

العلاقات مع الآخرين.. ملحقها الخلافات.. ودواؤها التسامح والتفاني

البعض يفضلها سطحية.. وآخرون لا يحبذون قطعها ويلتمسون الأعذار

أميرة عزام



تبدأ أغلب العلاقات الاجتماعية سطحية وعابرة، ومع منحنيات الوقت تهم بالصعود أو الهبوط أو السكون أو الانتهاز، ولضمان التقدم والنجاح في العلاقات يحتاج كل إنسان إلى المزيد من الحكمة والصبر على انفعالاته وتصرفاته الآخرين، ولكن هل هناك علاقات تستحق البتر وإن سارت أمورهما على ما يرام، وأخرى تستوجب الوصل رغم ما يعترضها من صراع ومشاحنات؟

«الأنباء» استطلعت آراء بعض المواطنين واستمعت لقصصهم ومواقفهم وآرائهم وتقديرهم لعلاقاتهم الاجتماعية، فجاءت السطور التالية:

في البداية، تقول رفعة العجمي أنها تفضل أن تكون كل علاقاتها سطحية حتى لا تكتشف عيوب الآخرين فتضطر للانسحاب وأيضاً لضمان عدم التناول من الآخرين عليها فتجعل بذلك مسافة كافية بينها وبين من حولها، مؤكدة أن السبب في ذلك اكتشافها لإنسانية صادقها مدة طويلة جمعها بها نفس مجال العمل والقرابة البعيدة، ولكن تسللت الغيرة الشديدة في قلب صدقتها وأصبحت تصور بين الناس تؤولف المشائعات والصفات غير الصحيحة في شخصيتها ليتجسسها الناس ومن ثم لا يرتفع اسمها ولا يظهر نجاحها، فاضطرت العجمي لإبقاء العلاقة بها قائمة حتى تحاول احتواءها والتقليل من خطرها ولكن سطحية كثيرها من العلاقات، أما أم

غانم فتوضح أن سبب أي علاقة متدنية هو أن يكون احد الطرفين أقل في فهمه الآخر مما يجبر الطرف الأذكى على التفاضي وتمتسية الأمور، وتضرب مثالا بموقف مع زميلة لها اقتحمت اجتماعهم لطلب امانة تزعم أنها قد اثمنتها عليها قبل سفرها، وهو مبلغ من المال، فاعطتها أم غانم المبلغ في حضور الجميع، وبعد ساعة وقد أوشك الاجتماع على الانتهاء، أرجعت لها مبلغ المال قائلة أنها أخطأت بينها وبين موظفة أخرى، فتعجب الحضور وقالت

«ما غانم أنها اشترت بهذا المبلغ الزهيد كرامتها بين الحضور وعلاقتها بهم حتى لا تخسرهم ظناً بأنها غير أمينة».

مركزية وديكتاتورية من جهتها، تصف أم خالد مديرة المدرسة التي سمعت عنها قبل أن تراها بأنها مركزية وديكتاتورية ومع ذلك عملت معها جاهدة في محاولة لكسب ثقتها لكونها مديرة مساعدة لها وهو ما جعلها تعمل بجهد وامانة وكسبت ثقتها وثقة العاملين وأصبحت لها كونه متنازلة بالمدرسة وتقدر تفهم جميع العاملين وتقدر عملهم بجهد، فكتبت سبباً لأي عمل تطلبه وعند الاختلاف في الآراء ترفض الاستماع لأي نقد ومن يختلف معها فقد تحكم عليه بالتهيبش، وأوضح أن ذلك الأسلوب بدأ معها رغم محاولتها اعتبار هذا

رفعة العجمي: أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

أفضل أن تكون علاقتي سطحية حتى لا أكتشف عيوب الآخرين

الخلاف في العمل وليس بالعلاقة الشخصية، ولفتت السى انها بدأت بالسلام والحدوث ومشاورتها في جميع الأمور ولكنها رفضت وعملت جاهدة بكل السبل أن تهتمشها وتجبر الآخرين على نفس أسلوبها مما اضطرها لأن تتسألها عن سبب ذلك وردت بكل كبرياء بأنها خاطئة، مضيفة أنها لم تكن تمتلك أسلوب الحوار السذي يجب أن يكون عند شخص قيادي وحاولت كثيراً أن تصبر ولكن بعد فتره اضطرت إلى الذنب لدراسة أخرى فقد جعلتها تتشعر بالكره الشديد لها لأنها تفتقد الأسلوب القيادي الراقى ولا تزال لها ذكرى سيئة بحياتها العملية رغم انتقالها لدراسة أخرى.

