

## تقبل الاختلافات : قوس قزح

- \* كل فرد يختلف عن الآخر في الشكل أو اللون أو الدين.
- \* التفاهم الحوار مع الآخرين ضروري من اجل حياه سعيده.
- \* الإختلاف بين الأفراد لا يعني عدم تقبل بعضهم بعضا.
- \* كما تحب أن يحترم الآخرون رأيك , عليك أن تحترم آرائهم.
- \* لون الشكل بألوان قوس قزح.
- \* ما الألوان التي أعجبتك في قوس قزح ؟
- \* اذكر عدد من أتفق معك في الرأي , ومن أختلف معك.
- \* ما شعورك تجاه من أختلف معك في الرأي ؟

## تقبل الإختلافات: صفات علي الشجرة

نحن جميعنا نمتلك صفات و أشياء متشابهه. الا أننا نختلف في أشياء أخرى.  
لكل من ما يميزه عن الاخرين , مثل الورد في الحديق له ألوان مختلفه ,  
وله رائحه مختلفه , وله أشكال مختلفه و لكن كل الورد , جميله , و مفيده.  
تخل نفسك فراشه تطير علي أغصان الأشجار.  
أقطف الثمار التي تمثل الصفات التي تجدها في نفسك , ثم أكتبها.

..... , ..... , .....

..... , .....

أقطف الثمار التي تحب أن تكون عندك ولكنها ليست موجوده.

..... , ..... , .....

..... , ..... , .....

أختر خمس صفات تحبها في صديقك وليست عندك.

..... , ..... , .....

..... , .....

## تقبل الاختلافات : قصة وائل

القدرة علي التفاهم مع الآخرين.

التحكم في الانفعالات و تجنب الغضب.

التحمل و سعه الصدر.

خرج وائل مع أسرته في نزهة الي الحديقة للاستمتاع بيوم الاجازة تقابل وائل مع مجموعه

من أصدقائه و بدأوا يلعبون الكرة. وفجأة و بدون قصد طارت الكرة , و أصابت محمود

وفجأة و بدون قصد طارت الكرة , و أصابت محمود الذي كان يتابع اللعب هو و أصحابه

توجه وائل فورا , ليعتذر لمحمود. تابع الصور في الموقفين لتعرف ما حدث.

الموقف عندما لم يتحكم محمود في انفعالاته

الموقف عندما تحكم محمود في أنفعالاته

قارن بين الموقفين ؟

ما نتيجة عدم التحكم في الانفعالات ؟

ما نتيجة التحكم في الانفعالات والقدرة علي التفاهم ؟

أذكر مواقف أخرى تتحكم فيه أنت في أنفعالاتك.

ما رأيك في تصرف وائل و محمود في كل موقف ؟

من مظاهر رفض الآخر : عدم التعاون

الاتحاد أساس النجاح في العمل الجماعي.

الاتحاد يعني مشاركة الآخرين في تحقيق الهدف.

الاتحاد قوة

عاشت مجموعة من الفئران في منزل كبير , وكانت تعيش في نفس المنزل قطة , كل يوم كانت القطة تأكل واحداً من هذه الفئران وفكر الفئران و قالوا : " يجب أن نتحد , و إلا سوف تأكلنا القطة جميعاً اذا استمر هذا الحال. "

واجتمع الفئران يفكرون. قال الجد فرفور : لقد وجدت الحل. الجرس سيحل المشكلة. نعلقه في رقبه القطة

لنسمعه فيخبرنا بقدمها , فنختبئ. وقال الأب : هذا حل رائع. وافق الجميع علي هذا الرأي وقالوا أنه رأي

حكيم.وسأل الجد فرفور : من سيعلق الجرس في رقبه القطة ؟ أنا كبير و لا أستطيع الجري بسرعة.وقال آخرون

: ونحن أيضاً لا نستطيع الجري بسرعة. وقالت الفئران الصغيرة : ونحن صغار لا نستطيع الجري أيضا , و في

النهايه لم يتفقوا علي من يعلق الجرس في رقبه القطة.

أسئلة للحوار والمشاركة :

س ماذا كان موقف الفئران في أول القصة ؟

س تخيل نهاية القصة وضع نهايه لها ؟

س هل أعجبك تصرف الفئران ؟ وبماذا تنصحهم ؟

## من مظاهر عدم قبول النفس قصة : الكلب و العظمة

عدم التطلع لما يملكه الآخرون.

القناعة و الرضا بما عندي والشكر عليه

الطمع والرغبة في أخذ ما لدي الآخر تصرف أناني.

ذات يوم أخذ الكلب عظمة من محل الجزار , و جري بعيداً علي جسر فوق النهر , ليأكلها.

جلس الكلب فوق الجسر , ليأكل العظمة نظر في الماء فوجد كلباً اخر يمسك عظمة. و لم يكن يدري أن هذا الكلب الآخر هو صورته في الماء. فقال لنفسه : هذا الكلب يمسك عظمة أكبر من عظمتي , سأقفز في الماء و أخطفها منه , و قفز بسرعه في الماء , فوقعت العظمة من فمه و لم يجد الكلب الثاني. و بذلك فقد الكلب العظمة التي معه , لأنه طمع في الأخرى التي رآها في الماء. وظل الكلب جائعاً بعد أن فقد طعامه, نتيجة طمعه فيما عند الآخرين.

أسئلة للحوار والمشاركة

ما رأيك فيما فعله الكلب ؟

هل تشع أحيانا أنك ترغب في أخذ شئ يمتلكه أحد زملائك ؟ ماذا تفعل وقتها ؟

• أكمل الجمل الآتية باستخدام كلمة ( القناعة ).

• ..... هي أن أرضي بما عندي.

• شعوري بال ..... يسعدني.

• ..... كنز لا يفني.

من مظاهر قبول النفس اكتشاف موهبتك ! : قصة أي نوع من الأسماك ؟

جلس صياد شيخ علي شاطئ البحيره و ألتف حوله أحفاده. كانت الشمس تميل الي الغروب و الرجال يصلحون شباكهم بعد عناء يوم كامل. ثم نظر واحد من الأولاد الي سلال السمك وقال: ما أكثر أنواع السمك في العالم يا جدي.

