

مؤلف
Real magic
Pulling Your
Own Strings

دكتور
واين دبليو. دايير

يمكنك أن
تحقق حلمك

مواطن

الضعف لديك

الكتاب الأكثر مبيعاً

تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!

اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...for your Bookstore

مواطنن الضعف لديك

الكتاب الأكثر مبيعاً
تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!
اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

د. واين دبليو. داير

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore ...



MANIFEST YOUR DESTINY

The Nine Spiritual Principles for
Getting Everything You Want

WAYNE W. DYER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore ...


Harper Paperbacks

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore ...

١٩٦٦ ١ ٤٦٣٠٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي - المملكة العربية السعودية
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٢٦٣	فاكس	ص.ب. ٣١٩٦
		الرياض ١١٤٧٩
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٩٠٠٠	تليفون	المعارض والمعارض - المملكة العربية السعودية
١٩٦٦ ١ ٤٧٧٢٩١٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٦٦١٥٨٠٢	تليفون	شارع الأحساء
١٩٦٦ ١ ٦٧٨٨٤٩٩	تليفون	شارع الأمير عبدالله
		شارع عفية بن تافع
		القصيم (المملكة العربية السعودية)
١٩٦٦ ١ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان
		الخبر (المملكة العربية السعودية)
١٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٢٩٩	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩٩	تليفون	مجمع الراشد
+٩٦٦ ٣ ٨١٩٠٤٤٩	تليفون	لوسام - المملكة العربية السعودية
		الشارع الأول
١٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠٩	تليفون	الأحساء - المملكة العربية السعودية
		الجزر طريق الظهران
		جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٣ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٣ ٦٧١١٦٦٧	تليفون	شارع التحلية
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	أسواق الحجاز
		الوجهة (رؤية تلي)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	طريق سلوى - تقاطع ريمادا
+٩٧٩ ٣ ٥٧٣٣٩٩٩	تليفون	بو ظفي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميثاق
		الكويت (دولة الكويت)
١٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	لحولي - شارع تونس

www.jarirbookstore.com موقعنا على الانترنت
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublishings@jarirbookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٠٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original edition Copyright © 1997 by Wayne W. Dyer. All Rights Reserved.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2004. All Rights Reserved.

من أنت؟

وكيف تصف ذاتك؟ كي تجيب عن هذين السؤالين، فعلى الأرجح ستحتاج إلى العودة إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي عشته وانقضى، غير أنك بلا شك ما زلت مقيدا به، وتجد من الصعوبة بمكان أن تفر منه. ما تصنيفاتك لذاتك؟ وهل تراكمت لديك بعض العبارات المحفوظة التي قيدت نفسك بها على مدار حياتك؟ وهل لديك درج مليء بالمفاهيم الذاتية التي تستخدمها بشكل منظم؟ ربما تشمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل: "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا أفتقر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أخرج"، "أنا كثير النسيان"، وكالوج كبير من "أنا كذا، وأنا كذا...". تستخدمه... والتصنيفات التي تصف بها نفسك ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن أن تستخدم بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام هذه العبارات المحفوظة التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح عائقا لنموك وتطورك. فمن السهل أن تستخدم تلك العبارات الجاهزة كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبثباتك على حالك.

■ المحتويات

المقدمة: رأي شخصي	١
■ الفصل ١	
كن مسئولاً عن نفسك	١٠
■ الفصل ٢	
الحب الأول	٤٢
■ الفصل ٣	
لست في حاجة إلى استحسان الآخرين	٧٣
■ الفصل ٤	
التحرر من قيود الماضي	١١٠
■ الفصل ٥	
مشاعر وأحاسيس لا نفع من ورائها! الشعور بالذنب والقلق ...	١٣٢

■ الفصل ٦

استكشاف المجهول ١٧٠

■ الفصل ٧

كسر حاجز التقاليد ٢٠٣

■ الفصل ٨

مصيدة العدل ٢٤٢

■ الفصل ٩

ضع حداً للتسويق: الآن ٢٥٨

■ الفصل ١٠

أعلن استقلالك ٢٧٨

■ الفصل ١١

وداعاً للغضب ٣٠٨

■ الفصل ١٢

صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف ٣٢٨

■ المقدمة: رأي شخصي

وقف متحدث أمام مجموعة من مدمني الكحول وهو عازم على أن يبين لهم أن الخمر شرٌ ليس بعده شر. ووضع أمامهم على المنصة إناءين يبدوان متماثلين، ووضع بكل منهما سائلاً شفافاً. أحد الإناءين كان به ماء نقي أما الآخر فكان به كحول مركز. وقام هذا الرجل بوضع دودة صغيرة في إناء الماء. وشاهد كل الحاضرين الدودة وهي تسبح متجهة إلى أحد جانبي الإناء. وعنده استطاعت أن تزحف حتى وصلت إلى فوهة الإناء. بعد ذلك قام بوضع الدودة ذاتها في إناء الكحول فتحللت أمام أعينهم. هنا تسأل المتحدث:

"ما الدرس الذي نتعلمه من هذه التجربة؟" فرد عليه صوت أتى من مؤخرة الحجر قائلاً بوضوح: "نقد علمت الآن أنه إن شرب أحدنا الكحول فسوف يتضي سريعا على ما بجسمه من ديدان".

هذا الكتاب به كثير من "الديدان"، بمعنى أنك سوف تسمع وسوف تلاحظ بالضبط ما تريد سماعه بناءً على كثير من قيمك ومعتقداتك وأهوائك الذاتية وكذلك تاريخك الشخصي. إن سلوك إحباط الذات وطرق التغلب عليه تعد بمثابة أمور شديدة الحساسية. فربما يكون تأملك لذاتك بتعمق ونظرك إليها يعين التغيير أمراً يشغل اهتمامك ومع ذلك فإن سلوكك يسير في اتجاه آخر. إن التغيير ليس بالأمر الهين. إذا كنت كأغلب الناس فإن كل جزء من أجزاءك سيقاوم ما تقوم به من جهد للتخلص من الأفكار التي تعزز من سلوك ومشاعر خسران الذات. ولكن على الرغم من هذه "الديدان"، فإنني أعتقد أن هذا الكتاب سيحظى بإعجابك. إنني أحبه كثيراً وشعرت بالسرور لأنني أنا الذي قمت بكتابتته.

وإذا كنت لا تؤمن بأن الصحة العقلية يجب التعامل معها باستخفاف وكذلك لا أؤيد الرؤية التي تنادي بأن الصحة العقلية هي بمثابة أمر جد خطير فلا مزاج فيه ولا دعاية وتنتسم بأنها قضية مليئة بالعبارات والأقوال التي يكتنفها الغموض كثيراً. فلقد حاولت أن أتجنب الشروح الغامضة والمعقدة وذلك لأنني لا أؤمن بأن تحقيق السعادة أمر معقد.

إن تمتع الفرد بالصحة يعتبر أمراً طبيعياً وفطرياً ووسائل تحقيقه في تناول كل منا. إنني أعتقد أن عناصر الحياة الفعالة هي

بمثابة خليط متوازن من العمل الجاد والتفكير السليم وروح الفكاهة والثقة بالنفس. وأنا على النقيض لا أؤمن بالمعادلات الخيالية والوهمية والرحلات التاريخية والتي فيها تعيش الماضي لتكتشف أنك أسيتت معاملتك وأن الآخرين هم المسؤولون عن تعاستك.

إن هذا الكتاب يلخص طريقة ممتعة يمكن أن تصل من خلالها إلى السعادة، وهي طريقة تقوم على توليدك لمسئوليتك تجاه نفسك وتمهيدك لها إضافة إلى وجود رغبة أكيدة لديك في أن تكون ما تريد أن تكونه في هذه اللحظة وهذه الطريقة بسيطة وتتفق مع الفطرة السليمة. إذا كنت إنساناً يمتنع بالصحة والسعادة، فربما تقول في نفسك: "في مقدوري أن أكتب مثل هذا الكتاب" وأنت محق في ذلك، فأنت لست في حاجة لأن تكون لديك خلقية مهنية في الإرشاد النفسي أو درجة دكتوراه في مجال المهنة التي تقدم المساعدة في تفهم مبادئ الحياة الفعالة. وتلك المبادئ لا تتعلمها في فصل دراسي أو من كتاب. فاهتمامك والتزامك بتحقيق سعادتك الشخصية هما السبيل لتعلمها والإلمام بها. وهذا شيء أسعى كل يوم لتحقيقه وفي الوقت ذاته أساعد الآخرين على أن يختاروا لأنفسهم كما اخترت لنفسني.

كل فصل من فصول هذا الكتاب يعد بمثابة جلسة إرشاد. وهذه الطريقة يرحى من ورائها إتاحة أكبر قدر من الفرص لإعانة الذات. وهنا أقوم باستكشاف موطن الضعف أو نوع من أنواع السلوك المدمر للذات وأقوم بفحص الجذور التاريخية للسلوك في ثقافتنا (وبالتالي السلوك الخاص بك أنت). وينصب التركيز على مد يد العون لك لتفهم السبب وراء احتجازك لنفسك في هذا الموطن الذي ينطوي على

قهر الذات. ثم أقوم بتوضيح التفاصيل المتعلقة بالسلوكيات النوعية والتي تقع في هذا الوطن. إن أنواع السلوك التي نحن بصدد الحديث عنها هي تلك الأفعال اليومية التي ربما تبدو مقبولة تماماً ولكن تضر في الواقع بسعادتك الشخصية وليست هناك أمثلة مستقاة من حالات إكلينيكية مضطربة عاطفياً على نحو خطير ولكن هناك مظاهر عصابية تظهر علينا جميعاً كل يوم. بعد أن نتبين السلوكيات الخاصة بواطن الضعف سننتقل إلى بحث وفحص أسباب الثبات على سلوكك الذي لا يحقق لك السعادة. إن هذا يستلزم إلقاء نظرة واعية على المنظومة السيكولوجية التي تشجعك على التمسك بسلوك إحباط الذات بدلاً من التخلص منه. إن هذا الجزء هو محاولة للإجابة على الأسئلة: "ما الذي أستفيدة من السلوك الخاطيء؟" ولماذا أنا مصر على ذلك السلوك رغم أنه يضرني كثيراً؟". وعندما تفحص كل موطن من مواطن الضعف، ستلاحظ بلا أدنى شك أن كل أجزاء الكتاب التي أتحدث فيها عن المكاسب لها رسائل متماثلة. إنك ستكتشف أن أسباب ثباتك على السلوك العصبي أمر وارد في كل مواطن الضعف. إنك تتمسك أساساً بهذا السلوك الذي تعلمته لأنك ترى أنه الأسلم والأكثر أماناً حتى وإن كان مدمراً للذات. وعلاوة على ذلك فإنه يمكنك أن تلقي عن كاهلك ضرورة التغيير وتحمل المسؤولية وذلك إذا أقيمت على مواطن الضعف كما هي. إن المكاسب الخاصة بالأمن والاطمئنان سوف تتضح عبر هذا الكتاب. وسبقاً في إدراك أن المنظومة السيكولوجية للتمسك بهذه السلوكيات تعمل بحيث تبعد عنك اللوم وتضع عليك فرصة التغيير. إن حقيقة أنك تشبهت بسلوكيات كثيرة مدمرة للذات لسبب واحد فقط تجعل

النمو الكامل لك أمراً ممكناً. قم بإزالة هذه الأسباب وسوف تستأصل بذلك كل مواطن ضعفك.

ويختتم كل فصل ببعض الاستراتيجيات المباشرة لإزالة سلوك الحط من قدر الذات. وهذا بالضبط ما تدور في محوره جلسة الإرشاد. وبمعنى آخر استكشاف الصعوبة ومكان ظهورها وتفحص سلوك إحباط الذات وبحث الأسباب المؤدية للسلوك والاستراتيجيات والوسائل الملموسة للتخلص منه.

ومن حين لآخر ربما يدهشك في هذه الطريقة ما بها من تكرار. وهذه ولا شك علامة طيبة تدل على التفكير الفعال. لقد عملت كمعالج لسنوات كثيرة، وأعلم أن التفكير الفعال والذي يغير من السلوك التدميري للذات لا يتحقق لمجرد شيء، يقال، إن لا بد أن يتكرر البحث والفحص مراراً وتكراراً. وإلى أن يتم قبوله تماماً وفهمه فهماً جيداً، عندئذ يمكنك البدء في تغيير السلوك. ولعل ذلك يوضح لك السبب وراء تعرضي لموضوعات معينة مراراً وتكراراً في صفحات هذا الكتاب ويبدو وكأنه لزاماً علي أن أعرض لها في جلسات إرشادية متعاقبة.

وهناك موضوعان رئيسيان يتخللان كل صفحات هذا الكتاب. ويتضمن الأول فيهما قدرتك على الاختيار فيما يتعلق بعواطفك الشخصية. عليك أن تبدأ في فحص حياتك على ضوء الاختيارات التي قمت بها أو التي أخفقت في القيام بها. إن هذا يحملك المسؤولية كاملة تجاه فهمك لنفسك وشعورك نحوها. إنك لكي تحقق لذاتك السعادة ولكي تكون أكثر فعالية في حياتك فعليك أن تكون

أكثر دراية ووعياً بما هو متاح أمامك من خيارات. إنك لست إلا مجموعة من الاختيارات. ومن خلال تجاربي الطويلة وخبراتي الثرية فإنني أعتقد أنه بقدر مناسب من التشجيع والتحفيز والجهد يمكنك أن تحقق لنفسك ما اخترت لها أياً كان اختيارك.

أما الموضوع الثاني والذي سيتم التركيز عليه عبر هذه الصفحات فهو أن تكون مسئولاً عن كل لحظة من لحظات حاضرك. هذه العبارة سترد كثيراً وهي تمثل ركناً رئيساً في التغلب على مواطن الضعف وتحقيق السعادة لنفسك. إنها لحظة واحدة فحسب التي فيها يمكنك أن تجرب أي شيء وهي لحظة الحاضر. وبالرغم من ذلك فإننا نقوم بإهدار وقت كبير وهائل في تعويلنا على خبرات وتجارب الماضي والمستقبل وتركيزنا المزمع عليهما. إنك إن استطعت أن تحول حاضرك إلى حاضر مليء بالإشباع الكامل للذات، فإن ذلك يعتبر الأساس السليم للحياة الفعالة. وعلى الجانب الآخر وبشكل واقعي فإنه تنشأ السلوكيات التي تنطوي على إحياء الذات (مواطن الضعف) عن جهود تُبذل ينبغي من ورائها السراء أن يحيها لحظة أخرى غير لحظته الحالية.

وسيمت التأكيد على قضية الاختيار وأن يحيها الفرد حاضره في كل صفحة تقريباً من صفحات هذا الكتاب. ومفراًة واعية متأنية، فإنك بسرعة ستطرح على نفسك هذه الأسئلة والتي لم تطرحها عليها من قبل: "لماذا أختار لنفسني الآن الشعور بالضيق؟" و"كيف يمكنني استثمار كل لحظة من لحظات الحاضر؟". هذه الأسئلة تعد بمثابة هواجس واستفسارات نفسية تنبع من داخل الشخص الذي

ينأى بنفسه بعيداً عن مواطن الضعف في اتجاه الثقة بالنفس والسعادة.

وأختتم هذا الكتاب بنموذج مختصر لحياة شخص تمكن من التغلب على مواطن الضعف لديه ويعيش الآن في عالم عاطفي يتم التحكم فيه من الداخل؛ من ذات الفرد وليس من الخارج. واليك خمسة وعشرين سؤالاً موضوعة لقياس مدى قدرتك على اختيار السعادة وإشباع الذات. تناول هذه الأسئلة بموضوعية شديدة وقم بتقييم نفسك وإلى أي مدى تحيا لحظات الحاضر. الرد بالإيجاب يعني سيطرتك على حياتك والمقدرة الفعالة على الاختيار.

١. هل تؤمن بأن عقلك وتفكيرك ملكك أنت وحدك؟ (الفصل ١)
٢. هل أنت قادر على التحكم في مشاعرك؟ (الفصل ١)
٣. هل أنت محفز من داخلك وليس من البيئة المحيطة بك؟ (الفصل ٧)
٤. هل أنت متحرر من الحاجة إلى استحسان الآخرين؟ (الفصل ٣)
٥. هل تقوم بنفسك بوضع قواعد خاصة بسلوكك؟ (الفصل ٧)
٦. هل أنت متحرر من الرغبة في الشعور بالعدالة والإنصاف؟ (الفصل ٨)
٧. هل لديك القدرة على تقبل الذات والكف عن الشكوى؟ (الفصل ٢)
٨. هل أنت متحرر من تهجيل الأبطال؟ (الفصل ٨)
٩. هل أنت فاعل أكثر من كيونك ناقد؟ (الفصل ٩)
١٠. هل ترحب وتتقبل الغامض والمجهول من الأشياء؟ (الفصل ٦)
١١. هل تنأى عن وصف نفسك بعبارات مطلقة؟ (الفصل ٤)

١٢. هل يمكنك أن تحب نفسك في جميع الأوقات؟ (الفصل ٢)
١٣. هل يمكنك أن تنمي جذورك؟ (الفصل ١٠)
١٤. هل تخلصت فعلاً من كل العلاقات التي تقوم على أساس الاتكالية؟ (الفصل ١٠)
١٥. هل قمت بإزالة كل مشاعر اللوم وتعقب أخطاء الآخرين من حياتك؟ (الفصل ٧)
١٦. هل أنت متحرر من الشعور الدائم بالذنب؟ (الفصل ٥)
١٧. هل أنت قادر على أن تنأى بنفسك عن الانشغال على مستقبلك؟ (الفصل ٥)
١٨. هل يمكنك أن تهب الآخرين الحب وتتلقاه منهم؟ (الفصل ٣)
١٩. هل أنت قادر على تجنب الغضب الذي يشل حركتك في الحياة؟ (الفصل ١١)
٢٠. هل قمت بالتخلص من علة "التسويف" كأسلوب حياة لك؟ (الفصل ٩)
٢١. هل تعلمت كيف تستفيد من فشلك بفعالية؟ (الفصل ٦)
٢٢. هل يمكن أن تحقق لنفسك المتعة بشكل تلقائي دون تخطيط؟ (الفصل ٦)
٢٣. هل يمكنك تقدير وإضفاء روح الفكاهة والمرح؟ (الفصل ١١)
٢٤. هل يقدر الآخرون بالتعامل معك بالطريقة التي ترغب فيها؟ (الفصل ١٠)
٢٥. هل ما يدفعك للتطور هو تطلعك إلى البراعة والتميز وليست حاجتك إلى إصلاح عيوبك؟ (الفصل ١)

في أي لحظة من لحظات حياتك يمكنك أن ترد على كل ما سبق من أسئلة بالإيجاب إذا كنت مستعداً ألا تثقل كاهلك بكل الأوامر والواجبات التي تعلمتها خلال حياتك. إن الاختيار الحقيقي هو أن تقرر ما إذا كنت تريد لنفسك الحرية والاستقلال الشخصي أم تظل مكبلاً ومقيداً بالأمال والتوقعات التي يعلقها الآخرون عليك.

بعد أن سمعت صديقتي دوريس وارشاوي محاضرة قمت بإلقائها قامت بكتابة قصيدة تحت عنوان: "اتجاهات جديدة".

لو أنني أرحل لأبعد ما أستطيع .
لو أنني أبلغ البهجة التي بروحي ،
لو أنني أحطم كل ما أعرف من أغلال ،
لو أنني أشعر بنمو عثلي مع روحي ؛
لو أنني أحيا وأكون ،
لو أنني أسمع نداء الحق في نفسي

إنني على ثقة بأن هذا الكتاب سوف يأخذ بيدك لأن تتخلص من كل "الديدان" ، وكل ما يحول بينك وبين تجاربك وخبراتك الحياتية الجديدة والجميلة كما أنه سيكون خير عون لك في اكتشاف واختيار توجهاتك الجديدة.

يريدها الآخرون لا كما أردت لنفسك؟" و"هل من المهم جمع وتكديس الأغراض؟" و"هل أنا في حاجة ملحة لأن أزيح تلك الأوهام لأحيا حياة طيبة؟" والإجابات المحتملة يمكن أن نلخصها في كلمات قلائل: عش... كن نفسك... استمتع... أحبب.

يمكن أن تصبح خشيتك من الموت أمراً سلبياً غير مُجدٍ ويمكن من ناحية أخرى أن تستغلها في أن تعين نفسك على أن تتعلم كيف تحيا حياة ناجحة فعالة. انظر شخصية أيفرن إيليتش التي ابتكرها تولستوي وهو في انتظار من يناهز بالسواة متألاً ماضيه الذي هيمن عليه الآخرون هيمنة كاملة وحياته التي فقد فيها سيطرته على نفسه وهو يهدف من وراء ذلك إلى الالتزام بالنظام والقوانين.

"ماذا لو أن حياني كلها كانت خاطئة؟" لقد حدث له أن انصح أمامه أن ما كان يبدو في البدايه مسنجحاً تماماً أضحي واقعاً. يعني هذا أنه يدم على أنه لم يفض حياته بصورة غير تلك التي قضاها عليها. ونبيس له أن تلك الدوافع التي كانت حديرة بالاهتمام - وإن كانت غير ملحوظة - والتي قام بقمعها وكبتها، ربما كانت هي الصواب في نهاية المطاف، وربما كان ما تبقى هو الخطأ. وربما قد كانت كل أعماله وواجباته المهنية ونظام حياته وأسرته وجميع اهتماماته الرسمية خاطئة ولا تعدو عن كونها سراباً. لقد حاول الدواع عن كل هذه الأمور أمام نفسه وفجأة شعر بضعف ووهن ما يدافع عنه. فلم يكن هناك من شيء أصلاً ليدافع عنه.

وفي المرة التالية التي تتأمل فيها قراراً يتعلق بما إذا كنت ستتولى مسؤولية نفسك أم لا، ولكي تتمكن من الاختيار اطرح على نفسك سؤالاً مهماً مفاده: "إلى متى سأظل ميتاً؟". وبهذه النظرة

كن مسئولاً عن نفسك

جوهر العظمة يكمن في قدرتك على أن تؤثر تحقيق ذاتك في ظروف تؤثر فيها الآخرون الحنون.

انظر في أمرك وفتش في نفسك لتجد رقيقاً ملازماً لك، ولنسمه اسماً أفضل، وليكن "موتك" أو "حتفك". بالطبع فإن هذا الزائر قد يُشعرك بالرهبة أو الوجع. وإن أردت جعلته سلاحاً في يدك مسخراً لمنفعتك الشخصية. والأمر كله إليك أنت.

اعلم يقيناً أن الموت أمر أبدي لا مفر منه وأن حياتك قصيرة، واطرح على نفسك هذه الأسئلة: "هل ينبغي علي أن أتجنب الأشياء التي أنا في حاجة إليها فعلاً؟" و"هل حتماً علي أن أحيا حياتي كما

الثاقبة يمكنك الآن أن تختار لنفسك طارحاً انقلق والمخاوف وراء ظهرك غير منشغل البال بما إذا كنت قادراً على أن تتحمل نتيجة اختيارك أم لا، متجاهلاً الشعور بالذنب نحو هؤلاء الذين سيحيون للأبد.

إذا لم تبدأ في اتخاذ تلك الخطوات فلا تعجب في أن تحيا حياتك كلها كما أرادها الآخرون لك. ولا ريب أنك إذا أيقنت أن مكثك في الحياة محدود، فلا بد أن تتمتع هذه الحياة القصيرة بالبهجة والسرور. باختصار: إنها حياتك أنت؛ فعشها كما تريدها أنت.

■ السعادة وحاصل ذكائك

إن موضوع تولي المسؤولية تجاه نفسك يستلزم تحرير فكري وذاتك من تلك الأساطير والخرافات السائدة. وعلى قمة هذه الأساطير تلك الرؤية التي تقدر مدى ذكاء الفرد بمدى قدرته على حل المسائل الصعبة والقدرة على القراءة والكتابة والحساب عند مستويات معينة وكذا حل بعض المعادلات النظرية بسرعة. هذه الرؤية لمفهوم الذكاء تعتبر أن التعليم الرسمي والتميز في تحصيل ما بالكتب بمثابة المقاييس الصحيحة لتحقيق الذات. وهي تشجع على وجود نوع من الاستكبار العقلي والتي أدت إلى آثار ونتائج مذبذبة تضعف من معنويات الكثيرين. لقد سيطرت علينا فكرة أن الشخص الذي يحصل على شهادات تقدير أكثر في تعليمه والذي يبرع في جانب من جوانب النظام التعليمي (رياضيات، علوم، حفظ قدر عال من

المفردات اللغوية، ذاكرة قادرة على الاحتفاظ بعدد هائل من الحقائق، قارئ يتمتع بالسرعة في القراءة) هو شخص "ذكي". ولكن إذا قمنا بالبحث في سجلات مستشفيات الأمراض العقلية، فسنجد أنها مكتظة بعدد هائل من المرضى الذين حصلوا على شهادات ودرجات علمية موثوقة تماماً كمن ليس لديهم تلك الشهادات. إن المقياس الحق للذكاء يقدر بمدى سعادة الفرد وفعاليتيه في كل يوم من حياته وفي كل لحظة من يومه.

إذا كنت تتمتع بالسعادة وإذا كنت تعيش كل لحظة من حياتك فإنك ستكون جديراً بأن نطلق عليك أنك شخص تتمتع بالذكاء. ولا شك في أن القدرة على حل المسائل والمشكلات أمر مهم في اكتساب السعادة ولكن إذا علمت وأيقنت عندما تعجز عن حل مشكلة معينة أنك ما زلت قادراً على أن تختار السعادة لنفسك أو على الأقل ما زلت ترفض التعاسة، عندئذ يمكن أن نقول إنك تتمتع بالذكاء. إنك تتمتع بالذكاء لأن بحوزتك سلاحاً قوياً يدفع عنك الانهيار؛ نعم: الانهيار العصبي.

ربما تشعر بالدهشة إذا علمت أنه ليس هناك ما يسمى بالانهيار العصبي. فالأعصاب لا تنهار. إذا قمت بتشريح إنسان فلن تجد أثراً لانهيار هذه الأعصاب. إن الأذكىء من البشر ليس لديهم انهيار عصبي لأنهم يتولون مسؤولية أنفسهم. إنهم يعرفون الصريقة التي بها يختارون السعادة ويؤثرونها على الاكتئاب وذلك لأنهم يعرفون كيف يتعاملون مع مشكلات حياتهم. ولكن تنبه أنني لم أقل أنهم يقومون بحل المشكلات. إنهم يقومون بقياس ذكائهم على أساس مقدرتهم على الاحتفاظ بالسعادة وتيقنهم من أنهم يستحقون هذه الحياة سواء

تمكنوا من حل المشكلة أم لا. إنهم لا يشغلون أنفسهم بقياس ذكائهم على أساس قدرتهم على حل المشكلات.

يمكنك أن تبدأ في بحث وقياس مدى ما لديك من ذكاء على أساس ما يكتنلك من مشاعر عند مجابهة الظروف الصعبة. إن الكفاح في الحياة والمكابدة فيها أمر يحدث للبشر جميعاً. فقد يواجه أي فرد في أي من المواقف الاجتماعية صعوبات تشبه تلك التي يواجهها الآخرون إن الاختلاف في الآراء، والصراعات، والتسويات والتنازلات تعتبر جميعها سمة من سمات البشر. وبمثل فإن المال والشيخوخة والمرض والوفاة والكوارث الطبيعية والحوادث كلها أحداث تمثل بالفعل مشكلات وعوائق لكل البشر وهو ما يؤكد الواقع. ولكن هناك من البشر من هم قادرين على تخطي تلك العقبات ودحر تلك المشكلات ويكون الدفاع لديهم هو أن ينادوا بأنفسهم عن الاكتئاب والتعاسة على حين نجد آخرين يصيبهم الانهيار العصبي أو تصيبهم حالة من الجمود. إن هؤلاء الذين ينظرون إلى العقبات التي تواجههم على أنها مجرد أمر عارض يواجهه كل البشر ولا يقومون بقياس مدى سعادتهم بمدى غياب المشكلات عن حياتهم هم أكثر البشر ذكاءً وأندر البشر وجوداً.

إن العملية التي فيها تتعلم كيف تكون مسؤولاً مسئولية كاملة عن ذاتك ستضمن حاجة إلى تفكير جديد وشامل، وهو نوع من التفكير قد نتأكد صعوبة لأن هناك الكثير من السلطات والقوى في مجتمعنا تتآمر وتتعاون لتحد من تولي الفرد مسئولياته تجاه ذاته. ينبغي عليك أن تثق في قدرتك على أن تشعر وتحس وتتعاظم مع ما أردت وقتما أردت. إن هذه رؤية راديكالية. ربما قد نسوت وأنت

تعتقد أنه ليس بوسعك أن تتحكم في مشاعرك بحيث إن الغضب والخوف والكرهية كما الحب والنشوة والمتعة كلها أشياء تحدث لك دون دخل لك فيها. وكأن الفرد لا يستطيع التحكم في تلك المشاعر بل عليه أن يُسلم بها. فإن حدث لك حدث منزعج، فمن الطبيعي أن تشعر بالحزن وأن تتفنى أن يُعجل القدر بحدث سعيد ليعود إليك الشعور بالسعادة.

■ اختر لنفسك ما تشعر به

إن المشاعر ليست مجرد انفعالات تحدث لك. إن المشاعر هي ردود أفعال واستجابات تحدث باختيارك أنت. فإذا كنت مسئولاً ومسيطرًا على انفعالاتك، فليس هناك ما يضطرك لاختيار ردود الأفعال التي يكون لها مردود سلبي عليك. وحينما تعلم أن بإمكانك أن تشعر بما اخترت أن تشعر به فإن هذا مؤشر على أنك تدنو من المعنى الحقيقي للذكاء وتسير في الطريق الموصل إليه: ذلك الطريق الذي ليس به سبلاً فرعية تؤدي إلى الانهيار العصبي. وهذا الطريق سيكون جديداً بالنسبة لك لأنك ستعتبر أي شعور أو أية عاطفة في حوزتك ومن اختيارك أنت، وليست عارضاً من عوارض الحياة. وهذا يكمن جوهر الحرية الشخصية.

ومن خلال المنطق يمكنك أن تتور وتهاجم ذلك الادعاء الذي يرى أنك غير مسئول وغير قادر على التحكم في مشاعرك. ومن خلال استخدام قضية منطقية بسيطة (أي معادلة منطقية فيها مقدمة كبرى ومقدمة صغرى ونتيجة تقوم على أساس التوافق بين المقدمتين)

تستطيع أن تبدأ تلك العملية الخاصة بتولي مسئوليتك تجاه نفسك سواء من الناحية العقلية أو العاطفية.

قياس منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو رجل.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لهم شعر في الوجه.
النتيجة: أرسطو له شعر في الوجه.

قياس غير منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو له شعر في الوجه.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لديهم شعر في الوجه.
النتيجة: أرسطو رجل.

من الواضح أنه ينبغي عليك وأنت تستخدم القياس المنطقي أن تنتبه وتتأكد من أن المقدمتين الكبرى والصغرى متوافقتان. وفي المثال الثاني فإنه يمكن أن يكون أرسطو قرداً أو أي حيوان آخر به شعر بوجهه. إليك هذا المثال المنطقي الحاسم الذي قد يريحك من فكرة أنك غير قادر على التحكم في عواطفك.

المقدمة الكبرى: يمكنني التحكم في أفكاري.
المقدمة الصغرى: مشاعري نسيباً عن أفكاري.
النتيجة: يمكنني التحكم في مشاعري.

المقدمة الكبرى واضحة. فإن لديك القدرة على التفكير فيما يحلو لك وفيما تسمح لعقلك أن يفكر فيه. فإذا طرأ شيء على تفكيرك فجأة فلا يزال لديك القدرة على أن تنأى به عن تفكيرك، وبذلك تظل مسيطراً على عقلك وتفكيرك. فمثلاً إذا قلت لك: "فكر في ظبي

لونه قرنفلي" فبإمكانك أن تتخينه باللون الأخضر أو تفكر في شيء آخر مثل النمر أو أي شيء آخر إذا أردت. أنت وحدك القادر على أن تتحكم فيما يرد إلى عقلك من أفكار. وإذا لم تكن تؤمن بهذا فأجيني عن هذا السؤال: "إذا لم تتحكم في أفكارك، فمن يتحكم فيها إذن؟" زوجتك/زوجك أم رئيسك في العمل أم والدتك؟ وإذا ما تحكمتما فيما تفكر فيه فأرسلهم في طلب الشفاء لك وستحسن حالتك فوراً. لكنني لا أظن أنك تفكر كذلك. أنت وأنت وحدك القادر على أن تتحكم في تفكيرك (إلا تحت ظروف خاصة جداً كغسيل المخ أو حقن التجريب الشرطية ولكنها لا تمثل جانباً أساسياً من حياتك). أفكارك ملكك أنت. تحتفظ بها، أو تغيرها، أو تنقلها للآخرين، أو تتأملها كما يحلو لك. ولا أحد يستطيع أن يدخل في رأسك ويستحوذ على أفكارك الخاصة وأنت تجربها أو تديرها في عقلك. وأؤكد لك أنك بالفعل قادر على التحكم في أفكارك كما أؤكد لك أن مخك هو ملكك أنت تستخدمه كيفما تشاء.

المقدمة الصغرى لا لبس فيها إذا قمت بمراجعة البحث وكانت لديك القدرة على الحكم على الأشياء بفكر صائب. لا يمكن أن يتولد لديك شعور معين من غير أن تخوض في فكرة معينة أو يساور ذهنك أمر ما. فإذا انتزعنا منك المنع تفقد القدرة على الشعور تماماً. إن الشعور هو استجابة جسدية طبيعية للتفكير. فإذا أجهشت بالبكاء أو احمر وجهك خجلاً أو ازدادت نبضات قلبك أو حدثت أية استجابة من الاستجابات العاطفية التي لا حصر لها فإن هذا يعني حتماً أن مركز التفكير قد أرسل بإشارة أو رسالة أولاً. وإذا ما حدث أن تدمر مركز التفكير أو حدث به عطب فلن تحدث لك حينئذ أية

استجابات عاطفية. ففي بعض حالات اختلال المخ لا يمكنك حتى أن تشعر ولو بالألم الجسدي وقد تحترق يدك على موقد مشتعل دونما أدنى شعور بالألم. إنك تعلم أنه ليس بإمكانك أن تشعر بمشاعر ما وأنت تتجاهل مركز التفكير. إذن فالقدم الصغرى صحيحة. بمعنى أن كل عاطفة أو شعور يسبقه تفكير. وبدون المخ لن تكون هناك مشاعر أو أحاسيس.

أعتقد أن النتيجة حتمية ومنطقية أيضاً. فإذا قمت بالسيطرة على أفكارك التي تتمخض عنها المشاعر فإنك تكون قادراً على أن تتحكم في تلك المشاعر. وينتجك التحكم في مشاعرك من خلال التأثير على الأفكار التي تسبقها. ببساطة، إنك تظن أن الأشياء أو الناس هم الذين يجعلونك لا تشعر بالسعادة وهذا ظن تعوزه الدقة. أنت الذي تجعل من نفسك شخصاً تعيساً بسبب تلك الأفكار التي لديك عن الناس والأشياء في حياتك. وحتى تتمتع بالحرية والصحة فإن ذلك يتطلب منك أن تفكر بشكل مختلف. وعندما تتمكن من تغيير أفكارك فستبدأ مشاعر وأحاسيس جديدة في الظهور وبذلك تكون اتخذت أول خطوة في طريق الحرية الشخصية.

ولكي نتناول أمر القياس المنطقي بصورة أكثر وضوحاً وبشكل شخصي: دعنا نقابل حالة "كال" الموظف التنفيذي الشاب الذي يعترض أماً لأن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي. وهكذا يشعر "كال" بالتعاسة بسبب نظرة المدير المتدنية له. ولكن لو افترضنا أن "كال" لم يعرف أن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي هل كان سيظل على هذا الحال من التعاسة. بالطبع لا، إذ كيف يأسى على شيء لم يُحط به علماً. وبهذا نقول: إنه سواء اعتبره المدير غيباً أم لم يعتبره

فلا دخل لهذا كله في كونه تعيساً. إن ما يفكر فيه "كال" وما يعتقدته هو سبب تعاسته. أضف إذ ذلك أن "كال" يجعل من نفسه إنساناً تعيساً وهو يقنع نفسه أن ما يعتقدته الآخرون أهم بكثير مما يعتقدته هو.

إن هذا الأساس المنطقي ينطبق على كل الأحداث وكل الأشياء وآراء الأشخاص. فأنت لا تحزن لوفاة شخص طالما أن الخبر لم يصل إليك لكن إذا علمت بذلك شعرت بالحزن. إذن فليست الوفاة السبب في ذلك الحزن ولكن السبب هو ما تمليه على نفسك عن هذا الحادث. والأعاصير ليست كثيفة في حد ذاتها لأن الاكتئاب شيء من صنع البشر. فإذا انتابك حالة من الكآبة لإعصار ما فإن سبب ذلك هو تلك الأشياء والهواجس التي تملئها على نفسك حتى تكتئب. ولا أقصد من وراء ذلك أن تخدع نفسك بأن تستمتع بوقوع إعصار ولكن اطرح على نفسك هذا السؤال: "لماذا يكون لزاماً علي أن أختار الاكتئاب؟ هل سيحقق لي هذا الاكتئاب أية منفعة في التعامل مع الإعصار؟".

إن الثقافة التي نشأت فيها هي التي بثت فيك فكرة أنك غير مسئول عن مشاعرك بالرغم من أن القياس المنطقي يؤكد على تلك المسؤولية. إليك الآن قائمة موجزة متضمنة تلك الأقاويل التي اعتدت استخدامها كثيراً. انظر ملياً في مغزاها.

- "لقد جرحت مشاعري".
- "إنك تجعلني أشعر بالاستياء".
- "ليس بوسعي أن أكف عن هذا الشعور".

- "مجرد شعور بالغضب يسيطر علي، فلا تطلب مني أن أوضح لك".
- "إنه يجعلني أشعر بالسأم".
- "أشعر برهبة من الأماكن المرتفعة".
- "أنت بذلك تجعلني في موقف حرج".
- "إنها تحبطني بحق".
- "لقد سخرت مني وأخرجتني على الملأ".

هذه القائمة لا نهاية لها وكن قول منها يُنم عن رسالة مفادها أنك غير مسئول عن مشاعرك. والآن أعد كتابة القائمة ولكن هذه المرة بدقة جامعاً إياها تعكس حقيقة أنك مسئول عن مشاعرك وأن تلك المشاعر تتخضع عن أفكار ورؤى لديك عن أي شيء.

- "أنا الذي تسببتُ في جرح مشاعري بسبب ما أمليه علي نفسي جراء رد فعلك نحوي".
- "أنا الذي تسببت في شعوري بالاستياء".
- "يمكنني أن أتحكم فيما أشعر به ولكنني أنا الذي اخترت لنفسي أن أكون قلقاً مضطرباً".
- "أنا الذي اخترت أن أغضب وأثور لأنني اعتدت أن أتلاعب بالآخرين بغضبي إذ أنهم يعتقدون أنني أتحكم فيهم".
- "أنا الذي جعلت نفسي أشعر بالسأم".
- "أنا الذي أُرهب نفسي من الأماكن المرتفعة".
- "أنا الذي أضع نفسي في موقف حرج".
- "أنا أحبط وأغضب نفسي إن دنوت منها".

- "أنا الذي أشعرت نفسي بالحماقة والحرج لأنني تعاملت مع رأيك عنني بجدية أكثر من رأيي عن نفسي واهماً أنني والآخرين في ذلك سواء".

ربما يساورك الظن بأن الفقرات الموجودة في القائمة الأولى هي مجرد أنماط كلامية مجازية ولا تعني الكثير وتظن أنها قد أصبحت إكليشيات أو أفكاراً عُرسَت في ثقافتنا. إذا كان هذا رأيك، فاسأل نفسك عن السبب وراء عدم خروج الفقرات الموجودة في القائمة الثانية في صورة إكليشيات هي الأخرى. الإجابة تكمن في ثقافتنا التي تعلمنا أن نفكر طبقاً للقائمة الأولى وتصرفنا عن منطق وصحة القائمة الثانية.

إن الرسالة واضحة وضوح الشمس. أنت الشخص المسئول عما تشعر به. فأنت تشعر بما تفكر فيه وبالتالي يمكنك أن تفكر بطريقة مختلفة فيما يتعلق بأي شيء؛ إذا قررت ذلك. واسأل نفسك هل هناك من فائدة أو منفعة ستعود عليك إن كنت تعيساً أو مضطرباً أو جريحاً. ثم ابدأ في البحث بعمق عن نوع الأفكار التي تؤدي إلى تلك المشاعر التي تفت في عضدك.

■ تعلم ألا تكون تعيساً؛ مهمة شاقة

ليس من السهل أن تنتهج طرقاً جديدة للتفكير. إنك معتاد على مجموعة معينة من الأفكار وما يعتبها من أفكار تزيد من ضعفك. إن الأمر يتطلب منك عملاً مضمياً لاستئصال كل ما تراكم لديك من

عادات التفكير السلبي إلى الآن. إن تحقيق السعادة أمر هين، أما أن تتعلم كيف تمنع نفسك من الإحساس بالتعاسة، فربما كان ذلك الأمر شاقاً.

السعادة أمر طبيعي مفضول عليه كل البشر. ويمكن أن يتضح أمامك الدليل على ذلك إذا تأملت الأطفال الصغار. إن مسألة التخلص من الأوامر والنواهي التي اكتسبتها وأثقلت كاهلك أمر ليس بالهين، إذ أنها قد تغفلت ونأصلت في نفسك على مدى الأيام. إن شروءك في تولي مسئوليتك تجاه نفسك يستنزج الوعي منذ البداية. تنبه لنفسك عندما تقول أشياء كهذه "لقد جرح مشاعري". ذكر نفسك بما تصنع في نفس اللحظة التي تقوم فيها بذلك. إن التفكير الجديد يتطلب علماً بما سبقه من تفكير. لقد تأصلت في عقلك أنماط فكرية جعلتك تظن أن البيئة من حولك هي المسؤولة عما تحس ونشعر به. ولقد قضيت آلاف الساعات في تأصيل ذلك التفكير السلبي في نفسك وهذا يستنزج بدوره منك أن تقضي آلاف الساعات من التفكير الجديد الذي يتحور حول مسئوليتك عن مشاعرك. لا ريب أن الأمر جد عسير ولكن هذا ليس سبباً لتجنبه.

لتعد بذكرتك إلى الوقت الذي كنت تتعلم فيه قيادة السيارة التي بها ناقل يدوي للسرعات، فقد واجهتك مشكلة معقدة. كانت أدمك ثلاث دواسات، وليست لك إلا قدمان تستخدمهما لتعمل تلك الدواسات. في البداية أصبحت على دراية بعدى صعوبة الأمر. ارفع قدمك اليسرى ببضه وبالتدرج عن الدبرياج، آه، لقد تعجنت عند رفع قدمك عن الدبرياج. اضغط على دواسة البنزين بنفس المعدل الذي ترفع به قدمك اليسرى عن الدبرياج، ضع الآن قدمك اليمنى

على القرامل، ولكن عليك أن تضغط على الدبرياج. مليون إشارة ذهنية: "تفكير دائم، واستخدام دائم للمخ". ما العمل؟ ينبغي علي الإلمام بالأمر إلماً تاماً. ثم بعد آلاف من المحاولات والأخطاء والجهد المتواصل جاء اليوم الذي استقلت فيه سيارتك وتمكنت من قيادتها ببراعة فلا توقف للمحرك ولا ترنج في السير ولا تفكير. فلقد أصبحت قيادتك للسيارة تتم بطريقة تلقائية. ولكن كيف تمكنت من ذلك. بالطبع كان الأمر شاقاً للغاية، حتى إنك استثمرت كل لحظة من حاضرك في التفكير والتركيز والعمل.

إنك تعلم الطريقة التي بها يمكنك تنظيم تفكيرك حينما تقوم بإنجاز بعض الأعمال البدنية كتدريب يديك وقدميك على التنسيق بينهما لأجل القيادة. هذه العنيفة ليست واضحة أو معروفة لحد بعيد ولكنها تماثل ما يتم في عالم الأحاسيس والمشاعر. فلقد اكتسبت ما لديك من عادات الآن حينما قمت بتأصيلها وتعزيزها جميعاً في حياتك. إنك تشعر بالتعاسة والغضب والحزن والإحباط بشكل تلقائي لأنك تعودت أن تفكر بهذه الطريقة لوقت طويل. لقد علمت وسلمت باغتلال سلوكك ولم تحاول أبداً أن تعمل جاهداً لمجابهة ذلك. ولكن في مقدورك أن تتعلم كيف تحمي نفسك من الشعور بالتعاسة والغضب وجرح المشاعر والإحباط مثلما تمكنت من قبل من تعلم المشاعر السالبة المحيطة للذات.

لقد تعلمت على سبيل المثال أن الذهاب إلى طبيب الأسنان هو تجربة بغضه، إذ إن هذا الأمر يتصل عادة بالألم. ودائماً ما تشعر بأن هذا الأمر غير محبب إليك، وقد يبلغ بك الأمر إلى أن تقول لنفسك: "إنني أكره هذا المثقاب." ولكن كل هذه الأشياء لا تزيد عن

قصارى جهديك فيها، ولكن في الغالبية العظمى من الأنشطة التي تقوم بها يصبح الإصرار على بذل الجهود المضنية أو حتى الاجتهاد بمثابة عائق يحد من نشاطك. لا تدع فكرة الكمال تجعلك تقف على الخطوط الجانبية حارساً نفسك من الأنشطة التي من الممكن أن تسبب لك استمتاعاً. حاول أن تستبدل عبارة "ابذل قصارى جهديك" بهذه العبارة البسيطة "افعل".