غضب وحزن

من ناحية علمية، يؤكد د.سامي أن الغضب والحزن والتذكريات المؤلمة التي تحملها مشاعرنا ستظهر على شكل خلل ما في جسم إنسان، ومع مرور الوقت وإذا لم نعطها حقها من الاهتمام فستضطر للتعامل معها على أنها مرض عضوي تؤثر على عمل أجهزة الجسم بشكل عام، لذا ينبغي التواصل بسعادة والعيش بتفاؤل من أجل صحة أفضل.

رد فعل مباشر

من ناحية أخرى، تؤكد م. نادية المطيري أنها بطبيعتها لا تعطي ردة فعل مباشرة لأي خطأ صادر من صديق أو قريب كما تلتزم الصمت لأي موقف لا يعجبها وتلتصم له العذر بأنه ربما لا يقصد الإساءة منتظرة التيقن من أنه متمعد الإساءة وعند تكرار نفس الخطأ فإنها تتخذ موقفاً فقط بالانسحاب من أي حوار أو لقاء، حتى إذا قابلته تبدي له الاحترام ولكن هذا الشخص يكون بالنسبة لها انتهى، قائلة «صقلت معي مع إحدى الصديقات وبعض القريين فتوخي الحذر لكل كلمة أقولها حتى لا اندم».

الهدية لها مفعول السحر

بدوره، يوضح الموظف أبو عبدالرحمن أن العلاقات

الاجتماعية بين البشر معرضة للتغير كأي شيء يصيبه الفتور والنشاط أيضاً لسوء التفاهم أو للحسد والغيرة، ويحكي عن تجربة له مع زميل بالعمل فيقول: كنت أعمل بإحدى المؤسسات وجاءنا زميل جديد، وكان أكبر مني سناً فاستقبلته بكل ترحاب وحفاوة وعرفته بذلك بين ناريين.

قصة غريبة

وفي قصة غريبة نوعاً ما، تتشرح احداثها كقاية المطيري قائلة «انتقلنا الى بيت جديد وذهينا لزيارة جيراننا، ومنهم جسر بصحبة امه وجدناها طيبة القلب ولكن زوجة الابن وأولاده مؤذون جداً، في البداية كان الأطفال صغاراً وكان الموضوع لا يتعدى إلقاء الحجارة على النوافذ ولكن المشكلة بدأت حين بدأ الأولاد يكبرون فكل يوم نجد سيارتنا «مشخطة»، وتعدي الأمر الى تخريب العجلات وأخيراً أوقدوا النار تحت واحدة من سيارتنا حاولنا بالتحدث بمراساة العلاقة بيننا جيراننا لكننا الأب دون فائدة ثم تطورت الامور حتى وجدناهم بالشارع يتعرضون بالضرب من بعضهم وقدمنا شكوى لهم بالمخفر ولم يفد ذلك معهم، ومرة من المرات كان ولد اخني في طريقه للخروج ففوجئ بواحد منهم يقوم بتخريب واحدة من سيارتنا فسألته لماذا تفعل ذلك، ودون تفاهم سببوا له جروحاً بالرأس فاشتكينا عليهم وكتبوا تعهداً دون فائدة».