تنفس الجد وقال : أجل ما أكثرها انها متنوعه مثل البشر ! تعجب الأولاد من ذلك الكلام فشرح لهم و قال : مثل حياه الانسان كمثل بحر يحوي أنواع كثيره من السمك. سمك يعيش في القاع يتمتع بالماء الهادئ والغذاء الوفير و لكن الظلمة التي تغلفه افقدته لونه ووفره الطعام سلبته حيويته فضمرت زعانفه و ترهل بدنه.

وسمك يعيش في الماء الجاري ويسبح مع التيار تراه يمضي سحابة يومه يجري وراء الطعام يحاول اللحاق به و التقاطه. فحياته ليست الا سعيًا وراء لقمه العيش . ان غالبية الأسماك تعيش علي ذلك النحو.

و سمك يعاكس التيار مثل سمك السلمون انه قوي البنية شديد البأس يفتح فاه فيأتيه الماء بكل ما يلزمه من الطعام ثم يمضي سحابه يومه في عمل أشياء كثيره غير السعي وراء لقمه العيش لذلك نراه يهوي الصعاب و مواجهه الأخطار.

وسمك أكتشف عالما آخر يختلف عن عالمه المائي مثل الحوت. عالم تهب فيه الرياح فيملؤه الروح. فيفقد

الجسد ثقله وتسمو نفسه. انه يتردد الي ذلك العالم من حين الي آخر ليتنفس منه ثم يعود الي مياهه متجددا تسري في جسده حيويه و نشاط.

و سمك لم يكتف بالتنفس من العالم الآخر بل أراد أن يغوص فيه مثل الدلفين انه يريد أن يتحرر كليه من المياه

وصعوبات العيش فيها و ملذاتها فتراه دائم الارتفاع نحو الأعلى حيث الشمس و الهواء الطلق يقفز و يعلق

يتمتع و يتأمل ولا يعود الي عالمه الا ليلاي حاجه جسده. ان سمو حياه ذلك النوع يجعلكم تقفون أمامه باجلال و احترام و تحبونه محبه فائقه.

تلك هي مختلف طرق عيش الأسماك.. تلك هي مختلف طرق عيش الانسان .. وأنت يا أخي قف مع نفسك

لتعرف أي نوع من الأسماك أنت... ؟

من مظاهر قبول النفس اكتشف موهبتك! : قصة الزهرة ؟

طلب معلم حكيم من طلابه الشباب أن يبحث كل منهم في مكان ما عن زهرة لم ينظر اليها أحد ولا أحد أعطاها اهتمامه من قبل , وقال : ليتخذ كل منكم مصباحاً ويدقق في تفاصيل تلك الزهرة و يتعرف عليها , علي تكوينها و ما بها من جمال و ينظر الي ما فيها من تموجات و ألوان , و بعد الانتهاء من دراسة وجهها ليقبلها ببطء و يلاحظ تناسق التقسيمات فيها , وعندما تقوم أنت بذلك تذكر أنك لو لم تعط هذه الزهرة اهتمامك و أنتباهك لماتت دون أن يراها أو يتعرف عليها أحد ودون أن يقدر ما فيها من جمال و روعه الألوان

أسئلة للحوار والمشاركة

س ماذا فهمت من هذا النص ؟

س ما الزهرة التي يتكلم عنا الكاتب ؟

س من خبراتك الشخصية أعطي مثال لزهرة ما ( شخص ما ) قابلته و رأيت فيه جمال الزهرة

الداخلي علي الرغم من الضعف الخارجي , و شارك بما ساعدك باكتشاف هذا الجمال؟

## قبول الألم : قصة الجوهرة النادرة؟

وجدت مرة جوهرة نادره كثيره الثمن في أحد المناجم الأفريقيه فقدمت الي ملك بريطانيا لتوضع في تاجه , فأرسلها الملك الي أخصائي هولندي لفحصها و تهذيبها . فما كان من هذا الأخصائي الا انه أخذ مطرقتة و خبط الجوهرة بها خبطة فلحقها الي نصفين , بدأ للناظر أنه أتلّفها وقضي عليها .

والحق ان هذه الطرقة الشديدة كانت ضروريه جدا اذ بدونها لن يستطيع الأخصائي الدخول الي داخل هذا الحجر الكريم لفحصه و معرفه نوعه و صلابته وقيمته و كم يحتاج الي الصقل و التهذيب ليبدو جماله النادر فيصلح لترصيع التاج الملكي .

لقد عمد هذا الأخصائي الماهر الي هذه الطريقة القوية لينزع الجوهرة الجميلة من الغلاف الأسود الذي كان يكتنفها فيصقلها فيبدو للملاّ جمالها ولمعانها و تألقها , فيفرح بها الملك جدا و هي في تاجه متوهجه و متألقه .

وهكذا الحال معنا .. فقد تخبطنا مطرقة الله أكثر من مره فتنزع عنا الغلاف الأسود و تهذبنا و تصقلنا لنصبح دررا جميله متألقه نادره الوجود في تاج الله الخالق , فيري العالم جمالنا فيشكر الله 0

ان الصدمات التي تصدمك و اللطمات التي تؤلمك و المصائب التي تحل بك تقوم بعمل الصقل و التهذيب لك لتضاعف محاسنك و مواهبك و قدرتك علي خدمه الخالق 0 أتقبل إذن ؟ أم ترفض ؟

## أهمية القبول : الحاجة لآخر : قصة كتلة الطين

تصادفت كتلة طين مع ورقة شجر جافة ، و كانتا تعيشان معا ، و تتمنيان أن تذهبا الي النهر المقدس ، و تسبحا معا لانهما كانتا تؤمنان انهما اذا اغتسلتا فيه تنظهران من خطاياهما . و تناقشت الصديقتان في مسالة المسافه الطويلة التي يجب قطعها ، و المخاطر التي ستواجههما حتي تصلا الي النهر . و كانتا قلقتين بسبب الامطار و الرياح و لذلك .. وضعتا خطة للنجاة ، فاتفقتا علي ان تغطي كتلة الطين ورقة الشجر عندما تهب الرياح و تغطي ورقة الشجر الطين عندما تهطل الامطار ... و نجحت الخطة ... فكانت كتلة الطين تجلس فوق ورقة الشجر في اثناء هبوب الرياح ، و تشكل ورقة الشجر مظلة فوق كتلة الطين في اثناء هطول المطر ... حتي وصلتا بسلام الي نهاية الطريق ، و تمتعتا بالاغتسال في النهر .