إن السعي وراء الكمال يعني العجز والجمود. فإذا كانت لديك مقاييس للكمال تحاول أن تطبقها على نفسك فلن تجرب أي شيء أبداً ولن تحقق الكثير لأن الكمال مفهوم لا يمكن تطبيقه على البشر. الله وحده هو المتصف بالكمال أما أنت كإنسان فليست في حاجة لأن تقوم بتطبيق مثل هذه المقاييس على نفسك وعلى سلوكك.

وإذا كان لديك أطفال فلا تولد فيهم هذا الشك والجمود بإصرارك على أن يبذلوا قصارى جهدهم. ولكن بدلاً من ذلك يمكنك أن تتحدث معهم عن الأشياء التي تستهويهم. وينبغي عليك أن تقوم بتشجيعهم على أن يحاولوا بجهد واجتهاد في هذه الجوانب التي يستمتعون بها أكثر من غيرها. أما الأنشطة الأخرى فإن مجرد القيام بها أهم بكثير من النجاح فيها. علم أطفالك المشاركة في لعب الكرة الطائرة بدلاً من أن يقفوا كمتفرجين على الخطوط الجانبية متعللين بقولهم "أنا لا أصلح لهذه اللعبة". قم بتشجيعهم على الترحل أو الغناء أو الرسم أو أي شيء آخر يرغبونه، وقم بتوجيههم إلى عدم تجنب أي شيء يريدونه فقط لأنهم قد لا يجيدون فيه. ولا يجب عليك القيام بتعليم أي إنسان المتافسة أو المحاولة أو حتى الأنا

الجيد، ولكن بدلاً من ذلك حاول تعليمه دروس الاحترام والفخر والاستمتاع بممارسة الأنشطة المحببة إليه.

إن الطفل يتم تلقينه بكل بساطة تلك الرسالة البشعة التي مفادها أن يجعل فشله مقياساً لقيمه الذاتية، فتكون النتيجة أن يبدأ في هجر تلك الأنشطة التي لا يتميز فيها. بل والأكثر خطورة أن يقوه بتنمية عادات سيئة لديه كالنظرة المتدنية للذات والبحث عن استحسان الآخرين والشعور بالذنب وكل سلوكيات مواطن الضعف التي تنجم مع رفض الذات.

إنك إن جعلت نجاحاتك وعثراتك مقياساً لقيمتك الذاتية فستكون قد حكمت على نفسك بالشعور بالدونية وعدم القيمة. انظر إلى "توماس أديسون". لو كان اعتبر أن فشله في أي مهمة أو عمل مقياساً لقيمه الذاتية بعد محاولته الأولى التي فشل فيها لاستسلم ولأعلن أنه إنسان فاشل ولتوقف عن مساعيه لإضاعة هذا العالم. يمكنك أن تتعلم من الفشل، فمن الممكن أن يكون باعثاً على العمل والاستكشاف. بل والأكثر من ذلك فقد نعتبر الفشل بمثابة النجاح إذا كان يوجه إلى طريق الوصول إلى الاكتشافات الجديدة. كما يقول "كينيث بولدينج":

لقد قمت بنقح وتعديل بعض الأقوال المأثورة ومن الأمثال السليمة بنقيحها بشكل جديد المثل "لا شيء يفشل مثل النجاح" ذلك لأنك لا تتعلم أي شيء منه. الشيء الوحيد الذي تتعلم منه دائماً هو الفشل. أما النجاح فهو يؤكد على أوهامنا.

فكر في الأمر جيداً. فبدون الفشل لن نتعلم من تعلم أي شيء. لكن رغم ذلك فقد تعلمنا أن نعتز بالنجاح ولا نرتضي معياراً سواه. إننا نتميز إلى الابتعاد عن كل الخبرات التي قد تجنب لنا الفشل. إن الخوف من الفشل يُعد جانباً كبيراً من الخوف من المجهول، ولهذا يتم تجنب أي شيء غير مضمون النجاح. فالخوف من الفشل يعني الخوف من المجهول ومن استهجن الآخرين لك إن لم تبذل قصارى جهدك.

■ بعض النماذج لسلوك "الخوف من المجهول" في ثقافتنا

لقد قمنا فعلاً بمناقشة بعض النماذج للسلوكيات التي يولدها الخوف من المجهول. فمقاومة الخبرات الجديدة والتصلب والجمود والتحاميل والتمسك بالخطط قبل أي خطوة تخطوها والحاجة إلى الأمن الخارجي والخوف من الفشل والسعي إلى الكمال كل هذه تعد بمثابة صور مختلفة لسلوك الخوف من المجهول. ذلك السلوك المقيد للذات. فيما يلي قائمة تشتمل على عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً "للخوف من المجهول" يمكنك أن تستخدمها كمعيار تقييم على أساسه سلوكك:

- أن تتناول نفس نوعيات الأطعمة طوال حياتك؛ فتتجنب الأطعمة الغربية والأطعمة التي لها مذاق جديد مفضلاً الأطعمة التقليدية وبمستخدمها أوصافاً مثل "أنا مولع بأكل اللحم والبطاطس" أو "إنني أطلب دائماً دجاج". و على

الرغم من أن لكس إنسان تفضيلات معينة وشغف بأنواع معينة من الطعام والشراب إلا أن تجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة يعتبر مجرد شكل من أشكال الجمود. بعض الناس لم يتناولوا "التاكو" أبداً، ولم يسبق لهم الذهاب إلى مطعم يوناني أو هندي لأنهم وببساطة يتمسكون بما هو مألوف بالنسبة لهم والذي قد اعتادوا عليه. إن الخروج عن المألوف يمكن أن يفتح أمامك عالماً جديداً يزخر بألوان مثيرة من الطعام والشراب.

- ارتداء نفس الأنواع من الملابس إلى الأبد. عدم تجريب طراز جديد ولا ارتداء شيء مختلف. وتصنف نفسك بأنك "محافظ فيمَا ترتديه من ملابس" أو "تؤثر الملابس ذات الألوان الصاخبة" ولا تحيد أبداً عن أسلوبك المعتاد في ارتداء الملابس.

- قراءة نفس الصحف ونفس المجلات التي تتبني موقفاً ورؤية خاصة لا تحيد عنها ولا تعترف أبداً بالرأي الآخر. في دراسة حديثة، طُلب من أحد القراء والذي له اتجاه سياسي معروف أن يقرأ مقالة مُستهينة برأي يتفق تماماً مع رأيه. وحينما وصل إلى منتصف المقالة تغيرت رؤيتها وأظهرت كاميرا خفية عيني القارئ وهي تنتقل سريعاً إلى جزء آخر من الصفحة. فهذا القارئ المتصلب في رأيه أعرض عن مجرد النظر إلى الرأي المخالف لرأيه.

- مشاهدة نفس الأفلام (التي تحمل أسماء مختلفة) طيلة حياتهم. فهناك من يرفضون مشاهدة أي شيء قد يؤيد رؤية

فلسفية أو سياسية مختلفة وذلك لأن المجهول بالنسبة لهم هو أمر يوقمهم في الحيرة والارتباك لذا يجب تبذه.

• العيش في نفس الحي أو المدينة أو الولاية لأن آباءك وأجدادك قد اختاروا هذا المكان، والخوف من أي مكان جديد بسبب اختلاف الناس والمناخ والنظام السياسي واللغة والعادات وما إلى ذلك.

• الإعراض عن الاستماع أو أفكار تختلف عن أفكارك. فبدلاً من تأمل وجهة نظر الذي تتحدث معه قائلاً "حسناً إنني لم أفكر في ذلك من قبل"، تصفه بالجنون أو الجبل. هذه وسيلة لتجنب الخلاف في الرأي أو استكشاف المجهول من خلال إعراضك عن المشاركة في الحديث.

• الخوف من الإقدام على تجريب أي نشاط جديد لأنك لا تجيده" لا أعتقد أنني سأجيد إن شركت في ذلك، سأكتفي بالشهادة".

• التحصيل القهري في المدرسة والقهرية في الإنجاز الوظيفي، فالدرجات أهم بكثير من أي شيء آخر وتقرير اللياقة أهم بكثير من المتعة التي يحصلها الفرد من إجادته لعمله. ويستعاض بمكافآت التحصيل أو الإنجاز الوظيفي عن تجريب شيء جديد أو استكشاف المجهول. فمن الأفضل البقاء في الأمان وإيثار السلامة. "إنني أعرف أنني أستطيع الحصول على تقدير ممتاز بدلاً من المخاطرة التي يترتب عليها الحصول على تقدير سيئ. إن أنت باشرت عملك بأسلوب جديد. فعليك أن تختار الوظيفة الآمنة التي تضمن

فيها نجاحك بدلاً من الدخول في سباق قد تذوق فيه مرارة الفشل.

• الابتعاد عن أي شخص قمت بتصنيفه على أنه منحرف أو شاذ أو غريب بما في ذلك "الشيوعي" و "الشاذ في ملبسه" و "الأمريكي" الذي يتحدث الأسبانية" و "الزنجي" و "الإيطالي" وغيرهم. وإطلاق الألقاب تنتقص أو تحط من شأن الآخرين والتي تحميك من الشعور بالخوف مما هو غير مألوف بالنسبة لك. فبدلاً من أن تحاول التعرف على هؤلاء الناس وعلى طبيعتهم، تقوم بنعتهم بصفات وألقاب مشينة وتكتفي بالحديث عنهم بدلاً من التحدث إليهم.

• البقاء في نفس الوظيفة حتى وإن كنت تكرهها، لا لأنك لا تجد غيرها، ولكن لأنك تخشى الانتقال والدخول إلى عمل جديد مجهول بالنسبة لك.

• الإبقاء على حياة زوجية فاشلة خوفاً من حياة العزوبية. فأنت لا تستطيع أن تتصور كيف تكون حياتك إذا أصبحت أعزباً ولذلك فأنت خائف من أن توقع نفسك في شيء تجهله. فالأسلم والأفضل أن تركز إلى المألوف، وإن كنت تكرهه من أن تتخبط في مكان موحش لم تألفه.

• قضاء الإجازات في نفس المكان، وفي نفس الفندق، وفي نفس الفصل من كل عام. ولأنك تعهد هذا المكان فلست في حاجة للمجازفة بارتقاء أماكن جديدة لا تدري إن كنت ستحظى فيها بخبرات ممتعة أم لا.

• أن تجعل الأداة، وليس الاستمتاع هو أساس قيامك بأي عمل، بمعنى أن تقوم فقط بالأشياء التي تؤديها بصورة جيدة، وتتجنب الأشياء التي قد تخفق في أدائها أو تؤديها على نحو سيئ.

• السعي وراء الألقاب ذات الشأن والسيارات الفارهة ونوعيات الملابس المألوفة حتى وإن كنت لا تحب هذه المقتنيات أو نمط الحياة التي تمثلها.

• عدم القدرة على تغيير خطة وضعتها حينما يظهر لك بديل لها. فإذا حدثت عن الخريطة التي رسمتها في عقلك فسوف تضل الطريق، ولن يكون لك مكان في الحياة.

• انشغالك بالوقت حتى تصبح الساعات هي التي تدير حياتك. كذلك أن تعيش بجدول زمني يحول بينك وبين أن تجرب جوانب حياتية غير معروفة بالنسبة لك. وتظل مرتدياً للساعة التي تسيطر على حياتك حتى وأنت في فراشك. فالنوم وتناول الطعام وجميع الأشياء والأنشطة تخضع للساعة، بغض النظر عما إذا كنت مُتعباً أو جائعاً أو راغباً في ذلك.

• الابتعاد عن نوعيات معينة من الأنشطة التي لم يسبق لك أن تجربتها. وهذه قد تكون أشياء غير معتادة أو مأوفة كالتأمل واليوغا والطاولة والبولنغ الإيطالي والميجونغ الصيني أو أي شيء آخر لا تعرف عنه شيئاً.

• الاكتفاء بنفس الزمرة من الأصدقاء، والعجز عن توسيع نطاق التعرف مع الآخرين الذين يمثلون عوالم جديدة ومجهولة

بالنسبة لك. كذا الحرص على عقد اجتماعات منتظمة مع نفس الجدة والبقاء معها مدى الحياة.

• عند حضورك أنت وزوجك حفلة ما تظنان معاً الليلة كلها فلا تفترقان، لا لأنك تريد ذلك، ولكن لأنك تكون في الأمان.

• التردد والانسحاب بسبب الخوف مما قد يحدث إن أنت أقدمت على المشاركة في حديث مع أناس غرباء عن موضوعات غريبة، معتقداً أنهم أكثر ذكاءً أو نبوغاً أو مهارة أو طلاقة منك. وتستخدم هذا السبب كمبرر لتجنب أي خبرة جديدة.

• أن تدين نفسك إذا لم تحقق النجاح في كل مساعيك.

هذه مجرد أمثلة قليلة لسلوكيات سلبية يولدها الخوف من المجهول. قد يكون بإمكانك أن تُعد قائمة خاصة بك. ولكن بدلاً من إعداد القوائم، ما المانع في أن تبدأ في تحدي الفكرة التي مفادها أن تعيش كل يوم بنفس الطريقة التي عشت بها سابقاً دون أدنى احتمال للتغيير أو للتحسن.

■ نظام الدعم السيكولوجي للتشبيث بهذه

السلوكيات

إليك بعض المكاسب الشائعة التي يمكن أن تحصلها من هذه السلوكيات، والتي تمنعك من التجول في عالم المجهول الكثير.

- إنك إن بقيت على حالك فلن تكون في حاجة إلى التفكير في تغييره. إذا كانت لديك خطة جيدة فسوف ترجع إليها يوماً دون الحاجة إلى استخدام قدراتك العقلية.
- الاعتماد على المجهول يمكن أن يحقق لك مكاسب. الخوف من المجهول يكون قوياً، وطالما أنك تركز على المألوف فإنك تتقي بذلك هذا الخوف، بغض النظر عن الضرر الذي يلحق بنموك وتحقيقك لذاتك. من الأسلم أن تتجنب المناطق المجهولة. انظر إلى "كولبر". لقد قام الناس جميعهم بتحذيره من إقحام نفسه في المجهول. من الأسهل أن تكون واحداً من بين الكثيرين الذين يؤثرون المألوف من أن تصبح مستكشفاً يعرض نفسه لكل الأخطار. فالمجهول هو بمثابة تحدٍ، والتحدي يمكن أن ينطوي على تهديدات وأخطار.
- يمكنك أن تتعلم حينما تقوم بإجراء ما يحقق لك إشباعاً أو استمتاعاً أنك قد سمعت من الآخرين أن القيام بهذا هو بمثابة "سلوك ناضج"، وبذلك تظل هاكفاً على ما هو مألوف بالنسبة لك. متعللاً بأن هذا يعتبر اتجاهاً لديك، لذلك فإنه من النصح والرشد أن تقوم بهذا الإجراء. ولكن الحقيقة هي أن إثارة البقاء على حالك وتجنبك المجهول ينبعان من هلعك وترددك.
- يمكن أن تشعر بقيمتك من خلال قيامك بشيء على نحو صحيح. لقد كنت ولداً جيداً/فتاة جيدة. وطالما أنك تجعل من نجاحك أو فشلك مقياساً لقيمة ذاتك فسوف تقدر ذاتك على أساس أدائك الطيب. ومن ثم تشعر بالرضا عن نفسك.

لكن الحكم على أن شيئاً قد تم أدائه بطريقة صحيحة يكون مجرد وجهة نظر لشخص آخر.

■ بعض الاستراتيجيات المشجعة على استكشاف الغامض وارتياح المجهول

- اسع جاهداً لأن تجرب أشياء جديدة حتى وإن كان لديك رغبة في أن تركز على المألوف. فمثلاً: إذا كنت في مطعم فاطلب من الجرسون نوعاً جديداً من الطعام. لماذا؟ لأنه قد يكون مختلفاً وقد تستمتع به.
- قم بدعوة مجموعة من الناس إلى بيتك والذين يمثلون رؤى مختلفة ومتنوعة. انسجم مع أصحاب الرؤى المختلفة عن رأيك وتفاهم معهم بدلاً من أن تنسجم مع نفس المجموعة المعتادة من المعارف حيث تعلم مسبقاً ماذا ستكون نتيجة حوارك معهم.
- تخل عن حاجتك إلى أن يكون لديك سبب قبل قيامك بأي شيء. فإن سألك أحد عن سبب قيامك أو عدم قيامك بشيء، فعليك أن تتذكر أنك لست في حاجة إلى جواب معقول على سؤاله لإرضائه. يمكنك أن تقوم بما عزمت عليه فقط لأنك تريد القيام به.
- ابدأ في القيام ببعض المغامرات التي سوف تخرجك عن رؤيتك المعتادة، كأن تقضى إجازة من غير تخطيط أو من غير اتخاذ الترتيبات اللازمة. كل ما هناك أنك تثق بنفسك

وبقدرتك على التعامل مع كل ما قد يحدث. تقدم لوظيفة جديدة أو تحدث مع شخص اعتدت أن تتجنبه لأنك تخشى ما قد يترتب على حديثك معه. اسلك طريقاً غير الطريق الذي تسلكه كل يوم إلى عملك أو تناول الغداء عند منتصف الليل. لماذا؟ فقط لأن هذا شيء على غير المألوف وأنت تريد القيام به.

• تخيل أنك في عالم يُباح لك فيه القيام بأي شيء تريده، فلا قيود ولا حواجز. وتخيل أن نديك المال الذي يمكن أن تفعل به ما تشاء لمدة أسبوعين. سوف تجد أن كل ما تفكر فيه أو تتمناه يمكن أن تصل إليه فعلاً، ولن تفكر في المستحيل الذي لا يمكن أن تصل إليه لكن ستدرك أن كل ما تفكر فيه هو أشياء يمكنك تحقيقها ببساطة إن أنت تخلصت من الخوف من المجهول وسعيت وراء تلك الأشياء.

• غامر بتجريبك لشيء قد يوقعك في حرج، ولكن قد يكون ذا فائدة عظيمة لك. لسنوات عديدة ظل أحد زملائي يحدث طلابه وعملائه عن الحاجة إلى استكشاف المجهول في حياتهم. ولكن نصيحته هذه بدت كاذبة زائفة لأنه ظل يعمل في نفس الجامعة، ويقوم بنفس عمله التوجيهي، وظل على نفس النمط الهادي في حياته. لقد كان يصرح بأن كل إنسان لديه القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة والمختلفة، ولكنه ظل على ما هو مألوف. وفي عام ١٩٧٤، قرر أن يعيش في أوروبا لمدة ٦ أشهر لأنه كان يرغب في ذلك. وقد قام هناك بتدريس اثنين من المقررات الخاصة

ببرنامج علم النفس التعلمي. وبذلك تمكن من النجاح فيما كان مجهولاً وغامضاً بالنسبة له. وبعد ثلاث أسابيع في ألمانيا وكنتيجة لأمنه واستقراره النفسي فقد حظي بفرص كثيرة لإدارة المعامل وللعمل مع العملاء، ولإلقاء محاضرات كما كان يفعل في نيويورك حين كان يعيش في جو مألوف وبيئة اعتاد عليها. حتى حينما عاش في قرية نائية في تركيا لمدة شهرين كانت مسؤولياته أكبر من مسؤولياته في نيويورك. وفي النهاية من خلال خبراته وتجاربه، أدرك أنه بإمكانه الذهاب إلى أي مكان وفي أي وقت شاء وأن يظل مؤثراً وفعالاً. لا بسبب الظروف الخارجية، ولكن لأنه يستطيع التعامل مع المجهول تماماً كما استطاع التعامل مع المألوف وذلك من خلال قوته الداخلية ومهاراته.

- كنما وجدت أنك تتجنب المجهول، اشرح على نفسك هذا السؤال "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟" من المحتمل أن تدرك أن مخاوفك من المجهول لا تتناسب مع ما قد يترتب من نتائج فعلية وواقعية.
- حاول القيام بأي شيء يدل على الحماسة: كأن تسير في الحديقة حافي القدمين. قم بتجريب أشياء كنت دوماً تتجنبها. قم بالانفتاح على خبرات جديدة كنت تتجنبها سابقاً لأنها كانت سخيفة أو تافهة.
- ذكر نفسك دوماً أن الخوف من الفشل غالباً ما يرجع إلى الخوف من استهجان أو سخرية الآخرين. إنك إن تجاهلت آراءهم التي لا تؤثر فيك بشيء، فسوف تصبح قادراً على

البدء في تقييم سلوكك وفقاً لمعاييرك أنت لا معاييرهم هم. ولن تقوم بالحكم على قدراتك بأنها أفضل أو أسوأ من قدراتهم، بل وببساطة ستنظر إليها على أنها تختلف عن قدراتهم.

• حاول أن تقوم ببعض الأشياء التي كنت تتجنبها بشكل دائم وكنت تتعمل عند إعراضك عنها قائلاً: "كل ما هناك أنني لا أحب هذا". يمكنك أن تفضي فترة الظهيرة، وأنت تستمتع برسم صورة فإن كانت الصورة النهائية ليست بالبراعة الفائقة فليس هذا معناه أنك قد فشلت، ولكن الأهم أنك قد أضييت نصف يوم في استمتاع بعمل تحبه. عندي صورة معلقة على الحائط في حجرة المعيشة. وهي كريمة من المناحية الجمالية. وكلما زارني أحد، يقوم بالتعليق على مدى قبحها أو يكتم استياءه. وفي أسفل الصورة إهداء: "إنيك، دكتور داير، أهدي أسوأ ما صنعت". هذه الصورة من إحدى طالباتي السابقات، كانت هذه الطالبة تتجنب الرسم طيلة حياتها لأنها قد علمت منذ وقت طويل أنها لا تجيده. ولقد قضت إحدى عطلات نهاية الأسبوع في الرسم لا لشيء إلا من أجل المتعة الشخصية، وصورتها هذه من أحب الهدايا التي أهديت إلي.

• تذكر أن الرتبة والموت نقيضان للنمو والارتقاء. لذلك فإنه يوسعك أن تصمم على أن تعيش كل يوم من أيامك بطريقة جديدة تقوم على أساس الحيوية والانطلاق أو أن تظل خائفاً

من المجهول وتثبت على حالك، فتكون في عداد الموتى من الناحية الميكولوجية.

• تحدث في حياتك إلى هؤلاء الذين تعتقد أنهم المسئولون عن خوفك من المجهول. أخبرهم بعبارات واضحة وصريحة أنك قد عزبت على أن تقوم بأشياء جديدة. وانظر إلى ردود أفعالهم على ما قلت. قد يرتابون أو يتشككون فيما قلت. ولقد كان هذا التشكك أحد الأمور التي كانت تقلقك باستمرار في ماضيك. وكانت النتيجة أن اخترت العجز والجمود لأنك لا تطبق نظراتهم الناقدة. والآن وقد أصبحت قادراً على التعامل مع تلك النظرات عليك أن تعلن صراحة أنك قررت التحرر من هيمنتهم وسيطرتهم عليك.

• بدلاً من عبارة "ابدل قصارى جهدك في كل شيء"، والتي تعتبرها عقيدة لك ولأولادك، جرب هذه العبارة الجديدة "قوموا بانتقاء الأشياء التي تغير اهتمامكم واجتهدوا فيها، أما الأشياء الأخرى الموجودة في حياتكم فاكتفوا فيها بمجرد الأداء". أمر طيب ألا تبذل قصارى جهدك في شيء. الحقيقة أن عبارة "ابدل قصارى جهدك" ما هي إلا خرافة. فأنت لا يمكنك أن تبذل أبداً قصارى جهدك. كذلك الحال بالنسبة لأي شخص آخر. إن هناك دائماً مجالاً للتحسن والارتقاء والتطور لأن الكمال ليس من سمات البشر.

• لا تجعل معتقداتك تصيبك بالركود والإعاقة. فحينما تعتقد فكرة معينة نتيجة تجربة سابقة مرتت بها، وتجعل منها شائعة تبرر بها جنودك فإن هذا بمثابة هروب من الواقع.

أنت الآن في الحاضر، وقد لا تكون حقيقة الحاضر هي نفسها حقيقة الماضي. لا تقم بتقييم سلوكك على أساس معتقداتك، ولكن على أساس ماهية هذا السلوك وطبيعته، وعلى أساس التجربة التي تمر بها في حاضرك. وحينما تطلق لنفسك العنان في خوض تجارب جديدة بدلاً من صيغ واقعتك بمعتقدات، فسوف تجد المجهول شيئاً مثيراً وممتعاً بالنسبة لك.

- تذكر أنه لا شيء في إمكان البشر القيام به يستحيل عليك. يمكنك أن تحقق أي شيء اخترته. ضع ذلك في الحسبان وذكر نفسك به حينما تسلك سلوكاً مراًوغاً تؤثر فيه السلامة.
- عليك أن تتنبه جيداً للأوقات والمواقف التي تتجنب فيها المجهول. في هذه اللحظة ابدأ حواراً مع نفسك. أخبر نفسك أنه لا بأس إن لم تعرف إلى أين أنت ذاهب في كل لحظة من حياتك. إن وعيك للروتين هو أول خطوة يمكن أن تخطوها لتغييره.
- تعبد الفشل في شيء معين، ثم انظر هل انتقص خسراتك لمباراة تنس أو الصورة السيئة التي قمت برسمها من قدرك شيئاً أم أنك ظلمت إنساناً له قيمة كل ما هنالك أنه استمتع بنشاط مثير؟
- قم بالحديث مع فرد من أفراد جماعة كنت تتجنبها فيما مضى. سوف تكتشف سريعاً أن تحاملاتك على الآخرين هي التي أصابتك بالجمود وعدم الاهتمام. إنك حين تصدر حكماً مسبقاً على إنسان ما، تمنع نفسك من التعامل معه بأمانة،

لأنك من خلال ذلك تكون قد تمسكت برؤيتك وأغلقت الباب أمام آراء الآخرين. كلما اختلفت نوعيات الناس الذين تقابلهم، زادت احتمالية أن تقوم بالتعليق لنفسك قائلاً: "كم فائني من الخير والنفع، وكم كانت مخاوفي حمقاء؟". من خلال كل هذه الرؤى والتأملات، سوف يستثيرك المجهول بصورة متزايدة ويدعوك إلى استكشافه بعد أن كنت تخشاه وتهرب منه.

■ بعض الأفكار النهائية عن الخوف من المجهول

إن المقترحات السابقة تمثل بعض الوسائل البناءة لمحاربة الخوف من المجهول. وتبدأ العملية ككل بتأملات جديدة لسلوك تجنب المجهول، وبلي ذلك مواجهة وتحدي السلوك القديم بقوة ثم التحرك في اتجاهات جديدة. فقط تصور لو أن مخترعي وستكشفي الماضي قد سيطر عليهم الخوف من المجهول. كان العالم سيظل قابلاً في ذلك الوادي القديم. إن المجهول بمثابة المكان الذي يكمن فيه النمو والارتقاء من أجل الحضارة ومن أجل الإنسان.

تخيل طريقاً به تشعب، وفي أحد اتجاهيه يكمن الأمن وفي الآخر يكمن المجهول الغامض. فأَي الطريقين سوف تختار.

لقد أجاب روبرت فروست على السؤال في "الطريق الذي لا يسلكه الكثيرون" *The Road Not Taken*.

تسعت طريقان في الغابة وأنا:
أنا اخترت ذلك الطريق الذي لا يسلكه الكثيرون،

وهذا ما صنع كل الاختلاف.

أمامك حرية الاختيار. فمواطن الضعف المتمثل في خوفك من المجهول ينتظرك لكي تستبدله بأنشطة جديدة مثيرة من شأنها أن تجلب الإثارة والمتعة في حياتك. أنت لست في حاجة لأن تعرف إلى أين أنت ذاهب طالما أنك تسير على الطريق.



■ كسر حاجز التقاليد

ليست هناك قواعد أو فواصل أو تقاليد واجبة التنفيذ في جميع الأحوال... وهذا من بينها.

إن هذا العالم يزخر بالأوامر والواجبات التي يقوم الناس بتطبيقها على سلوكهم دون تقييم. وهذه الأوامر في مجموعها تشكل موطناً كبيراً جداً من مواطن الضعف. فقد تستعين بمجموعة من القواعد والأسس حتى وإن كنت غير مقتنع بها، ومع ذلك تكون عاجزاً عن الإقلاع عنها وعن أن تقرر ما ينفعك وما لا ينفعك.

ليس هناك شيء مطلق. ليست هناك قواعد وقوانين تكون صحيحة على طول الخط أو تكون نافعة في كل الأحوال. إن المرونة

هي قيمة أعظم بكثير، ومع ذلك فقد تجد من الصعب أو من المستحيل بالفعل أن تخالف قانوناً لا يحقق لك نفعاً أو تنتهك أحد التقاليد الحماقة. إن الاندماج في المجتمع أو في ثقافته قد يكون أمراً مفيداً للتكيف أحياناً، ولكن قد ينقلب الأمر ليصبح هذا الاندماج عصاباً، خصوصاً حينما تنشأ التعاسة والاكتئاب والقلق عن إذعانك لهذه الواجبات والقوانين.

ولا أقصد بأي حال من الأحوال ضمناً أو بأي طريقة أخرى أن أجعلك تقوم بإسراء القانون أو مخالفة القواعد لأنك ببساطة ترى من المناسب أن تقوم بهذا. فالقوانين ضرورية، والنظام جانب مهم من جوانب المجتمع المتحضر. لكن التمسك الأعمى بأحد التقاليد هو شيء مختلف تماماً قد يكون بحق بمثابة شيء أكثر تدميراً للفرد من انتهاكه للقوانين. وكثيراً ما تتسم القوانين بالحماقة، وكثيراً ما تصبح التقاليد بلا مغزى وبلا نفع. وحينما يصبح الحال كذلك، وحينما تصبح عاجزاً عن التصرف بفعالية لأنك مجبر على اتباع القوانين التي لا معنى لها فقد حان الوقت لكي تعيد النظر في تلك القواعد وفي سلوكياتك.

وكما قال أبراهام لنكولن: "لم تكن لدي أي سياسة يمكنني تطبيقها على الدوام. كنت ببساطة أحاول أن أقوم بما كنت أعتقد أنه الأفضل، وبما كان يتسم بأكبر قدر من العقلانية في حينه". إنه لم يكن عبداً، ولم يكن مضطراً لتطبيق أي سياسة أو طريقة بعينها في كل موقف حتى وإن كانت هذه السياسة قد وضعت لهذا الغرض.

إن الواجبات تصبح ضارة فقط حينما تكون حجر عثرة في طريق السلوك السليم والفعال. فإذا وجدت نفسك تقوم بأشياء مزعجة أو

بطريقة أخرى لا تعود عليك بأي نفع بسبب أحد الواجبات فإنك تكون بذلك قد تنازلت عن حريتك في الاختيار، وقد فتحت الباب أمام أي قوة خارجية كي تتحكم فيك وتهيمن عليك. إن تفحصك الواعي للتحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي لنفسك سوف يكون مفيداً لك قبل أن تتابع تأملك لكل هذه الواجبات والقوانين المعتلة والتي قد تملأ حياتك بالفوضى.

■ مدى التحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي

لقد أوضحت الإحصاءات أن نسبة ٧٥٪ من الشعب الأمريكي، وفي إطار ثقافتنا أكثر ميلاً إلى التوجهات الشخصية المتأثرة بالعوامل الخارجية من تلك انقائسة على العوامل الداخلية. وهذا يعني أن احتمالات مسابرتك لهذه التوجهات المتأثرة بالعوامل الخارجية ستكون أكبر بكثير من تلك المتأثرة بالتوجهات الداخلية. ولكن ما معنى أن يكون لديك ميل للتحكم الخارجي؟ في الحقيقة أنك تكون عرضة للتحكم الخارجي إذا أقيمت بمسئوليتك عن حالته العاطفية في لحظاتك الحاتية على عاتق شخص آخر أو شيء خارجي. وهكذا إن سئلت هذا السؤال "لماذا تشعر بعدم الرضا؟"، وأجبت بواحدة من هذه الإجابات "إن والذي يسيئان معاملتي"، "لقد جرححت مشاعري"، "أصدقائي لا يحبونني"، "إنني ذو حظ سيئ"، "ليست الأمور تسيير على ما يرام"، فإنك تكون من زمرة من يتأثرون بالعوامل الخارجية بشكل أكبر. وفي المقابل إن سألك أحد عن سبب سعادتك وأجبتة بقولك "أصدقائي يعاملونني معاملة طيبة" أو "لقد حالفتني

الحظ" أو "لا أحد يضايقتني"، فإن هذا يعني أنك لا زلت قابلاً في هذا قالب الخارجي، إذ أنك أرجعت ما تشعر به إلى شخص آخر أو شيء خارجي.

أما الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية على نفسه فإنه يتحمل المسؤولية كاملة عن مشاعره، ولما تجد فعلياً مثل هذا الشخص في إطار ثقافتنا، وحينما تطرح على هذا الشخص نفس الأسئلة السابقة تجد أن إجاباته موجهة من داخله، "أنا الذي أوهم نفسي بأشياء غير صحيحة"، "إنني أعطي لما يقوله الآخرون قدراً كبيراً من الأهمية"، "إنني أشغل بالي بما يعتقد الآخرون"، "ليس لدي من القوة الآن ما يكفي لأن أتفادى الشعور بعدم السعادة"، و "ليست لدي المهارات التي أتمكن بها من تجنب التعاسة". كذلك حينما يشعر الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية بالسعادة فإنه يجيب مستخدماً الضمير "أنا"، "أنا الذي سعيت جاهداً لكي أكون سعيداً"، "أنا الذي تمكنت من جعل الأشياء تعين لصالحني"، "إنني أخبر نفسي بما هو صحيح"، "أنا المسئول عن نفسي وهذا هو ما اخترت". هكذا فإن نسبة ٢٥٪ من الناس يتحملون المسؤولية عن مشاعرهم، و ٧٥٪ منهم يلقي باللوم على المصادر الخارجية. فأى الفريقين تفضل الاندماج معه؟ في الواقع فإن كل "الواجبات" والتقليد تفرضها المصادر أو العوامل الخارجية، بمعنى أنها تأتيك من شخص آخر أو من شيء في محيطك الخارجي. فإذا كنت مُثَقلاً بهذه الواجبات وغير قادر على مخالفة تلك الأعراف التي يفرضها عليك الآخرون فإنك بذلك تكون من بين من يتأثرون بالعوامل الخارجية.

وأسوق إليك هذا المثل الممتاز، والذي يوضح لك هذا النمط من التفكير النوجه بفعل العوامل الخارجية، وهو عن إحدى عميلاتي والتي قد جاءتني مؤخراً. ولنطلق عليها "باربارا". شكواها الأساسية تتمثل في أنها كانت تعاني من مشكلة البدانة إضافة إلى مجموعة أخرى من المشكلات القنوية. وحينما بدأنا نناقش في مشكلة وزنها، قالت لي إنها كانت تعاني دائماً من زيادة الوزن لأن عندها مشكلة في الأيض، ولأن والدتها أيضاً كانت تجبرها على تناول الطعام حينما كانت طفلة. وقد قالت لي إنها مازالت حتى الآن تعاني من هذا النمط من الإفراط في تناول الطعام لأن زوجها كان يتجاهلها أما أطفالها فكانوا لا يراعون شعورها. ولقد قالت لي بمرارة إنها جربت كل شيء فقد لجأت إلى جمعية "مراقبة الوزن" والحبوب وعدد من أطباء النظام الغذائي (الرجيم). وكان العلاج النفسي ملاذاً الأخير. وقد أخبرتني أنني إن عجزت عن تمكينها من التخلص من الوزن الزائد فمن ذا غيري يخلصها منه. لم يعد يتدبني أي نوع من الاستغراب من عجزها عن التخلص من تلك الأبطال الزائدة خاصة بعد أن قصت علي قصتها، وبعد أن تبينت نظرتها إلى مشكلتها. كأن كل الأشياء وكل الناس قد تآمروا ضدها؛ أمها وزوجها وأطفالها وحتى جسدها. ربما تتمكن جمعية مراقبة الوزن وأطباء الرجيم من مساعدة النفوس الأقل اعتدالاً أما في حالة "باربارا" فكانت التحديات أكبر بكثير.

"باربارا" تمثل مثلاً كلاسيكياً للتفكير الخارجي. فقد كانت تعتقد أن المسئولين عن بدانتها هم أمها وزوجها وأطفالها وجزء من أجزاء جسدها لا يمكنها التحكم فيه. فهي ترى أن بدانتها لم تكن

لها أية علاقة باختياراتها المتعلقة بتناول أو الإفراط في تناول أطعمة معينة في أوقات معينة. وإضافة إلى ذلك فإن محاولات التخفيف من حدة حالتها كانت موجهة بفعل العوامل الخارجية بالضبط كما كانت إدراكاتها للمشكلة ذاتها. وبدلاً من أن تدرك أنها قد اختارت لنفسها الإفراط في تناول الطعام في الماضي، وأنه ينبغي عليها أن تتعلم أنواعاً جديدة من الاختيارات إذا أرادت أن تتخلص من الوزن الزائد. لجأت "باربارا" إلى الناس والأشياء والطرق المقبولة في المجتمع والخاصة بانقاص الوزن. وحينما وجدت جميع صديقاتها يذهبن إلى جمعية "مراقبة الوزن"، ذهبت هي الأخرى. وفي كل مرة تكتشف إحدى صديقاتها طبيباً جديداً للرجيم، هرعت إليه "باربارا" طلباً للمساعدة.

وبعد أسابيع عديدة من الإرشاد النفسي، بدأت "باربارا" تدرك أن تعاستها وشكواها نتجتا عن اختياراتها الشخصية، وليس نتيجة لأفعال الآخرين. لقد أدركت ذلك حينما بدأت تعترف أنها هي التي تأكل أكثر بكثير مما تريد بالفعل، وأنها لا تمارس التمرينات بدرجة كافية. وكان أول قراراتها أن تقوم بتغيير عاداتها في تناول الطعام من خلال الانضباط الذاتي المحض. فلديها القدرة على أن تتحكم في تفكيرها وتستطيع أن تقوم بذلك. وفي المرة الثانية حينما شعرت بالجوع صممت على أن تكافئ نفسها بأفكار تتعلق بقوتها الداخلية بدلاً من أن تتناول كعكة مُحلاة. وبدلاً من أن تلقي باللوم على زوجها وأطفالها لأنهم يعاملونها بطريقة سيئة، ومن ثم يدفعونها إلى تناول الطعام، بدأت تدرك أنها ظلت تلعب دور الضحية طوال هذه السنوات، وكأنها كانت تتوسل إليهم كي يستغلوها. وحينما بدأت

"باربارا" تطلب إحسان معاملتها، وجدت أن أسرتها كانت على استعداد معاملتها بطريقة طيبة وبدلاً من أن تجد عزاءها في تناول الطعام، وجدت أنها تستطيع أن تحقق نوعاً من إشباعها لذاتها في علاقات قائمة على أساس من الاحترام والحب المتبادلين.

من وأكثر من ذلك فقد قررت "باربارا" أن تقضي وقتاً أقل مع والدتها التي أدركت أنها كانت تتحكم في حياتها، وتفسدها بتلك الجرعات الزائدة من الطعام. وحينما أدركت "باربارا" أن والدتها لم تسيطر عليها، وأن بإمكانها زيارة والدتها متى تشاء هي لا حينما تأمرها والدتها بذلك، وكذلك حينما أدركت أنها لم تعد في حاجة إلى أن تتناول هذه القطعة من الكعك المحلى بالشيكولاتة لمجرد أن والدتها أوجبت عليها ذلك، عندئذ بدأت "باربارا" تستمتع بالوقت الذي يقضيه سواها ولا تشعر بالضيق منه.

وفي النهاية أدركت "باربارا" أن العلاج النفسي ليس له أي تأثير على أي شيء خارجها. لم أستطع تغييرها. كان لزاماً عليها أن تغير من نفسها. لقد استغرق هذا بعض الوقت، ولكن تدريجياً وعن طريق بذل الجهد، استبدلت "باربارا" تلك الواجبات الخارجية بمعايير داخلية خاصة بها. وهي الآن لا تتمتع بالرشاقة فحسب، وإنما بالسعادة أيضاً. وهي تدرك الآن أنه ليس بإمكان أي من زوجها أو أطفالها أو والدتها أو النجوم أن يحقق لها السعادة. إنها تدرك الآن أنها هي المسؤولة لأنها أصبحت مسيطرة على عقلها.

إن الجبريين والحتميين والذين يؤمنون بالحظ كنهم في بوتقة التأثير بالعوامل الخارجية. فإذا كنت تعتقد أن حياتك قد حُطت لك

مسبقاً وأنت مُسير وأنت فقط تحتاج إلى اتباع الطرق الملائمة فإنه من المحتمل جداً أن تصبح مُقلداً بكل "الواجبات" التي سوف تجعلك باستمرار تتصرف وكأنك مُسير.

إن تستطيع أن تحظى بأي إشباع لذاتك إذا كنت مُصرّاً على أن تفتح الباب أمام القوى الخارجية لتتحكم فيك أو إذا كنت مُصرّاً على هذا النوع من التفكير الذي ترى من خلاله أن القوى الخارجية تهيمن عليك، كونك فعلاً لا يعني أن تكون قادراً على التخلص من كل المشكلات في حياتك، ولكن أقصد بذلك أن تحول مسار التحكم من خارجي إلى داخلي. بهذه الطريقة يمكن أن تجعل من نفسك مسئولاً عن كل تجربة عاطفية تمر بها. أنت لست بإنسان آلي، تسير في حياتك خلال مناهة وأنت مشحون بتواعد ونظم وتعليمات لا تنفعك ولا تمثل شيئاً بالنسبة لك. يمكنك أن تلقي نظرة عميقة على تلك "القواعد" وتبدأ في ممارسة نوع جديد من التحكم الداخلي في تفكيرك ومشاعرك وسلوكياتك.

إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل: وجهان لعملة واحدة وهي السلوك الموجه بفعل العوامل الخارجية يُعد اللوم بمثابة وسيلة بسيطة وبارعة يمكنك استخدامها متى أردت التخلص من مسئوليتك تجاه شيء ما في حياتك. إنه هو الملجأ الذي يهرع إليه الشخص الذي تحركه العوامل الخارجية.

إن كل شكل من أشكال اللوم يعتبر بمثابة إهدار للوقت. فيصرف النظر عن مقدار الخطأ الذي ارتكبه شخص ما في حقل، وبغض النظر عن قدر اللوم الذي تلقيه على عاتقه فإن ذلك لن يغير

منك شيئاً. إن الشيء الوحيد الذي يحققه اللوم لك هو أنه يحول أنظار الآخرين عنك حينما تحاول البحث عن أسباب خارجية تبرر بها شقائك أو إحباطك. لكن اللوم في حد ذاته هو من السلوكيات الحمقاء. حتى وإن كان لإلقاء اللوم على الآخرين أي تأثير، فإن ذلك التأثير لن يؤثر فيك بشيء. فقد تنجح في أن تولد الشعور بالذنب لدى شخص آخر نتيجة قيامه بشيء ما، وذلك من خلال إلقاء اللوم عليه، ولكن لن تنجح في تغيير أي شيء. يسبب لك المتعاسة. ربما تنجح في عدم التفكير في هذا الشيء، ولكن لن تنجح في تغييره.

ويمكن أن يتجه الميل إلى التركيز على الآخرين إلى الاتجاه المعاكس، والذي فيه يظهر هذا الميل في صورة "تبجيل البطل". في هذه الحالة قد تجد نفسك وهي تبحث عن الآخرين كي يحددوا لك قيماً ومعايير تعمل وفقاً لها. وتقول لنفسك: طالما أن فلاناً وفلاناً يتومنون بهذا فلا بد أن أقوم به أنا أيضاً. إن تبجيل البطل يعتبر شكلاً من أشكال إغفال الذات. إنه يجعل الآخرين أهم منك، ويجعل إشباعك الذاتي متوقفاً على شيء خارج ذاتك. وبينما لا يوجد أي شيء يعبر عن إحباط الذات حينما تُتندر الآخرين وتُقدر إنجازاتهم إلا أن هذا التقدير يصبح موطناً من مواطن الضعف حينما تجعل سلوكك يُبنى على معاييرهم هم.

كل هؤلاء الأبطال هم من الناس. كلهم بشر مثلك. إنهم يقومون بنفس ما تقوم به في كل يوم. إنهم يحكون جلودهم كما تحك جلدك، وتتبعث من أفواههم رائحة كريهة عند تنفسهم صباحاً مثلك. كل هذا يُهدر كل ما تبذله من جهود.

كل أبطال حياتك العضاء لم يعلموك شيئاً، وهم ليسوا أفضل منك في شيء على أية حال. الساسة والمثليون والرياضيون ونجوم موسيقى "الروك" وورثيك في العن وطبيبك المعالج ومعلمك وشريك حياتك وأي شخص كان؛ كل هؤلاء ما هم إلا أشخاص محترفون ومتقنون لما يقومون به. هذا كل ما في الأمر. فإذا جعلت منهم أبطالاً وسموت بهم إلى منزلة أسى من منزلتك أنت فإنك بذلك تضع نفسك في قائمة هؤلاء الذين يتأثرون بالعوامل الخارجية؛ والذين يجعلون مشاعرهم الطيبة خاضعة للآخرين.

إن كنت ممن يلتون بالنوم على الآخرين أو ممن يبجلون البطل فإنك في مكان معين على هذا الخط الذي يمثل التركيز على الآخرين.