حسن التواصل

ويجرب عبدالله الفريح عن حسن التواصل فيقول انه من الصعب على الإنسان قطع علاقاته الاجتماعية مع أي شخص سواء كان قريباً أو صديقاً ومهما كانت الأسباب فوجد عدم التسرع في قطع العلاقة الحميمة والثاني والصبر عليه حتى يرجع لرشده من المحاولة باصلاحه وفتنسه عن أي تصرف شائن يقوم به لانه من الصعب قطع العلاقات الاجتماعية لأن العلاقات هي ملح الحياة، ويحكي موقفاً له مع جاره حيث انه كان يتصيد أي شيء حتى يدخل معه في مناقشات

بل لا تقدير

وفي رواية لواقعتها المولم مع من حولها، تقول حنان خالد: «أنا البنت الكبرى في العائلة ومررت بظروف قاسية في الحياة، حيث تحملت إيجار البيت والذهاب من مشفى لمشفى لأن أمي مريضة بالكلية فكتبت أتابع لها المراجعات وأتابع اختي الصغيرة المعوقة

حواري مع في إزاحة همومه واستبدالها بالأمان والسلام مع الذات، وإخراجها من دائرة القهر الذاتي، وسلبية التعاطي مع تحديات الحياة بتحويل السلبيات إلى إيجابيات، كان ذلك قبل 20 سنة عندما جرى بيني وبينه هذا الحوار

عالم اجتماع عمل، بعد أن لاحظت عليه الشرود الذهني، واستسمحته في الحديث عن أهمية هندسة ذاتنا في إدارة عملة الأشعور نحو الإيجاب والإمان والسكون، وإزاحة المنغصات، وإعادة تشكيلها ويعنتها كطاقة عزيم وحزم لإزالة الهدسوم والانقذات، عندها أخبرني عن مشاكلك

وسجلات بسبب أو دون سبب قصير واستعمل معه عدة أساليب محببة الى ان نجح في اكتسابه وفتح صفحة جديدة، وهكذا يجب ان تعالج الأمور مع الناس المحيطين بنا لا ان نقطع علاقاتنا بهم لأي سبب كان.

صدر واسع

وتعتبر وفاء البكر كلمة قطع علاقة غير موجودة في قاموسها قائلة «قلبي يسبح كل الناس وأحسن الظن فيهم».

موضوع شامل

من جهته، يقول صباح الشمري ان موضوع الصداقة شائك وصعب، فليس كل شخص يتكلم معك او تجتمع معه في مكان معين يعتبر صديقاً لك، فالصداقة معناها كبير، فالصديق هو من تؤمن عنده الأسرار، وهو من أوائل الأشخاص الذين تراهم بجانيك عند حدوث أزمة او مشكلة تصادفك، فالشخص الذي لا تراه الا في وقت الفرح فقط او تجتمع معه في بيت او ديوانية، او شخص يجاوره بمكتب بالعمل، فهذا ليس بصديق بل هو مجرد زميل او شخص اجتمع معك في مكان دون التفرق للأمر او منه، وبالنسبة للصديق الذي اثمنتته على أسرارك وهو ايضا باح لك بأسراره فيجب ان تتحملي الأذى حد ولا تكون هناك اي حدود بينكما الا ما حرم الله، أما بالنسبة لي شخصياً فقد غصبت من صديق عزيز جدا على لسب بسيط او الصبر عليه ممكن تواركه والصبر عليه خصوصاً ان بيننا عشرة طويلة وسنوات مديدة من العمر، وأنا بطبعي لا احب ان افارق شخصاً عزيزاً على عشت معه سنين طويلة، أكننا معا وخرجنا معا وضحكنا معا ولعبنا معا، ولكنها قد تكون لحظة غضب، وعن علاقتها

بأهل زوجها تقول ايمان: في يوم من الأيام كانت علاقتي مع والد زوجي احسن ربما من زوجي فكان يقف معي مواقف قوية ضد زوجي وكانت لي معزة خاصة كنت احسبه كوالدي.