و هذا مثل رائع و دليل قاطع علي انك محتاج للاستعانة بالآخر ، و أخذ راي الجمهور و التخلي عن

الانانية في حياتك 0

## قبول النفس : النفس غالية

قيل إن أبا عهد لخادمه بتربية طفله الصغير و العناية به الي أن يعود من سفره ، و اعطاه كل ما يحتاجه للقيام بهذه المهمة . فلما عاد الأب يسأل عن ولده ، قال الخادم : تعال يا سيدي و انظر الملابس الفاخرة التي اشتريتها له 0

و انظر الغرفة الرائعة التي ينام فيها ، و الالعب الكثيرة التي يستمتع بها و الحديقة الياضعة التي يلهو فيها ! انظر كيف جعلت حياته كالجنة ! لم اترك شيئاً يدخل السعادة علي نفسه لم افعله !  
قال الاب : " هذا حسن لكن اين هو الآن ؟

قال الخادم " : لكنك لم تر بعد الكتب التي قراها و اللوحات الفنية التي رسمها ، و الجوائز التي حصل عليها . لقد اعتنيت بكل شئونه عناية فائقة .

قال الاب : " نعم ، و لكني أريد ان أراه هو ! أين هو ؟  
قال الخادم : " هذا هو الشئ الوحيد الذي قصرت فيه ، فقد أهملت علاجه فمات ، لكن كل شئ غير ذلك مرتب و منظم و رائع !!

و لا بد أن الأب قد ثار علي خادمه المهمل الذي لم يفهم ان كل الاشياء لا قيمة لها الي جانب نفس ابنه فالاشياء كلها من اجله ، فاذا ضاع هو نفسه ، فما قيمة الاشياء ؟

و لعل هذه القصة تمثل صورة الإنسان ، اي انسان منا ، اعطاه الله نفساً عالية و عهد اليه برعايتها و اسكن الله هذه النفس في جسد بشري مجهز بكل ما تحتاج النفس اليه . لكن الإنسان أهتم بالجسد و اهمل النفس ، أعتني بالجسد و اهمل الساكن فيها ! اهتم بطلاء المنزل من الخارج ، و جعل الروح في الداخل تختنق



## من مظاهر عدم قبول الذات : السلوك السييء : قصة المسامير

كانت نفسية أب في غاية المرارة ، فقد استخدم كل وسائل اللطف و الحزم مع ابنه الوحيد دون جدوي .  
و كان الابن مهملأ في دراسته و مستهتراً بوقته ، لا يشعر بأية مسئولية ، عنيفاً في كلماته و تصرفاته مع الآخرين .

و في عيد الحب دخل الأب حجرة ابنه ، و في بشاشة بدأ يهنئة بعيد الحب. وتحدث معه عن قيمة النفس وعن أهمية تعديل سلوكه ، لأنه خليفة الله ، وقدم هدية جميلة لابنه الذي فرح بها ، قدم الاب لابنه صورة كبيرة في غاية الجمال 0

اظهر الابن اعجاباه بالصورة ، ثم عاد فقدم الاب لابنه علبة مسامير رفيعة ، و هو يقول له في كل مرة تخطئ يا بني ثبت مسماراً في هذه الصورة . و في كل مرة تقدم عمل صالح و تسلك سلوك حميد انزع مسماراً بهذا تكتشف ضعفك ، كما تدرك مراحم الله و حبه لك .

بدأ الابن يفعل ذلك ، و في نهاية الشهر جلس ليري فوجد ملامح الصورة اختفت تماماً ، فقد امتلات بالمسامير ! بكى الابن عندما رأى نتيجة عمله 00 وطلب من والده ان يسامحه 00 وطلب من الله ان يسامحه ، وقرر ان يعوض بأعمال صالحة، وإن يغير سلوكه السييء 0

شعر الاب ببتغيير واضح في حياة ابنه ، و إذ دخل الي حجرته وجد مسماراً واحداً في الصورة تهلل قلب الاب احتضن ابنه و هو يقول له : " لتسندك قوة الله يا ابني " ، ثم نزع المسمار الآخير من الصورة ... و انهار الابن في البكاء بمرارة ، و دهش الأب لذلك وساله 0

لماذا تبكي هكذا يا ابني ، لأنني فقدت انسانيتي ياأبي 0 قال الأب : الله يفرح بالتائبين يا بني 0 ؟

انا اعلم هذا يا ابي و لكن .....و لكن ماذا ؟ لقد انتزعت كل المسامير من الصورة، و بقيت اثرها عليها .

كي نتذكر يا بني إن تصرفاتنا وسلوكياتنا السيئة حتي نتعلم منها ، ولا نكررها مرة آخري 0

ولنتذكر كم من الآلام نسببها لنفسنا وللآخرين وخاصة من يحبوننا بسبب سوكراتنا السيئة 0

## من مظاهر القبول : الرضا والقناعة : قصة حلم الحطاب

انطلق الحطاب الي الغاية ، يحمل فأسه ، و إذ قطع بعض الأخشاب ليبيعهها و ينفق علي زوجته و أولاده ، و كان الجو حاراً جداً ، و صار العرق يتصبب من جسده ، فبعد ساعات شعر بأن رجليه و ذراعيه قد ارهقت للغاية ، فألقي بفأسه ، و جلس علي الأرض و هو متزماً جداً .  
و قال في نفسه :

" لم ولدت في عائلة فقيرة ، تعيش علي قطع الاخشاب !؟!"

هوذا ظهري قد أنكسر من العمل طوال النهار ، و رجلي و ذراعي ضعفت للغاية . طعامي الخبز الجاف و بعض البقول و لم أذق اللحم قط ! . أعيش كعبد لا يملك شيئاً ، ليس للذهب موضع في كوكبي " .  
إذ اضطربت نفسه جداً و مع الارهاق الشديد ، نعس و هو جالس علي الارض ، فاذا به في يري حلم شاباً جميل المنظر ، قال له الشاب : قد سمع الله تهناتك و مرارة نفسك . و قد ارسلني اليك لاسالك : " لماذا انت متذمر ، فانه سيهبك ما تطلبه " .