تبجيل البطل

الأحمق

اللوم

إنك تتصرف بحمق إذا بحثت خارج نفسك لاستيضاح ما ينبغي أن تشعر به أو ما يجب أن تفعله. إن الثقة بنفسك، وتولييك المسؤولية تجاه نفسك هما أول خطوة يمكنك أن تخطوها من أجل التخلص من موطن الضعف هذا. اصنع من نفسك أنت بطلاً، وحينما تتمكن من التغلب على سلوك إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل فإنك بذلك تنتقل بنفسك من سيطرة العوامل الخارجية عليك إلى نوع جديد من السيطرة وهو سيطرتك الداخلية على نفسك. وعندئذ لن تكون هذك أية أوامر عامة سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للآخرين.

■ شرك "الصواب والخطأ"

إن مسألة الصواب والخطأ التي نعرض لها هنا لا تتصل من قريب أو من بعيد بالقضايا والأسور الدينية أو الفلسفية أو الأخلاقية التي أصبح مُسلماً بصحتها أو خطأها. فمناقشتنا هنا تتناول شيئاً آخر. فأنت هنا لب الموضوع الذي نتحدث عنه ويتمحور الحديث حول أفكارك المتعلقة بما هو صواب وما هو خطأ، وكيف تقف هذه الأفكار عائقاً أمام تحقيقك للسعادة. إن أفكار "الصواب والخطأ" هي بمثابة تلك الواجبات العامة التي يجب عليك تطبيقها في جميع الأحوال، وربما تكون قد قمت بتبني بعض الاتجاهات المحتملة، والتي تتضمن فكرة أن الصواب هو الشيء الطيب أو العادل أما الخطأ فهو الشيء السيئ أو الجائر. هذا هراء. فالصواب في إطار هذا المعنى ليس له وجود. تتضمن كلمة "الصواب" ضماناً بأنك إن قمت بشيء بطريقة معينة فإنه من المؤكد أن تتحقق نتائجك المرجوة. ولكن ليس هناك من ضمانات بهذا. يمكنك أن تبدأ في بحث أي قرار يتعلق بقيامك بشيء مختلف أو أكثر فعالية أو بشيء مشروع، ولكن حينما يصبح هذا الشيء مسألة صواب أو خطأ فإنك تقع في هذا الفخ "ينبغي عليّ أن أتمسك دائماً بما هو صواب. فحينما يخطئ الناس وتختل الأشياء، فإنني لن أشعر بالسعادة".

ربما يكون جانب من حاجتك للعثور على الإجابة الصحيحة مرتبطاً ببحتك عن الحقيقة، والذي قد تناولناه في فصل الخوف من المجهول. وقد يُعد ذلك جانباً من ميلك نحو الازدواجية أو تقسيم هذا العالم إلى شقين "الأبيض والأبيض". "نعم ولا"، "حسن وسيئ"،

"صواب وخطأ". إن القليل جداً من الأشياء يتفق مع هذه التصنيفات. أكثر الناس ذكاءً هم أولئك الذين يتجولون في المنطقة الرمادية والذين قلما يستريحون في إحدى المنطقتين السوداء أو البيضاء. هذه النزعة إلى أن تكون على صواب دائماً تتجلى بوضوح في الزواج والعلاقات الأخرى للكبار. فلابد من أن تصبح المناقشات بدعة للصراع والخصومة، والتي ينقسم فيها الطرفان إلى من هو على حق ومن هو على خطأ. وتسمع هذا الكلام في كل وقت "أنت تعتقد دائماً أنك على صواب" و "أنت لا تعترف أبداً بأنك مخطئ" لكن ليس هناك من صواب وخطأ هاهنا. فالناس مختلفون وهم يرون الأشياء بمنظير مختلفة. فإذا كان حتماً ولا بد أن يكون أحد من الناس على صواب فإن النتيجة الوحيدة المتوقعة هي انهيار الاتصال بين الناس.

إن المخرج الوحيد من هذا الفخ هو أن تتوقف عن التفكير بطريقة "الصواب والخطأ" المعتلة. "كليفورن" كان يجادل زوجته كل يوم في كل أمر يمكنك أن تتخيله. وقد نصحته قائلاً له "بدلاً من أن تحاول إقناع زوجتك بمدى حشوها، لماذا وببساطة لا تجري مناقشات معها، ولا تقترض في نفسك توقعات وآمال بأنها يجب أن تكون على هذا الحال أو ذلك. فإذا سمحت لها بأن تكون مختلفة عنك فإتاك سوف تتخلص من هذا الجدل المحتدم، والذي تصمم فيه أن تثبت أنك على حق. ومع ذلك يصيبك الإحباط. كان "كليفورن" قادراً على أن يطرح هذه الحاجة العصابية جانباً، ويعيد إلى حياته الزوجية روح التفاهم والحب. إن كل الأمور الصائبة والخاطئة أبداً كان نوعها تمثل "واجبات" من هذا النوع أو ذلك. وهذه "الواجبات"

تعد بمثابة حجر عثرة في طريقك خاصة عندما تتضارب مع حاجة شخص آخر لتحقيق واجباته أيضاً.

■ التردد كنتيجة للتفكير بطريقة "الصواب والخطأ"

لقد سألت أحد عملائي ذات مرة ما إذا كان يجد أي مشكلة في اتخاذ أي قرار فرد قائلاً "حسناً، نعم ولا". ربما تجد صعوبة في اتخاذ القرار حتى بالنسبة للأشياء والأمور البسيطة. وهذا يمثل نتيجة مباشرة لتلك النزعة التي لديك، والتي تدفعك لتصنيف الأشياء إلى صواب وخطأ. وهذا التردد ينشأ عن الحاجة إلى أن تكون على صواب، وعن إرجائك لاختيار يمنعك من أن تتعامل مع هذا القلق الذي اخترته لنفسك متى شعرت بأنك مخطئ. فحينئذ تتخلص من تأثير مفهوم "الصواب والخطأ" على كل قرار (لأنك تعتقد أن الصواب يضمن لك شيئاً ما) فإن اتخاذك للقرار سوف يصبح أمراً ميسوراً وسهلاً. إذا كنت تحاول أن تأخذ قراراً بالكلية الملائمة التي يجب أن تتحقق بها، فإنك قد تصاب بانجمود والإعاقبة إلى الأبد حتى بعد أن تتخذ القرار لأن هذا القرار قد لا يكون سليماً بدلاً من هذا كله يمكنك أن تقول لنفسك "ليس هناك من شيء يسمى بالكلية الملائمة". إنني إذا اخترت الكلية "أ" فستكون النتيجة كذا وكذا، أما إذا اخترت الكلية "ب" فمن المحتمل أن تكون النتيجة كذا وكذا". ليست أيهما ملائمة والأخرى غير ذلك، فالسؤال ببساطة أن هذه الكلية تختلف عن تلك. لن يكون لديك أي ضمانات بغض النظر عن اختيارك الالتحاق بالكلية أ، أو

ب، أو ي. بالمثل فإنك تستطيع التخفيف من حدة عَصَاب التردد لديك من خلال تغيير رؤيتك لكل النتائج المحتملة، فلا تعتبر أن هذا صواباً وأن هذا خطأ، وأن هذا حسن وهذا سيئ، وأن هذا أفضل وهذا أسوأ. ولكن خذ الأمر ببساطة، وانظر إلى هذه النتائج على أنها مختلفة. فإذا قمت بشراء فستان أعجبك فإن إعجابك لا بد أن يكون نابهاً من ارتصائك للمظهر الذي ستبدين به حينما ترتدين هذا الفستان؛ هذا المظهر الذي يختلف (ليس أفضل) عن مظهرك عند ارتدائك لفستان آخر. عندما تتخلص من سلوكيات "هذا صواب وهذا خطأ" - تلك السلوكيات الخائضة والمدمرة للذات - فإنك سوف تجد أن اتخاذ القرار مسألة في غاية السهولة، تتم من خلال قيامك بإجراء موازنة لتحديد أي النتائج تفضلها في أي لحظة من لحظات حاضرك. إذا بدأت تختار الندم على القرار الذي اتخذته بدلاً من أن تقرر أن الندم ضيعة للوقت (لأنه يجعلك تقبّع في غيبة الماضي) فسوف تعتزم وببساطة اتخاذ قرار مختلف في اللحظة القادمة؛ ذلك القرار الذي يحقق لك النتائج التي عجز القرار الأول عن تحقيقها. ولكن دون أن تحاول أبداً وضعه في فئة الصواب أو الخطأ.

ليس هناك شيء أهم من شيء آخر. فالطفل الذي يقوم بجمع أصداف البحر لا يقوم بشيء يمكن أن تحكم عليه بأنه أفضل أو أقل قيمة من القرار الحاسم الذي اتخذته رئيس "جنرال موتورز". كل ما هناك أن هناك اختلاف بين الأمرين، ولا شيء أكثر من ذلك.

قد تعتقد أن الأفكار الخائضة شيء سيئ لا يجب الإفصاح عنه أو التصريح به، بينما ترى أن الأفكار الصحيحة ينبغي تشجيعها. فربما تقول لأطفالك أو أصدفائك أو زوجتك "لا فائدة من القول أو

الفعل طالما أن ما يقال أو ما يُفعل لا يتم بطريقة صحيحة". وهذا يمكن الخطر. هذا الاتجاه المتسلط سوف يؤدي إلى الاستبداد حينما يتسع نطاقه قومياً ودولياً. من الذي يُقرر الصواب؟ هذا هو السؤال الذي لا يمكن أن تجد له إجابة شافية. منذ أكثر من قرن أوضح "جون ستيوارت ميل" في "On Liberty":

"لا يمكننا أن نجرم أبداً أن الرأي الذي نسعى لدحضه هو رأي خاطئ. حتى إذا تأكدنا من خطئه، فإن دحضه بظل شيئاً ذمياً".

إن مدى فعّاليتك لا تقاس من خلال قدرتك على أن تقوم بالاختيار السليم. ولكن المقياس الأفضل لتوحدك مع ذاتك في حاضرك هو كيفية توجيهك لذاتك عاطفياً بعد أي اختيار تقوم به. ذلك لأن الاختيار السليم يمثل تلك "الواجبات" التي تسعى للتخلص منها. إن أسلوب التفكير الجديد سوف يساعدك من ناحيتين؛ أولهما أنك ستأى بنفسك عن هذه الواجبات، وسيصبح لديك قدر أكبر من السيطرة الداخلية على نفسك، وثانيهما أنك ستجد أن اتخاذ القرار هو مسألة أقل عذاً، دونما الحاجة إلى تلك التصنيفات المعنلة للأمور ما بين صواب وخطأ.

■ حماقة الواجبات والاحتميات

يرى "ألبرت آينشتاين" أن الميل نحو إقحام حياتنا بتلك "الواجبات" في أي وقت تجد فيه نفسك تتصرف بطرق تشعر من داخلك أنها حتمية أو واجبة حتى بالرغم من أنك قد تفضل شكلاً آخر من

أشكال السلوك فإنك تفسد حياتك بتلك القواعد الواجبات". أما "كارن هورناي" وهي طبيبة نفسانية لامعة فقد قامت بتخصيص فصل كامل من كتاب *Neurosis and Human Growth* لهذا الموضوع، وقد علقته قائلة:

"إن الواجبات تخلق شعوراً بالاضطراب والذي يتعاقم ويزداد تعاقماً كلما حاول الشخص أن يجعل هذه الواجبات واقعاً في سلوكه. وعلاوة على ذلك وبسبب نزعة الخضوع لتأثير العوامل الخارجية فإن تلك الواجبات تسهم بصورة دائمة في اضطراب العلاقات الإنسانية بطريقة أو بأخرى".

هل "الواجبات" تتدخل بثقل في حياتك وتؤثر فيها بشكل كبير؟ هل تشعر بأنه زامساً عليك أن تكون لطيفاً وودوداً مع أصدقائك. وعائلاً لزوجتك، ومعيناً لأولادك، وأن تعمل دائماً بجد، وإذا ما أخفقت مرة في القيام بواجب من تلك الواجبات فهل ستقوّم بتوبيخ نفسك فتصيبها بالتوتر والاضطراب اللذين أشارت إليهما "كارن هورناي". ربما لا تكون هذه الواجبات خاصة بك. فإذا كانت تخص الآخرين وقمت أنت بمجرد استعارتها منهم فإنك تفسد حياتك بهذه الطريقة.

وهناك كم هائل من النواهي والمحظورات تماماً مثل الواجبات. وهذه تتضمن "لا يجب أن تكون وقحاً، غاضباً، غيبياً، صيانياً في أفمالك، أحمقاً، بذيئاً، عابساً، عدوانياً، خادشاً لحياة الآخرين". لكن لا ترضخ لكل هذا. لا بأس في ألا تتمتع بقدر عالٍ من رباطة الجأش أو الفهم. من المتاح أن تحظ من قدر نفسك إذا ارتضيت لها ذلك. لا أحد يحتسب لك درجات إن أنت امتثلت لتلك النواهي.

ولن يعاقبك أحد لأنك لم تكن بالكيفية التي أمر بها شخص آخر. إلى جانب هذا فإنه لا يمكنك أبداً أن تكون باستمرار شيئاً معيناً لا تريد. هذا غير ممكن. هذا كل ما في الأمر. ولذلك فإن كل واجب من هذه الواجبات سوف يوك لديك شعوراً بالتوتر لأنك لن تكون قادراً على تحقيق آمالك المعتلة. إن هذا التوتر لا ينشأ عن سلوكك المنحط أو اللامسئول أو الطائش أو أياً كانت صفته، وإنما ينشأ من فرض هذه الواجبات عليك.

■ آداب اللياقة كواجب اجتماعي

إن فن اللياقة الاجتماعية يعتبر مثلاً طيباً على التثقيف السيئ، الذي لا نفع من ورائه. فكر في كل الواجبات التي لا معنى لها، والتي قد تم تشجيعك على تطبيقها لسبب بسيط هو أن إملي بوست Emily Post أو أمي فاندربيلت Amy Vanderbilt وأبيجيل فان بوريه Abigail Van Buren كتبوا عنها. عليك أن تتناول الفشار بهذه الطريقة انتظر حتى يبدأ المضيف في تناول الطعام أولاً. قم بتقديم الرجل إلى المرأة عند التعارف. اجلس في حفص الزفاف في تلك الجهة. قم بارتداء هذا. استخدم هذه الكلمات. لا تستفت نفسك في شيء، ابحث عما تريد في الكتب. وبينما تتسم الأخلاق الحميدة باللياقة الأكيدة - إذ أنها ببساطة تقوم على أساس مراعاة شعور الآخرين - فإن حوالي ٩٠٪ من آداب اللياقة الاجتماعية هي قواعد بلا مغزى ولا معنى، تجمعت بصورة قهريّة في وقت من الأوقات. ليست هناك طريقة لاثقة ينبغي أن تلقى بهاء لا يوجد فقط سوى ما

تقرر بأنه مناسب لك طالما أن الآخرين لا يجدون صعوبة في أن ينسجموا معك. يمكنك أن تختار الطريقة التي تقدم بها الناس، ومقدار البقشيش الذي تدفعه، وما ترتديه من ملابس، وطريقة الكلام، والمكان الذي تجلس فيه، والطريقة التي تتناول بها الطعام... إلخ. ويكون الدافع وراء كل هذا هو أنك تريد أن تقوم به في كل مرة تقع فيها في شرك "ماذا يجب أن ارتدي" أو "كيف أقوم به كما ينبغي" فكأنك تقطع من نفسك جزءاً للآخرين. إنني لا أطلب هنا بالعصيان الاجتماعي لأن ذلك قد يكون شكلاً من أشكال البحث عن الاستحسان من خلال الانشقاق عن المجتمع لكنني أدعو إلى أن تكون موجهاً من داخلك ومن ذاتك لا من قبل الآخرين في حياتك اليومية. إن صدقك مع نفسك معناه أن تتخلى عن الحاجة إلى أي نظم دعم خارجي.

■ الطاعة العمياء للقواعد والقوانين

في مقطعة سفولك بنيويورك، أوضح مؤخراً أحد المتحدثين الرسميين عن المقاطعة السيب وراء كون أولئك الذين قد تمت زيادة الضرائب المستحقة عليهم عن طريق السهو والخطأ لم يكن بإمكانهم استرداد أموالهم. "القانون يقول إن الفواتير التي تم سدادها لا يجوز إعادة تقييمها وتقديرها ومراجعتها إذا تم دفعها، هذا هو القانون، وليس لي دخل فيه. ووظيفتي أن أقوم بتطبيقه لا أن أقوم بتوضيحه أو تبريره". إن هذا الرجل لو أتاحت له الفرصة في زمان ومكان آخرين يمكن أن يكون جلالاً ممتازاً يقوم بتطبيق القانون دون نقاش.

لابد أنك تعرف هذه اللازمة وتسمعها في كل يوم "لا تفكر، أطلع القواعد حتى وإن بدت لك حمقاء".

في حياصات السباحة وفي ملاعب كرة المضرب وغيرها من الأماكن العامة، نصف هذه القواعد تقريباً ليس لها معنى أو مغزى. منذ وقت قريب وفي مساء، كان النطق فيه حاراً سألت مجموعة من الشباب يجلسون حول حمام السباحة في إحدى الزدهات عن سبب عدم نزولهم الحمام رغم كونهم متلهفين إلى ذلك، ورغم كون الحمام خالياً، فأجابوا بأن الوقت المخصص للنزول الكبار هو من السادسة إلى الثامنة مساءً. هذه هي التعليمات. وعلى الرغم من حقيقة أن لا أحد من هؤلاء الكبار يرغب في اتباعها فإن هذه التعليمات مازالت مفروضة عليهم. لا مجال للمرونة ولا قدرة على تغيير هذه التعليمات حتى وإن دعت الحاجة إلى ذلك. فقط طاعة عمياء لهذه التعليمات التي يسر بها سبب منطقي. وحينما قمت بتشجيعهم على السعي لتغيير هذه التعليمات والقواعد، تلقيت اتصالاً هاتفياً من الإدارة تحيطني عنماً بأنني أثير في هؤلاء الكبار روح العصيان الجماعي.

أحد أفضل الأمثلة التي توضح الإذعان الكامل للقواعد والتعليمات - حتى وإن بدت أو كانت حمقاء - يمكن أن تجده في الجيش. لي زميل أعطى لي مثلاً ممتازاً يوضح هذه الطاعة العمياء. في مركز التدريب العسكري في جوام Guam في المحيط الهادي، شعر زميلي بالدهشة حينما وجد أن عدداً كبيراً من ضباط الصف يفرضون تعليمات كانت حمقاء لدرجة لا تخفى على أحد. كان يُسمح للضباط بالجنوس على مقاعد حمراء في الظل وبمشاهدة الأفلام. وعند عرض هذه الأفلام في منتصف الليل، ولأن الضباط لا يحضرون

فترة العرض هذه كان هناك ضابط صف تم تعيينه خصيصاً من أجل التأكد من عدم جلوس أحد على هذه المقاعد الحمراء. وهكذا فإنك في كل مساء كان من الممكن أن ترى مجموعة من البحارة المجندين، وهم يجلسون في النظر ومعهم ضابط صف يقوم بحراسة مجموعة من المقاعد الحمراء الخالية للتأكد من تطبيق التعليمات، وحينما استفسر صديقي عن الدافع وراء فرض هذه التعليمات الحمقاء، لم يسمع سوى الإجابة المعتادة "أنا لا أضع التعليمات أنا أقوم بتنفيذها فحسب".

يقول "هيرمان هس" في Demian:

"إن أولئك الكسالى والذين يركون إلى الراحة ويعرضون عن التفكير وإصدار أحكامهم وقراراتهم لأنفسهم: هم الذين بمنطلون للقوانين. هناك الأحزوب الذين تتبع لقوانين من داخلهم. فقد حرموا على أنفسهم أشياء؛ يقوم بها الرجال المحترمون، ويحلون لأنفسهم أشياء يمقتها من حولهم من البشر. كل إنسان يجب أن يعتمد على نفسه وبنق بها".

إذا كنت تعتبر أنه لزاماً عليك أن تذعن بكل التعليمات دوماً، فقد اخترت لنفسك حياة الرق العاطفي. تكن ثقافتنا تعلمنا أنه من المشين مخالفة القوانين فلا ينبغي القيام بأي شيء يناقض التعليمات. المهم أن تحدد أياً من هذه التعليمات والقواعد يحقق لك نفعاً ويحفظ النظام في ثقافتنا، وأياً منها يمكن مخالفته دون إلحاق ضرر بك أو بالآخرين. ليس هناك أي نفع يعود عليك إن تمردت من أجل التمرد فحسب. لكن هناك مكاسب عظيمة يمكن أن تجنيها حينما تتولى مسئوليتك تجاه نفسك وتستقل بذاتك، وتعيش حياتك طبقاً لمعاييرك الخاصة بك.

■ مقاومة التثقيف والتقاليد حينما تؤثر فيك سلباً

إن التقدم سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للعالم من حولك، يعتمد على رجال ثوريين، ولا يحققه هؤلاء الناس الذين يتكيفون مع مجتمعاتهم ويُسلمون بكل ما يبرز أمامهم أو يُملى عليهم. إن التقدم يعتمد على أفراد مجددين، يرفضون التقاليد والأعراف الاجتماعية، ويصنعون عوالم خاصة بهم. لكي تتحول عن مساهرة ومجازاة هذه الأعراف والتقاليد فسوف يكون لزاماً عليك أن تتعلم كيف تقوم التثقيف، والضغط الكثيرة التي تحملك على مجازاة واقفك الاجتماعي. ولكي تقوم بالأمر على أكمل وجه فإن مقاومة التثقيف هي تقريباً طبيعة فيك. قد يعتبرك البعض عاصياً أو متمرداً أحياناً، وهذا هو الثمن الذي تدفعه لأنك أقدمت على التفكير لنفسك. وقد يعتبرك البعض إنساناً شاذاً. وقد يصنفونك بأنك أناني أو متمرد أو إنساناً يجلب على نفسه استهجان كثير من الناس "الطبيعيين" أو حتى تجد نفسك في بعض الأوقات منبوذاً من المجتمع. ولن يتقبل كثير من الناس مقاومتك للمعايير التي قد تبنيها لأنفسهم بصدر رحب. سوف تسمع هذه الحجة القديمة "كيف سيكون الحال إذا قرر كل إنسان أن يلتزم فقط بالقوانين والإيجابيات التي أرادها هو؟ وأي مجتمع سيكون ذلك؟" ويكون رد الفعل على تلك الأسئلة هو أنه لن يجرؤ أحد على مخالفة القوانين. فإدمان معظم الناس لسألة الخضوع للواجبات والقوانين يمنع المجتمع من اتخاذ مثل هذا الموقف.

كن ما نتحدث عنه هاهنا ليس له أي علاقة بالفوضوية. فلا أحد يرغب في تدمير المجتمع، لكن الكثير منا يرغب في أن يحظى

المرد بقدر أكبر من الحرية في إطار المجتمع، أقصد التحرر من تلك القوانين التي لا نفع من ورائها، وتلك الواجبات الحمقاء.

حتى القوانين والقواعد المنطقية لن يكون من المناسب تطبيقها في كل الأحوال. كل ما نسعى إليه هو الاختيار، أي القدرة على التحرر من التمسك الدائم بالواجبات والقوانين. لست في حاجة إلى أن تكون يوماً على الصورة التي تملئها عليك ثقافتك. أما إذا كنت مستمسكاً بثقافتك، وتشعر بعدم القدرة على أن تغير من حالك فإنك بالفعل تكون تابعاً، وواحدًا من بين أفراد القطيع الذي يحدد له الآخرون المسار الذي يسير فيه. لكي تحيا حياتك فإن ذلك يتطلب منك نوعاً من المرونة وكذا تقييمك الدائم لدى جدوى هذا القانون أو تلك القاعدة في لحظة معينة من لحظات حاضرك. صحيح أنه من الأيسر أن تكون تابعاً وأن تقوم بتنفيذ ما أمرت به تلقائياً، ولكن حينما تترك أن الهدف من وراء القانون هو خدمتك أنت وليس أن تكون خادماً وخضعاً له، فحينئذ يمكنك أن تبدأ في التخلص من هذا السلوك السيئ.

إذا كنت تريد أن تتعلم كيف تقاوم ما تفرضه عليك ثقافتك من واجبات، فإنك سوف تكون في حاجة لأن تهيئ كنفك "معتزلاً". سوف يظن الآخرون عاكفين على أن يختاروا طاعة الأوامر والامتثال للواجبات حتى وإن كان ذلك سيحقق بهم الضرر، وسوف يكون واجباً عليك أن تتعلم أن تجيز اختيارهم هذا. لا تغضب. فقط تمسك بمعتقداتك الخاصة. لي صديق كان يعمل في البحرية، وكان يخدم على متن حاملة طائرات بسان فرانسيسكو في الوقت الذي كان الرئيس "أيزنهاور" يقوم بزيارة تكاليفورنيا الشمالية وقد صدرت

الأوامر لهم (أي الرجال الذين يعملون على متن حاملة الطائرات) أن يشكلوا بأجسامهم كدمات HI IKE (وتعني تحية لك يا "أيك" وهو الاسم غير الرسمي للرئيس "أيزنهاور") حتى إذا ما نظر الرئيس لأسفل من هليكوبتر، أبصر هذه الرسالة. ورأي صديقي هذه الفكرة ساذجة وقرر ألا يشارك فيها لأنها تتناقض مع كل ما يعتقد ويؤيد، ولكن بدلاً من أن يثير أي نوع من التمرد أو العصيان، انمحب خلسة وقت الظهيرة مفسحاً المجال أمام الآخرين للمشاركة في هذا الترحاب السخيف. لقد فوت على نفسه فرصة الوحيدة لكي يصبح نقطة على حرف آ في HI. لم يحقر من العمل الذي قام به الآخرون، ولم يتشاجر معهم. بل كل ما فعله ببساطة أنه لم يبال بالأمر وترك الآخرين يفعلون ما يشاءون.

إن مقاومة المؤثرات الثقافية تعني أن تقوم باتخاذ قرارات لنفسك، وأن تقوم بتنفيذها بكفاءة وبهدوء بقدر المستطاع. فلا تشارك في الاحتفالات السياسية أو المظاهرات المناهضة إذا كنت ترى أنه لا جدوى من ورائها. إن القواعد والتقاليد والسياسات الحمقاء لن تختفي من حياتنا، لكنك لست في حاجة لأن تكون جزءاً منها. كل ما عليك ألا تبالي إذا وجدت الآخرين يهرعون إلى أن يأخذوا أماكنهم في قطيع الأغنام. فإذا اختار الآخرون أن يتصرفوا بطريقة معينة فإن هذا لا بأس به بالنسبة لهم، لكن هذا الأمر ليس حسناً بالضرورة بالنسبة لك. وحين تقوم بإثارة نوع من الهرج والهرج والاهتياج، فإنك بالتأكيد ستجلب على نفسك حنق الآخرين عليك وتزيد من العقبات التي أمامك. سوف تجد قدراً هائلاً من الأحداث اليومية، والتي يكون فيها التملص من التعليمات والأوامر بهدوء

أسهل بكثير من أن تثير حركة احتجاج. بإمكانك أن تقرر لنفسك إما أن تكون كما تريد وإما أن تكون على الصورة التي يريدونها الآخرون.

كل الأفكار الجديدة التي قد أحدثت نوعاً من التغيير في مجتمعنا كان ينظر لها في وقت من الأوقات باحتقار. والكثير من هذه الأفكار كان غير مشروع كذلك. إن كل شكل من أشكال التقدم يتضمن ثورة على القواعد والواجبات القديمة التي لم تعد صالحة للتطبيق. لقد سخر الناس من إديسون وهنري فوردز وأينشتاين والأخوين رايت إلى أن حققوا النجاح. سوف تقابل بالازدراء والسخرية أنت أيضاً حينما تبدأ في مقومة السياسات التي لا مغزى ولا معنى لها.

■ بعض نماذج سلوكيات "الواجب"

إذا فتشنا عن سلوكيات الواجب فسوف نجد أنها قد تملأ كتاباً بأكمله. إليك عينة لأكثر الأمثلة شيوعاً لهذه الأفعال كما تظهر في ثقافتنا.

- الاعتقاد بأن هناك مكان لكل شيء، ولا بد أن يوضع كل شيء في مكانه. إن غرض "التنظيم" يعني أنك تشعر بالضيق إذا لم يتم وضع الأشياء في أماكنها الخاصة بها.
- أن تسأل "ما الذي ينبغي أن ارتديه؟" بشكل دائم كما لو كان هناك طراز واحد فقط مقبول لارتداء الملابس يحدده

الآخرون. فالبناطيل البيضاء والملابس ذات الألوان الفاتحة لا يتم ارتداؤها إلا في الصيف فقط. أما الصوف فهو نسيج خاص بالشتاء. وغير ذلك من لوازم الفصول التي تتخلل حياتنا. (في Hawaii يقوم جيمس متشتر بوصف سكان الشمال الأمريكي الذين وصلوا إلى جزيرة هاواي ذات المناخ الاستوائي، وحينما حل شهر أكتوبر وكانت درجة الحرارة لا زالت ٨٥ درجة قاموا كعادتهم بارتداء ملابس الشتاء لمدة ٦ شهور رغم تضايقهم من ذلك. ما السبب في ذلك؟ لأن هذا ما ينبغي عليهم أن يفعلوه). فكأنك ترضى بأن تكون عبداً لكل ما يمليه عليك نقاد الموضة وتقوم بارتداء "ما أوصوا به فقط" لأنك تجد أنه لزاماً عليك أن تنسجم مع آرائهم وتجاريها.

- تزعم أن مشروبات معينة يجب أن يتم تناولها مع أطعمة معينة. فلا تتناول الأسماك مع الألبان. وكأنك تقوم بتقييد نفسك بقواعد وواجبات افترضها عليك شخص وتقضي بوجود تناول كذا مع كذا.
- أن تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين لتتهرب من مسئوليتك عن أفعالك "الخطأ خطأها، هي السبب في تأخرنا"، "لا تلمني. هو الذي فعل ذلك".
- ينبغي عليك أن تذهب إلى حفل زفاف وتبعث بهدية حتى وإن كنت لا ترغب في ذلك. كل ما في الأمر أنك لا تستطيع أن تتجاهل الدعوات التي وجهت إليك حتى وإن لم ترغب في تليبيتها. فقد تشعر بالاستياء وأنت تشقري الهدية لكن

تقوم بذلك على أية حال لأن ذلك هو المتعارف عليه. على الجانب الآخر تقوم بحضور جنازات لا تفضل الذهاب إليها لكن تذهب إليها لأن هذا هو الذي ينبغي أن يكون. لا بد أن تقوم بحضور هذه المناسبات الرسمية لكي تعبر عن حزنك أو عن احترامك أو عن مشاعر أخرى ملائمة.

- إعطاء الألقاب لهؤلاء الذين يقومون بأداء خدمة لك بحيث ترفعهم ضمناً إلى مكانة أعلى من مكانتك. ما اللقب الذي تطلقه على طبيب الأسنان الخاص بك. إذا كنت تناديه بلقب "يا دكتور" فهل هذا حقيقة بمثابة لقب وظيفي لا أكثر ولا أقل؟ هل تقول أيها النجار "جونز" أو أيها السباك "سميث"؟ لو كنت تقوم بذلك من قبيل الاحترام فلماذا تعطي مكانة للآخرين أرفع بكثير من مكانتك؟ وإذا كنت تعطيه أجر الخدمة التي قدمها لك فلماذا إذاً يحظى هو بلقب كهذا، وينادي عليك باسمك؟

- أن تذهب إلى الفراش حينما يحين وقت النوم لا حينما تشعر بالتعب والحاجة إلى النوم.

- تقسيم الأدوار في الحياة اليومية حسب ما تلبه الثقافة. فالنساء يقمن بصنع الطعام، والرجال يقومون بإلقاء القمامة. عمل المنزل من اختصاص المرأة، والعمل خارج المنزل من اختصاص الزوج. الأولاد يفعلون هذا والبنات يفعلن ذلك.

- الإذعان لبعض التقاليد والآداب المنزلية التي لا تفيد الأسرة في شيء كالأستئذان عند مغادرة المائدة، وتحديد موعد واحد يجتمع الكل فيه على تناول الطعام حتى وإن كان ذلك لا

يتلاءم مع الجميع، وكذلك تحديد أوقات خاصة للنوم دون داع إلى ذلك.

- اتباع كل ما تمليه اللافتات من أوامر، سواء أكان ذلك مجدياً أم غير مجد. "ممنوع الكلام"، "ممنوع الدخول"، كل شيء ممنوع، لا تخالف أية لافتة من اللافتات أو حتى يساورك الظن بأن هذه اللافتة غير ملائمة. الناس هم الذين يصنعون اللافتات والناس هم الذين يخطئون أيضاً.

- الاحتفاظ بالمصنعات الموجودة على الأسرة لسنوات طويلة لأنها تقول "لا تقوم بإزالتها وإلا تعرضت لعقوبة قانونية".

- يجب أن تتناول الغداء في يوم الأحد في بيت والدتك حتى وإن كنت لا تفضل ذلك. فرغم كل شيء، فإن حضور هذا الغداء هو تقليد، حتى وإن كان الجميع لا يحبونه بما فيهم الأم ذاتها، فالواجب عليك أن تحافظ على التقاليد.

- عندما تقرأ كتاباً لا بد أن تبدأ بالصفحة الأولى، وتقرأ كل كلمة حتى نهايته حتى وإن كان نصف الكتاب لا ينفعلك بشيء. كما ترى أنه لزاماً عليك أن تنتهي من قراءة كتاب لأنك قد وصلت إلى منتصفه، وإذا كنت قد قرأت نصفه فعليك أن تقرأه إلى آخره.

- لا ينبغي أن تطلب النساء من الرجال تحديد موعد للاجتماع، فهذا هو دور الرجل، ولا ينبغي على النساء أن يبادرن باتصال تليفوني أبداً أو تفتحن الباب لأي رجل أو يقسن بتسديد الفواتير أو غير ذلك من التقاليد الحمقاء الأخرى، والتي لا حصر لها، ولا نفع من وراثتها.

- وجوب إرسال بطاقات تحية وقت الإجازة حتى وإن كنت تستاء من ذلك. وتقوم بإرسالها فقط لأنك قد اعتدت ذلك، ولأن هذا ما هو المنتظر منك.
- تجد أنه لزاماً عليك أن تجتهد لكي تحظى بأفضل الدرجات في المدرسة أو إن كنت أباً أو أمّاً تجبر أطفالك على ذلك. وكأنك تتعلم لا من أجل إشباع رغبتك في العلم، ولكن من أجل أن تحصل على هذه الرموز والأرقام التي سوف تظهر في دفتر الدرجات.
- تتساءل يوماً "هل هو/هي الشخص المناسب لي؟" وتتألم حالة من الحيرة والارتباك المستمر في البحث عن الشخص المناسب.
- أن تذهب إلى مكان معين مع رفيق حياتك لأن هذا هو المنتظر من كل منكما حتى وإن كان كل منكما يفضل الذهاب إلى مكان مختلف في وقت ما.
- أن تستعين بكتاب يبين لك طريقة القيام بأي شيء تود القيام به لأنك تعتقد بأن كل عمل يجب أن يؤدي بطريقة معينة. وتكون عاجزاً عن أن تحدد الفرق بين الكتيبات التي تزودك بالعمومات، وتلك التي لا تزيد عن أن تخبرك بالكيفية التي ينبغي أن يكون عليها شيء ما.
- هل هذا/هذه الفستان، القبعة، السيارة، الأثاث، توابل السطات، فاتح الشهية، الكتاب، الكلية، الوظيفة... إلخ مناسب/مناسبة. تُقلق نفسك وتشغل بالك بالبحث عن

- السلعة المناسبة فتكون النتيجة أن تقع في دوامة التردد والشك.
 - أن تحصر تقييمك لذاتك فيما تحصل عليه من مكافآت ونياشين وألقاب وشارات وأوسمة استحقاق، وأن تجعل هذا كله أهم بكثير من تقييمك الشخصي لإنجازاتك.
 - أن تقول لنفسك: "لا يمكنني بأي حال من الأحوال أن أكون عظيماً مثل...".
 - أن تصفق مع المصنفين حتى وإن كان العرض أو الأداء لم يحز عنى إعجابك.
 - أن تقوم بدفع بمقشيش على خدمة لم تؤد لك بصورة طيبة.
 - سلوك المتعصب الرياضي والذي تُجن وتُثار من خلاله إن حقق الفريق القومي نجاحاً أو فشلاً، وكأنك تُحمل نفسك النتائج الطيبة أو السيئة التي يحققها اللاعبون الرياضيون.
- نظرة على المكاسب التي تجنيها من وراء إذعانك للقوانين والواجبات
- فيما يلي وبشكل تفصيلي الأسباب التي تبرر بها تشبثك بالأوامر والواجبات. هذه المكاسب، كغيرها من المكاسب التي تجنيها من مواطن الضعف هي في أغلبها عوامل مدمرة للذات، ولكنها مع ذلك تشكل منظومة دعم مستقلة بذاتها.

- يمكنك أن تجد عزاءك من خلال أن يحكم عليك الآخرون بأنك "ولد حسن" أو "فتاة مهذبة" حينما تلتزم بكل الواجبات التي افترضوها عليك. يمكنك أن تمتدح نفسك وتهنئها على كونك مطيعاً للأوامر وقائماً بالواجبات. هذا المكسب هو مكسب نكوصي من خلاله ترتد إلى فترة مبكرة من فترات النمو حينما كان يتم إثابتك على السلوك الحسن الذي قمته به. وذلك من خلال امتداحك. وهذا كله يدل على الاعتماد على الآخرين في تحديد قواعد السلوك التي ينبغي الالتزام بها.
- إن إذعانك للقوانين والواجبات الخارجية يتيح لك أن تتهرب من مسؤوليتك عن جمودك، وتلقي بها على الأوامر والقوانين. وطالما أن الواجب هو الحجة التي تحتج بها لكي تبرر الوضع الذي أنت عليه، فإنك بذلك تنفادى المجازفة التي قد تتعرض لها إن وثقت بنفسك وبقدرتك على التغيير.
- إن هذه الأوامر والاحتميات التي تتشبهت بها تمكنك من مخادعة الآخرين. فحينما تخبر شخصاً ما بأن هذه هي الطريقة المثلى التي ينبغي أن يؤدي بها شيء ما، فإنك تستطيع أن تجعله يقوم بهذا الشيء بالطريقة التي تريدها أنت.
- من الأسهل أن تتعلم بالواجبات والضروريات حينما تقل ثقتك بنفسك. فكلما بهتت صورتك الذاتية احتميت بالواجبات والضروريات.

- يمكن أن تظل معتقداً بأن سلوكك دوماً على صواب وتحتفظ بعاداتك التي تهاجم بها الآخرين إذا هم لم ينسجموا مع ما تؤمن به من واجبات وقواعد تطبيقها على نفسك وعلى بقية العالم. وهكذا فإنك تقوم برسم صورة مثالية لنفسك في عقلك على حساب الآخرين الذين لا يمثلون لنفس الأوامر والواجبات التي تمتثل لها.
- يمكن أن تحظى باستحسان الآخرين من خلال العمل وفق ما يملونه عنك. يمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك وبالاستحسان لها عن طريق الانسجام الذي يعني أن تقوم بكل ما أمرك به الآخرون، وأن تلتزم بكل الواجبات التي أخبروك بها. هذه الحاجة القديمة إلى استحسان الآخرين توجد ها هنا أيضاً.
- طالما أن تركيزك منصب على الآخرين، وطالما أنك تعيش حياتك متأثراً بنجاحاتهم وإخفاقاتهم فلست في حاجة إلى أن تسعى جاهداً للتغيير من نفسك. إن اعتقادك بفكرة "الأبطال" يمكن أن تزيد من تدني نظرتك لذاتك كما يمكن أن تسهل لك الهروب من العمل على إصلاح نفسك أو التغيير منها. وطالما أن الأبطال يمكن أن يكونوا السبب في شعورك بالرضا فليس هناك داع لأن تتحمل مسؤوليتك تجاه نفسك. إن قيمة ذاتك في هذه الحالة تكون متوقفة على قيمة الآخرين، ومن ثم فإن قيمتك الذاتية هذه تكون شيئاً مؤقتاً وسريع الزوال. إنها حينئذٍ تكون مرهونة بأولئك العظماء ومتوقفة على بقائهم أحياء.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من هذه الواجبات

سعيك للتخلص من هذا الموطن يتطلب بشكل أساسي نوعاً من المجازفة والعمل. إن التصميم على أن تكون على غير الطريقة التي قد علمتها يصبح مناسباً حينها لا تحقق هذه الطريقة لك أي نفع. إليك بعض الطرق التي سوف تمكنك من التخلص من عادات الامتثال للأوامر والواجبات:

- ابدأ أولاً بتأمل سلوكك وتفحصه. قم بدراسة وبحث المكاسب العصبية التي أضحناها من قبل. ثم اسأل نفسك ماذا تثقل كاهلك بكل هذه الواجبات. واسأل نفسك ما إذا كنت تؤمن بها أم أنك فقط قد أصبحت معتاداً على التصرف على هذا النحو.
- قم بإعداد قائمة بالواجبات التي تتمسك بها رغم أنها أصبحت غير صالحة ولا جدوى من ورائها. تلك السلوكيات التقليدية الحمقاء التي تعاني منها، ولكن لا تستطيع التخلص منها. بعد ذلك قم بإعداد "قواعد للسلوك" خاصة بك ومن صنعك أنت؛ والتي تحقق أكبر قدر من النفع لك. اكتبها حتى وإن كنت لا تعتقد الآن بأنك قادر على أن تعيش وفقاً لها.
- ابدأ في تبني مجموعة جديدة من التقاليد الخاصة بك. فمثلاً إذا كنت تعتادين على الكعبك أوقات الأعياد كما جرت العادة فلماذا لا تغيرين من هذه العادة؟

- تشاور مع أقربك وأصدقائك حول الكثير من قواعد السلوك التي تتبعونها رغم أنكم تستاءون منها جميعاً. ربما سيكون في وسعكم أن تضعوا بعض القواعد والواجبات الجديدة التي تبدو معقولة بشكل أكبر لكم جميعاً. سوف تكتشف أن القواعد القديمة ظلت تمارس تأثيرها، فقط لأنه لم يفكر أحد في تحديها والتخلص منها فيما مضى.
- احتفظ بدفتر يوميات داخلية/خارجية. قم بتسجيل المواقف والأحداث الخارجية التي قصت فيها بتحصيل الآخرين مسئولية ما تشعر به. انظر ما إذا كنت تستطيع أن تتحول إلى الجانب الداخلي (أي تحس نفسك المسئولة) من خلال أفعال جديدة تتطلب شجاعة منك.
- ابحث في عدد القواعد والواجبات التي تفرضها على الآخرين. اسألهم ما إذا كانوا في حاجة فعلية لهذه التعليمات أم أن يوسعهم أن يتصرفوا بالطريقة المطلوبة دون هذه التنغيدات. من المحتمل أن تكتشف أنهم قد أوجدوا طرقاً أكثر فعالية وأكثر مرونة.
- جازف كي تتحدى قاعدة أو سياسة تود التخلص منها. لكن أعد نفسك للتعامل مع النتائج المترتبة على سلوكك دون خصومة. يمكنك أن تقوم برد ثوب معيب إلى المحل الذي اشتريته منه حتى وإن كان نظام المحل يقضي بأن "البضاعة المباعة لا ترد". عليك أن تتحدى سياسة هذا المحل بفعالية، وتوعد بأنك ستقوم بتصعيد الموقف إذا

دعت الضرورة إلى ذلك. لا تسير وراء سياسات الآخرين التي تنتهي بأن تكون أنت الضحية.

• فكر في القرارات على أساس نتائجها المختلفة، وليس على أساس مدى صحتها أو خطأها. تخلص من فكرة الصواب والخطأ، واجعل الأمرين سيان، ولا بأس من أيهما، وانظر إلى النتائج المختلفة المترتبة على كل منهما. ثق بقدرتك الذاتية على اتخاذ القرار بدلاً من أن تعتمد على أي نوع من الضمانات الخارجية. اعمل على إرضاء نفسك وتلبية رغباتها بدلاً من أن تسعى للامتثال لمعيار أو مقياس خارجي.

• حاول أن تعيش في لحظات حاضرك. قم بتطبيق الواجبات والتواعد على هذا الوقت فحسب، ولا تفترض أو تعتقد أنها عموميات يمكن تطبيقها في كل الأحوال. عليك أن تدرك أنها ممكنة التطبيق في هذه اللحظة فقط.

• أعرض عن طرح سلوك مخالفة القواعد والواجبات على الآخرين فهذا الأمر يخلصك أنت، ولست في حاجة إلى أن تنزلق في موقف يدفعك للبحث عن استحسان الآخرين، وبذلك يصبح الدافع وراء مقاومتك للمؤثرات الثقافية هو أن تلفت أنظار الآخرين إليك وتسرعى انتباههم.

• عليك أن تتخلص من فكرة "الأدوار" التي تفترضها أنت والآخرين في حياتكم. كن على الصورة التي تريدها أنت، ولا تكن على الصورة التي تعتقد أنه لزاماً عليك أن تكون

عليها، لأنك رجل أو امرأة أو لأنك في منتصف العمر وما إلى ذلك.

• أعرض عن أن تخصص جانباً من محادثة معينة للتركيز على الآخرين. تمرن لفترات متزايدة على أن تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين أو الحديث عن شخص ما أو حدث معين أو فكرة معينة بطريقة ترفع فيها شكوى أو بطريقة تتبع بها أخطاء الآخرين وزلاتهم.