وكننت بالمقابل آف معهم، ودامتاً انصح زوجي بان يكون باراً به مع انه الولد الوحيد الا ان زوجي قليل التقدير لوالده، ولكن مع هذا كنت اتسبح زوجي دائماً على تحسين علاقته بابيه حتى تزوج الوالد ومع السنين بدأت زوجته تأخذ مكان أمه بالبيت وظهرت على حقيقتها خاصة ان عمي والد زوجي أعطاهما الخيط والمخيط وبدأت ارى منها تصرفات تضايقني تجاه اولادي وحين عاتبت عمي انقلب 180 درجة لأجلها ومن يومها اصبح لا يطيقني لا انسا ولا عيالي رغم انهم احفاده الوحيدون، يمنهم ان يلعبوا بحديقته بحجة الا يقطعوا الورد والزروع، الى ان خرجنا من بيته وهو طبعاً فرح لأن تفكيره مادي حيث سيؤجر شقنا. وقبل ان نخرج لملته لأنني أحببت ان اصفي القلوب، وظهرها قال لي: لا شيء، لكنه لا يريد على هاتفي ولا رسائلي.

بعض على الآخر، إنما يأتي بدافع الخوف، أو الحاجة، أو من سوء فهم، أو من خلل في شخصية المعتدي، ومن يدرك تفسير الإساءة على ذلك النحو، سيرتاح ويستجيب أجدة المسمى، ويتحرر من تبعية الإساءة فوراً.

ويضيف بوضوح: ان الدعاء والتسامح يعتبر من إبداعات التأمل وأهم ميكانزمات هندسة الذات، في إزاحة منغصات الحياة، وإرساء السكينة، وتشكيل السعادة. فالاستغفار والتسبيح بحصان النفس، ويهدئان الذات، نحو الاستجابة الانفعالية المناسبة بتخطيط هادف، ويسلوكيات

التي عملها وحيط أسرته».

نصحت حينها بتفسير المواقف بمعالجات تأملية، وبرمجتها في اللاشعور بلغة الأمان والسلام مع الذات، والانسحاب من المواطن السلبي، في ديناميكية سلوكية هادئة متزنة بالإيحاء الروحاني الإيجابي، والتعاطي مع الآخر بحسن الظن والتسامح والتفاؤل لتحقيق الأمال. مدلاً بما أكدته دائماً في علاقتي بمعازف، بأن صاحب الشخصية القوية، والفائز، هو من يلتصم العز لآخر، ويلجا إلى التسامح، ويكتفي بالرد على المسيء بقوله «ما تشوف شر»، لأن حقيقة اعتداء

تجارب حياتية

@drjasem

د. جاسم المطوع



6 طرق للحفاظ على علاقتك واستمرار حبك

لو سألنا كل زوج هل أنت مرتاح من الطرف الآخر؟ أو سألنا صديقاً، كيف علاقتك بصديقك؟ أو ابناً: هل أنت مرتاح من والديك؟ أو سألنا أي شخص عن علاقته بشخص عزيز عليه، لنذكر لنا قائمة من الملاحظات والسلبيات للطرف الآخر أيا كان هذا الآخر، حتى لو كان صديقه العزيز الذي لا يستغني عنه، وهذه هي سنة الحياة، فالناس تتعايش فيما بينها بالمجاملة والمدارة، ولكن بعض الناس يتفنون في قطع العلاقات كأنهم يحملون مقصاً كبيراً بأيديهم، كلما تضايقوا من علاقة قطعوها بهذا المقص، ولهذا أحببت أن أكتب عن الوسائل والقواعد التي تساعدنا في استمرار العلاقات الاجتماعية وتحافظ علينا حيناً رغم الاختلافات في الطباع والأذواق والسلوك، وهي ست قواعد على النحو التالي:

أولاً: أن نركز على إيجابيات الطرف الآخر ونتفانى عن سلبياته، وهي مهارة مهمة للتعايش والحفاظ على الحب، وأذكر يوماً اشتكى لي زوج من عناد زوجته وقال لي إن هذا العناد يجعلني أكرهها، فقلت له: وما الصفات التي تتميز بها زوجتك؟ فقال: طيبة قلبها، وحرصها على تربية أبنائها، وعلاقتها بأهلي ممتازة جداً، وبدأ يعدد لي إيجابيات كثيرة، فقلت له: ومتى تشعر بعنادها؟ فقال: عندما نتحاور في مسائل خاصة بتربية الأطفال، فقلت له: مامت مدحتها وتثق بها ولها إيجابيات كثيرة ففوض أمر التربية لها، ولا نتحدث معها بهذا الموضوع إلا عندما ترى خطأ كبيراً، فتكون قد استثمرت إيجابياتها وتفانيتها عن سلبياتها فستستمر علاقتكما وتحافظ على حكمنا، فذهب ثم قال لي بعد فترة: الحمد لله نجحت الخطة.