قال الحطاب " شهوة قلبي أن ما المسه يصير ذهباً "

ابتسم الشاب و قال له : " لقد منحك الله طلبتك ، ثم لمسك الشاب بقضيبة الذهبي . اندهش الحطاب لما قال له الشاب ذلك ، ظاناً ان هذا ليس إلا مزاحاً . و لكن سرعان ما اختفي الشاب . امسك الرجل بفاسه ، فاذا بها صارت ذهبية . تهللت نفسه جداً  
صار يمسك الحطب الذي قطعه ، فتحول الي قطع ذهب . لم يصدق الرجل نفسه ، فانه حتما سيصير اغني رجل في العالم .

صرخ الرجل متهللاً منادياً لعله ياتي من حوله ، يحملون الذهب الذي ليس له حصر . شعر الرجل بالظما ، فأمسك بالأناة الفخاري ، فصار اناءً ذهبياً و اذ امال الاناء الي فمه ليشرب وجد الماء قد تحول الي ذهب . اشتد ظمأه و شعر بانه سوف يموت من الظما . لم يعرف ماذا يفعل ، فصار يصرخ الي الله كي يخلصه مما هو عليه .

فجأة استيقظ الحطاب ليجد نفسه بجوار انائه الفخاري ، فشكر الله ان ما كان يتمناه لم يكن الا حلماً .  
و امسك بالاناء يقبله و يشرب منه و هو يشكر الله علي ما هو عليه و عاد حاملاً الحطب بفرح و سرور ، و لم يعد للتذمر موضع في حياته 0

## من مظاهر عدم قبول الذات إلقاء اللوم : قصة الطبق المغطي

سار احد الملوك متخفياً ... و تجاوز حدود المدينة حتي وصل الي غابة ..... رأي خطاباً فقيراً و زوجته يتحدثان بصوت مسموع و هم يقطعان احدي الأشجار .... قالت الزوجة : " أن امنا حواء كانت مخطئة جدا حين أكلت من الفاكهة المحرمة و لو انها اطاعت ما امر الله به ما كنا الان نشقي و نتعب في هذه الدنيا " . فقال الزوج : " إن حواء قد أخطأت حقاً و لكن أبانا ادم كان يجب أن يكون عاقلاً فلا يخضع لارادتها و يأخذ منها الثمرة . و لو أنني كنت مكانه و اردتي انتي ان افعل ما فعل آدم لما خضعت لكي و لا نفذت كلامك " . عندئذ اقترب منهما الملك و قال لهما : " يظهر لي ان عملكما هنا متعبا و شاقاً جداً " ، فقال الاثنان: " نعم يا سيدي ، فنحن نعمل طوال النهار حتي نحصل علي لقمة العيش " .

فطلب منهما الملك أن يتبعاه ووعدهما أن يساعدهما حتي لا يحتاجا إلي عمل و اسكنهما في قصره و كان يقدم لهما الاطعمة الجميلة المنظر .... غير أن الملك أمر أن يوضع دائماً علي المائدة طبق مغطي و لم يسمح لهما بكشف غطاءه . اشتاقت الزوجة أن تعرف ما يحتويه هذا الطبق المغطي و دخلت مع زوجها المطعم ذات يوم و امتنعت عن تناول الطعام وراها زوجها حزينة و مهمومة فسألها عن السبب فقالت " اريد أن تكشف عن هذا الطبق غطاءه لنري ما فيه " . فقال الزوج : " أن هذا مخالف لأوامر الملك " . لكن الزوجة ازدادت اشتياقا يوماً بعد يوم لمعرفة سر الطبق المغطي حتي انها هددت زوجها بقتل نفسها اذا هو لم يحقق طلبها فلم يقدر الزوج أن يقاوم ارادتها فكشف غطاءه فقفز منه فأر و اختفي في جحر باحدي اركان الغرفة . و في تلك اللحظة ظهر الملك و سالهما عن الفأر ،، فقال الرجل : " يا سيدي لقد ارادت زوجتي ان تري ما في الوعاء فرفعت الغطاء فقفز الفأر و اختفي " ....

فقال الملك : "ايها الإنسان ،الم تكن و انت في الغابة تلوم آدم لانه نفذ ارادة حواء ..؟! فلماذا وقعت في هذه الغلطة ..؟! و قال للمرأة : " و انتي لقد كان امامك كل الوان الطعام الشهوي فلماذا طمعتي في كشف الغطاء ..؟! و هل تقل غطتك عن غلطة حواء ..؟! ارجعا اذا الي عملكما الشاق في الغابة و لا تلوما آدم و حواء مرة أخري " ....

يا بخت من انصرف عن عيوب الناس لينظر الي عيوب نفسه ...

## قبول الظروف : قصة الملاكين

زار ملاكان الارض ، و في طريقهما طرقا علي باب قصر فخم جداً و سألا اصحابه أن يسمحا لهما بالمبيت . وافق اصحاب القصر علي مضض و اعطوهما غرفة في البدروم ، و اعطوهما كسرة خبز ليتعشيا بها و في الحجرة نظر الملاك الكبير الي السقف ووجد فيه جزء مكسور فرممه ، و في الصباح انطلقا في طريقهما

و في المساء طرق باب كوخ يبدو عليه الفقر الشديد و سألا اصحابه أن يعطونهما كسرة خبز ليسدا بهما جوعهما . و أما أصحاب البيت فأصرا أن يدخلوهما و قدموا لهم عشاءً طيباً من الفطير و الجبن و العسل ثم أدخلوهما أكبر غرفة في المنزل ليبيتا فيها و بات اصحاب البيت علي الكنب في غرفة المعيشة . و في الصباح وجد الفلاح بقرتة الوحيدة قد ماتت .

نظر الملاك الصغير الي الكبير و قال له : " هذا شئ غريب و عجيب ...!!! فالتناس الذين استضافونا علي مضض ساعدتهم ، و رمت لهم السقف الساقط ، و أما الذين رحبوا بنا و اعطونا من اعوازم لم تفعل شيئاً لتمنع موت بقرتهم التي يسترزقون منها ..!!!! "

إبتسم الملاك الكبير و قال له : " لا تنظر الي الامور بحسب الظاهر ..... فأنا اصلحت السقف لأن تحته كان سبيكة ذهب و أنا لم ارد أن يكتشفوها لانهم غير أمناء علي وزنة المال . و أما الليلة الماضية ف جاء ملاك الموت يطلب نفس زوجة الفلاح و أنا طلبت من الله أن يجعله يأخذ البقرة بدلا منها ..!!!! "

ليتنا نثق أن الله يفعل كل شئ لخيرنا حتي و لو لم ندرك نحن ذلك ولكن عندما نسلم له كل الأمور ونشكره سنعيش في سلام و فرح وشكر مهما كانت ظروفنا .