• توقف عن أن تنتظر أن يغير الآخرون من أنفسهم واسأل نفسك لماذا ينبغي أن يتغير الآخرون ببساطة لأنك تشعر برغبة في هذا التغيير. عليك أن تدرك أن كل إنسان لديه الحق في أن يختار لنفسه ما يشاء حتى وإن كان ذلك يثير أعصابك أو يجعلك غاضباً.

• قم بإعداد قائمة "يوم" والتي تقوم فيها بتفصيل كل شيء تبغضه ولا تحبه في نفسك. يمكن أن تكون القائمة مثل هذه:

ما الذي أكرهه في نفسي وفي حياتي؟	على من وعلى ماذا الغي اللوم
أنا بدين للغاية	سارة لي، الأبيض، أمي، ماركونالدز، الوراثة.
نظري ضعيف	الوالدان، الأجداد، الوراثة، الواجب المنزلي
أنا ضعيف في الرياضيات	معلمو التعليم الأساسي، أختي، صعب في جينات الرياضيات، أمي

ليس لي أصدقاء	الحظ المدرسة هي السبب، والداي
أنا طويل جداً	العوامل الوراثية، الأم
أنا غير سعيد	الاقتصاد، داوجونز، الطلاق، أولادي بكرهونني، المرض
نهائي صغيران جداً	الأم، العوامل الوراثية، الحظ، لم أحظ بنغذية سليمة وأنا صغيرة.
لون شعري غير مناسب	هبلينا روبين شتين، الوراثة، صديقي، الشمس
واقع العالم يؤرقني	الرئيس فورد، نيكسون، جونسون... إلخ، الشيوعيون، البشر جميعاً.
حيراني حيران سوء	المنطقة، هذه النوعية من الشتر، قواعد توزيع المناطق وتقسيمها.
نتيجة مباراة التنس	الريح، الشمس، الشبكة عالية/منخفضة جداً، المشتمات، التشنجات، ألم الزراع، الساق، إلخ.
لست بصحة جيدة	الأبيض، دورة الحبيض، طبيبي، الطعام، الحرارة، البرد، الريح، المطر، حبوب اللقاح.

الآن قم بجمع الدرجة الكلية التي تعبر عن مقدار اللوم، وانظر ما إذا حدث لك أدنى تغيير حينما قمت بتحميل الآخرين أخطاءك أو بإلقاء اللوم عليهم وجعلهم المسؤولين عما تشعر به. هل من شيء قد تغير؟ إنك بازلت على نفس حالك، سواء قمت بإلقاء اللوم على الآخرين أم لم تتم ستظل على حالك إلا إذا قمت بعمل بناء لضبط

مشاعر الكراهية لديك يمكنك أن تستفيد مما يلي على اعتباره تعريين لك تتعرف من خلاله على عدم جدوى إلقاء اللوم على الآخرين.

- أعلن صراحة أنك تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين، وأخبرهم أنك تعمل جاهداً للتخلص من هذا السلوك. وعندما تجعل ذلك هدفاً لك سوف تنتبه إلى هذا السلوك كما تنزع إليه.
- قرر أنه عندما تخدر لنفسك التعاسة فلن يكون ذلك ناتجاً أبداً عن سلوك شخص ما بل سيكون نتيجة لسلوكك أنت. ذكر نفسك باستمرار أن أي شقاء تشعر به بسبب العوامل الخارجية يزيد من عبوديتك، إذ أن ذلك يعني أنك ليس لديك أي نوع من السيطرة سواء على نفسك أو على تلك المؤثرات لكنها هي التي تسيطر عليك وتتحكم فيك.
- حينما يلقي أحدٌ باللوم عليك، اطرح عليه هذا السؤال بأدب "هل تحب أن تعرف ما إذا كنت أريد أن أسمع ما تخبرني به الآن؟" بذلك تعلم الآخرين ألا يلقوا عليك باللوم، دوماً. ابدأ في اكتشاف خصصتي الإلقاء باللوم، وتتبع الأخطاء اللتين يتسم بهما بعض الناس حتى تتمكن من أن تكتشفهما وتعرف عليهما في نفسك أنت. يمكنك أن تشير إلى ذلك ولكن بأسلوب لا يجرح مشاعر الآخرين كأن تقول "إنك تحمل "جورج" مسؤولية ما تشعر به، فهل أنت مقتنع بذلك حقاً؟" أو "تقول دوماً إنه إن تحرك السوق وازدهر، فإنك سوف تصبح سعيداً، إنك تجعل من السوق مهيماً على حياتك". إن إدراكك لما يتسم به الآخرون من إلقاء اللوم على

غيرهم، ومن تمسكهم بالواجبات والأوامر سوف يساعدك على أن تتعاضد هذا السلوك من نفسك أنت.

• يمكنك الرجوع إلى قوائم الواجبات والأوامر التي قمنا بمناقشتها سابقاً في هذا الفصل. حاول أن تستبدل تلك العادات القديمة بسلوكيات جديدة ومختلفة، كأن تتناول الغداء في وقت متأخر من الليل أو ترتدي ما تشاء. ابدأ في تقوية ثققت بنفسك ولا تعول الكثير على الواجبات والأوامر الخارجية.

• ذكر نفسك بأن ما يقوم به الآخرون ليس السبب فيما تشعر به من ضيق، ولكن رد فعلك على ما قاموا به هو الذي يُشعرك بذلك. فبدلاً من أن تقول "لا ينبغي عليهم أن يفعلوا ذلك"، قل "إنني مندهش من أنني أضايق نفسي بما يفعلون".

■ بعض الأفكار النهائية عن سلوك "الواجب"

كتب رالف والدو إيميرسون في Literary Ethics في عام ١٨٣٨ يقول:

إن البشر يطحنون في طاحونة الحقيقة البديهة، ولا يخرج من هذه الطاحونة غير الذي قد أدخل فيها، لكن في اللحظة التي يدخل فيها البشر عن التقاليد من أجل التفكير بتلقائية وعفوية فإن الشعر والعظمة والأمل والعضلة والنوادير كل هذا يحتشد من أجلهم ويصبح في متناولهم.

* يا لها من فكرة جميلة. إن تمسكك بالتقاليد يعني أنك تؤكد على أنك سوف تبقى على حالك، ولكن طرحت إياها جانباً يعني أنك ترى أن العالم عالمك فتبدع فيه إن اخترت ذلك.

كن أنت الحكم على سلوكك، واعتمد على نفسك في اتخاذ قراراتك الخاصة بحاضرك. كف عن البحث عن إجابة في السياسات والتقاليد. يمكنك أن تتغنى بأغنية السعادة بالطريقة التي تحلو لك متجاهلاً ما هو مقترض أن تكون عليه.

نبحث عن العدالة ونجعل افتقارنا إليها مبرراً لعدم سعادتنا. إن طلب العدالة ليس سيئاً في حد ذاته، لكنه يصبح بمثابة موطن من مواطن الضعف حينما تعاقب نفسك بالمشاعر السلبية عندما تشغل في الوصول إلى العدالة التي تنشدها. في هذه الحالة، لا يكون التطلع إلى العدالة هو السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات، وإنما يكون الجمود الذي قد ينشأ عن عدم وجود العدالة من أساسها في واقعنا هو السلوك المنطوي على إحباط الذات.

تتأقفا تركزية فكرة العدالة: فرجال السياسة يشيرون إلى العدالة في كل خطبهم التي يلقونها في حملاتهم "إننا في حاجة إلى تحقيق المساواة والعدالة من أجل الجميع". ومع ذلك ويرغم مرور الأيام والقرون يستمر الافتقار إلى العدالة. فالنقر والحروب والأوبئة والبغاء والإدمان وجرائم القتل لا زالت واقعة من واقع حياتنا الخاصة والعامة رغم مرور الأجيال. وإذا استطعنا أن نستشهد بتاريخ البشرية فإبنا سنكتشف أن غياب العدالة سوف يستمر في مستقبلنا.

إن الظلم واقع ثابت. لكنك بفكرك الجديد الذي لا حدود له يمكن أن تختار محاربة هذا الظلم وأن ترفض كل ما يدفعك إلى الجمود العاطفي بسببه. يمكن أن تعمل جاهداً للمساعدة على استئصال هذا الظلم. يمكنك أن تعزم على ألا يسبب لك هذا الظلم هزيمة نفسية.

والقانون يركزي فكرة العدالة. فالناس يريدون العدالة، وهناك البعض منهم من يسعى جاهداً لتحقيقها. لكن هذا لا يتحقق بوجه عام. فمن معه مال لا يتم إدانته، وأصحاب السلطة وأصحاب النفوذ



■ مصيدة العدل

إن سعيك وراء تحقيق العدل سيء جيد، ولكن يجب أن تضع في اعتبارك أن العالم بأسره يعتقد إلى العدل، فلا تجعل فشلك في تحقيق العدل بصيبك بالشعور بالذنب أو بعبقك عن إكمال حياتك.

لقد اعتدنا أن نبحث عن العدالة في حياتنا، وحينما لا نتحقق ننزع إلى الشعور بالغضب أو بالاضطراب أو بالإحباط. يميل الكثيرون منا إلى أن يجعلوا العدالة جزءاً أصيلاً لا يمكن الاستغناء عنه في كل علاقاتنا بالآخرين. "هذا ليس بعدل"، "ليس لديك أي حق في أن تقوم بهذا إذا لم أستطع القيام به" و "هل يمكن أن أقوم بذلك معك؟" تلك هي العبارات التي نستخدمها. إننا

كثيراً ما يشقرون القضاة ورجال الشرطة بالمال. ورئيس الولايات المتحدة ونائبه يتم العقوب عنهما أو تخفيف الحكم الصادر ضدّهما في جرائم بيّنة. أما الفقراء فهم يملئون السجون وليس بوسعهم أي شيء لسحق هذا النظام. هذا ظلم، لكنه الواقع. لقد أصبح "سيبرو أجنبيو" قريباً بعد أن تهرب من ضرائب الدخل، وتم تبرئة "ريتشارد نيكسون" وقضى المواطنون معه سبوراً قلائد في سجن غير مشدد الحراسة، في حين أن الفقراء وعناصر من الأقليات يتبعون في الزنزانة في انتظار المحاكمة أو في انتظار بصيص من الأمل. إن زيارة واحدة لأي محكمة أو لأي قسم من أقسام الشرطة سوف تثبت لك أن أصحاب النفوذ لهم مجموعة منفصلة من القوانين والأحكام، رغم أن السلطات تنكر ذلك بشدة. أين العدالة؟ لا مكان لها. إنك حين تقر بحاربة الظلم فإن هذا قد يحوز فعلاً على إعجابنا، ولكن حين تركز إن التأثير والقلق بسبب هذا الظلم فإن ذلك يشبه في تصابيته الشعور بالذنب أو البحث عن استحسان الآخرين أو أي شكل آخر من أشكال سلوكيات تعذيب الذات التي تشكل مواطن ضعفك.

■ "هذا ليس عدلاً" شعار العلاقات غير الفعالة

إن طلبك للعدالة قد يتخلل علاقاتك الشخصية ويحول بينك وبين الاتصال بفعالية مع الآخرين. وشعار "هذا ليس عدلاً" هو من أكثر الانتحابات شيوعاً وتدميراً للذات التي تصدر عن شخص ضد شخص آخر. فلنكني تعبر عن إحساسك بالظلم بسبب شيء معين فإنك تجد أنه لزاماً عليك أن تقر نفسك بشخص آخر أو بمجموعة

من الأشخاص، وتفكر بالطريقة التالية "إذا كانوا يستطيعون القيام به، فإنني أستطيع القيام به أيضاً"، "ليس من العدل أن تأخذ أكثر مني"، "لكنني لم أعتد على القيام بهذا معك فما الذي دفعك إلى القيام به؟" وتصبح جميع توجهاتك العقلية على نفس المنوال. في هذه الحالة فإنك تحدد ما هو صالح لك بناءً على سنوك شخص آخر. وكأنهم؛ وليس أنت، هم المسئولون عن مشاعرك. إذا كنت متزعجاً بسبب عجزك عن القيام بشيء، قد قام به شخص آخر فإنك تكون بذلك قد أعطيتهم الفرصة في الهيمنة عليك. وفي كل مرة تقارن فيها نفسك بالآخرين فإنك تلعب لعبة "هذا ليس عدلاً"، وتتحوّل من الاعتماد على النفس إلى التفكير الخارجي الذي يوجهه الآخرون.

إحدى عميلاتي وهي شابة تتمتع بجاذبية واسمها "جودي" تعد مثلاً جيداً على هذا النوع من التفكير المدمر للذات. "جودي" كانت تشكو دائماً من حياتها الزوجية التعيسة التي مر عليها خمس سنوات. في إحدى الجلسات انسانية للعلاج النفسي قامت "جودي" بتثليل خلاف بينها وبين زوجها أمام المجموعة. وحينما كان الشاب الذي يلعب دور الزوج الذي كان يعمل مندوباً للتأمين يقول لها أشياء لا ترضاها، كانت "جودي" تستنكر ما قاله قائلة "لماذا قلت هذا؟ إنني لا أقول لك أبداً أشياء كهذه"، وحينما كان يذكر أطفالها كانت "جودي" تقول "هذا ليس عدلاً، إنني لا أقحم الأطفال في أي خلاف بيننا أبداً". وحينما أخبرها الزوج بأنه سوف يخرج لقضاء سهرة خارج البيت، كانت "جودي" تجادل ثانية بقولها "هذا ليس عدلاً، أنت تخرج دائماً أم أنا فلا بد أن أظل في البيت مع الأطفال".

وكان "جودي" تقوم بتسجيل كل التفاصيل عن حياتها الزوجية في سجل نقاط، فواحدة لك وواحدة لي، لا بد من العدل في كل شيء. فإن تصرفت بطريقة معينة فلا بد أن تتصرف أنت بنفس الطريقة. فلا عجب أنها كانت تتألم وتشعر بالاستياء في أغلب الأحيان إذ أنها كانت تشغل نفسها كثيراً بتحقيق العدالة بدلاً من أن تفحص أو تبحث من أجل تحسين حياتها الزوجية.

بحث "جودي" عن العدالة كان بمثابة أزمة عصابية. إنها كانت تقوم بتقييم سلوك زوجها على أساس سلوكها الشخصي. وتبني سعادتها على أساس سلوك زوجها. إنها إن تمكنت من الكف عن سلوك مقارنة نفسها بزوجها، وبدأت في البحث عن الأشياء التي تريدها دونما حاجة إلى الشعور بأنها مديونة للآخرين فإن علاقتها يمكن أن تتحسن بشكل واضح.

إن العدالة بمفهوم خارجي، طريقة للهروب من تحملك لمسئوليتك تجاه حيدتك. بدلاً من أن تنظر لهذا الشيء، أو ذاك على أنه ليس عدلاً، يمكنك أن تقر ما تريده بالفعل ثم تبدأ في وضع الاستراتيجيات التي توصلك إليه، بغض النظر عما يريد أو يفعله إنسان آخر. هناك حقائق بسيطة، وهي أن كل إنسان يختلف عن الآخر، وأن شكواك من الآخرين لن تكون بأي حال من الأحوال أفضل من أن تقوم بتغييرات إيجابية لنفسك. سوف تكون في حاجة إلى أن تتخلص من سلوك الرجوع كثيراً للآخرين لتلقي بالمسئولية عليهم، وأن تتخلص من تركيزك الدائم على ما يفعله الآخرون. يقوم بعض الناس بأعمال بسيطة ويتفاوضون رواتب هائلة، وآخرون يتم ترفيتهم بسبب المحسوبة رغم أنك أنت الذي تستحقها. زوجتك

وأولادك سوف يستمرون في القيام بأعمال تختلف عما تقوم به أنت. لكنك إن ركزت على نفسك بدلاً من أن تقارنها بالآخرين فلن تكون هناك أدنى فرصة لأن تُضيق نفسك بسبب الافتقار إلى العدل الذي تبحث عنه. إن كل أنواع العصاب وبشكل واقعي مرجعها إلى جعلك لسلوك الآخرين أهم بكثير من سلوكك. فإنك حين تتمسك بعبارة مثل "إذا كان هو يستطيع أن يقوه بذلك، فلا بد أن أقوم به أنا أيضاً" فإنك سوف تُسير حياتك استناداً إلى شخص آخر، ولن تستطيع أن تستمتع به أو تبدع فيها.

■ بعض نماذج سلوكيات "طلب العدالة"

إن سلوك البحث عن العدالة هو سلوك يظهر بالفعل في كل جانب من جوانب الحياة. حتى وإن كنت من أقل الناس قدرة على الملاحظة فسوف تدرك هذا السلوك في نفسك وفي الآخرين. إليك عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً لهذا النوع من السلوك.

- تشتكي من أن الآخرين يتفاوضون مالاً أكثر منك رغم أنهم يؤدون نفس العمل الذي تقوم به.
- تقول إنه ليس من العدل أن يحقق "فرانك سيناترا" أو "سامي" أو "دافيس" أو "بربارا سترايساند" أو "كاتفيلد هنتر" أو "جوي ناماث" هذا الدخل الخيالي فتحزن لذلك وتضطرب.
- تنزعج وبتناك القلق لأن الآخرين يخالفون القانون ويفلتون من العقاب، في حين يتم إلقاء القبض عليك إن أنت خالفت

- القانون. وتصير على أن العدالة ينبغي أن تسود كل شيء.
- وترى أنه ينبغي تطبيق القانون على من يخالفون حد السرعة على الطريق السريع، وعلى "نيكسون".
- كل عبارات "هل أنا أحملك بهذه الطريقة؟" والتي تفترض فيها أنه ينبغي على الآخرين أن يكونوا مثلك تماماً.
- دائماً تسارع برد الجميل حينما يقدم أحد لك معروفًا. فإن قام أحد بدعوتك إلى الغداء، تشعر بأنه لزاماً عليك أن تدعوه أنت أيضاً على الغداء على الأقل. وكثيراً ما يتم تبرير هذا السلوك بأنه من دواعي الأخلاق الحميدة أو الأدب، لكنه في الواقع بمثابة وسيلة لموازنة كفتي ميزان العدالة.
- تقوم برد القُبلة لشخص ما أو تقول "وأنا أحبك أيضاً" بدلاً من أن تقبل تحيته إليك ومن أن تعبر عن مشاعرك الخاصة في أي وقت تشاء. ورد التحية هذا ينطوي على فكرة مفادها أنه ليس من العدالة أن يمنحك شخص آخر قبلة أو يقول لك "إني أحبك" دون أن تقوم بالرد على تحيته لك بالمثل.
- تصير دائماً على توافق وتطابق وانسجام الأشياء مع بعضها. تذكر عبارة إميرسون التي لا تنسجم مع ما تعتقده وما تصير عليه.
- "إن فكرة التطابق والانسجام؛ تلك الفكرة الحمقاء هي بمثابة وسواس بسيط على العقول الضعيفة"
- إذا أردت دائماً أن تكون الأمور في توافق وانسجام وفي إطارها الصحيح، فإنك من فئة أصحاب العقول الضعيفة.

- وفي المجادلات تصير على قرار واضح وحاسم يتطلب من الرايحين أن يكونوا على حق، والخاسرين أن يعترفوا بأنهم كانوا مخطئين.
- تستغل فكرة العدالة لكي تثبت الضرر الواقع بك "لقد خرجت ليلة أمس، وهذا ظلم لي إذ تركتني في البيت وحيداً" ثم تتناكب حالة من القلق والاضطراب بسبب ضياع العدالة.
- تقول إنه ليس من العدل أن يقوم الأطفال أو الآباء أو الجيران بأشياء لا تفضلها أنت، وتشعر بالاستياء من أفعالهم هذه. بدلاً من أن تتعلل بغياب العدالة، عليك أن تتأمل جيداً حالة المعجز التي تمنعك من أن تتخذ قراراً لنفسك بما هو أنسب لك.
- تقوم بتبرير شيء معين ناتج عن سلوك شخص آخر من خلال لعبة "إذا كان يستطيع القيام بذلك فإنني أستطيع القيام به أيضاً" يمكن أن يكون هذا هو الحجة العصابية التي تحتج بها عند الغش أو السرقة أو العبث أو الكذب أو التأخر أو أي شيء آخر لا تفضل أن تعترف به، لأنه لا يتطابق مع منظومة القيم الخاصة بك. فمثلاً تقوم على الطريق السريع بقطع الطريق على سائق آخر لأنه فعل ذلك بك أو تُسرع لتصبح في مقدمة سيارة بطيئة جداً حتى تعوق سائقها لأنه تسبب في الإبطاء من سرعة سيارتك، أو تضيء ضوء السيارة الأمامي لأن قائدي السيارات المقابلة يفعلون ذلك، وبوجه عام تقوم بتعريض حياتك للخطر لأن

إحساسك بالعدالة قد تم التعدي عليه. هذه هي طريقة "كما ضربني ضربته" التي يستخدمها الأطفال على نطاق واسع بعد أن رأوا آباءهم يملكون مثل هذا السلوك أمامهم آلاف المرات. إن هذا السلوك هو سبب الحروب إذا اتسع مفهومه إلى حد سخيف.

• تنفق نفس المبلغ من المال على هدية تشتريها مقابل هدية أعطاك إياها شخص آخر. وتقوم برد كل جميل بمثله ونفس قيمته. وكأنك تملك بصحيفة "الثلية" بدلاً من أن تقوم بما ترغب فيه أنت في مثل هذه الأمور. فرغم كل شيء، "لا بد من العدالة"

هيا بنا نقوه بهذه الرحلة القصيرة نجوب فيها سبيل العدالة حيث تجد في نفسك كما تجد في الآخرين نوعاً من التردد والاهتزاز حتى وإن كان ذلك بقدر بسيط، والسبب هو العبارة التي لا جدوى منها والتي تحملها في رأسك "لا بد أن تتحقق العدالة في كل شيء".

■ بعض المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء تشبثك "بمطالب العدالة"

إن المكاسب التي تجنيها من وراء هذا النوع من السلوك هي في مجملها تنطوي على إحباض الذات، إذ أنها تصرف الأنظار عن الواقع، وتركز الانتباه على عالم خيالي من نوع ما، ذلك العالم الذي لن يكون له وجود أبداً. وإليك بعض الدوافع الأكثر شيوعاً، والتي

تُغريك للتمسك بهذا النمط من التفكير، وهذا السلوك الذي تبحث فيه عن العدالة.

• تشعر باعتزازك بنفسك لأنك جدير بالاحترام. إن سلوك "البحت عن العدالة" هو طريقة تشعر من خلالها بأنك أسوأ وأفضل من الآخرين. وطالما أنك تصر على تحقق هذه العدالة الأسطورية في كل شيء، وطالما أنك حريص على أن تحافظ على التوازن في كل شيء، تدونه في صحيفة "الثلية" فسوف تظل متمسكاً بشعورك بأنك أفضل وأسمى من الآخرين، مستغنياً بذلك لحظات حاضرك بهذا التناقض والترفع بدلاً من أن تعيش بطريقة أكثر فعالية.

• يمكنك أن تتخلى عن مسؤوليتك تجاه نفسك وتبرر حادثة الجمود التي أنت عليها من خلال إلقاء المسؤولية على الناس والأحداث الأخرى التي لا عدل فيها. إنك حين تلقي بالمسؤولية على الآخرين. تبرر عجزك عن أن تحقق لنفسك ما تريد أو أن تشعر بما تختار أن تشعر به، وبهذه الطريقة يمكنك أن تتجنب المجازفة وأن تتهرب من بذل الجهد اللازم لإحداث التغيير. وطالما ظن الظلم هو السبب وراء ما تشعر به من مشكلات فلن تتغير أبداً حتى يزول هذا الظلم، ولن يزول أبداً.

• إن تعبيرك عن إحساسك بالظلم يمكن أن يجذب إليك الأنظار، وتحوز من خلاله على إشفاق الآخرين عليك وعلى إشفاقك على ذاتك. لقد ظلمك هذا العالم ولا بد أن تأسى أنت ولا بد أن يأسى معك كل من حولك على حالك. هذه

طريقة جيدة يمكن من خلالها أن تتجنب التغيير كذلك. إذا فلفت الأنظار إليك وشفقة الآخرين عليك وإشفاقك على ذاتك هي المكاسب التي تجنيها من وراء إحساسك بالظلم، وأنت تستخدم هذه المكاسب لتركن إليها بدلاً من أن تتولى مسؤوليتك تجاه نفسك، وبدلاً من أن تتخلص من سلوك مقارنة ذاتك بالآخرين.

• يمكنك أن تبرر كل ما تسلكه من سلوكيات لا أخلاقية وغير شرعية وغير ملائمة، وذلك بتحميل شخص آخر مسؤولية ما قمت به أنت. "إذا كان يستطيع أن يفعل ذلك فأنا أستطيع أيضاً". هذه طريقة رائعة يمكن أن تبرر بها أي سلوك تقوم به.

• طلبك للعدالة يمكن أن يزودك بحجة حسية تبرر بها سلبيتك. "إذا لم يقوموا بشيء، فلن أقوم أنا الآخر بأي شيء". حيلة بارعة يمكنك من خلالها أن تبرر بها كسلك أو تعبك الشديد أو خوفك البالغ.

• إن طلبك للعدالة يوفر لك الموضوع الذي يمكن أن تتحدث فيه في أي محادثة، ويساعدك على تجنب الحديث عن نفسك لهؤلاء المحيطين بك. عليك أن تشعركي من كل أنواع الظلم في العالم. لن تغير شكواك من الأمر شيئاً ولكن على الأقل تتمكن من قتل تلك اللحظات، ومن تجنب التعامل مع الآخرين بأمانة وصدق.

• طالما أن لديك مفهوم العدالة فإنه يكون بإمكانك دوماً أن تتخذ القرار العادل.

• يمكنك أن تتلاعب بالآخرين خصوصاً أطفالك، وذلك بأن تذكرهم بأنهم غير عادلين معك إن هم لم يكونوا نسخة طبق الأصل منك. وإن هم لم يقوموا بتدوين كل جوانب العلاقة بينك وبينهم في سجل "المثلية" كالذي تحتفظ به أنت أيضاً. إن هذه طريقة سهلة وبسيطة يمكن أن تفرض بها أسلوبك وتحقق بها مآربك.

• يمكنك تبرير سلوكك الانتقامي من خلال تملكك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً. هذه حجة تنجو بها وذلك من خلال كل أنواع الأفعال السيئة التي تتلاعب من خلالها بالآخرين. إنك تقوم بتبرير انتقامك من خلال تملكك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً ومتكافئاً. فكما تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الجميل بمثله، تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الإساءة بمثلياً.

تلك هي المنظومة السيكولوجية التي تدفعك للتشبث بطلبك للعدالة. ولكن التخلص من هذه المنظومة التي تشجعك على ذلك ليس أمراً مستحيلاً فيما يلي بعض الطرق الاستراتيجية للتخلص من هذا النوع من التفكير ومحو موطن الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من الإصرار الذي لا جدوى منه على تحقيق العدالة

• قم بإعداد قائمة لكل شيء في عالمك تعتقد أنه غير عادل. يمكن أن تستخدم هذه القائمة كدليل تسترشد به لاتخاذ

إجراءات فعالة من جانبك. يمكن أن تسأل نفسك هذا السؤال المهم "هل الظلم سيُكشف عني إن أنا شعرت بالقلق والانزعاج؟". من الواضح أن الجواب سيكون بـ "لا". ومن خلال مهاجمتك لهذا النوع من التفكير المعتل الذي يسبب لك القلق والانزعاج فسوف تكون في طريقك للخلاص من شرك "العدالة".

- عندما تجد نفسك تقول "هل أفعل بك ما فعلت بي؟" أو أي جمل أخرى من هذا القبيل، يمكنك أن تغيرها لتكون بهذه الصيغة: "بالرغم من أنني أجد صعوبة في قبول ما فعلت الآن: إلا أنني أعتقد أن ذلك راجع للاختلاف بيني وبينك". هذا سوف يفتح ولن يغلق قنوات الاتصال بينك وبين الطرف الآخر.

- ابدأ في النظر إلى حياتك العاطفية على اعتبار أنها مستقلة تماماً عما يقوم به أي إنسان آخر. إن هذا سوف يحرك من قيود الإحساس بالظلم وجرح المشاعر حينما يتصرف الآخرون معك بطريقة تختلف عن الطريقة التي ترغب فيها أنت.

- حاول ألا تنظر إلى كل قرار تتخذه على اعتبار أنه قرار مصيري قد يغير مجرى حياتك، ولكن انظر إليه على اعتبار أنه قرار له أهمية نسبية. ينادي "كارلوس كاستيناذا" على رجل المعرفة الذي:

يحيا من خلال أفعاله لا من خلال التفكير في أفعاله، ولا من خلال التفكير فيما سوف يفكر فيه عندما ينتهي من

فعله هذا ... إنه يعرف أن حياته سوف تنتهي تماماً في وقت قريب جداً، إنه يعرف لأنه يرى أنه ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر... وهكذا فإن رجل المعرفة هذا يتصيب عرقاً وينفخ غيظاً ... وإذا نظر إليه إنسان فإنه يراه كأني إنسان عادي لا يختلف عن بقية الرجال سوى في أنه مسيطر كن السيطرة على الحياة. ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر، فرجل المعرفة يختار أي أمر ويقوم بفعله إذا أهمله ذلك الأمر. إن هذه الحماسة التي يسيطر عليها تجعله يقول بأن ما يفعله مهم بالنسبة له. وهكذا فإنه عندما يقوم بما أراد القيام به من أفعال فإنه يسحب في صمته ولا يهيمه ما إذا كان ما قام به أمراً سيئاً أم حسناً إن هذا لا يشغل أي حيز من تفكيره.

- يمكن أن تستعوض عن عبادة "هذا ليس عدلاً" بعبارة "إنني أفضل ...". وهكذا بدلاً من أن تصر على أن العالم يجب أن يتبدل، تبدأ في قبول الواقع، ولكن ليس بالضرورة أن تستحسن هذا الواقع.

- تخلص من عادة الرجوع كثيراً إلى أسلوب وضع نفسك في مقارنة مع الآخرين. ينبغي أن يكون لديك أهداف خاصة بك ومستقلة عما يقوم به "توم" أو "ديك" أو "هاري". أعلن بأنك لن تكون إلا ما أردت لنفسك دون الانشغال بما لدى الآخرين وما ليس لديهم.

- يمكنك أن تصحح لنفسك علناً حينما تستخدم عبارة كهذه: "دائماً ما أتصل بك لأبلغك بأنني سوف أتأخر. فلماذا لم

تتصل بي لتبلغني بأنك سوف تتأخر". فتقول بدلاً من ذلك "أشعر بأنه كان من الأفضل أن تتصل بي". بهذا تتخلص من هذه الفكرة المعتلة التي مفادها أن الآخر كان يجب عليه أن يتصل بك؛ حتى يصبح نسخة منك.

- بدلاً من أن ترد الجميل لشخص ما بأن تعطيه هدية في مقابل غداء أو حفل تم دعوتك إليه، عليك أن تنتظر حتى تأتيك الرغبة في إهداء هدية إليه وابعث له الهدية ومعها مكتوب تقول فيه "أرسلت هذه الهدية إليك فقط لأنك إنسان عظيم". ليس هناك حاجة لأن ترهق نفسك بإهداء الهدايا إلى من أهدى إليك أشياء. فقط عليك أن تقوم بفعل شيء طيب لأنك تريده، وليس لأنك مجبر عليه في مناسبة معينة.
- أنفق قدر المال الذي تريده أنت على أي هدية، ولا تقيد نفسك بما تم إنفاقه في الهدية التي أسديت إليك من قبل. تخلص من توجيه دعوات بذء على أن ذلك أمر واجب أو أن ذلك من دواعي العدالة. قرر من سوف تقابل؛ واجعل ذلك نابهاً من رغبتك الداخلية، ولا تجعله رد فعل للمؤثرات الخارجية.

- يمكنك أن تبني معايير للسلوك في أسرتك على أساس أن ما تعتقده يناسبك أنت. واترك الحرية لكل فرد من أسرتك في أن يضع معايير السلوك الخاصة به. ثم انظر هل من الاستحيل تطبيق تلك المعايير دون أن يجور أحد على حقوق الآخر. إذا شعرت بأن الخروج من البيت ثلاث ليال في كل أسبوع هو أمر ترغب فيه ولكن لا تستطيع القيام به لأنه

لايك من وجود شخص يراقب الأطفال ويعتني بهم؛ فلا يجب أن تجعل فكرة "العدالة" تؤثر على اتخاذك للقرار. قد يكون بإمكانك أن تنظم أوقات البقاء مع الأطفال بطريقة معينة أو تصطحب الأطفال معك عند خروجك أو أي شيء، آخر يمكن من خلاله أن تصل إلى حل يرضي جميع الأطراف. أما أن تتمسك بطريقة "هذا ليس عدلاً" فإن هذا سوف يؤدي إلى استياء الجميع؛ وتكون النتيجة أن تبقى بالنزول. كن فاعلاً ولا تكن كثير الشكوى بسبب ما تتعرض له من مظالم؛ فلكل مظلمة تعاني منها حل؛ غير أن هذا الحل لا يتطلب منك أن تكون جامداً بأي حال من الأحوال.

- تذكر أن الانتقام ليس إلا طريقة أخرى يسيطر بها الآخرون عليك. قم بما تقرره لنفسك لا بما يقررونه لك.

ما سبق هو مجرد قليل من المقترحات المبدئية التي سوف تساعد على أن تكون أكثر سعادة من خلال الكف عن مقارنة نفسك بالآخرين وعن اعتبار حالهم وموقفهم منك بمعيار تبني على أساسه سعادتك. لا تشغل بالك بالظلم؛ ولكن عليك أن تهتم بكيفية التعامل معه والتخلص منه.

■ ضع حداً للتسوية؛ الآن

إن نأجل المهام لا يكلفك نقطة عرق واحدة.

هل أنت مماطل؟ إذا كنت كأغلب الناس فإن إجابتك على هذا السؤال ستكون بـ "نعم". لكن من الأرجح أنك ترغب ألا تحيا هذه الحياة بكل هذا القلق والاضطراب الذي يصاحب تسويةك للأشياء؛ وأن تجعل هذا طريقة لحياتك. قد تجد نفسك تقوم بتأجيل أعداد كثيرة تريد أداءها، ولسبب ما تظل جامداً عن التحرك. وعملية الماطلة هذه هي بمثابة جانب شاق ومؤثر من جوانب الحياة. إذا كانت حالتك سيئة فلن يمر عليك يوم تقريباً إلا وتقول فيه لنفسك "أعرف أنه ينبغي علي القيام بهذا، ولكنني سأقوم به في وقت لاحق". من الصعب أن تلقي باللوم على القوى

الخارجية، وأن تجعلها سبباً في مباطلتك؛ تلك الماطلة التي هي موطن من مواطن الضعف. أنت المسئول مسئولية تامة عن مباطلتك وعما يترتب عليها من اضطراب أو قلق.

إن الماطلة هي أكثر مواطن الضعف شيوعاً. فالقلة القليلة من الناس هم من يمكنهم أن يقولوا بأمانة إنهم ليسوا مباطلين، على الرغم من أن ذلك له ضرره على المدى البعيد. وكما هي الحال في جميع مواطن الضعف، فالتسوية كسلوك ليس معيماً في حد ذاته. فإنت ببساطة تقوم بأشياء وتترك أشياء، وتلك الأشياء التي تتركها هي أشياء مهمة وليست مؤجلة. إن سلوك التسوية يتحول إلى سلوك عصبي فقط إذا صاحبه تأثير عاطفي وحالة من الجمود. فإذا كنت تشعر بأنك تقوم بتأجيل أشياء وتحب ذلك، دون الشعور بالذنب أو القلق أو الانزعاج، فعليك أن تتمسك بهذا السلوك بشتى السبل ويمكنك أن تتجاوز هذا الفصل. ومع ذلك، فإن الماطلة بالنسبة لأغلب الناس هي حقيقةً بمثابة هروب من أن يحيا لحظات حاضرهم بشكل طيب كامل بقدر المستطاع.

■ الأمل والرجاء والتمني

هناك ثلاث عبارات عصابية تشكل المنظومة التي تشجعك على التمسك بسلوك "الماطلة".

"أمل أن تسير الأمور وفق ما هو محطط لها"
 "أتمنى أن تكون الأشياء على نحو أفضل"
 "أرجو أن يتم الأمر على خير"

إليك العائد الذي يعود عليك من وراء التسوية. طالما أنك تقول "أرجو..." أو "أمل..." أو "أتمنى..."، يمكنك أن تستخدم هذه العبارات كمبرر أو حجة تحتج بها عند إحجامك عن القيام بشيء. كل الأمنيات والآمال هي مضيعة للوقت، وهي حقاقة كحداقة من يعيشون على أرض الأوهام. فهذه الأمنيات والآمال لا تحقق لك أي نفع ولا يتم من خلالها أي أمر. إنها مجرد عبارات تنسجم مع رغبتك في تجنب التشهير عن ساعدك واتخاذ الخطوات العنلية التي أدركت بأن لها أهمية كبيرة لتتمكن من القيام بأنشطتك الحياتية.

بإمكانك أن تقوه بأي شيء قد عزمت القيام به. إن لديك من القوة والمقدرة والطاقة ما يمكنك من إنجاز أي عمل. أما أن تقوم ببرجاء الأشياء إلى لحظة معينة في المستقبل فإنك بذلك تستسلم للسلوك الهروبي وسلوك التشكك في الذات والأخطر من ذلك كله سنوك خداع الذات. فالملاحظة هي وسيلة يمكنك من خلالها أن تنأى بنفسك عن أن تكون قوياً وفعالاً في مواجهة حاضرِكَ متعللاً بأن الأشياء سوف تتحسن في المستقبل.

■ القصور الذاتي كطريقة حياة

إليك هذه الجملة التي تبيّنك على حالتك من الجمود في لحظات حاضرِكَ "سوف أنتظر وسوف يتحسن الأمر". ويصبح ذلك عند البعض طريقة للحياة، فدائماً ما يقومون بالتسوية يوماً لآخر يأتي أبداً.

أحد عملائي وهو "مارك" جاءني منذ وقت قريب يشكو من حياته الزوجية التعيسة. كان "مارك" في الخمسين من عمره، وقد مر على زواجه ثلاثون عاماً تقريباً. وعندما بدأنا نتحدث عن حياته الزوجية، بدا واضحاً أنه يعاني من مشكلته هذه منذ أمد طويل. "لم أشعر بسعادة قط"، لقد قال ذلك عند نقطة معينة من حديثه. ولقد سألت "مارك" لماذا هو متمسك بهذه العلاقة رغم كل هذه السنوات التي قضاها في بؤس وشقاء. فكان يرد قائلاً "ظل الأمل يساورني أن الأمور سوف تتحسن". ثلاثون عاماً تقريباً من الأمل والرجاء و"مارك" وزوجته على نفس حانئهما من البؤس والتعاسة.

وحيثما تحدثنا أكثر عن حياة "مارك" وزواجه اعترف لي بأنه يعاني من العجز الجنسي منذ عقد من الزمان على الأقل وسألته هل سبق له أن بحث عن حل لمشكلته وكان جوابه "لا" كل ما فعله أن ظل يتجنب ممارسة الجنس أكثر وأكثر وظل آملاً أن تحل المشكلة نفسها وقد كرر "مارك" هذه العبارة خلال حديثه كثيراً "كنت على يقين بأن الأشياء قد تتحسن".

إن "مارك" وحياته الزوجية كانت بمثابة حالة كلاسيكية من حالات القصور الذاتي. إنه يهرب من مشكلاته ويهرب هروبه هذا بقوله "إذا انتظرت ولم أفعل أي شيء، فإن المشكلة قد تحل نفسها". لكن "مارك" أدرك أن الأشياء لا تحل نفسها بنفسها: بل تبقى على حالها دون أدنى تحسن، وعلى أفضل الاحتمالات فإن الأشياء قد تتغير لكنها لا تتحسن. إن الأشياء (الظروف والأحداث والناس) لن تتحسن دون تدخل. فإن أصاب حياتك شيء، من التحسن فإن ذلك يكون مرجعه إلى خطوة بناءة قمت بها لتحسين حياتك.

دعنا نلق نظرة أعمق على سلوك الماطلة وعلى كيفية التخلص منه بحلول بسيطة وميسورة. الماطلة هي موطن من مواطن الضعف التي يسهل التخلص منها دون كثير من "العناء العقلي" الشاق لأنك أنت المسئول وحدك عن إيجاد مثل هذا الخلل في نفسك دون أي نوع من الدعم الثقافي والذي يعتبر أساساً لكثير من مواطن الضعف الأخرى.

■ طبيعة الماطلة

نقد أطلق "دونالد ماركيز" على الماطلة "فن الحياة في ظل الماضي"، وأحب أن أضيف لذلك "وتجنب الحاضر". فأنت تعرف أن هناك أشياء معينة تريد أن تقوم بها لا لأن الآخرين أمروك بها ولكن لأنها من صميم اختيارك. ومع ذلك، فإن الكثير منها لا يتحقق أبداً رغم أنك تخبر نفسك بأنها سوف تتحقق عن قريب. إنك حين تعترزم القيام بشيء في المستقبل، مع أنك قادر على القيام به الآن، فإن ذلك يمكن أن يكون بديلاً مقبولاً عن القيام بهذا الشيء، ويمكن أن تضلل نفسك بأنك تُعرض عن القيام بشيء قد شرعت القيام به خوفاً من الشبهة أو الوقوع في الخطأ. إذا فالماطلة طريقة سهلة يمكن أن نتبين طبيعتها كما يلي "أعرف أنه يجب علي أن أقوم بهذا ولكنني في الحقيقة أخشى ألا أقوم به على نحو طيب أو قد أشعر بعدم الرضا عند القيام به. لذلك سوف أخبر نفسي بأنني لن أقوم به. سيصبح من السهل أن أتقبل ذاتي بهذه الطريقة". هذه طريقة ملائمة يمكنك من خلالها أن تتقنع نفسك بما أنت عليه من جمود حينما

يكون من الواجب عليك القيام بشيء تكرهه أو شيء يصعب عليك أداءه.

إذا كنت من هؤلاء الذين يحيون بطريقة معينة، ويقولون سوف نعيش بطريقة أخرى في المستقبل، فإنني أقول لك بأن هذه التصريحات جوفاء. فأنت حينئذ تكون ممن يسوفون ولا يقومون بأي شيء أبداً.

بلا شك فإن هناك درجات من الماطلة. من الممكن أن تقوم بإجراء أشياء معينة لوقت معين ثم تقوم بإنجاز هذا العمل قبل أن ينتهي الوقت المحدد بقليل (في آخر لحظة). وهذا أيضاً صورة أخرى من صور خداع الذات. إنك حين تسوف القيام بشيء بحيث تقوم بأدائه في قدر ضئيل جداً من الوقت، فقد تبرر النتائج السيئة أو الأداء الذي لا يرقى إلى الأداء الأمثل، وتقول لنفسك "فقط لم يكن لدي وقت كافٍ". لكنني أقول لك إن لديك الوقت الكافي فأنت تعرف أن الناس الذين لديهم مسئوليات كثيرة، يقومون رغم ذلك بإنجاز أعمالهم. لكنك حين تقضي وقتك وأنت تشكو من الكم الهائل من الأعمال التي يجب عليك القيام بها (تماطل) فإنك تضع بذلك لحظات حاضرك فلا تجد وقتاً للقيام بما تريد.

كان لي زميل يحترف الماطلة. وكان شغله الشاغل أن يحصي هذا الكم الرهيب من الأعمال وأن يتحدث عن هذا القدر الهائل من الأشياء التي يجب عليه القيام بها. وعندما كان يتحدث، كان الآخرون يسأمون من مجرد تصور الطريقة التي يعيش بها. لكن حينما قمت بالتدقيق في حالة زميلي اكتشفت أنه كان لا يقوم إلا

بالتليل جداً من الأعمال. لقد كان لديه كم ضخم وعدد لا حد له من الأعمال التي كان يفكر فيها، ومع ذلك لم ينجز منها أي شيء. إنني أعتقد أنه كان قبل أن ينام يؤهم نفسه في كل ليلة ويُمنّيها بأنه سوف يتمكن في اليوم التالي من إنجاز ما لديه من أعمال. كيف يهدأ له جفن إن لم يخدع نفسه ويمنيها؟ من المحتمل أنه قد أدرك أنه لن يستطيع القيام بإنجاز ما لديه من أعمال، ولكن طالما أنه يؤكد لنفسه أنه سوف يقوم بذلك فإن هذا يحقق له نوعاً من الظمائية في لحظات حاضره

ليس بالضرورة أن يتم كلامك عن شخصيتك. إن السلوك يمكن أن يستخدم كـمقياس للشخصية، وهو أفضل من الكلام في قياس جوانبها وتقييمها. فما تغعله في لحظات حاضرك هو المقياس الوحيد الذي يمكن عن طريقه تقييم شخصيتك. كتب "إميرسون" يقول:

لا نقل شيئاً، فتصرفاتك تدل عليك وتصبح معبرة عن شخصيتك كالرعد الذي يصر أذني فلا أسمع ما يصدر عنك من أقوال تتناقض مع سلوكياتك.

ضع هذه الكلمات في الحسبان في المرة القادمة التي تقول فيها لنفسك "سوف يتم الأمر" وأنت تعلم في قرارة نفسك أنه لن يتم. إن كلمات "إميرسون" هي تريق المماطة.

■ النقد والفاعلون

إن المماطة كطريقة للحياة هي وسيلة من الوسائل التي يمكنك أن تستغلها في تجنب القيام بشيء أو الهروب منه. فالإنسان الخامل

غالباً ما يكون ناقداً، بمعنى أنه يجلس في المؤخرة ويراقب الفاعلين الذين لا يسوفون ثم يتفلسف منتقداً الطريقة التي ينجز بها الفاعلون أعمالهم من السهل أن تكون ناقداً، أما أن تكون إنساناً فاعلاً فهذا يتطلب منك جهداً ومجازفة وتغييراً، إن ثقافتنا زاخرة بالنقاد. إننا حتى نقوم بدفع المال لنستمع لأرائهم.

