

الاعتذار من شيم الكبار وأخلاق الأقوياء

نزار قباني: أقدم اعتذاري عن كل ما كتبت من قصائد شريرة



نزار قباني



أحلام مستغاني

أحلام مستغاني: في الاعتذار عودة إلى الطفولة



أحلام مستغاني

يجدي معه الاعتذار. الكاتبة الجزائرية أحلام مستغاني: في الاعتذار عودة إلى الطفولة. الفيلسوف الإيرلندي جورج برنارد شو: إذا كان الاعتذار ثقيلًا على نفسك، فالإساءة ثقيلة على نفوس الآخرين أيضاً.

شعر عن الاعتذار

ويقول نزار قباني:
أقدم اعتذاري
لوجهك الحزين مثل شمس آخر النهار
عن الكلمات التي كتبتها
عن الحماقات التي ارتكبتها
عن كل ما أحدثته في جسمك النقي من دمار
وكل ما أرتبه حولك من غبار
أقدم اعتذاري
من كل ما كتبت من قصائد شريرة
مرة أخرى.
والصالحين، قادر على أن يحو تماماً أي أخطاء أرتكبتها
في المقام الأول. بدلاً من ذلك، تعهد بأن تكون أنضج
وأكثر استجيب ارتكاب الخطأ نفسه مجدداً.
كما الأوراق في تشرين تكسر
قوي سوف أعتذر
أقدم اعتذاري
ويقول أبو فراس الحمداني:
وفي لي يوم منك عتبٌ
أقوم به مقام الاعتذار
حملت جفانك لاجلاً ولكن
صبرتُ على اختيارك واضطراري.
أنك على خطأ فقط، بل يعني أنك تقدر العلاقة مع
الآخرين وتمنحها أهمية كبيرة.
الكاتب الإنجليزي جي كيه شترتون: الاعتذار البارد
يعتبر إهانة ثانية.
الأديب المصري نجيب محفوظ: من الأخطاء ما لا

الشفقة وإعادة تأسيس علاقتك مع الشخص الآخر.

يظهر الاعتذار الصادق أنك تتحمل المسؤولية عن أفعالك، وهذا يساعد على تعزيز ثققت بنفسك، واحترام الذات. وبإعذارك التابع من إحساسك بالخطأ، فأنت تعيد للشخص الآخر كرامته، وهذا يعود بنفعه عليك أيضاً. فلا تستمر في لوم نفسك على ما فعلته.

أربع خطوات

في مقال في مجلة أبحاث علم النفس قدم عالما النفس ستيفن شير وجون دارلي إسطراً من أربع خطوات توضح فنون الاعتذار.

الخطوة الأولى: التعبير عن الندم، ووصف ما فعلت بوضوح، من الممكن استخدام أسف أو أنا أعتذر، فهذه الكلمات تعبر عن الندم، ولكن من المحبذ ألا تقولها منفردة، وإنما اقربها بالأسباب. على سبيل المثال يمكنك أن تقول أنا أسف لأنني رفعت صوتي أمامك، بدلاً من أنا أسف لأنني رفعت صوتي أمامك.

الخطوة الثانية: الاعتراف بالمسؤولية، وفهم تأثير ما فعلت أو ما قلت، وتتطلب تلك الخطوة أن تتعاطف مع من ظلمته. لا تضع افتراضات وأهية، وضع نفسك في مكان الشخص الذي جرحته أو أخرجته، وتخيّل شعوره في ذلك الموقف.

الخطوة الثالثة: التعويض، وهنا عليك أن تجد طريقة تعويض بها من أسأت إليه على حسب الموقف. فعلى سبيل المثال لو أخطأ المدير في حق أحد موظفيه أمام موظف آخر أو أكثر، فعليه أن يعتذر إليه أمامه، وأن يمتدحه أمامهم، أو أن يعطيه فرصة تحمل مسؤولية ما فعله، فإك تقرأ أيضاً بآلك قد أدبت أحدهم، وأن فعلك كان خاطئاً، هذا يساعدك على إعادة بناء

الاعتذار من شيم الكبار وأخلاق الأقوياء

نزار قباني: أقدم اعتذاري

عن كل ما كتبت من قصائد شريرة

سارة سلامة

في ٣٠ من شهر كانون الثاني، من كل عام يذكّر الهنود غاندي، ودوره في استقلال بلادهم، ودعوته للتسامح، والمحبة. من البداية كان غاندي مؤمناً بأن الاختلافات العرقية والعرقية، في الهند هي أحد مصادر قوته، ولا يجوز أن تكون باباً لتفتيت البلد الذي ناضل لسنوات من أجل الحصول على استقلاله.