## كيف تكسبين موهبة قبول وحب الناس ؟

لا احد يستطيع ان يفرض حبه وقبوله علي الآخرين . لكن ليس من الصعب اكتساب قبول ومحبة الناس اذا بدأنا نحن بهذا الحب .

### نصائح تساعدك علي قبول و حب الناس

- 1 - اجعلي الناس يعرفون انك تقبلينهم وتحبينهم ، و لا تحتكري الحوار في الإجتماعات ، و لا تتبعي سلوكاً خاصاً مع الاشخاص الذين تريدون أن تحتفظي بمحبتهم و تتبعي اسلوباً اخر مع بقية الناس . و لا تحلمي ضغينة لأحد .
- 2 - لا تتوقفي عن الحديث فجأة عند دخول إحدى الصديقات فان ذلك يشعرها إنك تتحدثين عنها و لا تدخلين انفك في شئون من هم أعلى منك مقاماً .
- 3 - لا تجرحي شعور الآخرين لمجرد اثاره الضحك و أحترمي افكار الغير .
- 4 - اجعلي اصدقاءك يشعرون بانه يمكن الاعتماد عليك وقت الشدائد و الاستعانة بأسماء محدثيك عند الحديث اليهم فهذا يزيد من شعور الاخرين بانك تعترين بهم و تقدرينهم .
- 5 - لا تذيعي اسرارك للجميع و لا تتحدثي عن الآخرين في غيابهم و إعلمي ان النميمة تجعل الآخرين يبتعدون عنك و يقلعون عن قبولك .
- 6 - اعترفي باخطائك ببشاشة و تقبلي نقد الآخرين 0
- 7 - فكري في الوسائل التي تجعل الآخرين يشعرون باهميتهم .
- 8 - لا تتحدثي في وجود الآخريات او الزميلات بصوت خافت فهذا يشعرهم بانك تتحدثين عنهم .
- 9 - لا تغلقي الباب في وجه صديقتك اذا ما حدث خلاف معها اتركه موارباً فقد تحتاجين يوماً اليها 0

## قبول ظروف الحياة : قصة لديه الكثير

حكي لي صديق ، يملك مصنعاً صغيراً في احدي مدن الصعيد ، و قال : " بعد حصولي علي الثانوية العامة

أنشأت مصنعي الصغير ، و اشتغلت فيه ليلاً و نهاراً . و كنت أظن أنني اتقدم نحو النجاح ، و لكنني فجأة

وجدتني لا استطيع الحصول علي الخامات اللازمة لعملتي . و ملاني القلق خوفاً من أن اضطر الي اغلاق

مصنعي ، فحولني الهم الي رجل متوتر عصبي دائم الغضب و الشكوي ، و انعكست تصرفاتي هذه علي علاقتي

بأسرتي . و ذات يوم قال لي شاب من المصابين في الحرب ، كان يعاونني في مصنعي : لماذا تواجه الحياة كما

لو انك الشخص الوحيد في العالم الذي تقابله المشاكل و المتاعب ؟ ! حتي اذا اضطرت الي اغلاق مصنعك

لفترة من الزمن حتي تتوفر الخامات المطلوبة ، فماذا سيحدث ؟! إنك تستطيع أن تبدأ من جديد عندما تتحسن

الأحوال . إن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، و مع ذلك فأنت ناغم دائماً . كم أتمني لو كنت مثلك . إن

لي ذراعاً واحدة ، و نصف وجهي قد شوهته الحرب ، و مع ذلك لا اشكو .

## من مظاهر عدم القبول : الأنانية وحب الذات : قصة ست الدار

" ست الدار " فلاحه بسيطة ، تعيش فى قرية صغيرة فى قرى صعيد مصر . والبيوت فى القرية صفوف متلاصقة فى حارات ضيقة ، تكاد تتشابه فى كل شىء باب خشبى صغير ، من ورائه حجرة ضيقة يغطيها الحصير . وفى أحد أركانها يوجد الفرن الذى تعلوه فتحة فى السقف يدخل منها النور والهواء ، ومنها يتسلل أهل البيت إلى السطح ، حيث يوجد " خزين السنة " من الحطب ، وأعواد القطن الجافة . أما الملابس فهى معلقة على الجدران ، أو محفوظة فى " صندوق العروسة " الخشبى 0

بعد انصراف الرجال إلى أعمالهم فى الحقل ، بدأت ست الدار فى إشعال الفرن لإعداد الخبز . وبينما هى مشغولة بالعجين ، أمسكت النار بسقف البيت المنسوج من أعواد الجريد ! وامتدت النار إلى السطح لتلتهم أكوام الحطب المتجاورة فوق أسطح كل البيوت .

ومع الشرارة الأولى ، هرول جميع الفلاحين ، عائدين من الحقل لإطفاء الحريق ، ومع ذلك فإن النار أكلت كل بيوت القرية .

وفى التحقيق الذى أجرته السلطات ، تعجب المسئولون ، كيف لم يستطع هذا العدد الكبير من الرجال من إطفاء حريق قريتهم ، لكن دهشتهم زالت حين قال كل واحد من الرجال إنه اتجه إلى بيته ، فألقى ماعليه من وقود إلى أرض الشارع ، حتى لا تنتقل النار إلى بيته هو ! فانتقلت النار من الأسطح إلى الطريق العام ، وامتدت ألسنتها إلى شوارع القرية كلها ، والتهمت البيوت من أساسها ، حتى سوتها بالأرض !

لقد أراد كل واحد فى القرية أن يخصص خدمته لذاته ، فاشترك الجميع فى إيذاء أنفسهم جميعاً !

إن محبة الإنسان لذاته قد تساعد على الارتفاع بشأنه وتحسين حاله ، لكنها إذا سيطرت على مشاعره تماماً فقد تقوده إلى تدليل ذاته وإيذائها إلى حد الضياع ، وقد تجعل منه إنساناً مكروهاً يبغضه الجميع .

فإذا سيطرت محبة الذات على قلوب الجميع ، هلك المجتمع كله وضاع ! .

