتدفع نفسك لتحمل ضغوطات كثيرة، على الرغم من أنه باستطاعتك تغيير ذلك بكل سهولة، فقط حدد يوماً في منتصف الأسبوع ليكون يوم احتفالك الأسبوعي مع أحد أفراد أسرتك، وما إن تنتهي من عملك أخبر نفسك بأن هذا اليوم ليس لأحد آخر، فلاتحدد مواعيد في هذا اليوم، ولاتقم بالتخطيط لأي شيء سوى الاحتفال بنفسك، ولاحظ أنه بمجرد محافظتك على الاستمتاع بهذا اليوم سيزداد أثر السعادة ويمتد لباقي أيام الأسبوع، وستشعر كأن يوماً جديداً قد أضيف لك. لذا أستمتع.

#### الحكمة

"تمضي السنة والشهور وكثيرون ينتظرون يوم العيد على الرغم من أن كل يوم يمكن أن يكون لك عيداً" عبد المجيد الهاشمي. حكمة أرامية



### التأمل الثالث (الطبيعة)

#### ارجع إلى المكان الذي يشعرك بالبساطة والهدوء

إن أجمل الأوقات التي نشعر فيها بالعفوية والانبساط تلك التي نقضيها على شاطئ البحر أو البر أو تحت شجرة في الحديقة، فإن ذكرياتنا الجميلة والتي قاسمناها أسرتنا وأصدقائنا غالباً ماتكون تلك التي أمضيها في أحد هذه الأماكن، ولاشك أن الارتباط الدوري بمثل هذه الأماكن يخلق في النفس حيزاً كبيراً للراحة والهدوء ويزيل الكم المتراكم من الأفكار والضغوطات التي تمتلئ بها حياتنا والتي لايمكن التخلص منها في منازلنا وفي غرف الجلوس، وزيارة واحدة لموقع من متنفسات الطبيعة خلال الأسبوع له بالغ الأثر الإيجابي طوال الأسبوع على جميع أفراد الأسرة، وإن مساحة التفاعل الاجتماعي التي يمكن أن تخلقها هناك مع أفراد أسرتك أو أصدقائك تثمر بشكل رائع جداً.

#### الحكمة

"ينفق الكثيرون المال للسفر حول العالم بحثاً عن الهدوء وسط الطبيعة هل تعلم أنها تحيط بك من كل مكان" مقولة دارجة.



### التأمل الرابع (الامتنان)

في هذه البقعة من العالم أنت تعيش فرصة استثنائية وتمتلك أشياء رائعة يعد الامتنان المفتاح السحري للسعادة في الحياة والتي تعني التوقف والنظر في مالدنيا من امتيازات وهبات نتنعهم بها، فهل تعرف بلداً كالبلد الذي تعيش فيه هنا؟ أنظر للدول من حولك بل لدول العالم وتبصر، وأنظر هل هناك نعم كالتالي بين يديك؟ لكل بقعة في الأرض امتيازات، لذا أخرج قلماً واكتب 10 أشياء موجودة في المكان الذي تعيش فيه، وستتفاجأ بأشياء كثيرة جداً، وإن لم تستطع التأمل في ذلك جيداً اتصل على صديق لك في الخارج وقدم له سؤالك : ماهي الأشياء المميزة في المكان الذي تعيش فيه؟ واستمع إلى إجاباته ليغمرك الامتنان بكل مالدك.



### التأمل الخامس (الثناء)

#### غلب البشر تغيير حياتهم عبارات الثناء والشكر

هل أخبرت يوماً والدك وبصورة حقيقية كم أنت ممتن له على تربيته لك والسعي على تنشئتك طوال السنوات؟ أم أخبرت والدتك بإحساسك بالامتنان مقابل كل ما بذلت لك لكي تنمو وتصبح يافعاً قوياً؟ هل تستطيع أن تجلس برفقه أحد أبنائك وتخبره بأنك فخور به بدون أي توقع مسبق منه وتخبره بطفولته وجماله؟ إن اخبار المقربين منا بمشاعرنا الجميلة تجاههم يشعل السعادة في قلوبهم، ربما قد يسبب ذلك قليلاً من الحرج لكن جرب أن تخبر أحدهم بمواقف تتذكره فيها وأنظر لكم المشاعر السعيدة التي ستغمركم معاً.

#### الحكمة

"يهوى الثناء كامل ومقصر فإن حب الثناء طبيعة الإنسان" ابن الخياط.