حين تقوم بملاحظة نفسك وبملاحظة من حولك قم بتدوين ملاحظاتك عن الجانب الكبير من الحديث الاجتماعي الذي يُخصص للنقد. لماذا؟ لأن الحديث عن طريقة أداء شخص معين في عمل ما أسير بكثير من أن تكون فاعلاً. قم بتدوين ملاحظاتك عن أبطال واقعيين؛ أولئك الذين احتفظوا بمستوى عال من التميز لوقت طويل كـ "هنري أرونز"، "جوني كارسونس"، "بوبي فيشرز"، "كثيرين هيرنز"، "جوي لويز" ومن شابههم. إنهم فاعلون على أعلى مستوى. إنهم أبطال بمعنى الكلمة. هل هؤلاء الأبطال يجلسون ليتفنونوا في انتقاد الآخرين. إن الفاعلين بحق في هذا العالم ليس لديهم وقت لانتقاد الآخرين. إنهم مشغولون بإنجاز ما لديهم من أعمال. إنهم يعنون. إنهم يقومون بمساعدة الآخرين الذين هم أقل بوهية ونبوفاً منهم بدلاً من أن يتوجهوا بالنتد إليهم.

يمكن أن يكون النقد البناء نافعاً ومفيداً. لكنك إذا اخترت لنفسك أن تقوم بدور المراقب لا الفاعل فإنك لن تنمو ولن تتحسن. وعلاوة على ذلك فقد تستغل نقدك هذا لكي تُحصر نفسك من مسؤوليتك عما أنت عليه من جمود؛ وذلك بأن تُسقط ما فيك من مثالب على هؤلاء الذين يتحركون ويكدون. يمكنك أن تتعلم الطريقة التي يمكنك من خلالها تجاهل هؤلاء الذين ينتبعون أخطاء الآخرين

وينتقدونهم بسبب ما لديهم من إحباطات. وأول استراتيجية يمكنك الاستعانة بها للتخلص من ذلك أن تتعرف وتكتشف هذه السلوكيات في نفسك وأن تصمم على التخلص منها تماماً كي تتمكن من أن تكون فاعلاً بدلاً من أن تكون ناقدًا مامطلاً.

■ الملل كنتيجة للمماطلة

ليست الحياة مملّة أبداً، لكن بعض الناس يختارون الشعور بالملل، والذي يحدث نتيجة للعجز عن استغلال لحظات الحاضر بطريقة تحقق لك نوعاً من الإشباع الذاتي. إن الشعور بالملل هو اختيار يمكنك أن تختاره لنفسك، وهو نوع آخر من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات والتي بإمكانك أن تستأصلها من حياتك. حين تسوف أو تماطل تستنقد لحظات حاضرك في لا شيء كبديل عن قيامك بأي شيء. وعدم قيامك بأي شيء هو الذي يسبب لك الملل ثم تنزع إلى الإلقاء باللوم على البيئة المحيطة بك وتجعلها المسئولة عما تشعر به من ملل. "هذه المدينة مملّة وكئيبة بحق" أو "يا له من متحدث ممل". تلك المدينة وذاك المتحدث ليسا مملين، ولكنك أنت الذي اخترت لنفسك الشعور بالملل. يمكنك أن تتخلص منه بأن تقوم بشيء، آخر مستخدماً عقلك أو طاقتك في تلك اللحظة.

نقد قال "صمويل بيتر": "الإنسان الذي يدع نفسه تشعر بالملل هو إنسان أحقر من الملل ذاته". عن طريق قيامك بما تختار الآن يمكنك أن تؤكد لنفسك أنك لن تختار لها بعد الآن الشعور بالملل. ودائماً الاختيار مفتوح أمامك.

■ بعض نماذج سلوكيات المماطلة

إليك بعض صور المماطلة والتي هي بمثابة اختيار أسهل بكثير من أن تصبح فاعلاً.

- تظل في وظيفة، وتجد نفسك متمسكاً بها وتعجز عن أن تنمو وتحسن.
- تتشبث بعلاقة تزداد سوءاً، كأن تُبقي على حياتك الزوجية (أو على عزوبيتك) ولا تفعل شيئاً سوى أن تجلس وتتصنى أن يعترى هذا الشيء تغير أو تحسن في المستقبل.
- تُعرض عن مواجهة ما يعترى علاقاتك من مشكلات وصعوبات مثل الخجل والرهاب. وببساطة تنتظر تحسن هذه العلاقات بدلاً من أن تحاول أن تقوم بأي شيء يناء من أجل التغلب على تلك الصعوبات.
- لا تسعى لمعالجة نفسك من الإدمان بكل أنواعه بما في ذلك إدمان الكحول أو المخدرات أو التدخين، وتقول "سوف أفلح عن ذلك عندما أكون مستعداً ومهيئاً لذلك". رغم أنك تدرك في قرارة نفسك أنك تسوف. لأنك تشك في قدرتك على ذلك.
- تقوم بتأجيل أعمال شاقة أو وصعبة كأعمال التنظيف والإصلاح والحياسة وأعمال الحديقة والدهان وما شابه؛ رغم فبئك لأهمية إنجاز هذه الأعمال. ولكن لو انتظرت طويلاً بما فيه الكفاية فلربما قامت هذه الأشياء بأداء نفسها.
- تتجنب مواجهة أو مقابلة الآخرين كمسنول أو صديق أو حبيب أو بائع أو عامل. فعن طريق الانتظار يمكن أن تشعر

في النهاية بأنك لست في حاجة للقيام بهذا الأمر رغم أن مواجعتك هذه قد تحسن من علاقتك بالآخرين أو من مستوى الخدمة التي تُقدم لك.

• تخشى من تغيير مسكنك أو موقعك الجغرافي وتظل في نفس المكان طيلة حياتك.

• ترحى قضاءك يوماً أو ساعة مع أطفالك، رغم أن ذلك قد يمتنع كثيراً لأن لديك كماً هائلاً من الأعمال أو لأنك مستغرق ومنهمك في أمور خطيرة، وكذلك تُحجم عن الذهاب لتناول العشاء في ليلة معينة أو الذهاب إلى المسرح أو إلى النادي لتابعة حدث رياضي مع أحياتك، وتستخدم عبارة "أنا مشغول" كي تؤجل ذلك إلى الأبد.

• تقرر أن تبدأ في اتباع نظامك الغذائي غداً أو في الأسبوع القادم. فمن السهل بالنسبة لك أن تؤجل من أن تكون حاسماً. تقول لنفسك "سوف أبدأ في ذلك غداً"؛ ذلك الغد الذي لن يأتي أبداً.

• تستخدم النوم أو الإرهاق كمبرر للتأجيل. ألم يسبق لك أن لاحظت ذلك الشعور بالتعب الذي ينتابك حينما تكون على وشك القيام بشيء متعب أو شاق؟ فقليل من التعب يمكن أن يكون وسيلة رائعة للمماطلة والتسويف.

• أن تمرض حينما تواجه مهمة صعبة أو عملاً شاقاً. فكيف يمكنك أن تقوم بها الآن حينما تشعر بهذا التعب والألم. وبذلك يصبح المرض؛ وكما هو الحال في التعب، وسيلة ممتازة للمماطلة.

• حيلة "ليس عندي وقت للقيام بذلك" والتي من خلالها تبرر عدم قيامك بشيء، بسبب جدول أعمالك المشحون والذي في الحقيقة به متسع لتقوم بتلك الأشياء التي تريدها.

• تنطلق بشكك مستمر لإجازة أو للقيام برحلة تحلم بها، وتؤجل ذلك إلى العام المقبل.

• تجعل من نفسك ناقداً وتستخدم انتقادات الآخرين وسيلة لمؤازرة إحجامك عن القيام بشيء.

• ترفض القيام بأي فحوصات طبية حينما تشك في وجود خلل عضوي ما لديك. فمن خلال تأجيلك لهذا لا تكن في حاجة للتعامل مع حقيقة أن هناك احتمالاً لإصابتك بمرض معين.

• تخشى الاقتراب من شخص ما تحبه، ورغم أن ذلك ما ترغب فيه، لكنك تؤثر الانتظار وعدم الإقدام على ذلك آملاً أن تتغير الأشياء من نفسها.

• تشعر بالملل في أي وقت من حياتك. تلك مجرد وسيلة لتأجيل القيام بشيء ما واستخدام الحدث الملل كمبرر لعدم قيامك بشيء أكثر إثارة لك.

• تخطط ولا تنفذ أي برنامج أعدته للقيام بتمارين معينة؛ "سوف أبدأ في ذلك من الأسبوع القادم".

• تعيش حياتك كلها من أجل أطفالك ودائماً تؤجل سعادتك وتقول "كيف يمكن أن نتحمل نفقات قضاء إجازة ولدينا هذه المتطلبات المالية الخاصة بتعليم وتربية الأطفال؟"

■ أسباب الاستمرار في التسويف

يتكون أساس التسويف من جزء واحد من الخداع، وجزأين من الهروب. إليك أهم المكاسب التي تجنيها من وراء التمسك بالتسويف.

- من الواضح جداً أن تأجيلك القيام بشيء يعطيك الفرصة للهروب من الأنشطة والأعمال الكريهة. قد تكون هناك أشياء تخشى القيام بها أو أشياء تتردد في القيام بها. تذكر أنه ليس هناك ما هو أسود بشكس مطلق أو ما هو أبيض بشكل مطلق.
- يمكنك أن تشعر بالراحة من خلال منظومة سلوكيات خداع الذات. فالكذب على نفسك يجنبك الاعتراف بأنك لست "فاعلاً" في لحظة معينة من لحظات حاضرك.
- يمكنك أن تبقى على نفس حالك إلى الأبد طالما أنك تصر على التأجيل. وهكذا يمكن أن تتخلص من الحاجة إلى التغيير ومن كل المجازفات المصاحبة لها.
- من خلال شعورك بالملل يمكنك أن تلقي باللوم على شخص ما أو شيء ما وتجعله المسؤول عن تعاستك، وهكذا فإنك تزيح المسؤولية بعيداً عنك وتلقي بها على النشاط أو العمل الملل.
- من خلال كونك ناقداً يمكنك أن تشعر بأهميتك وذلك على حسب الآخرين. وهذه طريقة تجعل من خلالها أداء

الآخرين أساساً لتسمو بنفسك وتغتر بها، وهذا مزيد من خداع الذات.

- من خلال انتظارك تحسن الأشياء من تلقاء ذاتها فإنك تحمل العالم مسؤولية تعاستك، لا يبدو أن الأشياء سوف تتحسن من أجلك. إن الماطلة في نظرك هي طريقة عظيمة يمكن من خلالها أن تتجنب القيام بشيء.
- يمكنك أن تتجنب الغسل من خلال تجنبك لكل الأنشطة والأعمال التي بها نوع من المجازفة. وبهذه الطريقة لن تكون مضراً في أي وقت من الأوقات لأن تواجه مشكلة عدم ثقتك بذاتك.
- تمنى أن لو كانت قد حدثت أشياء معينة. وهذا يعطيك فرصة العودة إلى حياة الطفولة المطمئنة والآمنة.
- يمكنك أن تحظى بتعاطف الآخرين معك وإشفاقك على ذاتك بسبب هذه الحالة من القلق التي تعيشها، والتي نشأت عن عدم قيامك بما كنت تود القيام به.
- يمكنك أن تبرر أداءك السيئ أو الذي هو أدنى من المقبول لشيء ما إذا قمت بتأجيله لوقت طويل بما فيه الكفاية ثم تقوم به في آخر لحظة، وتعلل حينئذ قائلاً: "كل ما في الأمر أنه لم يكن لدي وقت كاف".
- من خلال تأجيلك القيام بشيء قد تصبح قادراً على أن تجعل شخصاً آخر يقوم بهذا الشيء من أجلك. وهكذا تصبح الماطلة وسيلة للتلاعب بالآخرين.

- إن تأجيلك لشيء يمكنك من أن تخدع نفسك من خلال اعتقادك بأن هذه هي شخصيتك رغم أن شخصيتك الحقيقية تختلف عن ذلك تماماً.
- من خلال تجنبك لعمل معين يمكنك أن تتجنب النجاح فعندما لا تنجح سوف تتجنب الشعور بالرضا عن نفسك ومن ثم تتفادى كل المسؤوليات التي تصاحب النجاح.
- والآن وبعد أن تبينت الأسباب والدوافع التي تدفعك للمماطلة والتسويف، يمكنك أن تبدأ في اتخاذ الإجراءات اللازمة للتخلص من موطن الضعف هذا والذي هو مدمر للذات.

■ بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التخلص من سلوك التسويف والمماطلة

- قم باتخاذ قرار بأن تعيش خمس دقائق وراء خمس دقائق. وبدلاً من التفكير في أعمالك على المدى الطويل، فكر في حاضرِك. وحاول أن تستغل فترة الخمس دقائق في أداء شيء تريد أداءه، مُعرضاً بذلك عن تأجيل أي شيء، قد يجلب لك الرضا ويحقق لك إشباعاً.
- اجلس وابدأ في القيام بشيء كنت تقوم بتأجيله. ابدأ في كتابة خطاب أو مطالعة كتاب. سوف تكتشف أن جانباً كبيراً من تسويفك وتأجيلك لا داعي له؛ لأنه من المحتمل جداً أن تجد العمل -الذي أعرضت عنه من قبل ممتعاً إذا أنت أقلعت عن التسويف والمماطلة. بكل بساطة سوف

- تساعدك هذه البداية على التخلص من القلق الذي ينتابك عند إقدامك على القيام بهذا العمل.
- اسأل نفسك "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي إن أنا فعلت ما أقوم بتأجيله الآن؟" من المؤكد أن الإجابة ستكون تافهة لدرجة أنها قد تدفعك لأن تتحرك. قم بتقييم خوفك وسوف تجد أنه ليس هناك من مبرر لتعلقك به.
- خصص لنفسك وقتاً محدداً (وليكن يوم الأربعاء، من الساعة العاشرة حتى الساعة العاشرة والربع مساءً)، واجعله قاصراً على أدائك لعمل معين كنت قد اعتدت على تأجيله. سوف تكتشف أن الجهد المبدول خلال خمس عشرة دقيقة غالباً ما يكون كافياً للتغلب على سلوك المماطلة.
- انظر لنفسك على أنك أكبر بكثير من أن ينتابك القلق والرغبة من الأشياء التي يتعين عليك القيام بها. لذا في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضيق من القلق الذي ينتابك عند تأجيلك لشيء، تذكر أن الذين يحبون أنفسهم لا يؤذونهم بهذه الطريقة.
- عليك أن تنظر نظرة واعية إلى حاضرِك. عليك أن تدرك ما الذي تتجنبه في لحظاتك الحالية، وابدأ في التعامل مع الخوف من أن تعيش حياتك بفعالية. إن المماطلة تعني أنك تضيع حاضرِك بقلق على حدث مستقبلي. فإذا أصبح هذا الحدث حاضراً (آن أو أنه) فلا بد أن يزول القلق بشكل نهائي

- أفلح عن انتدخين... الآن! ابدأ في نظامك الغذائي في هذه اللحظة. توقف عن تناول المسكرات... في هذه اللحظة. ضع هذا الكتاب وقم بتمرين الضغط كبدائية لتمريناتك التي كنت تتجنبها من قبل. هذه هي الطريقة التي يمكنك أن تعالج مشكلاتك بها... عن طريق العمل من الآن! قم بما تريد! إن الشيء الوحيد الذي قد يعوقك هو "أنت". وتلك الخيارات العصبية التي قد اخترتها لأنك لا تؤمن بقوتك التي لديك بالفعل. ياله من أمر بسيط... فقط قم به!
- ابدأ في استخدام عقلك بفعالية للقيام بما كان مملاً بالنسبة لك من قبل. في أي اجتماع، قم بتغيير رتبة الموضوع بطرح سؤال يتصل بما يتم مذاقشته في الاجتماع أو أطلق العنان لعقلك ليهيم في أمور مثيرة ككتابة قصيدة أو حفظ ٢٥ رقماً باتجاه عكسي؛ وذلك فقط من أجل تدريب الذاكرة. خذ قراراً بالآلا تشعر بالملل بعد الآن.
- حينما يبدأ شخص ما في انتقادك، اسأله هذا السؤال "هل تعتقد أنني في حاجة إلى ناقد الآن؟" أو حينما تجد نفسك قد أصبحت ناقداً اسأل من برفقتك ما إذا كان في حاجة ليستمع إلى نقدك، وإن كان يريد ذلك بالفعل فاعرف منه السبب. كل هذا سوف يساعدك على أن تنتقل من صفوف انتقاد إلى صفوف الفاعلين.
- تأمل حياتك جيداً. هل أنت تقوم بما كان يمكنك أن تقوم به إذا علمت أنه لا يتبقى في عمرك سوى ستة أشهر. فإذا لم يكن الأمر كذلك فمن الأفضل أن تبدأ القيام به لأنه،

- وبصورة نسبية، هذا كل ما لديك. فسواء وهبت الخلود أو كن عمرك ثلاثين عاماً أو ستة أشهر فهذا الفارق الزمني لن ينفك بشيء. فحياتك كلها هي مجرد ذرة، وتأجيلك لأي شيء لا معنى له ولا مغزى من وراءه.
- كن شجاعاً وقم بالعمل الذي عكفت على تجنبه. خطوة واحدة شجاعة منك سوف تخلصك من كل هذا الخوف. كف عن إخبار نفسك بأنك لا بد أن تتصرف وتؤدي العمل بطريقة جيدة. ذكر نفسك بأن قيامك بالأمر أهم بكثير من إجادتك له.
- خذ قراراً بالآلا تتعب قبل أن يحين وقت النوم. لا تدع لنفسك الفرصة في أن تستخدم التعب أو المرض كمهرب أو كذريعة لتأجيل قيامك بشيء ما. من المرجح أن تجد أنه حينما تزيل سبب مرضك أو تعبك -والذي هو تجنبك القيام بعمل معين- أن المشكلات الجسدية قد اختفت بصورة تلقائية.
- تخلص من كلمات كهذه "أمل"، "أتمنى"، "أرجو"، من قائمة مفرداتك. فهذه الكلمات تعتبر بمثابة وسائل تستغلها في إرجائك لعمل معين. فإذا وجدت أن هذه الكلمات تتسلل إلى حديثك فاستبدلها بعبارة جديدة. يمكنك مثلاً استبدال عبارة "أمل أن تتيسر الأمور" بـ "سوف أقوم بتحقيق ذلك".
- وعبارة "أتمنى أن تصبح الأشياء أفضل مما هي عليه" إلى "سوف أقوم بالأشياء التالية حتى أتأكد من أنني أشعر بالتحسن".

- وعبارة "أرجو أن يصبح كل شيء على ما يرام" إلى "سوف أجتهد حتى يكون كل شيء على ما يرام".
- احتفظ بيوميات تدون بها سلوكياتك التي تشكو أو تنقد الآخرين من خلالها. من خلال تدوينك لهذه الأفعال سوف تحقق شيئاً. سوف تدرك إلى أي مدى تغطي سلوكياتك الناقدة على حياتك؛ ستبين ذلك من خلال تكرار هذه السلوكيات وأشكالها والأحداث والناس الذين يتمحور نقد حولهم. وسوف تكف نفسك كذلك عن انتقاد الآخرين لأن انتقادك هذا سوف تصبح الكتابة عنه في صحيفتك بمثابة شيء يؤلمك.
- إذا كنت تقوم بتأجيل شيء ما يتضمن الآخرين (كانتقالك من مكان إلى آخر أو وظيفة جديدة)، فبإمكانك أن تعقد مؤتمراً أو مقابلة مع هؤلاء الأشخاص لتعرف آراءهم. كن شجاعاً عند حديثك عن مخاوفك الشخصية وانظر ما إذا كنت تسوف لأسباب في عقلك أنت وحدك. من خلال طلبك المساعدة من صديق حميم لك كي تتخلص من الماطلة، سوف تجمع الجهد مشتركاً سريعاً سوف تتخلص من قدر كبير من هذا القلق الذي يصاحب الماطلة وذلك من خلال إشراك الآخرين معك في الأمر.
- اكتب عقداً بينك وبين من تُحب ينص على أنكما سوف تقومان بكل الأعمال التي تريدانها والتي ربما كنتما تقومان بتأجيلها فيما مضى. اجعل كل طرف في العقد يحتفظ بنسخة منه، وقرر عقوبات لمن يخالف بنود العقد. سوف

تجد أن هذه الطريقة نافعة ومجدية لك على المستوى الشخصي، سواء كان ذلك في لعبة معينة أو في عشاء خارجي أو قضاة عطلة أو زيارة لسرح، لأنك سوف تشارك في أنشطة ستجد أنها ممتعة بالنسبة لك.

إذا أردت أن يتغير العالم، فلا تشتك منه. افعل شيئاً. فبدلاً من أن تستنفد لحظات حاضرك بكل صور القلق المعوقة والتي تصاحب تأجيلك لشيء معين، عليك أن تتولى مسؤوليتك نحو موطن الضعف البغيض هذا. عش حاضرك. كن فاعلاً ولا تكن من أصحاب الأمانتي أو من الذين ينتقدون الآخرين.

■ أعلن استقلالك

في أي علاقة يصبح فيها الاثنان واحداً، تكون النتيجة النهائية أن نجد بصعين من البشر.

إن مغادرتك للعش النفسي هي إحدى أصعب المهام الحياتية. إن أفعى التبعية والاعتماد على الآخرين تتسلل إلى حياتك بطرق لا حصر لها ويصبح الإجهاز عليها أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامل من كل العلاقات القهرية وكذلك غياب السلوك الموجه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حتمية انقيام بشي، لم تكن لتختره لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومغادرة العش هي مسألة صعبة، خصوصاً أن مجتمعنا يعلنا تلبية آمال معينة في علاقاتنا الخاصة، والتي تضم الأيوين والأطفال والمسؤولين والأحباء.

إن مغادرتك العش تعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش وتختار لنفسك السلوكيات التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانشقاق عن الآخرين بأي حال من الأحوال. فإنك إذا استمتمت بطريقتك التي تتعامل بها مع الآخرين، ولم تعق هذه الطريقة تحقيقك لأهدافك فإنه يمكنك حينئذ أن تزداد تمسكاً بها ولا تحاول تغييرها. إن الاتكالية/التبعية السيكولوجية تعني على الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيج لك أي قدر من حرية الاختيار، وتجبرك على أن تكون على صورة معينة لا تريدها كنا تعني استيادك من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسؤولاً عن نفسك وعن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وأساسها. وهذا يماثل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو أن هذه العلاقة كانت مفروضة عليك وتشعر بالاستياء نتيجة لذلك فإنك حينئذ تعاني من قهر الذات. وبذلك يتضح أن الاضطراب أو الحاجة الشديدة هي المشكلة، وليست العلاقة نفسها. فالاضطراب يولد الشعور بالذنب والانكالية، في حين أن الاختيار يعزز مشاعر الحب والاستقلالية. ليس هناك أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر، وسوف يترتب على ذلك نوع من السخط واضطراب المشاعر في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يتضمن عدم الحاجة إلى الآخرين. لاحظ أنني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين، ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. ففي اللحظة التي تصبح فيها في حاجة إلى

■ أعلن استقلالك

في أي علاقة يصح فيها الاثنان واحداً، تكون النتيجة النهائية أن نحد نصفين من البشر.

إن مغادرتك للعش النفسي هي إحدى أصعب المهام الحياتية. إن أفعى التبعية والاعتماد على الآخرين تتسلل إر حياتنا بطرق لا حصر لها ويصبح الإجهاز عليها أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامن من كل العلاقات القهرية وكذلك غياب السلوك الوجه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حتمية القيام بشيء لم تكن لتختاره لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومغادرة العش هي مسألة صعبة، خصوصاً أن مجتمعنا يعلمنا تلبية آمال معينة في علاقتنا الخاصة، والتي تضم الأبوين والأطفال والمسؤولين والأحباء.

إن مغادرتك العش تعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش وتختار لنفسك السلوكيات التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانشاق عن الآخرين بأي حال من الأحوال. فإنك إذا استمتعت بطريقتك التي تتعامل بها مع الآخرين، ولم تقع هذه الطريقة تحقيقك لأهدافك فإنه يمكنك حينئذ أن تزداد تمسكاً بها ولا تحاول تغييرها. إن الانتكالية/التبعية السيكولوجية تعني على الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيح لك أي قدر من حرية الاختيار، وتجبرك على أن تكون على صورة معينة لا تريدها كما تعني استيائك من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسئولاً عن نفسك وعن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وأساسها. وهذا يماثل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو أن هذه العلاقة كانت مفروضة عليك وتشعر بالاستياء نتيجة لذلك فإنك حينئذ تعاني من قهر الذات. وبذلك يتضح أن الاضطراب أو الحاجة الشديدة هي المشكلة، وليست العلاقة نفسها. فالاضطراب يولد الشعور بالذنب والانتكالية. في حين أن الاختيار يعزز مشاعر الحب والاستقلالية. ليس هناك أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر، وسوف يترتب على ذلك نوع من السخط واضطراب الشاعر في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يتضمن عدم الحاجة إلى الآخرين. لاحظ أنني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين، ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. فني اللحظة التي تصبح فيها في حاجة إلى

الآخرين، تصبح فيها عبداً تحركه الأهواء. إذا تركك الشخص الذي أنت محتاج إليه أو غير رأيه أو مات فسيكون مآلك إلى الجمود أو التداعي أو حتى الموت. المجتمع يعلمنا أن نتكل سيكولوجياً على مجموعة معينة من الناس كالأبوين وغيرهما. وطالما أنك تشعر بأنك مضطر إلى القيام بشيء، لأنه هو المنتظر منك في إطار علاقة معينة، وطالما أن قيامك به يصنع نوعاً من الاستياء أو يولد عدم قيامك به نوعاً من الشعور بالذنب، يمكنك أن تعتبر نفسك من بين هؤلاء الذين ينبغي عليهم بذل الكثير لتخلص من موطن الضعف هذا.

ويبدأ سلوك الاتكالية في النشوء داخل في نطاق الأسرة ومن خلال الطريقة التي كان يتعامل بها الأبوان معك وأنت طفل، ويظهر في الطريقة التي تتعامل بها مع أطفالك اليوم. كم عدد الجمل التي تدعو إلى الاتكال السيكولوجي وتحملها في عقلك إلى اليوم؟ وكم منها تفرض على أولادك؟

■ شرك الاتكالية في تربية الطفل والأسرة

لقد أنتج والت ديزني فيلماً رائعاً منذ سنوات بعنوان Bear Country. كان الفيلم يتعقب إحدى الدببة وابنيتها الرضيعين خلال الأشهر القليلة الأولى من حياتهما. قامت الأم بتعليم صغيرها طريقة صيد الحيوانات وصيد الأسماك وتسلق الأشجار. لقد علمتهما كيف يحديان نفسيهما حينما يواجهان أي نوع من الأخطار. وفي يوم ما قررت الأم ولأسباب غريزية أنه قد آن الأوان كي تترك ولديها. أجبرتهما على تسلق إحدى الأشجار وبدون أن تلتفت إليهما

تركتهما ورحلت. تركتهما إلى الأبد. فبعض الدببة رأيت الأم أنها قد قامت بسئوليتها كأم نحو صغيرها. إنها لم تحاول أن تتلاعب بهما ليقوما بزيارتها في كل يوم أحد بالتناوب. لم تتهمهما بأنهما نكران للجميل. ولم تهددهما بأنها سوف تصاب بالانهيار العصبي إذا هما خيبا أملها. لكنها ببساطة تركتهما يذهبان. وفي كل المملكة الحيوانية، فإن رعاية الآباء تعني تعليم النسل المهارات الضرورية كي يستقلوا بأنفسهم ثم تركهم بعد ذلك. ونحن كبشر لدينا نفس الغريزة التي تدفعنا إلى الاستقلالية: لكن الحاجة العصابية إلى أن نعيش حياتنا من خلال أطفالنا يبدو أن لها الغلبة، فبدلاً من السعي لتربية الأطفال على الاستقلالية نتمسك بفكرة مدمرة وهي تربية الأطفال على التعلق بالآخرين والاتكال عليهم.

ماذا تريد لأطفالك؟ هل ترغب في أن يكون لديهم قدر عالٍ من احترام الذات ومن الثقة بالنفس، وألا يشعروا بأي نوع من الاضطراب العصبي، وأن يكونوا محققين لأنفسهم، وأن يكونوا سعداء؟ بالطبع أنت ترغب في ذلك. ولكن كيف يمكنك أن تساعدهم كي تضمن هذه النتيجة؟ فقط عن طريق أن تكون أنت على هذا الحال. فالأطفال يتعلمون من سلوك من يقتدون بهم. فإذا كان يملؤك الشعور بالذنب بالألوان كأنك كذلك فإنك تكون كمن يبيع منتجاً فاسداً. فإذا كنت تمثل قدوة ونموذجاً للاستخفاف بالذات فسوف يتعلم أطفالك أن يتبنوا نفس اتجاهاتك هذه وأن يقوموا بتطبيقها على أنفسهم. بل والأهم من ذلك أن تعرف أنه إذا أعطيت لأطفالك من الأهمية أكثر مما تعطيه لنفسك فإنك بذلك لا تساعدهم بشيء، بل كل ما تفعله هو أنك تعلمهم أن يقدموا الآخرين على أنفسهم،

وأن يبقوا في المؤخرة. دون تحقيق أي إشباع لأنفسهم. إن هذه لفارقة. فانت لا تستطيع أن تمنح أطفالك الثقة بالنفس، إذ لا بد أن يكتسبوا عن طريق مشاهدتهم لك وأنت تعيش بنفس الطريقة. فقط من خلال معاملتك لنفسك على اعتبار أنك أهم شخص، ومن خلال عدم التضحية الدائمة بنفسك من أجل أطفالك. ستعلمهم الثقة والإيمان بأنفسهم. أما إذا كنت مضحياً: فأنت تمثل نموذجاً لسلوك التضحية، وماذا يعني سلوك التضحية؟ إنه يعني أنك تضع الآخرين أمامك وتقدمهم على نفسك التي لا تحبها طلباً للاستحسان ولغيره من السلوكيات العتلة. والعمل من أجل الآخرين يكون أحياناً شيئاً جديراً بالقبول، فإن أصبح هذا العمل على حساب نفسك فإنك حينئذ لا تقوه بشيء سوى تعليم الآخرين نفس النوع من سلوك توليد الاستياء.

منذ الوهلة الأولى فإن الأطفال تكون لديهم الرغبة في القيام بأشياء معينة من أجل أنفسهم. "يمكنني أن أفعل ذلك بنفسني!". "انظري يا أمي، أستطيع أن أقوم بهذا دون مساعدة من أحد". "سوف أطعم نفسي" وتستمر هذه البوار في الظهور. وفي الوقت الذي يكون هناك قدر كبير من الاتكالية على الآخرين في تلك السنوات المبكرة من حياة الطفل فإن هناك أيضاً اتجاهاً واضحاً نحو الاستقلال الذاتي تظهر بوادره من أول يوم تقريباً.

"روكسانا" الصغيرة وهي في سن الرابعة، كانت تلجأ إلى أمها وأبيها حينما يجرحها أحد أو حينما تكون في حاجة إلى دعم عاطفي من أي نوع. في سن الثامنة والعاشر من عمرها كانت تفضي إليهما بما في نفسها. وفي الوقت الذي كانت ترغب في أن ينظر إليها

الآخرون على أساس كونها فتاة كبيرة ("سوف أقوم بربط أزرار معطفي!")، كنت تريد دعماً من أب حان أو أم حانية ("انظري يا أمي لقد جُرحت ركبتني وهامي تنزف"). إن مفهوم الذات لديها كان ينمو من خلال آراء والديها والأشخاص المهمين في حياتها. فجأة بلغت "روكسانا" الرابعة عشرة من عمرها، وعادت إلى المنزل ذات يوم وهي تبكي لأنها تشاجرت مع إحدى صديقاتها، وجرت إلى حجرة نومها، وأغلقت الباب وراءها بشدة، ثم جاءتها أمها وطلبت منها أن تتحدث إليها وذلك بنفس طريقتها الحانية. عندئذ أخبرت "روكسانا" والدتها بعبارات غير واثقة "لا أريد الحديث عن ذلك دعيني وشأني" وبدلاً من أن تفهم الأم أن هذا المشهد البسيط هو دليل على أنها كانت فعالة في دورها كأم، وأن "روكسانا" الصغيرة التي كانت تخبرها يوماً بكل مشكلاتها أصبحت الآن ترغب في أن تعالج مشكلاتها بنفسها (استقلال عاطفي). اغتمت الأم. لم يكن لدى الأم أي استعداد لتدع ابنتها تحل مشكلاتها بنفسها وبطريقة مستقلة. إنها لازالت تنظر إلى "روكسانا" على أنها لازالت طفلة صغيرة. لكن إذا أصرت الأم على موقفها هذا وأجبرت ابنتها على الحديث عن مشكلاتها فسوف تنال حظاً وافراً من استياء ابنتها "روكسانا".

إن رغبة الطفل في الخروج من هذا العنق رغبة قوية، ولكن عندما يصبح التملك وتصبح التضحية بمثابة الزيت الذي تُشحم به ماكينة الأسرة فإن القيام بمغادرة العنق والذي هو أمر طبيعي يصير أزمة. أما مغادرة العنق في ظل جو مريح وملامح من الناحية النفسية فلا تتضمن أي نوع من الأزمات أو الاضطرابات؛ فهي نتيجة

طبيعية للحياة النعالة. عندما تستطيع مغادرة العش بصبغة الشعور بالذنب والخوف من الإحباط، فسوف تستمر هذه المشاعر عبر الحياة بل وفي بعض الأحيان تصل إلى حد أن تصبح العلاقة الزوجية قائمة على أساس تربية الأبناء لا على أساس كونها علاقة مشتركة نشأت أساساً من تقاربهما.

إذن ما أهدافك التي تريد تحقيقها من خلال دورك كأب/أم، وما الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها من وراء تخطيطك لعلاقة حالية فعالة مع والديك؟ بالتأكيد فإن الأسرة هي وحدة مهمة في عملية النمو. لكنها لا يجب أن تكون وحدة مستمرة ودائمة. فلا يجب أن تكون وسيلة لتوليد الشعور بالذنب وبالعصاب عندما يسعى أفرادها على اختلافهم إلى الاستقلال العاطفي. ربما تكون قد سمعت الأبوين يقولان "لي الحق في أن أجعل ابني كيفما أشاء". ولكن ما هو العائد الذي يعود عليهما من وراء هذا الاتجاه المتسلط؟ عندما يكبر الطفل تصبح لديه مشاعر الكراهية والاستياء والغضب والشعور المحبط بالذنب. عندما تقوم بفحص علاقات فعالة بين آباء وأطفالهم لا يسودها أي نوع من المطالب أو أي شكل من أشكال التهمير، فسوف تكتشف أن هؤلاء الآباء يعاملون أطفالهم كأصدقاء. فإذا سكب الطفل الكاتشاب على المائدة فلا يكون ردهم كهذا الرد المعتاد "لماذا لا تنتبه لما تقوم به، يا لك من ولد أخرق". ولكن بدلاً من ذلك سوف تجد نفس الرد الذي يتم استعماله مع صديق إن هو سكب أي شيء "هل يمكنني مساعدتك". ليس هناك أي نوع من التعسف لأنهم في حوزة آبائهم وإنما هناك نوع من الاحترام لكرامة الطفل. سوف تكتشف كذلك أن الآباء الفعالين يشجعون أبناءهم على الاستقلالية لا

الانكالية، ولا يثورون أبداً بسبب الرغبات الطبيعية التي يبدونها أبناؤهم لاستقلال الذاتي.

■ مظاهر الاختلاف بين الأسر التي تركز على تعبية الأبناء وتلك التي تركز على استقلاليتهم

في الأسر التي ينصب فيها الاهتمام على الاستقلالية، يُنظر إلى السعي نحو أن يصبح كل فرد مستقلاً بذاته على أنه أمر طبيعي لا على اعتباره تحدياً لسلطة أي فرد، أما التعلق والحاجة فلا يتم التأكيد عليهما. وبالمثل فإنه ليس هناك أي مطالب تحتم على الطفل أن يظل موالياً لأسرته إلى الأبد لمجرد أنه فرد من أفراد تلك الأسرة. وتكون النتيجة أن يشعر أفراد الأسرة برغبتهم في أن يكونوا سوياً ولا يشعرون بأي نوع من التهمير كي يظلوا معاً. سوف يكون هناك أيضاً احتراماً لخصوصية كل فرد دون أن يُقهر أي فرد على المشاركة في كل شيء. في أسر كهذه يكون للمرأة حياة خاصة بها إلى جانب حياتها كأماً وكزوجة. سوف تعطي الأم نموذجاً للحياة النعالة ليقتدي بها أطفالها لا أن تعيش حياتها من أجلهم ومن خلالهم. ويشعر الآباء بأن سعادتهم الشخصية هي شيء أسى لأنه بدون تحقق هذه السعادة لهم، لن يصبح هناك أي نوع من التناغم والانسجام الأسري. وهكذا يمكن أن يخرج الآباء من وقت إلى آخر وبشكل مستقل دونما الشعور بأنهم ملزمون بأن يظلوا دوماً مع أبنائهم. فالأم ليست جارية، لأنها لا ترغب في أن يصبح أطفالها عبيداً (خصوصاً البنات). وهي نفسها لا تريد أن تكون جارية فهي

لا تشعر بأنها ملزمة بأن تظل هناك طوال الوقت لتلبية كل حاجات طفلها. وهي تشعر بأنها قادرة على أن تُعلمي من شأن أطفالها - والعكس صحيح - إذا ما استطاعت أن تحقق ذاتها وأن تقدم إسهامها لأسرتها ولمجتمعتها ولثقافتها، وهي تقف على قدم المساواة مع الرجال في هذا العالم.

في مثل هذه النوعية من الأسر لا تجد أي نوع من التلاعب الماكر بالأبناء من خلال توليد الشعور بالذنب لديهم أو إرهابهم ليظلوا تابعين ومعتمدين على آباءهم. وعندما يكبر الأطفال لا يكون لدى هؤلاء الآباء أي رغبة في إجبار أبنائهم على زيارتهم. إضافة إلى ذلك يكون الآباء منشغلين بحياتهم الشخصية التي يسعون لأن تكون فعالة ولا يكون عندهم وقت للانتظار وصول أطفالهم وأحفادهم كي يجدوا دافعاً أو تبريراً لعيشهم وحياتهم. إن آباء كميلاً لا يعتقدون أنه ينبغي عليهم أن يجنبوا أطفالهم الشدائد والتي قد عانوا هم أنفسهم منها، وذلك لأنهم يدركون أن السعي للتغلب على الشدائد هو الذي أكسبهم ثقة بأنفسهم واحتراماً لذواتهم. فهم لا يريدون أن يحرّموا أطفالهم من هذه الخيرات الثمينة والنافعة.

هؤلاء الآباء يعتبرون رغبة أبنائهم في الكفاح من أجل أنفسهم مع وجود قدر من مساعدة تهتم بهم دون غطرسة أو تسلط منهم بمثابة رغبة صحية ولا يمكن تجاهلها أو إنكارها. تحدثت شخصية "دميان" Demian التي ظهرت في أحد أعمال "هسه" Hesse عن مدى تنوع الطرق التي يمكن أن نسلكها لنستمتع باستقلايتنا.

"عاجلاً أو آجلاً لابد أن بخطو كل منا خطوة تفصله عن أبيه وعن معلميه، كل منا يسعى أن نكون له خبرات مستقلة

حتى وإن كان هذا أمراً شاقاً عليه... أنا شخصياً لم انفصل عن أبوي وعالمهما؛ ذلك العالم المظلم الكئيب بكفاح صارح وعنيف ولكنني كنت أشعر بالاعتراب شيئاً فشيئاً، كنت أشعر بالحرث لأن هذا الأمر كان لا يند وأن يتم بيده الطريقة. لقد أصبحت أشعر بعدم الرغبة في تلك الساعات التي لا بهجة فيها والتي أقضيها في زيارتي لبيت العائلة".

بإمكانك أن تجعل عودتك لزيارة بيت العائلة خبرة وتجربة محببة لنفسك إذا عضضت على كفاحك من أجل الاستقلال عن أبويك بالنواجذ. إنك إن أصبحت قدوة يحتذي بها أطفالك في كبرياء الذات والإحساس بقيمتها فهم بدورهم سوف يقومون بمغادرة العش دونما أدنى شعور بالضغط النفسي أو الأسى على كل من يهمهم الأمر.

لقد أجملت دورتي كاتفيلد فيشر الأمر في Her Son's Wife :

الأم ليست مجرد شخص يُرجى الاتكال عليه، لكن الأم هي التي تجعل أبنائها في غير حاجة للاتكال على الآخرين".

إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تجعل مغادرتك للعش أمراً طبيعياً أو أن تجعله مُحملاً بالأزمات التي سوف تضر بطفلك وبعلاقتك إلى الأبد. لكنك كنت طفلاً كذلك في وقت من الأوقات، وإذا كنت تعلمت وأتقنت طريقة الاتكال السيكولوجي فربما تكون قد قمت حينما تزوجت باستبدال هذه العلاقة القائمة على أساس الاتكالية بأخرى تقوم على نفس الأساس.

■ الاتكالية السيكولوجية وأزمة الزواج

ربما تكون قد تمكنت من حل عقدة اتكالك على والديك وربما أصبحت علاقتك بأبنائك تحت سيطرتك كذلك. ربما تدرك وتفتهم حاجة أبنائك إلى الاستقلالية وتشجعهم عليها. لكن ربما لازلت تعاني من مشكلة أخرى من مشكلات الاتكالية في حياتك. إذا كنت واحداً من بين هؤلاء الذس الذين تركوا علاقة تقوم على الاتكالية على الآباء ودخلت في علاقة أخرى من هذا النوع عندما تزوجت فإن نديك موطناً من مواطن الضعف التي تحتاج منك إلى التحرك والعمل.

كتب لويس أنسباشر عن الزواج في أمريكا يقول:

"الزواج هو علاقه بين الرجل والمرأة، كل منهما يتمتع فيها بنفس القدر من الاستقلالية وتعبه كل طرف للطرف الآخر والنراه كل طرف من الطرفين بالبنامات وواجبات محددة".

هاتان هما الكلمتان المقوتتان، "التبعية والالتزام" والتتان تفسران طبيعة الحياة الزوجية ومعدل الطلاق في بلدنا. هناك حقيقة بسيطة وهي أن معظم الناس لا يحبون الحياة الزوجية وعلى الرغم من أنهم قد يكابدونها أو قد يتخلصون منها عن طريق الطلاق، تستمر أزماتهم النفسية.

إن العلاقة القائمة على الحب كما أسلفنا هي تلك التي يسمح فيها كل طرف للطرف الآخر أن يكون كما يختار لنفسه دون توقعات أو مطالب. إنها رابطة تتسم بالبساطة تجمع بين طرفين كل منهما يحب الآخر بإخلاص إلى الحد الذي لا ينتظر فيه أي طرف

من الطرف الآخر أن يكون على غير الذي أراد لنفسه. الحب هو رابطة تقوم على الاستقلالية لا على التبعية. لكن العلاقة التي من هذا النوع نادرة في ثقافتنا لدرجة أنها تعد شيئاً خرافياً. تخيل رابطة تجمع بينك وبين زوجك/زوجتك والتي فيها يكون لكل منكما الحرية في أن يكون على النحو الذي يريد. والآن تأمل واقع أغلب العلاقات، انظر كيف تتسلل هذه التبعية الفظيعة إلى تلك العلاقات وتفسدها.

■ الصورة المألوفة للزواج

القاسم المشترك لأغلب الزوجات هو فكرة السيطرة والخضوع. وفي الوقت الذي قد تتغير فيه الأدوار بشكل مستمر تبعاً لاختلاف مواقف الحياة الزوجية فإن هذا القاسم يظل موجوداً مع ذلك. فأحد الطرفين يسيطر على الطرف الآخر، وكأن ذلك شرطاً من شروط المنصره. يمكنك أن تتعرف على طبيعة الزواج المألوف من خلال تاريخ إحدى حالاته ومن خلال تعرفك على الأزمات السيكولوجية المصاحبة. إليك صورة للزواج المألوف والتي يمثلها هذان الزوجان.