من أسباب عدم قبول الذات : الإسرة : قصة لن أكون شاطرة أبداً !

قالت الخالة زينب بلهجة أقرب إلى الأمر منها إلى الحنان " تعالى يا دعاء أجلسى بجوارى " وأطاعتها ابنة أختها التي لم يكن عمرها يزيد على 3 سنوات ، وتركت قطع الصورة المجزأة ( البازل ) التي كانت ترتبها في سرعة ومهارة 0

قالت الخالة : هيا نلعب لعبة الألوان ، هل يمكن الإشارة إلى شيئين لونهما أحمر ؟ وأشارت دعاء إلى غطاء الكنبه البرتقالى ، وفستانها القرمزى هنا ظهرت تكشيرة على وجه الخالة ، وصاحت : " يا خديجة طفلتك الثانية هذه لا تعرف الألوان أتذكر أن أختها رانيا كانت تميز الألوان وعمرها سنتان هل تعرف دعاء هذه شيئاً عن حروف الألف باء؟ " .

قالت الأم مدافعة عن أبنيتها الصغرى : " دعاء عادية جداً ربما لا تكون فى مثل شطارة رانيا ، لكن رانيا كانت دائماً متقدمة عن بقية الأطفال أما دعاء فتتصرف مثل كل الذين فى سنها " .

قالت دعاء لنفسها وقد فقدت حماسها للعودة إلى قطع البازل : " أنا لن أكون شاطرة أبداً مثل أختى رانيا " أما الأخت الأكبر رانيا التي سمعت كل هذا الحديث ، فقد قالت لنفسها : " أنا أشطر من كل الآخرين " ونسيت إنها لم تنجح ولا مرة فى ترتيب قطع البازل .

### قصة : بيضاء وسط السواد

ذهب بعض السياح لزيارة أحد مناجم الفحم الشهيرة ، وكانت هناك أكوام من تراب الفحم تحيط بمدخل المنجم ، وقاد الدليل السياح فى ممر وسط تلك الأكوام فى طريقهم لدخول المنجم . وفجأة توقف السياح ، وقد ملأتهم الدهشة ، ففى وسط تلك الأكوام من ذرات الفحم السوداء ، شاهدوا وردة ناصعة البياض !!  
وظهرت علامات التعجب على كل الوجوه ، عندئذ أسرع الدليل ، وأنحنى على الأرض وملأ يده بالتراب الأسود ، ثم رشه على الزهرة البيضاء .

وكم كانت دهشة الجميع عندما لم تلتصق ذرة واحدة سوداء بأوراق الزهرة الناصعة وكرر الزائرون التجربة بأنفسهم . لكن الغبار الأسود لم يستطع أن يمس جمال تلك الزهرة الرائعة أو يغيره ، بل بقيت بيضاء كالثلج بغير نقطة واحدة سوداء وسأل السياح الدليل : (ما سر هذه الزهرة العجيبة؟) أجاب الدليل : (إن خلايا هذا النبات لها قدرة على أن تفرز مادة زيتية ، تمنع التصاق ذرات الفحم به فلا يتسخ.)

هنا أنحنت زوجة أحد الزائرين على أذن زوجها وقالت : (إذا أحسنا تربية الضمير سيصبح مثل هذه المادة الزيتية يمنع الخطأ عن حياتنا!)

من مظاهر عدم القبول : التركيز على عيوب الآخرين



فى مجلس أحد الملوك ، أنطلق رجل يذكر كثيراً من العيوب ، ينسبها إلى بعض العاملين مع الملك فى حكم البلد . فقال له الملك :  
"لقد ساعدتنى على أن أعرف عيوبك الكثيرة . فقد عرفتها من العيوب التى تذكرها عن الآخرين ، لأن من يبحث عن العيوب فىمن حوله ، إنما يجدها بقدر ما توجد فيه هو نفسه ، وليس بقدر ما توجد حقاً فى الآخرين .

### من مظاهر القبول : اكتشاف موهبتك : قصة الضفدعة والثور

رأت ضفدعة صغيرة ثوراً كبير الجسم ، فحزنت على نفسها لأنها ليست مثله فى الضخامة وارتفاع الجسم ، وفكرت قليلاً ثم أخذت تستنشق الهواء وتنفخ جسمها ، تريد أن يصبح حجمها فى مثل حجم الثور .

وعندما ظنت أنها حققت ما تريد ، ذهبت إلى جارة لها وقالت : " أنظرى يا جارتى ، لقد أصبحت مثل الثور فى الضخامة . " قالت لها الجارة : " يا أختى .. إن جسمك كما هو لم يزد شيئاً .. " فعاتت الضفدعة تستنشق الهواء ، وتنفخ جسمها .

وفجأة انفجرت الضفدعة وفقدت الحياة . قالت الجارة " هذا مصير من ينسى نفسه وطبيعته ويريد تقليد الآخرين بغير أن يحسن تقدير قدرته وقوته . "

من ثمار القبول كلنا نكمل بعض : قصيدة تحتاج البشرية جمعاء إليك !

مسكت بيدي جواب الحكيم وقرأت :

- لو قالت النوتة : ليست النوتة هي التي تؤلف الموسيقى .. لما كانت هناك سيمفونيات .  
ولو قالت الكلمة : ليست الكلمة هي التي تملأ الصفحة .. لما كان هناك كتاب .  
ولو قال الحجر : ليس الحجر هو الذي يبني الحائط .. لما كان هناك منازل .  
ولو قالت قطرة الماء : ليست قطرة الماء هي التي تكون النهر .. لما كان هناك محيط .  
ولو قالت حبة الحنطة : ليست حبة الحنطة هي التي تبذر .. لما كان هناك حصاد 0  
ولو قال الإنسان : ليست بادرة الحب هي التي تخلص البشرية .. لما كان هناك أبدا عدالة وحرية  
وكرامة وسعادة في أرض البشر .

مثلما تحتاج السيمفونية إلى كل نوتة  
ومثلما يحتاج الكتاب إلى كل كلمة

ومثلما يحتاج المنزل إلى كل حجر  
ومثلما يحتاج المحيط إلى كل قطرة ماء

ومثلما يحتاج الحصاد إلى كل حبة حنطة  
هكذا تحتاج البشرية جمعاء إليك !