اسمه في الأوراق الثبوتية، موهانداس كرمشاند غاندي، لكن العالم كله عرفه باسم المهاتما غاندي، «المهاتما» تعني «الروح العظيمة»، وبالفعل ظل غاندي روحاً أديبة، يحظى بها دعاة المحبة والسلام في العالم حتى بعد ٧٠ عاماً على اغتياله.

في ٣٠ كانون الثاني، من كل عام يذكّر الهنود غاندي، ودوره في استقلال بلادهم، ودعوته للتسامح، والمحبة. ناضل للحصول على الاستقلال.

منذ البداية كان غاندي مؤمناً بأن الاختلافات العرقية والعرقية، في الهند هي أحد مصادر قوته، ولا يجوز أن تكون باباً لتفتيت البلد الذي ناضل لسنوات من أجل الحصول على استقلاله.

كان غاندي المولود في بداية شهر تشرين الثاني ١٨٦٩، يدافع عن الهنود من دون النظر إلى هويتهم الدينية أو العرقية، ولا حتى مكانهم، فخاض معركة لوقف التمييز، وبدأ نضاله ودفاعه عن الهنود في جنوب إفريقيا، عندما انتقل للإقامة في ولاية ناتال، على المحيط الهندي، وعمره لم يكن يتجاوز وقتها ٢٤ عاماً.

وبعد فترة قصيرة من الإقامة هناك اكتشف ما يتعرض له الهنود، وأجناس أخرى تعيش في جنوب إفريقيا أغلبهم من الآسيويين، ويعانون جميعاً التمييز العنصري، والاضطهاد.

فخاض معركة طويلة لوقف هذا التمييز، عن طريق تحرير آلاف العرائض وتوجيهها إلى السلطة «البيضاء» في جنوب أفريقيا، وقام بتنظيم حزب

في ذكرى وفاته.. رحل غاندي وبقيت مواقفه

أسس سياسة اللاعنف معتبراً أنها أقوى من أقوى سلاح دمار صنعه الإنسان



ومع بداية عام ١٩٤٥ اقترنت الهند من الاستقلال، لكنها كانت في الوقت ذاته تقرب من التهلكة، مع تزايد النبرة الطائفية في البلاد، وتعاي الدعوات الانفصالية، التي تطالب بتقسيم الهند إلى دولتين (باكستان للمسلمين والهند للهنود).

دعاً إلى الوحدة الوطنية

وهو ما رفضه غاندي بشده، وأعلن ذلك في أكثر من مناسبة، وحاول إقناع زعيم الانفصاليين المسلمين وقتها، محمد علي جناح، (محمم) ومؤسس دولة باكستان) لكن غاندي فشل، وأعلن جناح في ١٩٤٧ استقلال إقليم باكستان، وإقامة دولة على الحدود التركية، وأصبح جناح حاكماً عاماً لباكستان منذ استقلالها وحتى وفاته ١٩٤٨.

ومع هذا الإعلان سادت الاضطرابات في الهند، وبدأت حرب طائفية راح ضحيتها الآلاف، واعتبر غاندي هذه الحرب كارثة وطنية، ونادى بوقف الحرب التي نشبت بين الهند وباكستان على إقليم كشمير الحدودي.

واعترف غاندي بأصطهاد الأقلية المسلمة في الهند، وأخذ يدعو إلى إعادة الوحدة الوطنية بين الهنود والمسلمين طلباً بشكل خاص من الأقلية الهندوسية واحترام حقوق الأقلية المسلمة، ولم ترض الجماعات الهندوسية المتعصبة بمقترح غاندي، واعتبروا دعوته خيابة عظمى.

النهاية

وبالفعل اختار شخص هندوسي يدعى نانورم جوتسي يوم ٣٠ كانون الثاني ١٩٤٨ وأطلق ثلاث رصاصات قاتلة استقرت في صدر المهاتما غاندي، لتكون هذه المحاولة الخامسة لاغتيال غاندي، لكنها أصابته هذه المرة، وطويت صفحة واحد من أشهر السياسيين في العصر الحديث عن عمر يناهز الـ٧٨ عاماً، ونشر الخبر في كبريات الصحف حول العالم.

من الانخراط في المجال العام، أصبح أبرز شخصية سياسية في الهند، بل تحول إلى زعيم شعبي يقود الملايين في فعاليات احتجاجية ضد الاحتلال البريطاني، والقوانين التي كانت تفرض مزيداً من الضرائب على الهنود، وكذلك تقوض حقهم في الحصول على الاستقلال.