عند الزواج كان عمر الزوج ثلاثة وعشرين عاماً وعمر الزوجة عشرين عاماً. كان الزوج أعلى مستوى في تعليمه عن زوجته بقدر يسير. وهو في منصب يجعله ميسوراً من الناحية المادية أما الزوجة فكانت تعمل سكرتيرة أو موظفة أو ربما في وظيفة تهيمن عليها النساء؛ كان تكون معلمة أو ممرضة. كانت مهمة المرأة بعد الزواج أن تكون المكان الذي يقضي الرجل فيه شهوره إلى أن تصبح أماً. وبعد

أربع سنوات من الزواج أنجبا طفلين أو ثلاثة، وأصبحت المرأة ربة منزل تقوم بدورها كزوجة وكأم، وأصبح دورها منصباً على العناية بالبيت وبأطفالها وزوجها. فمن الناحية الوظيفية أصبح دورها منصباً على البيت ومن الناحية السيكولوجية أصبحت خاضعة ومطبعة. وأصبح عمل الرجل ذا أهمية كبيرة لأنه هو المسئول عن جلب المال اللازم لإعالة الأسرة. وأصبحت نجاحاته بمثابة نجاحات للزوجة. وأصبحت صلاته الاجتماعية بمثابة صداقات للأسرة. لقد ارتفعت وزادت مكانته في البيت، وأصبح دور زوجته في أغلب الأحيان هو توفير سبل الراحة له بقدر الإمكان. كانت الزوجة تقضي الجانب الأكبر من يومها وهي تتفاعل مع أطفالها أو تتحدث مع جاراتها اللاتي وقعن في نفس الشرك السيكولوجي. وحينما كان يحدث لزوجها أي نوع من الأزمات في عمله كانت تعتبر الأزمة أزمتها؛ وبوجه عام فإنه بإمكان أي ملاحظ أو متأمل يتصف بالموضوعية أن يتبين أن هناك طرف يسيطر وطرف خاضع في هذا النسق. فالمرأة قد قبلت وربما بحثت عن هذه النوعية من العلاقة لأنها لا تعرف غيرها. لقد حدثت حدو والديها والآخرين في حياتها الزوجية إذ كانت تراهم وترافبهم أثناء مراحل نموها، وما حدث على الأرجح هو أن حل اعتمادها على زوجها محل اعتمادها على والديها. بالمثل فإن الرجل كن يلتبس امرأة ناعمة الكلام، لطيفة وتؤكد دوماً على حقيقة أنه العائل للأسرة وصاحب الكلمة الأخيرة في كل علاقاته وتفاعلاته. وبذلك فقد حصص كل منهما على ما كان يبحث عنه. ولقد قاما بتطبيق كل ما قد وقعت عليه أعينهما -من واقع الحياة الأسرية لكل منهما- على حياتهما الزوجية.

وبعد سنوات عديدة مرت على زواجهما -لتفرض أنها من أربع إلى سبع سنوات- بدأت المشكلات في الظهور. فقد بدأت الزوجة تشعر بأنها في سجن وأنها شيء تافه لا قيمة له كما أصبحت تشعر بعدم الرضا لأنها لا تقدم أي مساهمات ذات أهمية. وبدأ الزوج يحث زوجته على أن تهتم أكثر بشخصيتها وأن تصبح أكثر إيجابية وأن تكون مسئولة عن حياتها وأن تكف عن الأسى على نفسها. تلك هي الرسائل الأولى التي تتناقض بشكل واضح مع ما كان يريدته في بداية الحياة الزوجية "إذا كنت تريدين العمل، فلماذا لا تبحثين عن وظيفة؟" أو "عودي إلى المدرسة". إنه يشجعها على أن تبحث عن منافذ جديدة حتى تتخلص من وهذا هذا، وباختصار أن يصبح حالها مختلفاً عن الحال الذي تزوجها عليه؛ حال الخضوع والانشغال بمهام البيت ومتطلبات الزوج والأولاد. وإلى الآن لازالت المرأة تشعر بأنها تكون هي المخطئة إن شعر زوجها بأي نوع من التعاسة أو الشقاء. تقول "فيما أخطأت؟". وإذا شعر زوجها بعدم المعادة أو بالإحباط تشعر بأنها قد قصرت في جانب معين أو بأنها لم تعد على نفس القدر من الجاذبية التي اعتادت أن تكون عندها فيما مضى. تستسلم هذه الزوجة الخاضعة إلى توجيهها العتلي الذي يزيد من خضوعها واستسلامها، وتثقل كاهل نفسها بكل مشكلات زوجها وتعتبر نفسها السبب فيها.

في هذه المرحلة من الحياة الزوجية يصبح الزوج أكثر انشغالاً بالترقيات الخاصة بعمله وعلاقاته الاجتماعية وبالكد المهني. إنه في ضيقه إلى أن ترتفع مكانته ويعظم شأنه، ولم يعد يتحمل تلك الزوجة الضعيفة البائسة. وبسبب الفرص الكثيرة التي أتاحت له،

والتي تعامل من خلالها مع عدد كبير من الناس المختلفين (ذلك الاختلاف والتغير الذي تغتفر إليه زوجته الخاضعة)، فقد بدأ يتغير. لقد أصبح أكثر ثقة بنفسه وأصبح كثير المطالب ولم يعد يتساهل أو يتحمل نقاط الضعف الموجودة في الآخرين بما في ذلك أسرته، وأصبح يحذر زوجته البائسة قائلاً "اهتمي بنفسك وتولي مسئوليتك نحوها". ثم أتى الوقت الذي بدأ فيه الزوج يبحث عن طرق أخرى لممارسة الجنس خارج نطاق حياته الزوجية. وأتاحت له فرص كثيرة لذلك وأخذ يجري وراء مرافقة النساء الأكثر إثارة. وأحياناً كانت تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تجرب بنفسها. فربما قامت بعمل تطوعي أو أدرجت اسمها في مدرسة معينة أو بحثت عن العلاج النفسي أو قامت بمشروع معتمدة على نفسها فيه. وأغلب ما سبق كان بتشجيع من الزوج.

ربما تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تتأمل سلوكها عن كثب. فقد تدرك أنها هي التي اختارت لنفسها الخضوع والإذعان طوال حياتها وليس فقط منذ زواجها. وقد تبدأ الآن في تحدي سلوك البحث عن الاستحسان، وقد تبدأ في وضع قدميها على طريق تحسن أكبر للمسئولية تجاه ذاتها، وذلك من خلال تخلصها من كل أشكال الاتكالية والتبعية التي في عالمها بما فيها التبعية للآباء وللزوج وللأصدقاء وحتى لأطفالها. وقد تبدأ في اكتساب نوع من الثقة بالنفس. قد تبدأ في العن بوظيفة ما وتكون صداقات جديدة. قد تبدأ في مواجهة زوجها المتسلط، وقد تكف عن قبول هذا التعسف الذي ضلت تعاني كثيراً منه منذ أن بدأ زواجها. قد تطلب المساواة وقد ترفض أن تنتظر إلى أن يمن زوجها عليها بها أكثر من ذلك

فنتزحها منه. قد تُصر على مشاركته لها في كل شئون البيت والأسرة بما في ذلك رعاية الأطفال.

هذا الاستقلال الجديد وهذا التحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي المستقل من جانب هذه المرأة لا يقبله زوجها بسهولة. لقد أصبح مهدداً. فالقلق يدخل حياته في وقت لا طاقة له به. لم يكن يتوقع يوماً أن تثب زوجته فجأة رغم أنه كان قد شجعها على الخروج وعلى التفكير لنفسها. لم يكن ينتظر أن تصبح وحشاً كهذا، بل لم يكن يخطر بباله أنها قد تتحدى يوماً سيادته الراسخة. قد يكون رد فعله مصحّباً بقدر كبير من التسلط الذي دائماً ما كان يستعين به لجزر زوجته الخاضعة فيما مضى. لقد أصبح يعترض على عملها الذي يعتبره نوعاً من الحماسة إذ إنها كانت تدفع أغلب راتبها لجلسة الأطفال. وكان يعتبر اعتقادها بأنها لا تتمتع بأي قدر من المساواة أمراً غير منطقي. "لست في حاجة إلى العن، فأنا أقوم بذلك. كل ما عليك هو أن تهتمي بالبيت وأن تكوني أما لأطفالك". ثم يجرب وسيلة توليد الشعور بالذنب لديها "سوف يعاني الأطفال الكثير"، "لا يمكنني أن أطبق مثل هذا التفاهة في الأمور". ربما هددها بالطلاق كملجأ أخير. وغالباً ما تؤثر وسائله هذه فقد تقول الزوجة لنفسها "لقد كدت أفسد الأمر"، ثم تنكص إلى دور الخاضع الذي كانت تلعبه من قبل. هذه الجرعة الهائلة من التسلط كافية لجزر الزوجة. لكنها إن رفضت الارتجاع فإن زواجها يكون مهدداً. وعلى أية حال هناك أزمة محققة. فإذا أصرت الزوجة على استبدال خضوعها بالاعتماد على نفسها فإن الزوج الذي يفرح إلى حد السيطرة قد يترك زوجته هذه

ويتزوج من أخرى -تصغر عنها سناً- والتي تقف أمامه في وجل ورهبة، ومن ثم يصبح قادراً على جعلها في مكان ننظر منه بتوقير واحترام له، وتصبح الزوجة الجديدة تحفة رائعة. من ناحية أخرى قد تبقى الحياة الزوجية قائمة وقد يحدث تحول مثير. قد يظل خيط السيطرة والخضوع متغلغلاً في الحياة الزوجية. فالزوجان لا يعرفان غير هذا النوع من الزواج. فغالباً ما يتم تبادل الأدوار إذ يلعب الزوج حينئذ دور الخاضع بسبب خوفه من أن يفقد شيئاً يعتز به أو على الأقل يعتمد عليه. فيبدأ الزوج في المكث في البيت بشكل أكبر. ويصبح أقرب إلى أطفاله (بسبب شعوره بالذنب لهجرهم وإهمالهم فيما مضى). وقد يقول: "لم تعود في حاجة إليّ" أو "لقد تغيرت، لست الفتاة التي تزوجت منها. لست متأكداً من إنسي سوف أحب الإنسانية الجديدة". لقد أصبح أكثر خضوعاً. قد يصبح مدمناً أو مشفقاً على ذاته كوسيلة يتلاعب من خلالها بزوجه أو ليسترد بها سيادته المعهودة والتي قد ضاعت منه. أما الزوجة فهي الآن في وظيفة معينة أو متجهة إلى عمل معين. لقد أصبحت لديها صداقات وهي تقوى بتنمية اهتمامات خارجية خاصة بها. ولكن على الأقل فهي تشعر الآن بالارتياح والرضى لأنها تحظى بهدافات واستحسان ومجاملات ومدح على ما قامت به من إنجازات. ومع ذلك فإن هذا الخيط مازال موجوداً والأزمات تلوح في الأفق. فظالماً أنه لا بد من أن يكون أحد الشريكين أهم من الآخر، وظالماً أن الخوف من الطلاق هو الشيء الذي يتبدهما ويبقي على وجودهما معاً. فلا زالت الاتكالية هي حجر الزاوية في ارتباطهما معاً. والطرف المسيطر سواء كان الرجل أو المرأة لا يرضى بأن يكون عبداً

لطرف الآخر. فقد يستمر الزواج بصورة شكنية وشرعية أما أواصر الحب والاتصال فتكون قد تمزقت. والطلاق وارد هنا. لكن إذا لم يحدث طلاق فسوف يكون هناك انفصال بين الزوجين رغم زواجهما؛ فلا علاقة جنسية بين الزوجين، ينام كل منهما في مكان مستق عن الآخر، ويصبح الاتصال قائماً على التحقير المتبادل لا على التفاهم.

وهناك نتيجة أخرى محتملة أيضاً إذا قرر كل من الزوجين أن يقوم بإعادة تقييم نفسه وعلاقته. فإذا سعى الطرفان لأن يتحررا من مواطن الضعف هذه، وأن يتبادلا الحب على أساس أن يتيح كل طرف الفرصة لأن يختار الطرف الآخر ما يحقق له إشباعه الشخصي، حينئذ ينعش الزواج وينمو. ومع هذين الزوجين اللذين يتمتع كل منهما باستقلالية. واللذين لديهما قدر كاف من الاهتمام كل بالطرف الآخر، واللذين يعززان من فكرة الاستقلالية لا من الاتكالية، ولكن في نفس الوقت يسعد كل منهما بحبيبته، يمكن أن يصبح الزواج ناجحاً ومثيراً. لكن حينما يندمج الزوجان ليصبحا كياناً واحداً أو عندما يحاول أحدهما أن يسيطر على الآخر بأي وسيلة، تكون الشرارة التي بداخل كل منهما -والتي بداخلنا جميعاً- في طريقها لتنتلق ولتحارب من أجل حاجة من أعظم حاجات الإنسان ألا وهي الاستقلالية.

إن طول عمر الزواج لا يعد مؤشراً على نجاحه. فكثير من الناس يُبقون على زواجهم خوفاً من المجهول أو بسبب القصور الذاتي، أو ببساطة لأن هذا هو الشيء الذي يجب أن يفعلوه. في الزواج الناجح يشعر كلا الشريكين بعاطفة الحب الحقيقي تجاه الآخر. ويعتزم أن

يتيح له فرصة الاختيار دون أي نوع من السيطرة أو التسلسل. لا تجد في هذا النوع من الزواج هذا التشاحن الدائم الذي يسيطر على فكر وحديث كل طرف مع الطرف الآخر، ولا يُلح فيه طرف على أن يقوم الطرف الآخر بما هو منتظر منه. إن الاتكالية هي الأفعى التي تتسلل إلى جنة الزواج السعيد. فهذه الاتكالية هي التي توجد أشكالاً من السيطرة والخضوع وهي التي تدمر العلاقات تماما. ويمكن أن يتم التخلص من موطن الضعف هذا: لكن لن يكون ذلك أمراً هيناً إذ أن النفوذ والسيطرة يكونان مهددين بالخطر، والقلة القليلة هي التي ترضى بالتخلي عنهما دون أن تدخل في معركة. لكن الأمر الأهم هو أنه ينبغي عدم الخلط بين الاتكالية والحب. ترك بعض الفراغات في أماكن الاتصال بين الاثنين هو الذي يقوي علاقات الزواج ويرسخها.

■ أنت الذي تملي على الآخرين الطريقة التي يعاملونك بها

التبعية ليست مجرد شيء يحدث عند اتصالنا أو ارتباطنا مع أشخاص ينزعون إلى الاستبداد. والتبعية هي خبير مثلها مثل أي سلوك من سلوكيات مواطن الضعف. أنت الذي تعلم الآخرين كيف يسيطرون عليك، وأنت الذي تملي عليهم الطريقة التي يتعاملون بها معك دائماً. هناك الكثير من الطرق التي تُبقي من خلالها على عملية السيطرة هذه، وهي تتكرر فقط إذا هي أدت غرضها. وهي تؤدي غرضها، إذا أبقت على الوضع الذي تكون فيه تابعاً في تلك العلاقة.

إليك بعض الاستراتيجيات الشائعة للإبقاء على خيوط السيطرة والهيمنة في حياتك الزوجية:

- الصياح والصراخ ورفع الصوت وما إلى ذلك سوف يجعلك تلزم حدودك إذا كنت شخصاً رقيقاً ناعماً ترغب في أن تظل الأمور هادئة وسلسة.
- أسلوب التهديد مثل "سوف أرحل، سوف أحصل على الطلاق".
- توليد مشاعر الذنب: "لم يكن لديك الحق في..."، "لا أستطيع أن أفهم كيف أقدمت على القيام بهذا". فإذا كان الشعور بالذنب يُقلِّتُك وبتعبك فسوف يتمكن الآخرون من إبتلاك على حالك من الخضوع بفن هذه العبارات.
- استخدام أسلوب الغضب والانفعال كاللعن وقذف وضرب الأشياء.
- حيلة التمارض الجسماني كأن يتظاهر بوجود أزمة قلبية لديه أو صداع أو ألم في الظهر وما إلى ذلك عندما لا يتصرف أحد الطرفين بالطريقة التي يريد بها الطرف الآخر. ويمكن أن يتلاعب بك الآخرون من خلال هذه الحيلة إذا علم الطرف الآخر -منك- أنك تتصرف بالصورة المرضية له إن هو تمارض.
- العلاج الصامت. فعدم الكلام والعبوس (الذي يدل على عدم الرغبة في الكلام) المتعمد هي وسائل بارعة يمكن أن يستغلها أحد الطرفين ليسلك الطرف الآخر السلوك السليم.

• وسيلة البكاء والدموع حيث تبكي حتى تتمكن من توليد مشاعر انذنب لدى الطرف الآخر.

• تمثيل مشهد الرحيل. فأمر بسيط أن تنهض وتخرج من البيت. يمكنك من خلال ذلك التلاعب بانظرك الآخر لتجبره على أن يتصرف بكيفية معينة أو يكف عن سلوك معين.

• حيلة "أنت لا تحبني" أو "أنت لا تفهمني" والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق مآربه والإبقاء على مبدأ الاتكالية في هذه العلاقة.

• أسلوب الانتحار. "إذا لم تتم بما أريد، فسوف أقتل نفسي" أو "إن أنت تركتني، فسوف أنتحر".

كل الطرق السابقة تعتبر وسائل يمكن من خلالها الإبقاء على نفس الدور المطلوب الذي يقوم به الطرف الآخر في الحياة الزوجية. وهذه الوسائل يتكرر استخدامها عندما تؤدي الغرض منها. أما إذا رفض أحد الطرفين تلاعب الطرف الآخر به من خلال تلك الوسائل فلن يستمر استخدام مثل هذه الوسائل. إنها تستخدم فقط عندما يستجيب أحد الطرفين لتلك الحيل التي يستخدمها الطرف الآخر والتي قد اعتد استخدامها لهذا السبب. فأنت إن أعطيت ردود الأفعال الخاضعة والمطلوبة فإنك تحييط الآخرين علماً بما سوف تتصاهل أو تتهاون معهم فيه.

إذا كنت قد أصبحت مدفوعاً من قبل الآخرين فلأنك قمت بإرسال إشارات إليهم تحثهم فيها على أن يدفعوك بهذه الطريقة.

يمكنك أن تتعلم كيف تملي على الآخرين الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها. سوف يستغرق منك ذلك الكثير من الوقت والجهد لأنك قد قضيت الكثير من الوقت في تعليم الآخرين الطريقة التي أردت أن يعاملوك بها إلى الآن. لكنك قادر على إحداث التغيير سواء كان في مجال العيل أو في مجال الأسرة أو في أي مطعم أو في الأتوبيس أو في أي مكان تتلقى فيه معاملة سيئة لا ترضاها. بدلاً من أن تقول "لماذا لا تعاملونني بطريقة أفضل من هذه" قل لنفسك "ما الذي أقوم به حتى يتعاس الآخرون معي بشكل أفضل؟" قم بالتركيز على نفسك وابدأ في تغيير ردود أفعالك هذه.

■ بعض السلوكيات الشائعة للتبعية والمعززة لها

- الشعور بعدم القدرة على مغادرة العيش أو مغادرته بمشاعر سيئة تتولد لدى الطرفين.
- الشعور بأنك مطلوب منك أو مفروض عليك أن تقوم بزيارة أو باتصال هاتفية أو تقوم بتوصيل أشخاص بسيارتك أو باستضافة مجموعة من الناس أو ما شابه.
- طلب إذن أو تصريح من الزوج قبل القيام بأي شيء، بما في ذلك إنفاق المال والحديث مع مسئول أو استخدام السيارة.
- انتهاك خصوصيات الآخرين كالنظر في أدراج الأبناء والسجلات والأوراق الخاصة بهم.
- استخدام عبارات كهذه "لا يمكنك أن أخيره أبداً بإحساسي هذا. فقد لا يعجبه".

- أن ينتابك الاكتئاب والجمود بعد فقد عزيز أو غال.
- الشعور بالتورط في وظيفة معينة أو بالالتزام بعمل معين دون أن يكون لديك أي نوع من المجازفة للاعتماد على نفسك وللخروج عن المألوف.
- أن يكون لديك آمال وتوقعات لم هو مفترض أن يكون عليه شريك الحياة أو أبواك أو أطفالك.
- أن تصيبك حادة من الحرج والارتباك أو انقلق نتيجة لسلوك صدر عن ضفك أو زوجتك أو أحد أبويك كما لو كانت شخصيتهم جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك وكيانهم جزءاً من كيانك.
- أن تقضي حياتك كلها في التدريب على عمل أو في الاستعداد لتولي منصب معين، ولا يكون لديك أبداً القدرة على الانتقال من مرحلة التدريب إلى مرحلة الاعتماد على النفس.
- الشعور بالصدمة مما يقوله أو يشعر به أو يعتقده أو يقوم به الآخرون.
- ألا تشعر بالمساعدة أو النجاح إلا إذا شعر الطرف الآخر بها.
- تلقي الأوامر من شخص آخر.
- أن تسمح للآخرين بأن يتخذوا قرارات من أجلك أو أن تلج في طلب النصيحة من الآخرين قبل أن تقرر أنت لنفسك شيئاً.
- "أنت مدين لي، انظر ما فعلت من أجلك"، مثلك على الآخرين بهذه الطريقة يتلاءم مع سعيك لكي تُبقي على تبعيتهم لك.

- عدم القيام بأشياء معينة أمام الأيوين أو الأشخاص المسيطرين لأنهم قد لا يستحسنونها. فلا تُدخن ولا تسب ولا تتناول المهدئات أو الحلوى... إلخ لأنك تقوم بدور الخاضع.
- أن يصيبك اليأس من الحياة عندما يتوفى إنسان تحبه أو أن تعرض بشكل خطير.
- أن تحتاط فيما تستخدم من لغة عند التحدث إلى شخص مسيطر حتى لا يتضايق منك.
- أن تصر على الكذب فيما يتعلق بتصرفاتك وأن تضطر إلى تشويه الحقائق حتى لا يتضايق "هؤلاء" منك.

■ البديل السيكلولوجي للاتكالية

إن أسباب التشبث بهذه النوعية من السلوكيات التي تنطوي على قهر الذات ليست على قدر كبير من التعقيد أو الصعوبة. ربما تعرف المكسب التي تعود عليك إن كنت اتكالياً. ولكن هل تعرف مدى الدمار والضرر الذي تلحقه بك تلك المكاسب؟ قد تبدو الاتكالية غير ضرة لكنها عدو للسعادة ولتحقيق الذات. إليك بعض المكسب التي تجنيها - والتي هي أكثر شيوعاً - من وراء بقائك على حالك من الاتكالية.

- كونك اتكالياً يجعلك دائماً تحت رعاية ووصاية الآخرين، ويمنحك مكاسب كتلك التي يتمتع بها الطفل الصغير لأنه غير مسئول عن سلوكياته.

راض عن شعورك بأنك تابع. لكن كونك تابعاً لا يزال أسهل بكثير من أن تقوم بكل هذه المجازفات التي تتسجده مع استقلالك بأنك إن الاكتالية هي شيء يبيض لأنها تجزئك بدلاً من أن تحقق لك تكاملاً في المحمية لتصبح إنساناً مستقلاً في أمعائه ، ولكن من المؤكد أن هذه الاكتالية أسهل بكثير.

■ خطوات لتخليص نفسك من الاكتالية

- اكتب إعلاناً بأنك اخترت الاستقلالية لنفسك ، وفي هذا التصريح أوضح لنفسك الطريقة التي تريد أن تتصرف بها في كل المواقف دون أن تحضم جسور التفاهم بينك وبين الآخرين ، لكن قم بالتخلص من أي نوع من التلاعب بك دون عرض الموثوق. قل "أنا ، الإنسان ، كي أتمكن من أن أحقق نفسي قديراً أكبر من الوحدة الذاتية... إلخ".
- تحدث إلى كل شخص تشعر أنك تابع له سيكولوجياً. أعلن عن أهدافك الخاصة بكونك تريد أن تعيش حياتك باستقلالية. وأوضح لهم شعورك عندما تقوم بأشياء فقط لأنك مجبر عليها. هذه الطريقة مقبولة لأن تبدأ بها لأنه ربما يكون الطرف الآخر ليس عنده علم أصلاً بشعورك بأنك تابع له أو متكللاً عليه.

• أعط نفسك خمس دقائق تحدد خلالها الأهداف الخاصة بالطريقة التي سوف تتعامل بها مع الأشخاص المسيطرين

- من خلال بيانك على حالك من التهمة يمكن أن تُسخر الآخرين السلبية تجاه معانيك وتفاصيلك.
- إذا كنت معتمداً على الآخرين فلن تكون في حاجة إلى القيام بالعمل الشاق أو المجازفة من أجل التفسير فأنت تُسمر بالاطمئنان والمسكينة في اعتمادك على الآخرين الذين سيحاولون مسخوليتك.

• يمكنك أن تشعر بالارض عن نفسك لأنك ترضي الآخرين. لقد تعلمت أن الطريقة التي يمكن أن تشعر من خلالها بالرضا عن نفسك هي أن ترضي "أنا" ، والآخرين الذين يتألمون بك.

• يمكنك تجنب الشعور بالذنب الذي تختاره لنفسك عندما تتصرف بطريقة تدفع بها عن نفسك الخطأ. فمن الأسهل أن تتصرف هكذا من أن تتعلم كيف تتخلص من الشعور بالذنب.

• أنت في حاجة لأن تختار من بين الاختيارات المتاحة أو من أن تتخذ قرارات لنفسك ، فانت تملك كل من تعتمد عليهم تقنياً أممي . فتقوم بتقليد أحد الأيوين أو شريك الحبة أو أي فرد تعتمد عليه. وطالما أنك تعتقد ما يعتقدونه وتبصر به يشعرزون به فإلست في حاجة إلى العمل الشاق من أجل تحديد ما تعتقده وما تشعر به.

• عندما يعلي كل شيء آخر من حولك يكون من الأسهل عليك أن تتبع الآخرين عن أن تكون قائدهم. يمكنك أن تعلم ما يخبرونك به ، وأن تتجنب التناصب حتى وإن كنت غير

عليك. سدد هذه الريبة "لا، أنا لا أريد"، واختبر بهما رد فعل الطرف الآخر.

- قم بالترتيب لجلسة تخطيطية مع الطرف المسيطر في وقت لا تشعر فيه بالرهبة أو بالخوف. أثناء هذه الجلسة وضع له أنك تشعر أحياناً بتلاعب الآخرين بك وبأنك خاضع لهم، وبين له أنك ترغب في أن تستخدم إشارة غير لفظية لتنبه بها الطرف الآخر إلى ما تشعر به عندما تصدر هذه الإشارة منك، ولكن أوضح بأنك لا ترغب في مناقشة ذلك وقتئذٍ. يمكن أن تكون هذه الإشارة بسيطة كشدة لأذنك أو كوضع إصبع الإبهام في فمك لكي تبين للآخرين بأنك تشعر بالخضوع في وقت معين.

• في اللحظة التي تشعر فيها بالقهر النفسي، عبر عن شعورك هذا للطرف الآخر ثم تصرف بالطريقة التي ترغب فيها.

- ذكر نفسك بأن أبويك وزوجتك وأصدقاءك ورؤساءك وأطفالك وغيرهم سوف يستهجنون سلوكك هذا، وأن استهجانهم هذا لا علاقة له بشخصيتك وكيانك. فالحقيقة المقترضة في أي علاقة هي أنك ستعرض لبعض الاستهجان. فإذا كنت تتوقعه فن تصده به. بهذه الطريقة يمكنك أن تكسر كثيراً من أغلال الاتكالية والتبعية التي تستعبدك عاطفياً.

• حتى وإن كنت تتعمد تجنب الأشخاص المسيطرين (كأحد الأبوين أو شريك حياتك أو رئيس العمل أو أحد الأبناء) فإنك لا تزال في قبضتهم حتى في غيابهم إذا كنت تعيش في حالة من الجمود العاطفي بسببهم.

• إذا شعرت بأنك مكره على زيارة أشخاص معينين، اسأل نفسك ما إذا كنت ترغب في أن يقوم الآخرون بزيارتك لمجرد أنهم شعروا بأن هذا أمر مفروض عليهم. إذا لم تكن ترغب في ذلك، فقم بتوسيع هذا الفكر ليشمل هؤلاء الذين تعاملهم بهذا الأسلوب. أي قم بقلب المنطق وانظر إلى أي مدى تكون العلاقة القائمة على الإلزام أو الاضطرار حقيرة بالفعل.

• اتخذ قراراً بأن تتخلى عن دور الاتكالية الذي تلعبه، وذلك من خلال قيامك بالعمل التطوعي والقراءة والاستعانة بجنيصة أطفال (حتى وإن كنت غير قادر على نفقات ذلك) والعمل بوظيفة لا يشترط أن تتقاضى منها راتباً جيداً. لماذا؟ ببساطة لأن تحقيق قدر عالٍ من احترام الذات لنفسك شيء جدير بالاهتمام مهما كلفك ذلك من مال أو وقت.

• قم بالإصرار على الاستقلال المالي دون أي شروط مقيدة لك ودون أن تكون مديناً لأن إنسان. إنك تكون عبداً إن طلبت مالاً من أحد. لكن إذا كان ذلك مستحيلاً، يمكنك الإعداد لأن تربح مالاً خاصاً بك بأي طريقة بارعة يمكنك أن تبتكرها.

• ترك الآخرين وشأنهم! حرر نفسك من قبضة الآخرين! كف عن إعطاء الأوامر! كف عن تلقي الأوامر!

• أدرك رغبتك في أن تحقق لنفسك نوعاً من الخصوصية ولا تتأخر الآخرين كل شيء تشعر به أو تتعرض له. أنت فريد من نوعك وتمتع بالخصوصية. فإذا شعرت أنك ولا بد

مشارك الآخرين في كس شيء. فإنك بذلك تكون عديد الاختيار وبالطبع تابعاً.

• دع طفلك يشعر بأن حجرته خاصة به وحده. أعطه مكاناً يمكن أن يكون تحت سيطرته هو، وطالما أن ذلك لن يضر بشيء، اترك له الفرصة لكي يتخذ قرارات بخصوص الطريقة التي سيتم تنظيم الحجرة بها. فالغراش المهندم ليس أفضل من الناحية النفسية من الغراش غير المهندم حتى وإن كنت قد تعلمت عكس ذلك.

• في حفل معين اجتمع مع أناس آخرين دون أن تنشغل بزواجك/ زوجتك. لا تشعر بأنك مطالب بأن تظل طوال الوقت معه. انفصل عنه أثناء الحفل ثم احمق به عند انتهاء الحفل. بهذه الطريقة سوف تزيد من معرفتك وخبرتك.

• إذا أردت أن تذهب إلى السينما وأراد شريك حياتك أن يلعب كرة المضرب. فدع كلا منكما يقود بما يرغب فيه. أعط لنفسك قدراً أكبر من الانفصال عنه وسوف تجد أن لحظات اجتماعكما سوياً من جديد أسعد وأكثر إثارة.

• قم برحلات قصيرة بمفردك أو مع مجموعة من أصدقائك دون أن تشعر بأنك مطالب بأن تبقى بصحبة شريك حياتك سوف تشعر بلهفة أكبر إليه عندما تعود، وسوف تعزز بقدرتك على التصرف بتلقائية وبشكل مستقل.

• ضع في اعتبارك أنك لست مسئولاً عن سعادة الآخرين. فالآخرون هم المسئولون عن سعادة أنفسهم. وهكذا فقد

تستمتع حقاً برفقة إنسان ما ولكن إذا شعرت أنك مطالب بأن تسعده فإنك تصبح تابعاً تشعر بالحزن إن شعر به الطرف الآخر. بل والأسوأ من ذلك أن تعتقد أنك المسئول عن إحساس الطرف الآخر بالحزن. أنت المسئول عن مشاعرك وعواطفك الشخصية وكذلك الآخرون، كلٌّ مسئول عن عواطفه الشخصية. لا أحد يملك السيطرة على مشاعرك سواك "أنت".

• تذكر أن العادة ليست مبرراً لعدم قيامك بشيء. فمجرد كونك قد اعتدت دائماً الخضوع للآخرين ليس مبرراً كافياً لأن تجعل ذلك الوضع يستمر.

إن العيش ورعاية الأبناء بصورة مؤثرة تقوم على الاستقلالية. بالمثل، فإن الزواج الناجح هو دليل تحقق أدنى قدر من التوحد وأعلى قدر من الاستقلالية والاعتماد على النفس. في الوقت الذي قد تشعر فيه بخوف حقيقي من التحلي عن علاقات التبعية إذا سألت أولئك الذين أنت تابع لهم عاطفياً، فسوف تكتشف با يثير دهشتك وهو أنهم معجبون للغاية بهؤلاء الذين يفكرون ويتصرفون لأنفسهم. هذا مزيد من المفارقة. إنك تحظى بأعلى قدر من الاحترام حينما تتمتع بالاستقلالية خصوصاً من أولئك الذين حاولوا بأقصى ما في وسعهم كي تبقى تابعاً لهم.

العش مكان جميل وملائم لأي طفل كي ينمو في ظله، لكن مغادرة هذا العش أجمل بكثير ويمكن أن يراه كذلك من يغادر العش وكذلك الذين يشاهدونه وهو يغادر.

■ وداعاً للغضب

إن نرياق العصب الوحيد هو أن نتخلص من هذه العبارة التي نحملها في نفسك "لو كنت فقط تتسهنى أكثر من ذلك".

هل تغضب بسرعة؟ قد تتقبل الغضب على اعتبار أنه جزء من حياتك، لكن هل تعرف أنه لا يخدم أي غرض يعود عليك بالنفع؟ ربما تبرز سلوكك الغاضب بأن تقول أشياء كهذه؛ "إنه من طبيعة البشر" أو "إننا لم أنفس عن غضبي سوف أكبته وهذا قد يسبب لي قرحة". لكن الغضب من المحتمل أن يكون جزءاً منك لا تحبه ولسنا في حاجة لأن نشير إلى أن الغضب لا يرغب فيه أي إنسان.

وداعاً للغضب ٣٠٩

الغضب ليس من طبيعة البشر. لست في حاجة لأن يكون لديك قدر منه فهو لا يخدم أي مسعى نحو تحقيق السعادة لنفسك وإشباع حاجاتك. إنه موطن من مواطن الضعف. وهو نوع من الأنفونزا اسيكولوجية التي تصيبك بالوهن، تماماً كما يفعل بك المرض العضوي.

دعنا نضع تعريفاً "للغضب". كما هو مستخدم في هذا الفصل فإن الغضب يشير إلى رد فعل أو استجابة معوّقة تحدث حينما لا يتحقق ما كنت تتوقعه أو تنتظره. وهذه الاستجابة تكون في شكل ثورة خصومة أو أن تهب في وجه شخص معين أو حتى تحملق فيه مشدوهاً وأنت صامت. إن الغضب ليس مجرد انزعاج بسيط أو انفعال عابر. أكرر ثانية إن الكلمة المحورية هنا هي التعويق (الجمود). فالغضب معوق وعادة ما يحدث نتيجة لأنك تتمنى أن لو يختلف العالم والناس عما هم عليه.

وكما أن الغضب عادة فهو خيار من ضمن الخيارات. إنه رد فعل مكتسب تجاه الإحباط حيث تتصرف بطرق من الأفضل ألا تتصرف بها. في الواقع فإن الغضب الشديد يُعد شكلاً من أشكال الجنون، إنك تكون مصاباً بالجنون إذا لم يكن لديك سيطرة على سلوكياتك. لذلك عندما تكون غاضباً ولا تملك السيطرة على نفسك فإنك تكون مصاباً بحالة مؤقتة من الجنون.

ليس هناك من نفع سيكولوجي يعود عليك من الغضب. وكما أوضحنا هنا فإن الغضب يصيبك بالوهن. فمن الناحية الفسيولوجية فإن الغضب يمكن أن يحدث فرطاً في ضغط الدم والقرح والطفح

الجلدي وخنقان القلب والأرق والإجهاد وحتى أمراض القلب، ومن الناحية السيكلوجية فإن الغضب يدمر علاقات الحب ويعوق الاتصال والتفاهم ويقود إلى الشعور بالذنب والاكْتئاب، وعموماً يصبح بمثابة عقبة في طريقك. ربما تكون متشككاً لأنك قد تسمع دوماً من يقول لك إن التعبير عن غضبك أصح وأسلم بكثير من كبت هذا الغضب بداخلك، إنني أوافق على أن التعبير عن الغضب أصح بالفعل من كبته. لكن هناك بديل أصح وأسلم؛ وهو ألا يكون لديك أي نوع من الغضب من أساسه. في هذه الحالة لن تقع في هذه الورطة التي تتحير فيها بين التعبير عن غضبك أو كبته.

إن الغضب مثل كل المشاعر الأخرى يحدث نتيجة للتفكير إنه ليس مجرد شيء يحدث لك. حينما تواجه ظروفاً أو أموراً لا تسير بالطريقة التي ترغب فيها، أخبر نفسك بأن تلك الأشياء لا يجب أن تسير بالطريقة التي تسير عليها (الإحباط) ومن ثم فسوف تتخير استجابة غاضبة مألوفة تخدم هدفاً ما لديك. (انظر المكاسب التي تجنيها من الغضب في آخر هذا الفصل). وطالما أنك تعتقد أن الغضب جزء من أي إنسان فسوف يكون لديك المبرر لقبوله وتجنبه اسعي من أجل التخلص منه.

بكل الوسائل قم بالتعبير عن غضبك ولكن بطرق غير مدمرة؛ إذا كنت لا زالت مصراً عليه. لكن عليك أن تبدأ في النظر إلى نفسك على اعتبار أنك شخص قادر على أن تتعلم أنواعاً جديدة من التفكير حينما تُحبط، وبذلك يمكن أن تحل المشاعر الأكثر إشباعاً وتحقيقاً لذات محل الغضب الموقوت. إن الشيق والانفعال الإحباط هي مشاعر من المحتمل جداً أنك سوف تظل تعاني منها؛ إذ أن العالم لن

يكون أبداً على الطريقة التي تريدها أنت. لكن الغضب؛ تلك الاستجابة العاطفية المؤذية التي تصدر منك حينما تقابلك عقبات يمكن أن تتخلص منه.

ربما تدافع عن الغضب لأنه يساعدك على أن تشق طريقك. حسناً لنلق نظرة أعمق. إذا كنت تقصد أن رفع صوتك أو إظهار انزعاجك سوف يساعدك في منع طفلك التي في الثانية من عمرها من اللعب في الشارع لأنها قد تتعرض للأذى فإن رفعك صوتك حينئذ يصبح وسيلة ممتازة. لكن ذلك يصبح غضباً عندما تتضايق وتنفعل بشكل حقيقي، عندما يحمر وجهك وتزداد ضربات قلبك، عندما تطيح بالأشياء من حولك، وبوجه عام حينما يصيبك نوع من الإعاقة لفترة معينة من الوقت. بكل الوسائل الممكنة قم باختيار بعض الاستراتيجيات الشخصية التي تدعم وتعزز من السلوك اللائق لكن لا تندفع وراء كل تلك الثورة الداخلية التي تصاحب ذلك. يمكنك أن تتعلم التفكير بهذه الطريقة: "هذا السلوك الصادر عنها فيه خطورة عليها، أريد أن ألفت نظرها إلى أن اللعب في الشارع أمر لن أتساهل فيه، سوف أرفع من صوتي لكي أظهر مشاعري القوية تجاه ذلك. لكن لن أصول وأجول كما المجنون".

انظر وتأمل هذه الأم التي لا تستطيع أن تتحكم في غضبها. إنها تتضايق باستمرار من السلوكيات السيئة والمتكررة لأطفالها. ويبدو أنها كلما ازدادت، زادت سلوكياتهم السيئة. إنها تعاقبهم وتقوم بحبسهم في غرفتهم، وتصرخ فيهم دوماً، ينتابها دائماً حالة من الغضب عندما تتعامل معهم. فحياتها كأم بمثابة معركة. إنها لا

تعرف سوى الأصوات العالية، وفي كل مساء تكون متهاككة عاطفياً بعد أن استنزفت من يوم قضته في ساحة القتال.

إذا لماذا لا يتأدب الأطفال عندما يعرفون مدى الغضب الذي ينتاب والدتهم عندما يسيئون السلوك؟ لأن المفارقة التي ينطوي عليها الغضب هي أنه لا يغير الآخرين، إنه يُشعل فقط من رغبة الطرف الآخر في التحكم في الطرف الغاضب. استمع إن هؤلاء الأطفال على افتراض أن لسان حالهم يعبر عن الدافع العقلي وراء إساءتهم التصرف: "انظر مدى سهولة أن تفجر غضب أمي؟ كل ما عليك أن تقول هذا أو تفعل ذلك، وسوف تتمكن من التحكم فيها، ومن أجب أن تجعلها تساور نوبات الغضب. ربما تظل في حجرتك لفترة وجيزة. ولكن انظر النتيجة! سيطرة عاطفية تامة عليها بهذا الثمن البهخس. ولأنه ليس لدينا سلطة كبيرة عليها، هيا نقوم بهذا مراراً وتكراراً لنشاهدها وهي تنقلبها حالة من الجنون بسبب سلوكياتنا هذه".

إن الغضب حينما يُستخدم في أي علاقة دائماً ما يشجع الطرف الآخر على استمراره في التصرف بالطريقة التي تصرف بها. وعلى حين أن الشخص الذي يثير الغضب ربما يتصرف وهو خائف إلا أنه يعرف أيضاً أنه قادر على أن يفجر غضب الشخص الآخر وقتما أراد، وبذلك يمارس نفس النوع من السلطة الانتقامية كتلك التي يعتقد الشخص الغاضب أنها لديه.

في أي وقت تختار لنفسك الغضب كرد فعل تجاه سلوك شخص آخر فإنك بذلك تسلبه حقه في أن يكون على النحو الذي اختار

لنفسه. إنك تحمل هذه الجملة العصابية في عقلك "لماذا تعجز عن أن تكون مثلي؟ عندئذ سأكون راضياً عنك بدلاً من أن أكون غاضباً منك". لكن الآخرين لن يكونوا أبداً على الطريقة التي تريد طوال الوقت. فغالباً ستجد أن الأشياء لا تسير بالطريقة التي تريدها. هذه سنة الحياة. واحتمال تغييرها صفر. ولذلك في كل مرة تختار لنفسك الغضب عندما تواجه شخصاً أو شيئاً لا تحبه فإنك تقرر لنفسك الأذى أو الجمود بأي صورة بسبب هذا الواقع. الآن تبينت لك حماقة الغضب: غضبك على أشياء لن تتغير أبداً يعتبر حماقة منك. بدلاً من أن تختار لنفسك الغضب يمكنك أن تبدأ في اعتبار أن الآخرين الحق في أن يكونوا مختلفين عما تفضله أنت. قد لا يعجبك ذلك لكن لا بد ألا يغضبك، فغضبك سوف يشجعهم على أن يستمروا على حالهم هذا. وسوف يجلب عليك كل هذا الإجهاد البدني والعذاب الذهني اللذين تم تداولهما سالفاً. لديك بحق حرية الاختيار. فإما أن تختار الغضب وإما أن تختار عبارات جديدة تتعلق بأشياء ستساعدك على التخلص من حاجتك إلى أن تغضب.

ربما ترى نفسك على الجانب المعاكس بمثابة إنسان لديه قدر كبير من الغضب لكن لم يكن لديه الشجاعة للتعبير عن هذا الغضب، فتقوم بكبته ولا تتفوه بكلمة، وتقوم بإعداد نفسك من أجل الإصابة بتلك القروح المؤلمة وللعيش في قدر كبير من القلق في لحظات حاضرك. لكن هذا ليس مناقضاً أو معاكساً للشخص الذي يعنف ويستشيط غضباً. فأنت أيضاً تحمل في رأسك نفس العبارات التي تنطوي على فكرة أن الناس والأشياء ينبغي أن تكون على النحو الذي تريده أنت. وتجادل قائلاً "لو أصبحت الأشياء على هذا النحو

لما شعرت بالغضب". إن هذا منطلق خاطئ واقتلاعه من جذوره هو السر الذي يمكن من خلاله التخلص من التوتر. وفي حين أنك سترغب في أن تتعلم كيفية التعبير عن غضبك المكبوت بدلاً من تراكمه بداخلك فإن الهدف الأسمى الذي ينبغي أن تسعى إليه هو أن تفكر في طريقة جديدة لا تسبب لك الشعور بالغضب. ولتكن مثل هذه الأفكار: "إنه إن أراد أن يكون سخيماً فلن أختار لنفسى الشعور بالغضب - فهو وليس أنا- الذي لديه سلوكيات حمقاء" أو "إن الأشياء لا تسير بالطريقة التي أعتقد أنها يجب أن تسير عليها. وفي حين أنني لا أحب هذا فلن أعوق نفسي به".

إن تعلمك التعبير عن غضبك من خلال أنواع جديدة من السلوكيات التي قد تمت مناقشتها خلال هذا الكتاب هو الخطوة الأولى. تم اعتبار التفكير في طرق جديدة ستساعدك على أن تتحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي السليم رافضاً تبني سلوك أي شخص آخر هو الخطوة الأساسية. يمكنك أن تتعلم ألا تعطي سلوكيات الآخرين وأفكارهم من القوة ما يحملك على الشعور بالغضب. عن طريق احترامك لذاتك ورفضك لتحكم الآخرين فيك لن تلحق بنفسك أي ضرر بسبب الشعور بالغضب في لحظة الحاضر.

■ لتكون لديك روح الدعابة

من المستحيل أن تكون غاضباً وضاحكاً في ذات الوقت. الغضب والضحك لا يتلازمان، ولديك القدرة على أن تختار أيهما.

إن الضحك هو إشراق وابتهاج للروح، وبدون الشروق لا يمكن أن يعيش أو ينمو أي شيء، وكما يقول ونستون تشرشل:

اعتمد أنك لا تستطيع أن تتعامل مع أكثر الأمور خطورة وأهمية في العالم إذا لم تفهم أكثرها مرحاً وإثارة".

قد تأخذ الحياة بجدية على نحو كبير. لكن ربما كانت روح الدعابة التي تنشر الألفة هي السمة الوحيدة الأكثر بروزاً للأسوياء من الناس. إن مساعدة الآخرين على أن يختاروا الضحك وتعلم الوقوف في خلفية الحياة لمتابعة، ومراقبة التعارض والمفارقات في كل موقف من مواقفها، كل ذلك يعد علاجاً ممتازاً للغضب.

ومن طبيعة الأشياء أن ما تفعله، سواء كنت غاضباً أم لم تكن، لن يكون له أدنى تأثير إلا كأن تلتقي كوباً من الماء فوق شلالات نياجرا. وسواء اخترت الضحك أم الغضب فلن يهم ذلك كثيراً؛ سوى أن الأول سيملاً لحظات حاضرك بالسعادة والثاني سيبدد هذه اللحظات في بؤس وتعاسة.