حيث أنت فريداً .. لا غنى عنك

فماذا تنتظر لتبدأ العمل ؟

## الحب هو أساس القبول

على شاشة الانترنت ، قرأت أن سيدة رأت أمام بيتها ثلاثة رجال ، لكل منهم لحية كبيرة بيضاء قالت لهم : " تفضلوا معي ففى البيت طعام يكفيننا " قالوا : نرجوا أن يوافق زوجك أيضاً على استضافتنا " ودخلت الزوجة وأستأذنت زوجها وعندما عادت قال لها أحدهم : " لن ندخل البيت معاً " وأشار إلى زميليه وقال : " هذا اسمه الثروة والثانى اسمه النجاح ، أما اسمى فهو الحب . " عودى إلى زوجها واختاروا واحداً منا يدخل بيتكم " وعندما نقلت المرأة إلى زوجها ما سمعته قال فى سعادة " هيا ندعو الثروة إلى الدخول " لكن زوجته قالت : " لماذا لا ندعو النجاح " وكانت لهم ابنة شابة سمعت هذا الحوار فقالت : " من الأفضل أن ندع الحب يدخل " قال الأب : " ابنتنا تعرف من شئون المستقبل أكثر مما نعرف .. سنأخذ بنصيحتها " وعندما خرجت الأم لتدعو الحب ، تقدم نحو البيت وتبعه أيضاً الثانى والثالث . عندئذ قالت لهما السيدة فى دهشة : " لقد دعوت الحب وحده فلماذا تدخلان انتما أيضاً ؟ " هنا قال الرجال الثلاثة : " لما كنتم قد اخترتم الحب ، فحيثما يذهب نذهب معه . ففى المكان الذى يوجد به حب يوجد أيضاً النجاح والثروة " .

## الحب هو أساس القبول

يحكى عن أحد كبار الأطباء المتخصصين فى الأمراض النفسية والعصبية ، أنه فوجيء بمريضة تدخل عيادته ، وتطلب منه علاجاً لحالتها .. أنها مريضة بالحب والعطاء بدون مقابل !! قالت وهى تبكى : " أنا لا أشعر بالراحة إلا إذا قدمت خدماتى وحبى للآخرين ، لكن الناس يعتبروننى ساذجة وغير طبيعية !! " وقالت المريضة وهى تبكى : " أريد دواء يوقف هذا الحب المتدفق منى لكل الناس ! " قال لها الطبيب : " إذا توصل أحد العلماء إلى علاج سحرى لفرملة الحب والعطاء عند الناس ، لطالبت بإعدامه ، لأن الحياة لا تسير إلا بالحب والتعاطف . ولولا الحب لتعرضت الأرض ومن عليها للإبادة والفناء . " وأضاف الطبيب النفسى : " إن قدرة الإنسان على الحب ، تتراوح بين صفر و 100 درجة . وبعض الناس منحهم الله سبحانه وتعالى القلب القادر على الحب والعطاء بلا حدود وبدون مقابل ، ولكن توجد نسبة 10 % من البشر قلوبهم كالحجر ، يعيشون بدون عواطف وهم مجموعة من المرضى نفسياً ، يتسببون فى معاناة الآخرين بما يرتكبون من قسوة وكذب وافتراء واعتداء وحسد وحقد وإيقاع بين الناس . " وقال طبيب الأمراض النفسية : " بالرغم من الألم الذى تشعرين به نتيجة خيبة أملك فى الناس ، فلا شك أنك يجب أن تسعدى بإنسانيتك ، وليس عندى شك فى أنك ستجدين يوماً قلوباً تبادلك نفس العطاء . ولكننى مع ذلك أتق بأن الحب النبيل . لا ينتظر مقابلاً !! "

## من مظاهر القبول : قصة أدوات النجارة

كان فى قرية صغيرة فى بلد بعيد ورشة نجار . وفى يوم من الأيام كان النجار غائباً فاجتمعت أدوات الورشة لمناقشة أمر هام وطال الاجتماع واحتدت المناقشة . والسبب هو طرح اقتراح فصل بعض أعضاء الجماعة فتكلمت واحدة من أدوات الورشة وقالت : " يجب أن نفضل أخانا المنشار لأنه يقطع ويزعج بأزيه أنه أكبر مشاكس فى العالم "

وتكلمت أخرى وقالت : " لا يمكن أن تستمر بيننا أختنا " الفارة " لأنها تقطع وتقشر كل ما تلمسها " .

" أما أخونا الشاكوش فإنه متعب ومزعج إنه يضرب دائماً ويثير أعصابنا . يجب أن نظرده " .

" والمسامير ؟ هل يمكننا أن نتعامل مع أناس من هذا الشكل ؟ والمبرد والأزميل أيضاً – الحياة معهم هى بمثابة احتكاك دائم . ولنترد أيضاً ورق الصنفرة الذى ليس له عمل إلا المضايقة .

وهكذا كانت كل أدوات النجارة تتكلم بصخب . كان الجميع يتكلمون معاً . ولذلك لا يمكننا أن نحدد من كان يشتكى ... ولكن فى آخر الجلسة أحس كل واحد أنه مطرود .

ولم تنته الجلسة إلا بوصول النجار إلى الورشة . فسكت الجميع عندما رأوه يقترب من الجحش . فأخذ لوح خشب ونشره بالمنشار الذى يأرز ونعمها " بالمنجر " ثم استعمل المبرد وورقة الصنفرة ...

والمسامير والشاكوش . استعمل كل هذه الأدوات ذات الطابع الغليظ حتى يصنع مهذاً لاستقبال الطفل الذى سيولد . مهذاً لاستقبال الحياة .