ثانياً: كن مستعداً للاعتذار والمسامحة، فإذا كنت أنت المخطئ فمن الواجب عليك الاعتذار، وإن لم تكن مخطئاً فقد يكون اعتذارك له سبباً لعودة العلاقة واستمرارها، ففي الحالتين تكون أنت المبادر ولك الأجر وتحقق هدف استمرار الحب والعلاقة، إلا في حالة إذا كان الطرف الآخر دائم الخطأ ويتعامل معك باستصغار وإهانة ففي هذه الحالة لا تستمر في الاعتذار له في حالة الخطأ.

ثالثاً: لا تعامل أصدقاءك وأحبائك بالمثل فتعطيهم إذا أعطوك وتقطعهم إذا قطعوك، بل أعطهم أكثر مما تأخذ منهم وكن أنت المتفضل عليهم، فهناك كثير من الناس لا يسهون فن العطاء والمبادرة، ولكن عندما نتعامل معهم بهذه الطريقة يتحرر إحساسهم نحو مسؤوليَّة المحافظة على العلاقة، أما من نشعر منه بأنه دائماً يريد أن يأخذ ولا يعطي، ففي هذه الحالة لا بد أن تكون واعين وتتعامل معهم بميزان الحقوق والواجبات التي فرضها الله تعالى من غير زيادة.

رابعاً: مهما حصل خلاف بينك وبين الطرف الآخر سواء كان زوجاً أو صديقاً أو قريباً فاحرص على ألا تحمل في قلبك حقداً أو كراهية له، وأهم خطوة نتخذها في مثل هذه الحالة بعد توصيل رسالتك له أن تفوض أمره لله والله يتكفل بمحاسبته، وذلك حتى نحافظ على قلبنا نقياً طاهراً ونكون من أصحاب القلوب السليمة المرشحة لدخول الجنة، كما وصف الله تعالى (يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم).

خامساً: إن المرح والممازحة ومهارة فن النكتة والطرفة هي ملح العلاقة، وتضفي على العلاقة جواً جميلاً يساهم في استمرار المحبة بين الطرفين، وقد نصحت صديقاً بهذه الوسيلة عندما اشتكى لي من كآبة جو الأسرة، وقال لي أنا شخصية جادة ولا احسن فن النكتة، فقلت له اليوم صار الأمر سهلاً، حاول أن تستفيد من شبكات التواصل الاجتماعي فيها قصص وطرائف كثيرة، فصار كل يوم يحفظ موقفاً طريفاً يقوله لزوجته وأبنتها، فصارت زوجته تنتظر هذه اللحظات كل يوم وتضحك وتعلق به، ويقول: حتى أبنائي صاروا يجوبن الجلس معي بعدما كانوا يهربون مني.

سادساً: الدعاء، الدعاء، الدعاء، فالدعاء سلاح مهم لاستمرار المحبة بين الطرفين، فידعو الزوجين أو الوالدين أو الأصدقاء بهم عز وجل باستمرار العلاقة وزيادة المحبة، لأن الله تعالى هو الذي يؤلف بين القلوب ويرققها ليعود (لو أنفقت ما في الأرض جميعاً ما ألقت بين قلوبهم ولكن الله ألف بينهم إنه عزيز حكيم).