هل تأخذ نفسك وحياتك بجدية إلى الحد الذي لا تتمكن عنده من الرجوع إلى نفسك لترى ولتكتشف حماقة أخذك لكل شيء على هذا النحو من الجدية والوقار؟ إن غياب الضحك يعد مؤشراً على اعتلاك فعندما تميل إلى أن تأخذ نفسك وتأخذ كل ما تفعله برزامة مبالغ فيها، ذكر نفسك بأن ذلك هو الوقت الوحيد المتاح أمامك. لماذا تهدد حاضرك بالغضب في الوقت الذي يكون فيه الضحك شيئاً طيباً للغاية.

فقط اضحك لمجرد الضحك. هذا هو مبرره. لست في حاجة إلى أن يكون لديك سببر لأن تضحك. ولكن اضحك لمجرد الضحك. راقب نفسك والآخرين في هذا العالم الغريب ثم قرر بعد ذلك ما إذا كنت ستحمل هذا الغضب معك يوماً أم ستنمي في داخلك روح الدعابة التي سوف تمنحك وتمنح الآخرين واحدة من أكثر الهبات التي لا تقدر بثمن؛ الضحك. حقاً إنه شيء ممتع للغاية.

■ بعض الأسباب الشائعة للغضب

يمكنك أن ترى الغضب في جميع الأوقات. وهناك أمثلة في كل مكان نهؤلاء الذين يملكون بدرجات متفاوتة من العجز والجمود بدءاً من حالة بسيطة من الانزعاج إلى حالة من الغضب الأعشى. إنه السرطان - وإن كان مكتسباً- الذي يتخلل وينفذ إلى كل العلاقات الإنسانية. إليك بعضاً من أكثر الأمثلة شيوعاً التي يختار فيها الناس الغضب.

- الغضب في السيارة. يصيح قادة السيارات في أوجه بعضهم البعض لأنهم الأسباب. سلوك التدافع في السير ينشأ عندما يقود الطرف الآخر سيارته ببطء شديد أو بسرعة كبيرة أو لا يعطي إشارة صوتية أو يعطي إشارة صوتية بطريقة غير ملائمة أو يقوم بتغيير مساراته أو أي عدد من الأخطاء. أنت كقائد سيارة قد تمر بقدر كبير جداً من الغضب والجمود العاطفي بسبب الأشياء التي تخبر نفسك بها والتي تتعلق بالطرق التي يجب أن يقود الآخرون سياراتهم وفقاً لها. وبالمثل فإن الاختناقات المرورية هي بواعث أساسية للمشروع

في الغضب والخصومة. قيادة السيارات يصيحون في الركاب ويلعنون من كان سبباً في التأخير. وكل هذه السلوكيات ناتجة عن فكرة واحدة مفادها "لا يجب أن يحدث هذا. ولأنه حدث فسوف أغضب وسوف أساعد الآخرين على أن يختاروا التعاسة لأنفسهم كذلك".

- الغضب في الألعاب التنافسية. لعبة كرة القدم؛ والسلة؛ وكرة المضرب وغيرها من الألعاب الأخرى تعتبر مثيرات غضب من الطراز الأول. فالناس يغضون من رفقائهم أو من خصومهم لعدم قيامهم بما هو صواب أو بسبب مخالفتهم لتواعد اللعب. فقد يلتقون بأشياء مثل مضرب التنس لأنهم ارتكبوا خطأ ما. وفي حين أن القيام بتكسير والقاء الأشياء أسلم بكثير من ضرب الآخرين والصياح فيهم إلا أن ذلك لا زال بمثابة عوائق تحول دون الاستفادة من لحظة الحاضر.
- الغضب من عدم وجود شخص أو شيء في مكانه الملائم. فكثير من الناس تنتابهم حالة من الغضب إزاء عدم وجود شخص أو حدث معين في محله أو مكانه الملائم. فمثلاً قد يقرر قائد سيارة وهو في حركة السير أن أحد راكبي الدراجات أو أحد المشاة لا يجب أن يسير في المكان الذي يسير فيه فيحاول أن يزيحه عن الطريق. وهذا النوع من الغضب يمكن أن يكون على قدر كبير من الخطورة. فكثير من الحوادث المعروفة تقع فعلاً نتيجة لمجرد مثل هذه الأفعال التي فيها يكون للغضب الذي لا يمكن ضبطه عواقب وخيمة.

• الغضب بسبب الضرائب. لن يجدي أي قدر من الغضب - قل أو أكثر- في تغيير قوانين الضرائب، ولكن يظل الناس على نفس حالهم من الغضب لأن الضرائب ليست بالقدر الذي يرغبون فيه.

• الغضب بسبب تأخر الآخرين. فإذا كنت تنتظر أن يتصرف الآخرون طبقاً لجدول مواعيدك أنت، فسوف تختار لنفسك الغضب عندما لا يتصرفون على هذا النحو، وتبرر حالتك من الجمود بقولك "لدي الحق في أن أغضب، لقد جعلني أنتظر لمدة نصف ساعة".

• الغضب من سوء التنظيم وتسيب الآخرين. فعلى الرغم من حقيقة أن غضبك قد يشجع الآخرين على الاستمرار في التصرف بنفس الطريقة فقد تصر على اختيار الغضب.

• الغضب من الجناد. فإذا ارتطمت سائقك بشيء أو طرقت بالمطرقة على إبهامك فيمكن أن يكون الصياح رد فعل علاجي. أما أن تشعر بالغضب والغيظ فتقوم بالتنفيس عن غضبك في شيء ما كأن تضرب قبضة يدك في الحائط فإن هذا ليس عبثاً فحسب وإنما يسبب لك ألماً في ذات الوقت.

• الغضب عند فقدك الأشياء. لن يفيد الغضب في إعادة مفتاح فقدته أو حافظة سقطت منك بل قد يعيقك هذا الغضب عن أن تقوم بالبحث بشكل فعال عنها.

• الغضب بسبب الأحداث التي تجري في العالم من حولك والتي تخرج عن نطاق سيطرتك. فقد تستاء من السياسة أو

العلاقات الخارجية أو الاقتصاد، لكن الغضب وما يعقبه من حالة من الجمود لن يغيرا من الأمر شيئاً.

■ الصور الكثيرة للغضب

والآن وبعد أن تعرفنا على الأوقات التي قد تختار لنفسك فيها الشعور بالغضب هيا نتأمل بعض أشكال الغضب.

• بذاءة القول وفحش اللسان مع زوجتك أو أطفالك أو مع من تحب أو مع أصدقائك.

• العنف الجسدي. ضرب وركل وتعنيف الأشياء أو الناس. وقد يبلغ هذا العنف مبلغه فيؤدي هذا السلوك إلى جرائم العنف والتي غالباً ما تُرتكب تحت تأثير هذا الغضب الذي يشل تفكير صاحبه. فالتقس أو الاعتداء لا يقمان إلا إذا خرج الإنسان عن شعوره وانتابته حالة من الغضب أصابته بنوع من الجنون المؤقت. إن اعتقادك بأن الغضب هو أمر طبيعي وتأبيدك للمدارس السيكولوجية التي تشجعك على التفاعل مع غضبك والتعبير عنه يمكن أن يكونا على قدر من الخطورة. وبالمثل فإن التلفزيون والأفلام والكتب التي تهون من أمر الغضب والعنف، وتعرض لهما على أساس كونهما أمرين طبيعيين تفسد كلا من الفرد والمجتمع.

• قولك أشياء كهذه: "إنه يغيظني" أو "إنك تثير غضبي فعلاً". في تلك الحالات تركز إلى أن تدع سلوك الآخرين يصيبك بالحزن.

• استخدام عبارات كهذه: "اقتله" "اضربهم بعنف" أو "دمر من يقف في طريقك". قد تعتقد أن هذه مجرد تعبيرات لكنها تثير الغضب والعنف، وتجعل من ذلك أمراً مقبولاً حتى في المنافسات الودية.

• نوبات الغضب الانفعالية. إنها ليست فقط طريقة قد شاعت للتعبير عن الغضب ولكنها كثيراً ما تمكن صاحبها من الحصول على ما أرادته بالفعل.

• السخرية والاستهزاء والمعاملة الصامتة. كل هذه الطرق التي يتم من خلالها التعبير عن الغضب يمكن أن تكون مدمرة كما هو الحال في العنف الجسدي.

وفي حين أن قائمة السلوكيات المحتملة للغضب لا تنتهي فإن الأمثلة الموضحة أعلاه تمثل أكثر أشكال الغضب شيوعاً عندما يظهر في موطن الضعف هذا.

■ نظام المكافآت الذي قمت بتأسيسه مقابل اختيارك للغضب

كي تتمكن من أن تكون أكثر مقاومة للغضب فمن الغالية بمكان أن تبدأ أولاً بإدراك الأسباب التي تدفعك إلى استخدام الغضب. إليك بعض الدوافع التي تبتئك على حالتك من سرعة الغضب.

• في أي وقت تجد من الصعب أن تتمالك فيه نفسك أو تشعر فيه بالإحباط أو الانهزامية، يمكنك أن تستخدم الغضب

لكي تلقي بالمسئولية تجاه ما تشعر به على عاتق الشخص الآخر أو على الحدث نفسه بدلاً من أن تتولى مسئوليتك تجاه مشاعرك الشخصية.

• يمكنك أن تستخدم غضبك لتتلاعب بأولئك الذين يخافونك، وهذا على وجه الخصوص يعد فعالاً في جعل من هم أصغر منك سناً أو أصغر منك جسماً أو أضعف منك نفساً يأتزمون ويلتزمون بما أخبرتهم به.

• الغضب يلفت الأنظار إليك، وبذلك تستطيع أن تشعر بأنك إنسان مهم وقوي.

• الغضب عذر سهل. فيمكن أن يُجن جنونك بشكل مؤقت، بعده تتعلل بقولك "لم أستطع أن أتمالك نفسي". هكذا يمكنك تبرئة نفسك وتبرير سلوكك بحجة خروج الأمر عن سيطرتك.

• يمكنك أن تحقق مآربك لأن الآخرين يفضلون استرضاءك وتهديتتك عن أن يكابدوا سلوكك الغاضب.

• إذا كنت تخشى الألفة أو الحب فيمكنك أن تغضب لشيء ما. بذلك تتجنب مغامرة عرض نفسك ورأيك على الآخرين بشكل ودي.

• يمكنك أن تتلاعب بالآخرين بتوليد الشعور بالذنب لديهم وذلك بأن تجعلهم يتساءلون "فيم أخطأت لأغضبه بهذه الطريقة؟". فعندما يشعرون بالذنب تكون أنت في موقع القوة.

- بإمكانك أن تعيق الاتصال أو أن تقطع العلاقات التي تشعر فيها بالتهديد والخوف لأن هناك شخصاً آخر أكثر مهارة وحنفاً منك. فأنت ببساطة تستخدم الغضب كوسيلة لتجنب بها المخاطرة بأن تظهر بمظهر سيئ.
- لست في حاجة لأن تؤثر في نفسك عندما تكون غاضباً وبذلك تستطيع أن تستنفذ لحظات حاضرك في شيء لا مشقة فيه، وهو الغضب. ومن خلال ذلك، يمكنك أن تتجنب أي شيء يترجم أن تفعله لتحسن من نفسك. وهكذا يمكنك أن تستخدم الغضب كوسيلة للهروب من مسؤوليتك تجاه نفسك.
- يمكنك أن تنهك في الإشفاق على ذاتك بعد أن تشن هجوماً غاضباً على الآخرين وتشعر بالأسى لأنه لا يفهمك أحد.
- يمكنك أن تتجنب التفكير بوضوح وبصفا، وذلك من خلال شيء بسيط وهو أن تغضب. الكل يدرك أنك لا تستطيع التفكير بشكل سليم في تلك الأوقات. فلم لا تفتنم الغضب القديم عندما تريد أن تتجنب أي شكل من أشكال التفكير السليم الصعب.
- يمكنك أن تبرر خسارتك أو أداءك الضعيف في شيء من خلال هذه الحالة الانفعالية البسيطة. وربما تستطيع أن تجعل الآخرين يتوقفون عن تحقيق الفوز لأنفسهم لأنهم يخافون من غضبك بشدة.
- يمكنك أن تبرر غضبك بأن تقول "إنك في حاجة إليه كي تتمكن من القيام بعمل معين". ولكن الغضب في الحقيقة هو عائق لك ولن يحسن أبداً من أدائك.

- من خلال قولك "من الطبيعي أن أغضب" يكون لديك مبرراً تبرر به سلوكيتك. تقول "أنا بشر وهذا من طبيعة البشر".

■ بعض طرق التخلص من الغضب

من الممكن التخلص من الغضب. وسوف يتطلب منك ذلك قدراً كبيراً من التفكير الجديد ويمكن أن يتم ذلك فقط في حينه. ويمكن أن يتم ذلك عند كل لحظة من لحظات الحاضر في كل مرة. فحينما تواجه أشخاصاً أو أحداثاً تستثيرك لأن تختار الغضب، كن واعياً بما تخبر به نفسك ثم قم باستخدام عبارات جديدة تولد مشاعر جديدة وسلوكيات بناءة بشكل أكبر. إليك بعض الأساليب الخاصة بمهاجمة الغضب.

- الأول والأهم هو أن تكون واعياً بأفكارك وقت الغضب وأن تذكر نفسك بأنك لست في حاجة لأن تفكر بهذه الطريقة لمجرد أنك اعتدت التصرف بها فيما مضى. إذا الوعي هنا من أهم الأمور.
- جرب إرجاء الغضب. فإذا كنت قد اعتدت أن تغضب في ظرف معين، قم بتأجيل غضبك لمدة خمس عشرة ثانية ثم انفجر على النحو الذي اعتدت عليه. في المرة التالية قم بإرجاء غضبك لمدة ثلاثين ثانية، واستمر في زيادة الوقت الفاصل بين المثير والاستجابة. وعندما تبدأ في إدراك أنك قادر على إرجاء غضبك، تكون حينئذ قد تعلمت تعاليم نفسك عند الغضب. إن إرجاء الغضب هو بمثابة التحكم

فيه ، وبعز يد من التدرب سوف تتخلص في النهاية من تماماً .

• عندما تحاول أن تستغل الغضب بشكل بناء كي تعلم طفلاً شيئاً ما، حاول أن تتظاهر بأنك غاضب، ارفع من صوتك وتظاهر بالعبوس دون أن تمر بكل هذا الألم البدني والنفسي الذي يصاحب الغضب. لا تحاول أن تضلل نفسك بأن تعتقد أنك تستمتع بشيء تكرهه. يمكن أن تكره هذا الشيء، أو ذاك دون أن تتناكب حالة الغضب هذه.

• ذكر نفسك في لحظة الغضب بأن كل إنسان لديه الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه، وذكرها أيضاً بأن إلحاحك على الآخرين بأن يكونوا مختلفين عما هم عليه سوف يزيد ببساطة من غضبك هذا. اعمل على أن تتيح للآخرين حرية الاختيار تماماً كما تتمسك بحقك في حرية الاختيار.

• اطلب المساعدة من شخص تثق به. اجعله يقوم بتنبيهك لفظياً أو بإشارة معينة حينما يراك تغضب. وحينما تتلقى منه الإشارة فكر فيما تفعل ثم جرب أسلوب الإرجاء.

• احتفظ بصحيفة الغضب وقم بتسجيل الوقت بدقة والمكان والحدث اللذين اخترت فيهما الشعور بالغضب. كن دقيقاً فيما تدون وأجبر نفسك على أن تسجل كل سلوكياتك الغاضبة. سوف تكتشف بسرعة -إن كنت مشابراً- أن قيامك بتدوين الحدث بدقة سوف يقنعك بأن تقلل من اختيارك للغضب.

• بعد أن تنفجر غضباً صرح بأن هذه مجرد زلة وقعت منك، وأن التفكير بشكل مختلف حتى لا تقع فريسة لهذا الغضب هو هدف من بين أهدافك. تصرحك اللفظي هذا سوف يجعلك تدرك ما قد قمت به بالفعل وسوف يبين لك أنك بالفعل تعمل على التغيير من نفسك.

• حاول أن تقترب بديناً من الشخص الذي تحبه في لحظة غضبك. إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن تقلل من خصومتك هي أن تملك بأيدي الطرف الآخر -رغم عدم رغبتك في ذلك- وأن تظل ممسكاً بيديه إلى أن تنتهي من التعبير عن شعورك وإلى أن ينقشع غضبك.

• تحدث مع أولئك الذين هم أكثر عرضة لنوبات غضبك في وقت تكون غير غاضب فيه. ليشارك كل منكم الآخر الرأي حول أكثر الأفعال التي تثير الغضب بينكم. وليبحث كل شريكين عن طريقة يعبران بها عن مشاعرهما دونما الحاجة إلى الغضب الذي يسبب الوهن. وقد يتفقتان فيما بينهما على ملاحظة مكتوبة أو وسيط بينهما أو السير معاً لتهدئة الموقف. وبذلك تتوقف إساءة كل منكم للآخر بسبب هذا الغضب الذي لا معنى له. بعد مرات المشي التي تهدف لتهدئة الموقف سوف يبدأ كل منكم في إدراك مدى حماقة اندفاعكم.

• قم بتهدئة غضبك في الثواني القلائل الأولى من خلال تحديد شعورك، وتحديد تصورك لما يشعر به الطرف الآخر كذلك.

اعشر ثوان الأولى هي الأكثر حسماً، فإن مرت عليك تلك الثواني بسلام فعلى الأرجح سوف يخمد غضبك.

• ضع في اعتبارك كل الأشياء التي تعتقد أنها سوف تُقابل باستهجان من قبل خمسين بالمائة من الناس طوال خمسين بالمائة من الوقت. حينما تتوقع عدم القبول من الآخرين فنن تختار لنفسك الشعور بالغضب. بدلاً من ذلك سوف تقول لنفسك إن هذا العالم يسير على نحو صحيح إذ أن الناس لا يوافقون على كل ما أقول أو أعتقد أو أشعر به أو أفعله. ضع في اعتبارك أنه في حين أن التعبير عن الغضب بديل صحي على عكس كبتة إلا أن عدم وجود غضب من أساسه هو أسهل وأصح البدائل على الإطلاق. حينما تكف عن النظر إلى الغضب على اعتبار أنه شيء طبيعي أو من سمات البشر، سوف يكون لديك المبرر الداخلي لأن تعمل على التخلص منه.

• تخلص من آمالك وتوقعاتك لما ينبغي أن يكون عليه الآخرون. فحينما تنتهي تلك التوقعات. سوف يتبدد الغضب معها.

• ذكر نفسك بأن الأفعال سيظنون دوماً على حالهم من النشاط والحركة والصخب، وبأن غضبك لن يجدي معهم بشيء. وعلى الرغم من أنك تستطيع أن تساعد الأطفال على أن يقوموا باختيارات بناءة في أنشطة أخرى فلن تتمكن أبداً من تغيير طبيعتهم الأصلية.

• أحيب نفسك. إن استطعت ذلك فلن تثقل نفسك بهذا الغضب المدمر للذات.

• في أي اختناق مروري حدد لنفسك وقتاً لتنظر إلى أي مدى يمكنك أن تصبر دون أن ينفجر غضبك. اسع لتقوية جانب السيطرة لديك، وبدلاً من أن تصيح في وجه أحد الركاب، اسأله سؤالاً بطريقة حضارية. استثمر الوقت في كتابة خطاب أو في سماع أغنية أو في ابتكار طرق للخروج من هذا الاختناق المروري أو عش ثمانية في تجربة أو خبرة مثيرة مررت بها في حياتك أو قم بالتخطيط لتحسين تلك التجارب فيما هو آت.

• بدلاً من أن تصبح عبداً لمشاركتك تجاه كل موقف أو ظرف محبط تتعرض له، استغل الموقف واعتبره تحدياً لك. عليك أن تسعى لتغييره ولن يكون لديك لحظة واحدة في حاضرك من أجل الغضب.

الغضب عقبة في طريقك، وهو لا يفيدك في شيء. وككل مواطن الضعف فإن الغضب هو وسيلة لاستخدام الأشياء التي تحيط بك لتبرر ما تشعر به. عليك بنسيان الآخرين. احتر لنفسك ما تشاء ولا تجعل من بين اختياراتك أن تغضب.

■ صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف

إنهم مشغولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يرون ماذا يفعل حيرانهم.

ربما يبدو الشخص الخالي من كل سلوكيات مواطن الضعف شخصية خيالية. لكن الخلاص من السلوكيات المدمرة للذات ليس مفهوماً أسطورياً، لكنه شيء يمكن أن يتم في الواقع. في وسعك أن تكون فاعلاً بكل ما تحمله الكلمة من دلالات، ويمكن أن تكون صحتك العقلية الكاملة في لحظات الحاضر بمثابة اختيار. هذا الفصل الأخير مخصص لوصف الطريقة التي يفكر ويتصرف بها أولئك الذين قد تخلصوا من كل مواطن الضعف. سوف تعايش نمو

إنسان على العكس من أغلب البشر؛ ذلك الإنسان الذي يمكن تمييزه عن طريق قدرته الفائقة على العيش بفعالية في كل لحظة.

إن الناس الذي يخلون من مواطن الضعف يختلفون عن الأشخاص العاديين. وفي حين أنهم يشبهون كثيراً أي إنسان غيرهم إلا أن لديهم صفات وخصائص مميزة لا علاقة لها بالسلالة أو بالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو بالجنس. إنهم لا ينتقدون بأي أدوار أو بأي التزامات وظيفية أو بأي أطر جغرافية أو بأي مستويات تعليمية أو بأي إحصائيات مالية. هناك سمة مختلفة لهم، لكن اختلافهم لا يمكن تحديده من خلال العوامل الخارجية التقليدية التي تصنف الناس من خلالها بوجه عام. ربما يكونون أغنياء أو فقراء، وقد يكونون ذكوراً أو إناثاً، بيضاً أو سمراً، وقد يعيشون في أي مكان ويقومون بما يشاءون. إن هؤلاء جماعة بينها تدين وتنوع، ومع تباينهم هذا فإن هناك سمة واحدة مشتركة بينهم ألا وهي خلوصهم من مواطن الضعف. فكيف يمكنك أن تتعرف على هذه النوعية من البشر إن أنت صادفت أحدهم؟ راقبهم! استمع إليهم! وسوف تكتشف هذا.

الشيء الأول والأكثر وضوحاً أنك ستري أولئك الذين يحبون بالفعل كل شيء في حياتهم، أولئك الذين يقومون بأي شيء ببساطة وبراحة بل دون أن يبذلوا أوقاتهم في الشكوى أو في تمنى أن لو كانت تلك الأشياء على غير ما هي عليه. إنهم متحمسون للحياة ويرغبون أن ينهلوا منها كل منهل. إنهم يحبون النزاهات والأفلام والكتب والرياضات والحفلات والمدن والمزارع والحيوانات والجبال وكل شيء. هم يحبون الحياة. عندما تجد نفسك وسط أناس

كهؤلاء، سوف تلاحظ عدم وجود أي نوع من التذمر أو الشكوى أو حتى التنهيدة السلبية. إن أمطرت السماء يفرحون بذلك، وإن اشتد الحر يقدرّون ذلك بدلاً من أن يشتكوا منه. وإن كانوا في وسط اختناق مروري أو في حفل ما أو حتى بمفردهم يتعاملون ببساطة وبيسر مع الموقف الذي هم فيه. ليس هناك أي تظاهر بالاستمتاع لكن لديهم نوعاً من القبول الواعي بما هو كائن والقدرة غير المألوفة على الابتهاج في واقع كهذا. اسألهم ما الذي لا يحبون، وسوف تجد أنه يصعب عليهم أن يعطوك إجابة أمينة وصادقة. إنهم لا يعملون عقولهم فيهرعون إلى الداخل خوفاً من المطر، بل يعتبرون المطر شيئاً جميلاً وتجربة مثيرة يرغبون في ارتيادها. فالوحد لا يولد لديهم الشعور بالغضب. فهم يرونه ولا يباليون في الاحتياط منه، وإنما يتقبلونه على أنه جزء من حياتهم. هل هم يحبون القطة؟ نعم. الدببة؟ نعم. الديدان؟ نعم. وبينما مصادر الإزعاج كالمرض والجفاف والبعوض والفيضان وما شابه لا يتقبلها هؤلاء الناس بحرارة وبدفء. إلا أنهم لا يضيعون أبداً لحظة واحدة من لحظات حاضرم في الشكوى من تلك الأشياء أو في تصني عدم حدوثها. فإذا كانت هناك حاجة لاستئصال مواقف أو ظروف معينة، فإنهم يعملون على استئصالها، ويستمتعون بعملهم هذا. جرب معهم كل شيء، ولن تعثر على شيء واحد يكرهون القيام به. حقاً إنهم محبوبون للحياة وينخرطون في شتى جوانبها لينهلوا منها ما استطاعوا.

الناس الأسوياء النحقوق لأنفسهم ليس لديهم شعور بالذنب أو أي شكل من أشكال القلق المصاحب لذلك، والذي ينسجم بدوره مع استنفاد كل لحظة من لحظات الحاضر في الجمود بسبب أحداث قد

مضت. من المؤكد أنهم يستطيعون الاعتراف بأخطائهم وأخذ العهود على أنفسهم أن يتجنبوا تكرار سلوكيات معينة لا نفع من ورائها على الإطلاق، لكنهم لا يضيعون وقتهم في التحسر على أنهم قاموا بهذا الشيء، أو ذاك أو في الانزعاج لأنهم يكرهون شيئاً فعلوه في لحظة سالفة من حياتهم. إن التحرر الكامل من الشعور بالذنب هو إحدى ركائز الأفراد الأسوياء. لا انتحاب على الماضي، ولا جهد يبذل لإجبار الآخرين على أن يختاروا الشعور بالذنب لأنفسهم عن طريق توجيه أسئلة حقاك كهذه، "لماذا لم تقم بهذا بشكل مختلف عما قمت به؟" أو "ألا تشعر بالخزي من نفسك؟". يبدو أن هؤلاء الأصحاء يدركون أن ما عاشوه من الحياة لا حيلة لهم فيه، وأنه لن يغير شعورهم بالاستياء من الماضي من شيء. فليس لديهم شعور بالذنب، ولأنهم يعتبرون ذلك أمراً طبيعياً فهم لا يساعدون الآخرين أبداً على أن يختاروا لأنفسهم الشعور بالذنب. إنهم يعتبرون أن الشعور بالاستياء من أنفسهم في لحظة الحاضر لا يزيد إلا من تدني تصورهم واحترامهم لأنفسهم، ويدركون أيضاً أن التعلم من الماضي أسى بكثير من الاعتراض عليه. لن تجدهم أبداً وهم يتلاعبون بالآخرين بأن يخبروهم إلى أي مدى قد أساءوا. كما أنك لن تستطيع أبداً أن تتلاعب بهم باستخدام نفس الأساليب. فلن يغضبوا منك وإنما وبكل بساطة سوف يتجاهلونك. وبدلاً من أن يشوروا عليك فسوف يرحلون أو يغيرون الموضوع. إن كل الأساليب التي تؤثر بفعالية في معظم الناس لا تجدي مع هؤلاء الأفراد الأسوياء. وبدلاً من أن يسببوا لأنفسهم والآخرين التعاسة والشقاء من خلال الشعور بالذنب فإنهم يمرون عليه مر الكرام متى تراءى لهم.

كذلك فإن الأشخاص الذين ليس لديهم مواطن ضعف لا يصيبهم القلق. الظروف والمواقف التي تصيب الناس بالاضطراب والجنون نادراً جداً ما تؤثر في هؤلاء. إنهم ليسوا بمخططين ولا بمؤجلين إلى المستقبل. هم يرفضون القلق ويحافظون على خلوصهم الدائم من التوتر الذي يصحبه. إنهم لا يعرفون كيف يقلقون، فليس هذا جزءاً من تكوينهم. ولا يعني ذلك بالضرورة أنهم هادئون في كل اللحظات ولكنهم لا يرغبون أبداً في أن يبددوا لحظات حاضرمهم في تعذيب أنفسهم بسبب أشياء مستقبلية لا حيلة لهم فيها. إنهم موجهون، ومنكبون على كل لحظة من لحظات حاضرمهم، ولديهم جهاز تنبيه داخلي يبدو أنه يذكرهم بأن نوافع التلقح حتماً لابد منها في الحاضر، وبأنه من حماقة أن يعيشوا حياتهم بهذه الطريقة.

هؤلاء الأشخاص يعيشون حاضرمهم؛ ولا يعيشون في الماضي أو في المستقبل، فلا يرهبهم المجهول، وهم يسعون دوماً وراء الخبرات والتجارب الجديدة وغير المألوفة بالنسبة لهم. إنهم يعشقون الغموض وهم يستمتعون بحاضرمهم في كل أوقاته على وعي كامل بأن لحظات الحاضر هي كل ما لديهم؛ ولذا فهم لا يخططون لحدث مستقبلي فيبدون فترات طويلة من حياتهم في انتظار قدوم هذا الحدث وهم في حالة من الكسل والجمود. إن اللحظات التي بين الأحداث هي لحظات يمكن أن تُعاش مثلها مثل تلك اللحظات التي تقع فيها الأحداث نفسها، وأولئك الأشخاص لديهم قدرة فائقة لنيل كل متعة في حياتهم اليومية. إنهم ليسوا بصوفيين أو مدخرين ليوه عصيب، وفي الوقت الذي تستهجن فيه ثقافتنا سلوكياتهم، لا يصيبهم أي شعور بتقريع الذات. هم يحصدون ما في حاضرمهم من سعادة،

وعندما يأتي المستقبل ويصبح حاضراً، يحصدون ما به من سعادة كذلك. وهؤلاء الأفراد يتمتعون دوماً لأنهم ببساطة يدركون حماقة الانتظار إلى أن يحين وقت الاستمتاع. إن هذه طريقة طبيعية للحياة تشبه كثيراً حياة الطفل أو الحيوان. إنهم مشغولون بتحقيق إشباع ذواتهم في لحظات حاضرمهم، في الوقت الذي يقضي فيه معظم الناس حياتهم في انتظار الحصول على المكاسب. التي لا يحصلون عليها أبداً.

هؤلاء الأسوياء يتمتعون باستقلالية تثير الدهشة. فهم خارج العرش، وفي حين أنه قد يكون لديهم عاطفة قوية للحب والتضحية من أجل الأسرة فهم يعتبرون الاستقلالية أسمى بكثير من التبعية في كل علاقاتهم. إنهم يحفظون حريرتهم من تعليق توقعات وآمال على الآخرين، وتقوم علاقاتهم على أساس الاحترام المتبادل لأحقية كل فرد في أن يتخذ قراراته لنفسه. فحبهم لا ينطوي بأي حال من الأحوال على فرض قيمهم على من يحبون. هم يشجعون ويؤكدون على الخصوصية والتي قد تجعل الآخرين يشعرون بأنهم متبوذون. هؤلاء الأسوياء يحبون أن ينفردوا بأنفسهم في أوقات معينة، ويقطعون أشواطاً طويلة للتأكد من أن خصوصيتهم محفوظة. لن تجد هؤلاء الأشخاص متورطين في كثير من علاقات الحب. إنهم ينتنون علاقات الحب الخاصة بهم، ومع ذلك فهم يحبون من أعماق قلوبهم ويكل مشاعرهم. يصعب على الاتكاليين وغير الأسوياء أن يحبوا هؤلاء لأنهم لا تعنيهم حريرتهم مثلهم. فإن احتاج أحد إليهم فإنهم يرفضون هذه الحاجة إذ أنهم يعتبرونها ضارة بالضرر الآخر كد نضر بهم تماماً. إنهم يرغبون في أن يتمتع أولئك الذين يحبونهم

بالاستقلالية كي يختاروا لأنفسهم ويعيشوا حياتهم الخاصة بهم. وفي الوقت الذي يستمتعون فيه بالآخرين ويرغبون في أن يكونوا بصحتهم، فإنهم يريدون من الآخرين أن يحققوا لأنفسهم النجاح دون الاتكالية أو الركون إلى أحد. وهكذا ففي اللحظة التي تبدأ فيها في الاتكال على أولئك الأسوياء سوف تجدهم يختفون من أمامك قلباً ثم قلباً، إنهم يرفضون أن يكونوا تابعين لأحد أو أن يتواكل عليهم أحد في أي علاقة من علاقاتهم الناضجة. مع الأطفال يمثلون نموذجاً للشخص الحاني إلا أنهم يركزون فيهم الاهتمام على النفس منذ اللحظات الأولى، ويفضون عليهم كثيراً من الحب في كل وقت.

سوف تجد غياباً -قلماً تجده- للبحث عن الاستحسان في هؤلاء الأشخاص السعداء المحققين لأنفسهم والشعبين لها. إنهم قادرون على القيام بإنجاز أعمالهم دونما الحاجة إلى استحسان وثناء الآخرين عليهم. هم عادة متحررون من آراء الآخرين ولا يهتمون في الغالب بما إذا رضي شخص عما قالوه أو قاموا به أم لا. هم لا يحاولون أبداً أن يدهشوا الآخرين أو أن يحظوا بثنائهم. إنهم أشخاص موجهون من داخلهم للحد الذي لا تعنيهم معه تقييمات الآخرين لسلوكياتهم في شيء. وهم ليسوا غافلين أو متجاهلين للاستحسان والمدح تماماً إلا أنهم لا يحتاجون إليه. يمكنهم أن يكونوا لاذعين فيما يقولون فهم متمسكون بالصدق، ولا يصوغون رسائلهم بعبارات رنانة ليرضوا الآخرين. إذا أردت أن تعرف ما يعتقدونه فهو نسخة طبق الأصل مما يقولونه. وعلى العكس فعندما تقول شيئاً ما عنهم فلا يتزعزعون ولا يجمدون. سوف يتلقون منك العنومات التي أعطيتها إياهم ويقومون بتنقيتها عبر قيمهم الشخصية

ويستغلون أفضلها في نومهم. وهم ليسوا في حاجة إلى أن يحبهم كل إنسان، ولا يضمرون أي رغبة جامحة في أن يستحسنهم الآخرون على كل شيء يفعلونه. هم يدركون أنهم سوف يتعرضون يوماً إلى بعض الاستهجان. إنهم أفراد غير عاديين في أنهم يستطيعون أن يتصرفوا كما تملي عليهم أنفسهم لا كما يملي عليهم أي طرف خارجي.

سوف تلاحظ وأنت تراقب هؤلاء الأشخاص افتقارهم إلى التأثير بالعوامل الثقافية. إنهم ليسوا متصدين وتكنهم يقدمون على اختياراتهم الشخصية حتى وإن كانت اختياراتهم هذه تتناقض مع ما يفعله الجميع يمكنهم أن يتجاهلوا القواعد الثقافية إذا لم تكن ذات معنى وجدوى، وببدونهم يهزون أكتافهم استهجاناً للتقاليد الثقافية التي يعدها الكثيرون جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. هم لا يشاركون كثيراً في الحفلات كما أنهم لا ينهمكون في الأحاديث التافهة لمجرد أن ذلك من السلوكيات المهدبة واللائقة اجتماعياً. إنهم أشخاص مستقلون بأنفسهم، وبينما يرون المجتمع جزءاً مهماً في حياتهم إلا أنهم يرفضون أن يحكمهم هذا المجتمع أو أن يصبحوا عبيداً له. هم لا يهاجمون المجتمع بتمرد وعصيان بل يدركون في قرارة أنفسهم متى يتجاهلونه ويتصرفون بصفاء ذهن وواقعية.

هم يعرفون كيف يضحكون وكيف يثيرون الضحك. فهم يجدون أن روح الدعابة موجودة بالفعل في كل المواقف، فيمكنهم أن يضحكوا في المواقف المثيرة للسخرية والمواقف المهيبة أيضاً. هم يحبون أن يساعدوا الآخرين على الضحك ويتسمون بالبراعة في إيجاد روح الدعابة. إنهم ليسوا أناساً يأخذون الحيدة على محمل

الجد ويعيشونها في كيد كأولئك الذين يشقون حياتهم بمشقة وعناء، بل إنهم فاعلين، وغالباً ما يتعرضون للاحتقار والاستهجان لأنهم يمزحون ويلهون في الوقت غير المناسب. هؤلاء ليس لديهم توقيت جيد لما يقومون به لأنهم يدركون أنه لا معنى لهذه المقولة "الشيء المناسب في المكان المناسب". إنهم يحيون التغيير والثورة على الملوف، ومع ذلك فهم لا يعتدون على الآخرين إذا مزحوا؛ فلا يستخدمون التهكم على الآخرين كوسيلة لإثارة الضحك. هم لا يسخرون من الناس بل يضحكون معهم. إنهم يسخرون من الحياة، ويعتبرون أن الأمر كله يدعو للضحك حتى وإن كانوا يسعون لإثارة الضحك عن قصد في بعض المواقف. وحينما يقفون وقفة التأمل للحياة يعرفون أنهم غير ذاهبين إلى مكان بعينه، وتكون لديهم القدرة على الاستمتاع، وإشاعة جو نفسي يمكن أن يختار في ظنه الآخرون البهجة والمتعة لأنفسهم. هؤلاء ينشرون جو المرح والضحك أينما وجدوا.

هؤلاء هم الذين يتقبلون أنفسهم دون شكوى. إنهم يعرفون أنهم بشر، وأن طبيعتهم هذه تتضمن سمات وخصائص بشرية معينة. هم يعرفون حقيقة مظهرهم ويتقبلونه. إن كانوا طوالاً فبها ونعمه، وإن كانوا قصاراً فلا بأس من ذلك. الصلح شيء جميل وكذلك كثافة الشعر. يمكنهم أن يعيشوا متقبلين العرق؛ فهم واقعيون مع أنفسهم ومع طبيعة أجسامهم. لقد تقبلوا أنفسهم وبذلك فهم أكثر الناس طبيعية وواقعية. هم لا يتوارون وراء المساحيق ولا يعتذرون على ظهورهم بمظهر معين. هم لا يعرفون الشعور بالمهانة والانكسار بسبب أي شيء طبيعي أو خصيصة بشرية فيهم. هم يحيون أنفسهم

ويتقبلون طبيعتهم وهيتهم وبالمثل فإنهم يتقبلون الطبيعة بأكملها بحالها التي هي عليها. دونما أن يتمنوا أن لو كانت على غير ذلك. لا يتذرون من الأشياء التي لن تتغير كالموجات الحارة أو العواصف المطيرة أو الماء البارد. هم يتقبلون أنفسهم والعالم على النحو الذي عليه. فلا اعتراض ولا شكوى ولا أنين بل تقبل كل شيء ببساطة. إنك إن تتبعت حياتهم على مدى سنوات فلن تسمع منهم أبداً أي شيء يدل على الاستخفاف بالذات أو التمسر. سوف تجدهم أناساً فاعلين. سوف تجدهم يتقبلون العالم على حاله كالطفل الذي يتقبل العالم الطبيعي ويستمتع به لأنه جدير بذلك.

إنهم يقدرون العالم الطبيعي. ويحبون الخروج إلى الطبيعة ويستمتعون بالسير وسط هذه الطبيعة النقية والأصيلة. وهم يعشقون أشياء على وجه الخصوص؛ كالجبال وغروب الشمس والأنهار والزهور والأشجار والحيوانات وكل الكائنات النباتية والحيوانية. هم طبيعيون مثلهم في ذلك مثل بقية الناس، ويتسمون بالعنوية والبساطة، ويعشقون البساطة الطبيعية في الكون بأكمله. لا يشغلهم البحث عن الحانات أو الملاهي الليلية أو الحفلات أو المؤتمرات أو الاجتماعات المغلقة وما إلى ذلك، رغم أنه من المؤكد أنهم قادرون على الاستمتاع بكل هذه الأنشطة لأقصى حد. هم في سلام مع الطبيعة رغم أنهم قادرون على العمل والإنجاز في دنيا الناس. وهم قادرون أيضاً على تقدير ما قد أصبح ناهياً في نظر الآخرين ولا يصيبهم عذبة من غروب الشمس أو من رحلة في الغابات. فالطائر المحلق في السماء يمثل منظرًا جميلاً يستمتعون به مراراً وتكراراً. فلا يتضايقون من يرقانة الفراشة، ولا تزحجهم القطة التي تلد صغارها.

إنهم يقدرّون ببساطة كل شيء. قد يعتبر البعض ذلك تكلفاً منهم، لكنهم لا يلتفتون إلى ما يظنه الآخرون، فهم مشغولون للغاية ببعض ما لديهم من مهام لتحقيق الإشباع لذواتهم في لحظة الحاضر.

إن لهم رؤية وإدراك لسلوكيات الآخرين. فما قد يبدو بالنسبة للآخرين معقداً أو نطلسماً، يُرى من جانبهم على أنه واضح ومفهوم. إن المشكلات التي تعيق الكثيرين غيرهم تعتبر بالنسبة لهم مجرد أشياء ثانوية. فغياب الاستغراق العاطفي في المشكلات عند هؤلاء يجعلهم قادرين على التغلب على العوائق التي تظل في نظر الآخرين أسواراً يستحيل تخطيها. هم يتأملون أنفسهم كذلك، ويدركون بسرعة ما يحاول الآخرون أن يفعلونه بهم. يمكنهم أن يهزوا أكتافهم استهجاناً وتجاهلاً في حين يغضب الآخرون ويصابون بالجمود والسلبية. إنهم لا يتحيرون أو يرتبكون، فما قد يبدو مُحيراً أو مستحيلاً لأغلب الناس كثيراً ما يروته عارضاً بسيطاً له حل متوفر لديهم.

هم لا يعانون من أي مشكلات في عالمهم العاطفي. فبالنسبة لهؤلاء ليست المشكلة أكثر من كونها عائقاً يمكن التغلب عليه. ولا تعتبر المشكلة في نظرهم تقييماً أو انعكاساً لشخصياتهم. فقيمتهن الذاتية محفوظة. ومن ثم فإنهم ينظرون إلى المؤثرات الخارجية بنوضوعية لا على أنها تهديد لقيمتهم. هذه واحدة من السمات التي يصعب فهمها لأن أغلب الناس يفزعون بسهولة بسبب الأحداث الخارجية والأفكار والناس المحيطين بهم. أما الأسوياء الذين يتمتعون بالاستقلالية لا يعرفون الخوف أو الرهبة، وهذه الخاصية الفريدة قد تجعلهم مُهابين من قبل الآخرين.

وهؤلاء، لا يدخلون أبداً في شجار لا نفع من ورائه. فهم ليسوا كمن يقفزون على الحبل في السيرك كي يلفتوا الأنظار إليهم أو يختلقوا المبررات ليعطوا أهمية لأنفسهم. أما إذا كان الشجار سيحقق تغييراً لهم فإنهم سيتومنون بذلك، لكنهم يدركون أنه لا داعي للشجار إن لم تكن هناك جدوى من ورائه. إنهم ليسوا بمن يضحون بأنفسهم، بل هم قوم فاعلون. وهم أيضاً مساعدون للآخرين. فهم دائماً منهمكون في جعل حياة الآخرين أكثر سعادة أو أكثر احتمالاً. هم المحاربون الذين في طبيعة من يسعون إلى التغيير الاجتماعي ومع ذلك فإنهم لا يحملون معهم تلك الصراعات والأزمات إلى فُرشهم كل ليلة لئلا تتوفر الأرض الخصبة للإصابة بالقرح أو بأمراض القلب أو غيرها من الأمراض العضوية. إنهم لا يستطيعون أن يكونوا نسخة متكررة من أحد، وكثيراً ما لا يلاحظون حتى الاختلافات الجسدية بين الناس بما في ذلك الفروق السلالية والعرقية والحجمية والجنسية. هم لا يتسمون بالسطحية فيحكمون على الآخرين من خلال مظهرهم وفي حين أنهم قد يبدو أنانيين أو متعبين فإنهم يقضون قدراً كبيراً من أوقاتهم في خدمة الآخرين. لماذا؟ لأنهم يحبون أن يكونوا على هذا النحو.

هؤلاء لا يعرفون الوهن بسبب المرض. إنهم لا يرضون بأن تُعدهم الإصابة بالبرد أو بالأم الرأس. فهم مؤمنون بتدريتهم على تخليص أنفسهم من تلك العزل، ولا يحدثون الناس بأخبارهم وبمدى ما هم عليه من حالة سيئة أو تعب شديد أو أمراض أمنت بأجسامهم. إنهم يتعاملون مع أجسامهم بطريقة طيبة. فهم يحبون أنفسهم، ومن ثم فهم يأكلون بطريقة جيدة ويتمرنّون بانتظام

(كطريقة للحياة). ويرفضون أن يذوقوا مرارة الضعف والوهن التي تجعل الناس لا حول لهم ولا قوة لفترات متفاوتة من الزمن. هم يحبون أن يعيشوا بشكل طيب ويحققون ما أرادوا لأنفسهم.

وهناك سمة أخرى مميزة لهؤلاء الأفراد المحققين والمشبعين لأنفسهم وهي الصدق. هم لا يعرفون المراوغة في إجاباتهم كما أنهم لا يتظاهرون بشيء أو يكذبون في شيء. فهم يرون أن الكذب تشويه لحقيقتهم ولواقعهم. وهم ليس لديهم استعداد لأن يشاركوا في تلك السلوكيات المضللة للذات. وفي حين أنهم يتمتعون بالخصوصية إلا أنهم أيضاً يتجنبون القيام بتشويه الحقائق بهدف حماية الآخرين. هم يعرفون أنهم مسئولون عن عالمهم الخاص بهم وكذلك الآخرون. وهكذا فإنهم يتصرفون بطرق سوف يُنظر إليها كثيراً على أنها قاسية، لكنهم في الحقيقة وبكل بساطة يتركون للآخرين الفرصة كي يتخذوا قراراتهم الخاصة بهم. فهم يتعاملون بفعالية مع ما هو كائن بالفعل لا ما هم يرغبون في أن يكون.