## من مظاهر عدم قبول الذات : قصة منك مش من غيرك !

شعر الزوج بان زوجته اصبحت ضعيفة السمع ... و خوفاً عليها ذهب للطبيب لاستشارته ، فأجابه الطبيب : " كل مشكلة ولها حل ... بس علشان نفهم الوضع اكثر ممكن تعمل تجربة ... أبعد عن مراتك 40 متر و كلمها بنبرة صوت عالية جداً ... لو ماردتش قرب 30 متر و كلمها ، و لو ما ردتش قرب 20 متر و كلمها ، لو ما ردتش قرب 10 متر و كلمها " . و بالفعل عاد الزوج للمنزل ووجد زوجته بالمطبخ .... فابتعد عنها جداً ... بمسافة 40 متر و قال لها بنبرة صوت عادية حبيبتى عاملة لنا ايه علي العشاء و لم ترد ، فتقدم الزوج 30 متر و قال للمرة الثانية حبيبتى عاملة لنا ايه علي العشاء و لم ترد ، فتقدم الزوج 20 متر و قال للمرة الثالثة حبيبتى عاملة لنا ايه علي العشاء و لم ترد ، فتقدم الزوج 10 امتار و قال للمرة الرابعة حبيبتى عاملة لنا ايه علي العشاء و لم ترد ، فتقدم الزوج بالقرب من زوجته تماما و قال للمرة الخامسة حبيبتى عاملة لنا ايه علي العشاء هنا ...؟؟؟ قالت الزوجة بغضب للمرة الخامسة باقولك عاملة فراخ للمرة الخامسة 000 المراد من القصة : لماذا نفترض دوما وجود مشكلة فى الغير و لا نراها فينا ؟ لماذا نتوقع دوما العيب من الغير و لا نراه فينا ؟

## من مظاهر عدم قبول الذات : قصة ذهب

أرفض أن أكون فريد . عشرة أعوام ينادوننى " فريد .. فريد " وهم لا يعلمون أنى لا أحب هذا الاسم . لا أعرف من الذى أطلقه على ؟ ولماذا لم يسألونى رأى ؟ ! ابتعد ( فريد ) عن أصدقائه . جلس وحيداً خلف شبكة المرمى وراح يفكر فى طريقة تنقذه من هذا العذاب . بعد دقائق قليلة ، هداه تفكيره إلى اسم جديد ، قفز عالياً فى مكانه ، صاح بصوت مرتفع : من الآن سيكون اسمى ( ذهب ) .. نعم فأنا أحب هذا الاسم .. بقى على أن أخبر الجميع باسمى الجديد .

أطلق ( فريد ) صغيراً قوياً وراح ينادى على زملائه ، أصابت الجميع حالة من الذهول عندما أعلن ( فريد ) أمامهم أنه قد اختار لنفسه اسماً جديداً هو ( ذهب ) . علت الدهشة وجوه الأصدقاء حسبه البعض يداعبهم . ظن بعضهم ان الجنون قد أصابه . واكتفى البعض بالضحك والتعجب سمع الجميع صوت الأستاذ ( ناصف ) مدرس التربية الرياضية . يعلن فى الإذاعة الداخلية عن موعد تحرك سيارة الرحلة فى تمام الساعة السابعة صباحاً من أمام المدرسة ويناشد المشتركين فى الرحلة الحضور قبل الموعد بنصف ساعة .

بات ( فريد ) ليلته يحلم برحلة الغد . وكيف أنه سيلعب ويمرح مع أصدقائه فى حديقة الحيوان بعد زيارتهم للمتحف المصرى . إستيقظ ( فريد ) قبل موعد الرحلة بوقت كاف . ودع والديه وشقيقته الصغرى وأسرع إلى المدرسة . قبله ( هانى ) بترحاب شديد : صباح الخير يا فريد ... ستكون رحلة رائعة يا صديقى ... !! قال ( فريد ) بغضب : من فريد هذا ؟ .. أنا اسمى ذهب يا هانى .. ألم يخبرك أحد بهذا ؟ أصاب الغيظ ( هانى ) فتركه وابتعد عنه متجهاً إلى مجموعة أخرى من زملاءه .

أما ( فريد ) فوقف وحيداً وراح يراقب المشرف وهو ينادى على الأسماء من بعيد صاح الجميع عليه .. اشاروا له ان يصعد إلى سيارة الرحلات .. ادار رأسه إلى الناحية الأخرى .. وأنطلقت السيارة فى طريقها وارتفع غناء الأطفال أما ( فريد ) عاد إلى منزله حزيناً مردداً فى نفسه .

أليس من حق كل إنسان أن يكون له اسم متميز بين البشر ..!!

## من مظاهر عدم قبول العمل : قصة الرجل الذى لم يكن راضياً

تقول الحكايات الشعبية . إن رجلاً كان يعمل فى تقطيع الأحجار من مطلع الشمس حتى مغيبها كان يقوم بقطع الأحجار مقابل اجر قليل جدا . لذلك كان يسخط دائماً وهو غير راض عن حياته . ذات يوم قال وهو يقطع الأحجار : ليتنى كنت غنياً . أملك أموالاً طائلة , وفيما هو يعمل , رأى بين الصخور شيئاً يلمع . عندما إقترب منه . وجده كنزاً كبيراً . وهكذا صار غنياً جداً .

وذات يوم وهو جالس فى قصره , رأى الملك يمر فى عربة مذهبة يجرها اثنا عشر حصاناً أبيض فقال : , ليتنى كنت ملكاً أحكم واستمتع بالسلطان . , وفى الحال صار ملكاً .

ورغم ذلك لم يكتف بما عنده , فبينما كان يسير من جهة إلى أخرى فى عربته , أحس بالشمس حامية فازعجته , فقال : ليتنى كنت شمساً ترسل اشعتها على الملوك وعلى الناس , ... وسرعان ما صار حزمة من أشعة الشمس . لكنه لم يكتف بذلك فعندما رأى سحابة تسيير ثم سترت أشعة الشمس عن الأرض , غضب وقال : (( ياليتنى سحاباً )) وفى الحال تحول إلى سحاب غطى وجه الشمس , ومنع وصول أشعتها إلى الأرض . وسكبت السحابة سيلاً شديداً من الأمطار ففاضت الأنهار وتأثر كل شئ إلا صخرة لم تتأثر بشئ و اغتاط السحاب لأن الصخرة أقوى منع فقال فى غضب : (( ليتنى كنت صخرة , فلا تستطيع قوة تغلبنى )) .

وفى الحال تحول إلى صخرة . وإذا برجل يعمل حجراً جاء وبيديه فأس وضرب الصخرة ففتتها قطعاً هنا غضبت الصخرة وقالت : ( ليتنى أصبح حجراً أقطع الأحجار وافتت الصخور بقوة زراعى مثل هذا الإنسان )

وفى لمح البصر , صارت الصخرة رجلاً حجراً وعاد الرجل كما كان يستيقظ مبكراً يعمل طوال النهار راضياً بحياته .