وظلت الفكرة الأساسية لدى غاندي هي الإنسانية، حتى في نضاله ضد الاحتلال البريطاني، وقتها، فكان نهجه «اللاعنف»، وهو أولاً من استخدم هذه الوسيلة في الاحتجاج، وكان يؤكد دائماً أن «اللاعنف هو أعظم قوة متوفرة للبشرية.. وأنها أقوى من أقوى سلاح دمار صنعه براعة الإنسان».

نهج اللاعنف

وعندما عاد إلى الهند عام ١٩١٥ وبعد سنوات قليلة

برجك اليوم 2/1



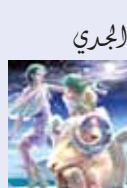
نجلاء قباني

يوم للمصالحات واللقاءات والتلازمات لمصلحة علاقات أفضل وأكثر سعادة فالمحيط يدعمك لتستعيد ثققت بنفسك وللآخرين وقد تشارك المحيط أو الزوج سفرأ أو نشاطاً اجتماعياً. أما عاطفياً فعلاقاتك اليوم بالآخرين تجلب لك الإشراق والاستقرار وتلاقي إعجاب الآخرين.



القنوس

كل ما يلزمك هو الصبر بعيداً عن تعقيد الخلاف أو الشك بنيات الآخرين أو مضايقتهم بقدرك أو بسخريةك فقد تصادف سلطة أعلى منك تشاركك على تغيير خط سيرك في العمل أو تضغط عليك لتتصرف على غير طبيعتك. عاطفياً قد تعيد بعض التصاريف بسبب تعديل المواقف أنضحك بالتمهل والتخفظ في تصرفاتك.



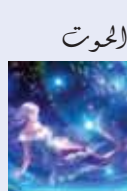
الجري

إن إحياء هواهيك هو عامل حيوي لتصل إلى ما تريد على الصعيد لأنك الأوفر حظاً فأنت توصل صلاتك في أوساطك الاجتماعية والعائلية وربما تلقى باناس جدد وقد يفتحون لك أبواب مشاريع جديدة. عاطفياً تشعر أنك تريد جمع من حولك كل القربين من أهل وأصدقاء والمرح والزيارات.

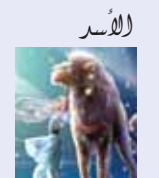


الرلر

تعمل إلى المرح والجلسات الطريفة وتود الارتقاء إلى الأفضل بمساعدة الآخرين وأصدقاء جدد يساعدونك في مخططاتك ويدعمون خطواتك وقد تفكر في مشروع مع الأصدقاء طاماً متمنية. عاطفياً تجد حلاً ومساعدات من أصدقاء تتفاهم معهم وتتصرف بإيجابية غير معهودة.

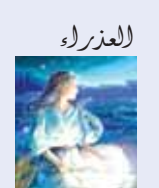


الحرش



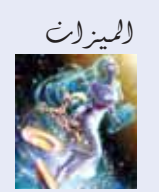
الرأسر

حاول أن تتجنب الخلافات أو القطعية نتيجة حساسية أو عصبية أو قرار متسرع، وقد تؤجل بعض المشاريع أو تصطدم بمشاريعك بالعراقيل أو الجدال أو الاحتجاج أو تدخل في صراع مع سلطة أعلى من سلطتك. عاطفياً قد تعاني اليوم من أخطاء سابقة فاعترف بأخطائك وحاول تصحيحها بسرعة واعتذر.



العزراء

قد تشعر أحياناً أنك تعمل كثيراً من دون أن تتنازل مدحاً ولكن هذا ليس واقعاً ومن يعمل ويبدل الجهود يتل المكاسب ولو بعد حين فأحذر من التسرع والانفعال وانتهبه سحياً. أما عاطفياً فأنت تكره البقاء وحيداً وتحاول تحضير لقاءات مع أصدقاء والمرح والتسلية.



الجوزاء

ستساعدك الحظوظ على أن تمد الجسور بينك وبين من تحب أو مع عائلتك فأنت ترضي جميع الأطراف وربما تستغل بأمور مهمة من تحضير اللقاءات ومناقشة أمور مستقبلية أو تلتزم بأفراح شخصية تحمل لك السعادة. أما عاطفياً اليوم أنت سعيد مع الأصدقاء وتسمع أخباراً عاطفية تسعدك وتقربك منهم.



المقررب

اليوم متعب وخاصة في أمورك الصحية والعائلية فقد تشعر أن كل ما حولك متحرك وفقدانك للتواصل مع المحيط أو مع من تحب يقلقك فاقرب من محبيك ولا تعاند حتى لا يجيب. وانظرها وتبنيها الوارد ألقني العذر أم آت الخطايا قديماً أن يكون لك اعتذار.