فهذه ست قواعد مهمة ومجربة في الحفاظ على المحبة واستمرار العلاقة بين الطرفين، فلو رزقت بصديق بار أو زوجة مخلصه أو زوج صادق أو ابن صالح، فهذه من كنوز الدنيا التي تعوضك عن ذي الرحم، والإنسان يحتاج الصاحب ولا يستغني عنه حتى يساعده ويعينه في التخفيف من أزمات الحياة ومحنها. ولو تأملنا دعاء السفر لوجدنا فيه أن النبي الكريم ﷺ وصف الله بالصاحب قائلاً (وأنت الصاحب في السفر)، فخير صاحب لنا هو الله تعالى في السفر والحضر، يعيننا ويفرح معنا ويسهل علينا الصعب، وتلوه الدنيا أكثر لو كان للإنسان صاحب في السماء وصاحب في الأرض، وبالنسبة فقد وصف الله الزوجة بالصاحب عندما قال (يوم يفر المرء من أخيه وأمه وأبيه وصاحبته وبنينه) ونلاحظ هنا الترتيب في العلاقات فالأخ والوالدان هما الأقرب، ثم الزوجة والأبناء فهما الأحب، وأهم شيء نعمله الآن ألا نحمل مقصاً كبيراً معنا.

بوخضور: اعتداء البعض على الآخر خلل أو سوء فهم.. والتسامح سر السعادة



حجاج بو خضور

يقول الكاتب والباحث الاجتماعي والخبير الاقتصادي حجاج بوخضور انه لا يؤيد قطع علاقة خاصة ان كان من الرحم فمن يتدبر في عقوبة قطع صلة الرحم لا يفعلها مهما كان السبب فهو كمن يقبل جرح بسيط في طرف إصبعه ليدفع عن نفسه قطع رقبته وموته لأن عقاب قطع الرحم اكبر من اي مبرر، فقد توعد ﷺ قاطع الأرحام بالنع من دخول الجنة مع أول الداخلين، وايضا يعتبر قاطع الرحم من الملعونين وأصمه الله وأعمى بصره لقوله تعالى: (فهل عسيتم إن توليتم أن تفسدوا في الأرض وتقطعوا أرحامكم

أولئك الذين لعنهم الله فأصمهم وأعمى أبصارهم). اما للصديق أو الزميل ومن هو على علاقة اجتماعية وعملية فيجب التماس العذر له ان أخطأ وأعطائه المساحة التي تكفيه ليراجع نفسه. ويضرب بوخضور مثالا لموقف عابثه مع صديق ياباني فيقول «معروف عن بتقاليد وعاداته وعواطفه، وحينما وقف أمامي صديقي الياباني منحنياً على الطريقة اليابانية، وهو حفيد مؤسس شركة منتجة لأشهر أنظمة ألعاب الفيديو المحول، ليغير لي عن امتنائه، نتيجة

حواري مع في إزاحة همومه واستبدالها بالأمان والسلام مع الذات، وإخراجها من دائرة القهر الذاتي، وسلبية التعاطي مع تحديات الحياة بتحويل السلبيات إلى إيجابيات، كان ذلك قبل 20 سنة عندما جرى بيني وبينه هذا الحوار

عالم اجتماع عمل، بعد أن لاحظت عليه الشرود الذهني، واستسمحته في الحديث عن أهمية هندسة ذاتنا في إدارة عملة الأشعور نحو الإيجاب والإمان والسكون، وإزاحة المنغصات، وإعادة تشكيلها ويعنتها كطاقة عزيم وحزم لإزالة الهدسوم والانقذات، عندها أخبرني عن مشاكلك

بعض على الآخر، إنما يأتي بدافع الخوف، أو الحاجة، أو من سوء فهم، أو من خلل في شخصية المعتدي، ومن يدرك تفسير الإساءة على ذلك النحو، سيرتاح ويستجيب أجدة المسمى، ويتحرر من تبعية الإساءة فوراً.

ويضيف بوضوح: ان الدعاء والتسامح يعتبر من إبداعات التأمل وأهم ميكانزمات هندسة الذات، في إزاحة منغصات الحياة، وإرساء السكينة، وتشكيل السعادة. فالاستغفار والتسبيح بحصان النفس، ويهدئان الذات، نحو الاستجابة الانفعالية المناسبة بتخطيط هادف، ويسلوكيات

التي عملها وحيط أسرته».