هؤلاء الأشخاص لا يعرفون اللوم. فهم ذاتيون في توجهاتهم الشخصية، ويرفضون أن يحملوا الآخرين المسئولية تجاه حالهم الذي هم عليه. وبالمثل فهم لن يقضوا وقتاً كبيراً في الحديث عن الآخرين والتركيز على ما قد قام به شخص أو ما أخفق في القيام به. فهم لا يتحدثون عن الناس بل يتحدثون معهم. إنهم لا يلومون الآخرين بل يساعدون أنفسهم كما الآخرين لتحديد على من تقع المسئولية. إنهم ليسوا ممن يحبون القيل والقال أو ممن ينشرون الإشاعات المغرضة. هم مشغولون للغاية كي يعيشوا حياتهم بفعالية

حتى أنه ليس لديهم أي وقت لهذا النفاق الذي يملأ حياة الكثير من الناس. الفاعلون يعملون أما الناقدون يلومون ويشكون.

هؤلاء الأفراد لا يشغلهم كثيراً النظام والتنسيق والترتيب في حياتهم، فهم لديهم أسلوب ونهج خاص بهم لكن لا يشعرون بالحاجة إلى أن تنسجم الأشياء والناس مع تصوراتهم عن الحال الذي ينبغي أن يكون عليه كل شيء. فهم لا يُوجبون على أحد شيئاً، بل يعتبرون أن لكل فرد الحرية في أن يختار لنفسه ما يشاء، وأن تلك الأشياء القافية التي تصيب الآخرين بالجنون هي ببساطة مجرد نتائج مترتبة على قرار شخص آخر. إنهم لا يرون أن العالم ينبغي أن يسير على نحو معين. إنهم غير مغالين في الانشغال في النظافة والنظام. هم يحيون بفعالية، وإذا لم ينسجم أي شيء مع ما يفضلون فإنهم يجدون هذا الأمر لا بأس منه. وهكذا فإن التنظيم بالنسبة لأولئك الأفراد يعتبر مجرد وسيلة مفيدة لا غاية في حد ذاته. وبسبب افتقارهم إلى عُصاب التنظيم فإنهم مبدعون. وهم يهاجمون أي تدخل في أسلوبهم القريد سواء كان ذلك في صنع الحساء أو في كتابة تقرير أو في تهذيب الحشائش. هم يستخدمون خيالهم في كل ما يفعلون فتكون النتيجة إنجازهم لكل شيء بإبداع، كما أنهم ليسوا متقيدين بطريقة معينة. إنهم لا يستشيرون الكتيبات أو يسألون الخبراء. وبكل بساطة يقومون بمهاجمة المشكلة من حيث يرون أنه مناسب. هذا هو الإبداع وهم يتمتعون به بلا منازع.

هؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم مستويات فائقة من الطاقة والنشاط يبدو أن هؤلاء لا يحتاجون إلا قليلاً من النوم، ومع ذلك فهم مقبلون على الحياة. إنهم فاعلون ويتمتعون بالصحة النفسية.

فهم يفجرون دفعات هائلة من طاقاتهم للقيام باتمام مهمة معينة لأنهم اختاروا لأنفسهم القيام بها على اعتبار أنها نشاط أو عمل يحقق لهم إشباعاً في لحظة الحاضر. وطاقاتهم هذه ليست خارقة أو أسطورية. ولكنها ببساطة ناتجة عن حب الحياة وحب كل ما فيها من أنشطة. إنهم لا يعرفون كيف يشعرون بالملل. فكل أحداث الحياة تتيح الفرص للعمل والتفكير وللشعور وللعيش؛ وهؤلاء يعرفون كيف يوظفون طاقاتهم في كل مواقف وظروف الحياة بالفعل. وإذا حدث أن تم حبسهم فإنهم يستغلون عقولهم وتفكيرهم بطرق إبداعية لتجنب حالة الجمود والشلل التي يسببها فقدان الاهتمام. لا يعرف الملل إلى حياة هؤلاء سبباً لأنهم قادرين على توجيه نفس الطاقة التي لدى الآخرين بطرق فعالة وبناءة بالنسبة لهم.

هؤلاء أيضاً لديهم رغبة دائمة في الاستطلاع وطلب المزيد. إنهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون، بل يستمرون في البحث عن المزيد، ولديهم الرغبة دائماً في التعلم في كل لحظة من لحظات حياتهم. أما وجوب قيامهم بأمر ما على نحو صحيح أو القيام به على نحو خاطئ فلا يشغنهم هذا الأمر كثيراً. فإذا اخفقوا في شيء أو لم يتم بهم أمر على خير وجه فإنهم يظرونه جانباً بدلاً من التفكير ملياً فيه والأسى والندم على ما كان. هم باحثون عن الحقيقة بهدف التعلم، وداوماً ما يكونون متحمسين لتعلم المزيد، ولا يساورهم أبداً الاعتقاد بأنهم قد بلغوا مبلغهم. فإن كانوا عند مصف الشعر، جاءتهم الرغبة في تعلم طريقة قص الشعر وتصفيفه. ولا يشعرون أبداً أو يتصرفون مطلقاً على أساس كونهم أسمى من غيرهم مظهرين شاراتهم ونياسيتهم للآخرين ليمتدحوهم ويثنوا عليهم. فهم يتعلمون

من الأطفال وسماسة البورصة والحيوانات. هؤلاء لديهم رغبة في معرفة المزيد عن معنى أن تكون حدادا أو طاهياً أو صياداً أو نائباً لرئيس الشركة. إنهم متعلمون وليسوا معلمين. فهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون ولا يعرفون كيف يتصرفون كما لو كانوا أسمى من غيرهم، لأنهم لا يشعرون بهذا أبداً. كل شخص، وكل شيء، وكل حدث يمثل فرصة أمامهم للمزيد من المعرفة. هؤلاء يسعون لإشباع اهتماماتهم، ولا ينتظرون أن تأتيهم المعلومات على طبق من فضة بل يتعقبونها ويسعون وراءها. وهم لا يخشون التحدث إلى النادلة أو يتخرجون من سؤال طبيب الأذن عن شعوره وهو يضع يديه طوال اليوم في أفواه الناس كما أنهم لا يخافون من أن يسألوا شاعراً عن معنى هذا البيت أو ذلك.

إنهم لا يخشون الفشل. وفي الحقيقة فإنهم غالباً ما يرحبون به. إنهم لا يجعلون من نجاحهم في أي عمل ينجزونه مقياساً لنجاحهم كبشر. ولأن قيمتهم الذاتية تنبع من داخلهم فهم يستطيعون أن ينظروا لأي حدث خارجي بنوعية على أساس كونه فعالاً أم غير فعال. هم يعرفون أن الفشل ليس إلا وجهة نظر يعبر عنها شخص آخر، وهم لا يخشونه لأنه لا يمكن أن يؤثر في قيمتهم الذاتية في شيء. وهكذا فإنهم يجربون كل شيء، ويشاركون في أي شيء حتى لمجرد أنه ممتع ومُسل ولا يخشون أبداً من وجوب أن يبرروا أفعالهم وأنفسهم. وكذلك فإنهم لا يختارون لأنفسهم أبداً الشعور بالغضب في أي موقف معوّق. وباستخدام نفس المنطق في التفكير (دون الحاجة إلى مراجعة هذا المنطق في كل مرة إذ أنه قد أصبح بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم) فهم لا يقولون لأنفسهم إن

الآخرين يجب أن يتصرفوا بشكل مختلف. وإن الأحداث ينبغي أن تتبدل. إنهم يقبلون الآخرين على حانهم، ويسعون جاهدين لتغيير الأحداث التي لا يحبونها. وهكذا يستحيل الغضب عند هؤلاء، لأنهم لا يعلقون آمالاً أو توقعات على الآخرين. هؤلاء هم الناس الذين لديهم القدرة على التخلص من المشاعر الدموية للذات في كل الأحوال. وعلى تسهيل تلك المعزة للذات.

أولئك الأفراد السعداء يظهر نوعاً من الافتقار الرائع إلى الدفاعية. فهم لا يقومون بلعب ألعاب معينة محاولين التأثير في الآخرين. وهم لا يرتدون ملابسهم على النحو الذي يرضي الآخرين، ولا يسعون جاهدين لتبرير أنفسهم وأفعالهم. إنهم يتسمون بالبساطة والطبيعية، ولن يتزلقوا أبداً في افتعال قضايا جدلية حول أشياء عظمت أو صغرت. إنهم لا يحبون الجدل المحتدم بل وبكل بساطة يعرضون آراءهم ويستمعون إلى الآخرين، ويدركون أنه لا جدوى من محاولة إقناع شخص آخر لأن يكون على النحو الذي هم عليه. سوف يقولون ببساطة "حسناً، إننا فقط مختلفان، ولسنا في حاجة لأن نتفق آراءنا". فيتركون الأمور تسير بطبيعتها دونما الحاجة إلى الانتصار في جدل أو التنكس من إقناع الخصم بخطأ موقفه. إنهم لا يخافون أبداً من أخذ انطباع سيئ عنهم، لكنهم لا يسعون لذلك.

قيم هؤلاء ليست محلية أو محدودة. فهم لا يقصرون حياتهم على نطاق الأسرة أو الحي أو المجتمع أو المدينة أو الولاية أو الدولة. بل يعتبرون أنفسهم منتقلين إلى الجنس البشري بأكمله، ولا يرون أن النمساوي العاطل أفضل أو أسوأ حالاً من عاطل من ولاية كاليفورنيا. إنهم لا يشعرون بالولاء أو الانتماء لوطن واحد فقط، بل

يرون أنفسهم جزءاً من الإنسانية جمعاء. هم لا يطربون أو يفرحون لقتل المزيد من الأعداء لأن أعداءهم بشرٌ كما الأصدقاء. فالحواجر التي يضعها الناس لأنفسهم لتحديد حدودهم لا يثقيد بها هؤلاء. إنهم يتخطون الحواجز التقليدية التي غالباً ما تجعس الآخرين يصنفونهم على أنهم متمردون أو حتى خائنون لأوطانهم.

وليس لدى هؤلاء أبطال أو أشخاص مبهجين. فهم يرون الناس جميعاً على أنهم بشر، ولا يضعون أحداً منهم في مكانة أعلى من مكانتهم. هم لا يلحون في طلب العدالة في كل وقت وفي جميع الأحوال. وعندما يكون لدى شخص ما امتيازات أكثر منهم، يرون أن ذلك منفعة ومكسب لهذا الشخص، ولا يرون أن ذلك مدعاة لأن يشعروا هم بعدم الرضا والتعاسة. وعندما يلعبون مع منافس لهم، تكون لديهم الرغبة في أن يبلي هذا المنافس بلاءً حمناً دون أن يتنوا أن يكون أداة ضعیفاً وسيناً كي يفوزا عن طريق تخلف منافسهم. إنهم يرغبون في أن يكونوا ظافرين وقاعلين اعتماداً على أنفسهم لا من خلال نواحي التصور الموجودة في الآخرين. هم لا يصرون على أن الجميع موهوبون بطريقة متكافئة، لكنهم يبحثون عن السعادة في داخلهم. هم ليسوا بنقاد كما أنهم لا يسعدون ببحن الآخرين. إنهم مشغولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يجدون وقتاً لمراقبة ما يقوم به جيرانهم.

أهم ما في الموضوع أن هؤلاء أفراد يحبون أنفسهم، وتحفزهم الرغبة في النمو، ودائماً ما يتعاملون مع أنفسهم بصورة طيبة حينما تتاح لهم الفرصة. ليس لدى هؤلاء أي مجال لثناء أو لنبذ أو لكرهية الذات. إن سألت أحدهم "هل تحب نفسك؟"، سوف تحصل على

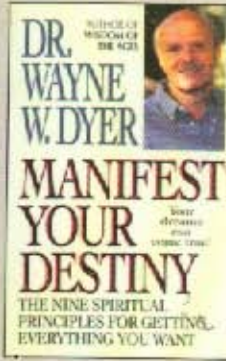
رد دندو "بالطبع أحبها وأنا راضٍ عنها". إن هؤلاء كالطيور النادرة حقاً. فكل يوم يبذل لهؤلاء بهجة وسعادة. فيستمتعون بتلك البهجة، ويعيشون كل لحظة من لحظات حاضرمهم. ولا يعني ذلك أن هؤلاء ليست لديهم مشكلات، لكنهم متحررون من الجمود العاطفي الذي يترتب على المشكلات. ومقياس الصحة العقلية عند هؤلاء لا يقوم على أساس أتعثروا أم لا، وإنما على أساس ما يقومون به إن تعثروا. أيسنكن هؤلاء ويثنون وينتخبون إن تعثروا؟ لا، بل ينهضون من كبوتهم وينفضون الغبار عن أنفسهم ويواصلون مسيرة الحياة. إن الأشخاص المتحررين من كل مواطن الضعف لا يتعقبون أو يبحثون عن السعادة. هم يعيشون فتكون السعادة إثابة لهم على عيشهم.

والمقتطف التالي من Reader's Digest وهو عن السعادة، يلنت أنظارنا إلى العيش بطريقة فعالة، والذي نتحدث عنه:

ليس هناك من شيء على ظهر البسيطة يعيدنا عن السعادة أكثر من محاولة البحث عنها. لقد وصف المؤرخ "ويل ديورانت" كيف أنه بحث عن السعادة في المعرفة فلم يزل سوى خيبة الأمل. ثم بحث عن السعادة في السفر، ولم يحظ سوى بالملل، وبحث عن السعادة في الثراء فلم يجد غير الاضطراب والقلق، وبحث عن السعادة في الكتابة فلم يجد إلا العناء والمشقة. وفي أحد الأيام رأى امرأة تنتظر في سيارة صغيرة وبين ذراعها طفل نائم، ثم نزل رجل من أحد القطارات وأتى إليها وقبلها وقبل الطفل برفة وحنان حتى لا يوقظه. ثم قاد الرجل السيارة بأسرته، وترك "ديورانت" في حالة من الذهول إذ أنه أدرك المعنى الحقيقي للسعادة.

استرخى واكتشف "أن كل جانب وكل عمل وكل نشاط من أنشطة الحياة الطبيعية يحقق نوعاً من المنعة والبهجة".

من خلال استغلالك لكل لحظات حاضرك حتى تحقق لنفسك أعلى درجة من درجات الإشباع وتحقيق الذات، سوف تكون واحداً من بين هؤلاء ولن تكون من بين من يراقبون. حقاً إنها لفكرة رائعة أن تتحرر من مواطن الضعف، يمكنك أن تقدم على هذا الاختيار من الآن، إن أردت ذلك.



من مؤلف Real Magic والكتابين
الأكثر مبيعاً واللذين بيع منهما
عدة ملايين من النسخ
**Pulling Your Own String
Advice For Breaking Free
From The Trap of Negative
Thinking**

إذا كنت تعاني بسبب الشعور بالذنب أو القلق وتجد نفسك تتزلق
بلا وعي في الأنماط السلوكية القديمة نفسها المدمرة للذات، فأنت
لديك «مواطن ضعيف»: وهي تلك الجوانب التي ينطوي عليها توجهك
في الحياة والتي تعتبر بمثابة عقبات على طريق نجاحك وسعادتك.
ويستطيع دكتور واين مساعدتك على التحرر من هذا الشرك الآن!
وإذا كنت تعتقد أنك عاجز عن التحكم في مشاعرك وردود أفعالك
فإن د. داير يوضح لك الطريقة التي تستطيع من خلالها أن تتولى
مسؤوليتك تجاه نفسك وأن تقلل من حدة تأثير المواقف الصعبة عليك.
وإذا كنت تقضي وقتاً في القلق والخوف مما يمتدده الآخرون فيك بدلاً
من أن تسعى إلى تحقيق ما ترغب فيه وما أنت في حاجة إليه، فإن د.
داير يضع قدميك على الطريق الذي يحقق لك الاعتماد الحقيقي على
الذات. بدءاً من مشكلات صورة الذات إلى الاعتماد المضطرب على
الآخرين، كما أن د. داير يزودك بالوسائل التي تحتاجها لتحقيق لنفسك
أعلى درجة من الاستمتاع بالحياة.




Harper Paperbacks

كونها ردود أفعال مكتسبة. ويمكنك أن تحول -باختيارك- هذه التجربة البغيضة التي تخشاها إلى تجربة محببة إلى نفسك ومثيرة لك. فيمكنك مثلاً -إذا قررت أن تستخدم عقلك- أن تتخيل صوت المثقاب وكأنه يمثل تجربة حياتية حالة صرت بك، وفي كل مرة تسمع صوت المثقاب (بوربور) يمكنك أن تدرب عقلك على أن يهيم في لحظة من أكثر اللحظات نشوة وتلذذاً، وبوسعك أن تفكر في هذا الذي اعتدت أن تعتبره ألماً بشكل مختلف وبوسعك أن تُؤثر الشعور بأن هذا الأمر جديد ومنع. تخيل قدر الإثارة والمتعة والرضا الذي تشعر به حينما تتولى مسؤولية نفسك وتسيطر على محيط عالم الأسنان بدلاً من أن تظل متشبهاً بالتصورات والرؤى القديمة وتستمر المعاناة.

وربما تكون متشككاً. ربما تقول مثلاً: "لدي القدرة على أن أفكر في كل ما أريد ولكن لازلت أشعر بعدم الاطمئنان حينما يبدأ الطبيب في استخدام المثقاب". لنعد للمثال الذي كنا قد عرضنا له والخاص بتعلم قيادة سيارة ذات سرعات. متى أيقنت أن لديك القدرة على القيادة؟ إن الفكرة تحولت إلى ثقة وإيمان بقدرتك حينما اجتهدت وداومت على بذل الجهد سراً ولم يتحقق لك هذا الأمر بسبب محاولة واحدة يائسة منك جعلتك تشعر بالفشل ثم اتخذت هذا العجز المبدئي نريعة لأن تترك حلقة الصراع.

إن قيامك بمسئوليتك تجاه نفسك يزيد عن كونه مجرد عملية تجريب بسيطة لبعض الأفكار الجديدة. إن ذلك يتطلب تصميماً وعزماً أكيداً على أن تحقق لنفسك السعادة وأن تواجه وتقضي على

كل فكرة من شأنها أن تؤدي إلى حالة التعاسة التي تصيبك بالجمود والعجز والشلل.

■ الاختيار: حريرتك الكاملة

إذا كنت لا تزال تعتقد أنك لا تختار لنفسك التعاسة، فحاول أن تتخيل هذه السلسلة من الأحداث. في كل مرة لا تشعر فيها بالسعادة تكون عرضة لمعاملة سيئة وظروف غير محببة إليك، كأن يتم حبسك في حجرة بغيرك لفترات طويلة أو على النقيض يتم إجبارك على البقاء، وفقاً لعدة أيام في مصعد مزدحم أو يتم حرمانك من كل الطعام أو تُفرض عليك أصنافاً لا تفضلها ولا تجد فيها لذة أو تتألم جسدياً بفعل الآخرين بخلاف تألك العقلي النابع من ذلك. تصور أنك قد تعرضت لأي لون من ألوان هذا العقاب إن أن تغلبت على الشعور بعدم السعادة. في تصورك كم المدة التي ستظل خلالها متشبهاً بذلك الشعور؟ إنك ربما استطعت أن تغلب على هذا الشعور بشكل سريع. لكن القضية المهمة هنا لا تتعلق بمدى قدرتك على أن تتحكم في شعورك بعدم السعادة ولكن تنصب على مدى ما لديك من إرادة وتصميم على تحقيق ذلك. انظر ماذا يحدث للبعض إذا لم يسلكوا هذا السبيل وانظر مدى معاناتهم. البعض منهم أصابه الجنون والبعض الآخر تجاهل الأمر تماماً واستسلم لحياة اليأس والتقنوط لأن رشا الآخرين لحالهم وتروؤفهم بهم أكبر بكثير في نظرهم من سعادتهم.

وهل الخجل يمنعك من مقابلة من ترغب في التعرف عليهم؟ إذا كان الرد بالإيجاب فإنك جامد بلا حراك تقوم بإهدار خبرات وتجارب حياتية نافعة لك. وهل الكراهية والغيرة تصيبك بالقرحة أو ارتفاع ضغط الدم؟ وهل تمنعك الغيرة من إنجاز عملك بشكل فعال؟ وهل أنت عاجز عن النوم بسبب شعور سلبى عارض؟ جميع ما تقدم يعد بمثابة دلائل ومؤشرات على الشلل. إن الشلل سواء أكان طفيفاً أو حاداً هو حالة لا يمكنك في ظلها أن تعمل وتمارس حياتك بالمستوى الذي ترغب فيه. وإذا كانت مشاعرك ستؤدي بك إلى هذه الحالة، فإن هذا سبب كافٍ لتتخصص منها تماماً.

إليك قائمة مراجعة مختصرة بها نماذج لهذا الشلل وهي متراوحة تبعاً لتفاوت درجة الشلل.

أنت مشلول/جامد عندما...

لا يكون بوسعك أن تتحدث بحب وحنان إلى شريك حياتك وأولادك رغم أنك ترغب في ذلك.

لا يكون بوسعك أن تقوم بعمل أو مشروع بشير اهتمامك.

ترغب في الحب ولكن ليس بمقدورك أن تمنحه وتلقاه من زوجتك/زوجك.

تظل في المنزل طوال اليوم وتنبأك حالة من العيوس والاكئاب.

تحجم عن ممارسة الجولف أو كرة المضرب أو غيرها من الأنشطة الممنعة وذلك بسبب إحساس مؤلم دائم.

لا يكون بمقدورك أن تقدم نفسك لشخص حاز على إعجابك.

تجنب الحديث إلى شخص ما وأنت تدرك أنه بمجرد إشارة منك أو إيماءة له ستعمل على تحسين علاقتهما.

لا تستطيع النوم لأن هناك شيء يؤرقك.

يمنعك غضبك من أن تفكر تفكيراً سليماً.

نسىء بالقول إلى شخص نحبه.
نوتر عضلات وجهك أو نور لمجرد أنك لم نقر بشيء على المحو الذي أردت.

ولهذا الشلل آثار خطيرة. وبصورة فعلية فإن كل المشاعر السلبية تؤدي إلى درجة معينة من جمود الذات، وهذا سبب أظنه كافياً لأن تتخلص من هذه المشاعر تماماً وتتأصلها من حياتك. ربما تطراً على بالك الآن بعض المواقف والأوقات التي يحقق لك فيها الشعور السلبى منفعة شخصية، كأن تصيح في وجه طفل صغير وتظهر له غضبك لتمنعه من اللعب في الشارع. فإذا كنت تصيح في وجه هذا الطفل لتكفه عن اللعب وتحقق لك ما تريد، فإنك بذلك تكون قد أصبت الهدف. أما إذا قمت بالصياح في وجه الآخرين لمجرد أنك متعكر المزاج ومتضايق فإنك إذن تعاني من الجمود. وحين الوقت لأن تنتقي بدائل جديدة تساعدك على الوصول إلى الهدف الذي ترمي إليه وهو إبعاد الأطفال من الشارع دون أن تعيش هذا الشعور الذي يؤلمك ويسيء إليك. مزيد من التفاصيل عن الغضب وطرق التغلب عليه في الفصل ١١.

■ أهمية أن تعيش في لحظة الحاضر

إحدى الطرق التي تتغلب بها على الجمود والسلبية هي أن تتعلم كيف تعيش لحظة بلحظة. إن لب الحياة الطيبة الفعالة وجوهرها هي أن تعيش في كل لحظة من لحظات الحاضر وأن تندمج مع واقعك الحالي. فكر في الأمر جيداً ولن تجد بالفعل لحظة غير هذه

لتعيشها. ليس بملكنا سوى أن نعيش لحظة الحاضر أما لحظات المستقبل فستصبح من لحظات حاضرننا حين يأتي وقتها. والشئ الأكد أنه ليس بقدورك أن تعيش لحظات المستقبل إلا بعد أن يأتي وقتها. والمشكلة في رأيي أننا نعيش في ظل ثقافة تلغي الحاضر. "قم بالادخار للمستقبل"؛ "فكر في النتائج والعواقب"؛ "لا تكن من أصحاب مذهب المتعة"؛ "فكر في مستقبلك"؛ "هل خططت ماذا ستفعل في سن التقاعد".

إن تجاهل لحظة الحاضر يعد بمثابة آفة أصابت ثقافتنا. لقد اعتدنا أن نضحى بحاضرننا ونتخلى عنه في سبيل مستقبلنا. والنتيجة المنتظرة من هذه الرؤية الخاطئة هي أننا لا نحرم أنفسنا فحسب من الاستمتاع بالحاضر بل نحرم أنفسنا من السعادة مطلقاً. فحينما يأتي المستقبل ويضحى حاضراً ننهك في استثماره للتخطيط للمستقبل وهكذا دواليك. وكان السعادة تتعلق بالمستقبل فحسب.

إن آفة تجنب لحظة الحاضر تأخذ صوراً شتى وإليك أربعة أشكال من هذا السلوك المراوغ.

"قررت السيدة "سالي فورث" أن تقوم برحلة في الغابات من أجل الاستمتاع بجمال الطبيعة وبلحظات حاضرها. وبينما هي في الغابت جالت بفكرها لا في جمالك الطبيعة وإنما بما يجب عليها أن تقوم به بعد الرجوع إلى بيتها... وأخذت تفكر في أطفالها ومحلات البقالة والمزول والنواتير وهل كل شئ، على ما يرام؟ ثم جالت بتفكيرها في أشياء عليها أن تؤديها حينما تخرج من الغابة. وهكذا ضاع الحاضر بسبب الانهماك في التفكير في أحداث الماضي

والمستقبل. وهكذا أهدرت فرصة نادرة للاستمتاع بلحظة الحاضر في هذا المكان الطبيعي الخلاب.

"زهبت السيدة "ساندي شور" إلى الجزر لتستمتع وأمضت عطلتها كاملة في أخذ حمامات شمس على الشاطئ. ولم يكن الهدف من ذلك هو الاستمتاع بدفء الشمس وأشعتها ولكن كانت ترغب في أن ترى نظرات الإعجاب على وجه صديقاتها حينما تعود إلى منزلها وقد اكتسبت سكرة جميلة إثر تعرضها لأشعة الشمس. فعقلها متعلق بلحظة مستقبلية لم تأت بعد وحينما تأتي هذه اللحظة ستشعر بالمرارة لأنها قد لا تتمكن من العودة إلى الشاطئ ثانية لتستمتع بالشمس. وإذا كنت تعتقد أن المجتمع لا يدعم مثل هذا النوع من المواقف فلتتنظر ولتتمتعن الشعار الذي ترفعه إحدى الشركات التي تنتج كريمات للحد من آثار الشمس "إنهم سيغارون منك بشدة عند عودتك إن قيمت باستخدام هذا المنتج".

السيد "نيل براير" لديه مشكلة تتعلق بالعجز الجنسي. فحينما يعيش لحظته الحالية مع زوجته يشعر بشرود في الفكر إذ ينشغل عقله بأحداث ماضية ومستقبلية ويترك حاضره يفر منه. وحينما يتمكن في النهاية من التركيز على الحاضر ويبدأ في علاقة حب وغرام مع زوجته يتخيلها وأنها شخص آخر غير زوجته وفي ذات الوقت تهيم زوجته بخيالها في الأعمال المنزلية ومشكلات الصغار.

قام السيد "بن فيش" بمطالعة كتاب، وسعى جاهداً لواصله قراءته. واكتشف فجأة أنه لم يقرأ من الكتاب سوى ثلاث صفحات وأن عقله منهك في التفكير في أمور أخرى. إنه لم يستوعب ولو

القضية هنا هي ما مدى قدرتك على اختيار السعادة أو على الأقل قدرتك على نبذ الشعور بعدم السعادة في أية لحظة من لحظات حياتك. قد تبدو وجهة نظري بالنسبة لك شطحة من الشطحات العقلية ولكن عليك أن تفكر فيها قليلاً قبل أن ترفضها من البداية، فإن قمت برفضها فكأنني بك تتخلى عن ذاتك. إن نبذ هذه الفكرة بهذه الطريقة يعني أنك تظن أن أحداً غيرك هو المسئول عنك والمسيطر عليك. لكن قد يكون من الأسير والأسلم أن يؤثر الإنسان السعادة على أشياء لا تزيد الحياة إلا تعثراً في كل يوم منها.

وكما أن لديك مطلق الحرية في أن تؤثر السعادة على التعاسة فإن لديك مطلق الحرية أيضاً في خضم أحداث الحياة اليومية أن تؤثر سلوك تحقيق الذات على سلوك إحباط الذات. لو قمت بتقيادة سيارتك في هذه الأيام: فمن المحتمل أن تصاب أحياناً بالاحتجاج على الطريق فلا تستطيع الحركة وسط الزحام الهائل. فهل ستنتابك حينئذ حالة من الغضب فتسب غيرك من السائقين وتقوم بتوبيخ وتعنيف من يركبون معك مطلقاً العنان لشاعرك لتسيء إلى هذا وإلى ذاك؟ وهل ستتعلم بأن حركة السير هي التي أدت بك إلى هذا الحال من الهياج والعصبية فم تملك نفسك حينذاك؟ إذا كان الأمر كذلك فلا شك أنك قد تشبثت بأفكار علفت بذهنك تتصل بذاتك وبالسلوك الذي تسلكه على الطريق أثناء حركة السير. لكن ماذا لو أنك قررت أن تفكر في شيء آخر؟ وماذا لو آثرت استثمار عقلك في البحث عن أسلوب أكثر تدعيماً لذاتك؟ قد يستغرق منك ذلك وقتاً طويلاً، ولكن يمكن أن تتعلم أساليب جديدة للحديث مع النفس وأن يبعث السلوك الجديد في نفسك السرور والبهجة كأن تقوم بالتصفير

أو الغناء أو تقوم بتشغيل جهاز التسجيل لتسجيل بعض الرسائل المشفوية أو حتى قد تقوم بتوقيت غضبك بحيث تؤجله لمدة ثلاثين ثانية. ونحن هنا لسنا بصدد إقناعك بأن تحب المرور وتستمتع بحركة السير ولكن الهدف الأكيد هو أن تتمرن وتتدرب ويخطي متمهلة في البداية على أسلوب التفكير الجديد. فإذا اتخذت قراراً بأن تحقق لنفسك الراحة والاطمئنان، فهذا يعني أنك قررت وآثرت أن تستأمن مشاعر عدم الراحة، وأن تغرس مكانها بخطوات حثيثة ومتمهلة المشاعر الجديدة السليمة والعادات الإيجابية.

في إمكانك أن تتخير لنفسك أن تجعل أي تجربة تمر بها ممتعة ومثيرة بالنسبة لك. فالحفلات والاجتماعات التي تسبب لك الشعور بالمل يمكن أن تكون أرضاً خصبة ومجالاً فسيحاً لتختار لنفسك مشاعر وأحاسيس جديدة. فإذا كنت تشعر بالمل أحياناً، فبوسعك أن تحفز عقلك على أن يعمل بطرق مثيرة كأن تقوم بتغيير الموضوع أو تستمتع بمقطوعة موسيقية أو تقوم بكتابة النصل الأول من روايتك أو تقوم بوضع خطط جديدة لتجنب التواجد في مثل هذه المواقف المملة مستقبلاً. إن استغلال عقلك بصورة أكثر فعالية يرجى من ورائه تقييم الناس والأحداث التي تتسبب لك في صعوبات بالغة. اعزم بعد ذلك على أن تجتهد بفكرك وبأسلوب جديد أن تحول الموقف برمته إلى صفك وفي صالحك. فمثلاً إذا كنت في أحد المطاعم وكانت الخدمة سيئة به فשמعت بالضيق نتيجة لذلك، فعليك أن تفكر في السبب الذي يفرض عليك أن تختار الضيق لمجرد أن هذا الشخص أو ذلك الشيء لا يتم بالطريقة التي ترغب فيها. أنت أكبر بكثير من أن تشعر بالضيق بفعل شخص آخر خصوصاً، إذا كان هذا الشخص

ليس من الأهمية في حياتك بمكان. بعد ذلك قم بوضع خطط لتغيير الموقف أو مغادرة المكان أو ما يتراءى لك. هذا أفضل بكثير من أن يصيبك القلق والاضطراب. يمكنك استغلال عقلك والاستفادة منه إلى أن تعتاد في النهاية ألا تشعر بالضيق لمجرد أن أمراً ما لا يسير على ما يرام.

■ إثبات الصحة على المرض

بوسعك أيضاً أن تعزم على التخلص من بعض جوانب المعاناة البدنية والتي ليس لها خلل عضوي واضح. أقصد أن هناك بعض الأوجاع والآلام البدنية الشائعة التي غالباً ليس لها أساس أو خلل فسيولوجي بما في ذلك الصداع وآلام الظهر والقرح وفرط ضغط الدم والطنح الجلدي والغص الحاد والتشنجات والآلام العارضة وما شابه.

جاءتني سيدة ذات مرة وهي تقسم أنها كانت تصاب بالصداع في كل صباح على مدى أربع سنوات مضت. وفي كل صباح كانت تترقب حدوث هذا الصداع لها في تمام الساعة ٦,٤٥ دقيقة بعدها تتناول حبوب مسكنة للألم. هذه السيدة تروي ما يحدث لها وتنقل مدى معاناتها إلى أصدقائها وزميلاتها. وقد أوضحت لها أنها هي التي لديها الرغبة في حدوث هذا الصداع وهي التي آثرت ذلك كوسيلة للفت الأنظار إليها ولاستعطف الآخرين ولجعلهم يرثون لحانها. واقترحت عليها كذلك أن تتعلم أن تكف عن الرغبة في ذلك وأن تتدرب على أن تغير من موضع الألم؛ أي من وسط الجبهة إلى أحد جانبي الرأس. إنها إذا تمكنت من ذلك، فإنها ستكتشف أنها

قادرة على التحكم في ذلك الصداع من خلال تغيير موضعه. وفي صبيحة أول يوم استيقظت والساعة تشير إلى السادسة والنصف وظلت في الفراش مترقبة حدوث الصداع. وحينما حدث لها كان بوسعها أن تتخيل أنه في موضع آخر من الرأس وبذلك استطاعت أن تختار لنفسها شيئاً جديداً وأن تتخلص من عادة أن تختار لنفسها الصداع بشكل نهائي.

هناك عدد من الشواهد والأدلة التي تأخذ في الانتشار والتي تدعم فكرة أن الناس قد يكون بوسعهم أيضاً أن يختاروا لأنفسهم أشياء مثل الأورام والأنفلونزا والتهاب المفاصل وأمراض القلب و"الحوادث"، والكثير غير ذلك من الأسقام بما فيها السرطان الذي دائماً ما يتم النظر إليه على أنه يحدث للناس ولا دخل لهم فيه. وفي التعاض مع المرضى الذين لديهم أمراض مستعصية، وبلغ المرض معهم مبلغه بدأ بعض الباحثين في الاعتقاد بأن إعانة المريض على ألا يريد المرض وألا يرغب فيه قد يكون بمثابة طريقة لتخفيف حالة المرض لديه. تتعامل بعض الثقافات مع الألم بهذه الطريقة بمعنى أنه يتم التحكم بشكل تام في العقل والتفكير، وإذا سيطر المريض على تفكيره وعقله كان ذلك مؤشراً على أن لديه القدرة على التحكم في ذاته.

إن مخ الإنسان والذي يتكون من ١٠ بلايين خلية عاملة له سعة تخزين تكفي لاستقبال ١٠ حقائق جديدة في كل ثانية. وتشير الإحصائيات والتقديرات إلى أنه في وسع المخ أن يقوم بتخزين معلومات تحملها ١٠٠ تريليون كلمة وأننا مع ذلك لا نستغل سوى قدر ضئيل من سعة التخزين هذه. إن المخ وسيلة قوية وأداة فعالة

فكرة واحدة من الكتاب وكأنه كان يتجنب ما هو مسطور على الصفحات حتى وإن كانت عيناه تمنعان النظر في كل كلمة. وكأنه كان ظاهرياً يقرأ وهو يستنفذ لحظات حاضره في التفكير في فيلم تم عرضه البارحة أو فزرة الغد.

في مقدورك الاستمتاع بلحظة الحاضر والتي غالباً ما تبحث عنها رغم أنها مرافقة لك، وذلك إذا أطلقت لنفسك العنان تهيم في تلك اللحظة. غص في تلك اللحظة بكل جوارحك وتجاهل الماضي الذي قد ولى وتخلص من عادة انعكوف على التفكير في المستقبل الذي لم يأت أو انه بعد. اغتم لحظة الحاضر وعض عليها بالنواجذ وكأنك لا تملك سواها. وتذكر دوماً أن الأماني والآمال والأسى هي المقدمات الخطيرة التي تؤدي بك إلى ضياع الحاضر من بين يديك.

وغالباً ما يؤدي تجنب الحاضر إلى نوع من المثالية في التفكير في المستقبل. فيمكنك أن تهيم بفكرك وتجول بخواطرك طائفاً أن هناك لحظة معجزة ستغير فيها حياتك وستنعم فيها بالسعادة التي تنشدها. فقد تقول لنفسك إن حياتي ستبدأ "حقيقة" حينما يتحقق هذا الأمر أو ذاك، كأن تتخرج أو تتزوج أو تُرزق بطفل بدلاً عليك حياتك أو تحصل على ترقية في وظيفتك. وغالباً ما نكتشف بعد أن يتم لنا هذا الأمر أن النتائج لم تكن على النحو وعلى المستوى الذي كنا ننتظره. فهما استتب لنا الأمر فلن يكون على قدر المثالية التي فكرنا بها من قبل.

في الواقع حينما لا يصل حدث كنت تترقبه إلى مستوى توقعاتك، تتأهبك حالة من الاكتئاب فتظن أن المخرج منها هو أن

تهيم بتفكير يغلب عليه المثالية في المستقبل ثانياً. لا تجعل هذه الدائرة الخبيثة أسلوباً تحيا به أو طريقة تعيش عليها. بوسعك أن تقطع هذه الدائرة الخبيثة الآن. استأصلها من خلال تشبثك بلحظة الحاضر.

قديماً وفي عام ١٩٠٣ أسدى هنري جيمس نصيحة في عمله الأدبي الذي يحمل اسم "السفراء" The Ambassadors:

"عيش واستمتع بحياتك بقدر ما تستطيع. خطأ فادح ألا تقوم بهذا. لا تشغل بالك كثيراً بالأمر الخاصة التي تقوم بها ولكن حياتك ملكك فاعتنمها. إن لم تكن لديك تلك الرعاية فمادامدك إذن...؟ إن ما صاع منك قد ضاع فلا نأس عليه فتكون محظناً... إن أطيب وقت في حياة الإنسان هو ذلك الوقت بل كل وقت وهب فيه الإنسان القدرة على أن يهتف لذاته بأن يعيش!"

وإذا قمت بالنظر إلى ما سلف من حياتك بنفس الطريقة التي كان ينظر بها "إيفان إيلتش" فس ترى أنك نادراً ما تشعر بالأسى والندم على أي شيء قمت به. فما لم تقم به وما لم تفعله هو الذي سيغيبك. أظن أن الرسالة واضحة. عليك أن تقدر لحظة الحاضر التي أمامك. تشبث بكل ثانية من حياتك واستمتع بها. عليك أن تقدر لحظات الحاضر. واعلم جيداً أن استنفادها بطرق محبطة للذات يعني أنها قد ولت منك للأبد.

إن الوهي بكل لحظة من لحظات الحاضر هو أمر قد تطرقت إليه كل صفحة من صفحات هذا الكتاب. إن أولئك الذين على نراية باعتماد كل لحظة من لحظات الحاضر واستغلالها على الوجه

وهي معك في كل مكان، ولربما تختار لنفسك أن تستغلها بصورة جديدة ومثيرة لم تعتمد عليها ولم تجربها من قبل. ضع هذا في الحسبان وأنت تقرأ صفحات هذا الكتاب وحاول أن تختار لنفسك أساليب جديدة في التفكير.

لا تتعجل في أن تصدر أحكاماً بأن هذه الرؤية مجرد هراء أو دجل. فإن معظم الأطباء رصدوا حالات لمرضى اختاروا لأنفسهم مرضاً معيناً رغم أنه ليس هناك خلل فسيولوجي واضح. فكثيراً ما تجد أشخاصاً يمرضون بغير سبب واضح وذلك حينما يتعرضون لظروف صعبة أو أزمات حادة أو يؤثرون في المقابل إرجاء الآثار المترتبة على الأزمة أو الظرف الطارئ - كأن يقوموا بإرجاء الحمى - حتى يزول العارض ثم بعد ذلك يصيبهم الانهيار.

واليك هذه الحالة التي أعرفها، وهي حالة رجل في السادسة والثلاثين من العمر وحياته الزوجية جحيم لا يطاق. عزم في الخامس عشر من شهر يناير على أن ينفصل عن زوجته في الأول من مارس. في اليوم الثامن والعشرين من فبراير أصابته حمى شديدة بلغت درجة حرارته عندها ٤٠ درجة مئوية فبدأ يتقيأ بصورة لا إرادية. وفي كل مرة يسترد فيها عافيته يعود إلى تلك العليل فتارة يُصاب بالأنفلونزا وتارة بعسر الهضم. لقد فضل أن يكون مريضاً على أن يتعرض للشعور بالذنب والفضيحة إذا أقدم على تطليق زوجته.

استمع إلى الإعلانات التي تسمعها وتشاهدها على شاشة التلفزيون: "أنا سمسار في البورصة... أظنك الآن تدرك قدر ما أتعرض له من الضغوط النفسية ونوبات الصداع. فقط أتناول هذا

القرص المسكن لتزول كل هذه الضغوط". والرسالة التي نستشفها من هذا الإعلان هي أنك ليس بمقدورك أن تتحكم في مشاعرك وانفعالاتك إذا كنت تعمل في وظائف بعينها (كأن تكون معلماً، أو موظفاً تنفيذياً، أو والدًا). والحل في نظر هذا الإعلان هو أن تعتمد على شيء آخر يحقق لك ما تريده. ولا يمضي علينا يوم إلا ونحن نُعطر بوابل من هذه الرسائل التي تتضمن فكرة واضحة مفادها أننا لسنا إلا مجرد أسرى لا حول لنا ولا قوة، ننتظر حدوث شيء ما أو قدوم شخص معين يقوم بفك أسرنا. بالطبع فإن هذا هراء. فمن الأفضل أن تسعى جاهداً لإسعاد حياتك. فيوسعك أن تتحكم في عقلك وتذكرك ثم بعد ذلك قم بتدريب نفسك على أن تشعر وتحس وتتصرف بالطريقة التي تختارها أنت.

■ تجنب الشلل والجمود

وأنت تفكر في مدى قدرتك على أن تختار لنفسك السعادة: تذكر هذه الكلمة "الشلل أو الجمود" باعتبارها إشارة إلى العواطف والمشاعر السلبية. ربما تظن أن الغضب والعدوانية والخجل وغيرها من المشاعر المماثلة تستدعي التمسك بها في أوقات معينة. ينبغي أن تزن الأمور بالمقياس الصحيح وهو إلى أي مدى يمكن أن يشل هذا السلوك حركتك ويصيبك بالجمود.

وتتفاوت درجة الشلل ما بين توقفه نشاط الفرد تماماً وتورده وعجزه عن اتخاذ القرار. هل الغضب يمنعك من أن تتحدث أو تشعر أو تقوم بأمر تود القيام به؟ إذا كان ردك بالإيجاب، فإنك مشلول.

الأمثل هم الذين قد اختاروا لأنفسهم الحياة التي ينعمون في ظلها بالحرية والإيجابية وتحقيق الذات. وهذا الاختيار متاح أمامنا جميعاً.

■ اختر دافعك؛ الرغبة في النمو أو الشعور بالنقص

عند سعيك إلى تحقيق السعادة لنفسك وإثبات ذاتك في الحياة كما اخترت، يمكن أن يدفعك ويحفزك على ذلك واحد من دافعين: الأول، وهو أكثر صور التحفيز شيوعاً، هو عدم المثالية أو الشعور بالنقص. والثاني هو الرغبة في النمو أو التطور، وهو الدافع الأفضل والأكثر صحة.

إذا وضعت قطعة من الحجر تحت الميكروسكوب وفحصتها بعناية، فستجد أنها لا تتغير أبداً. أما إذا قمت بفحص قطعة من المرجان تحت نفس الميكروسكوب، فستكتشف أنها تنمو وتتغير. تستنتج من ذلك أن المرجان به حياة أما الصخر فهو جماد لا حياة فيه. كيف يمكنك التمييز بين زهرة نضرة بها حياة وأخرى لا حياة فيها؟ الإجابة من خلال معرفة أيهما تنمو. إذن الدليل القاطع والوحيد على وجود حياة في شيء هو نموه. وينطبق ذلك تماماً على الأمور النفسية أيضاً. فإذا كنت تنمو، فذلك دليل على أنك تتمتع بالحياة، وإذا توقفت عن النمو، فإن ذلك مؤشر على فقدان الحياة.

إن بمقدورك أن تجعل الرغبة التي لديك في أن تنمو وتتحسن عاملاً أكثر تحفيزاً لك بدلاً من الشعور بالحاجة إلى إصلاح عيوبك. ويكفيك أن تدرك أنك قادر على أن تنمو وتتحسن وتصبح أكبر

وأعظم. أما حينما تركز على الجمود والسلبية أو إلى أن تعيش في ظل الأحاسيس المثبتة لمعزومة، فإن ذلك دليل على أنك قد قررت عدم النمو أو عدم التحسين من نفسك. إن التحفيز الذي يقوم على أساس الرغبة في النمو وتحسين الذات يُرجى من ورائه استغلال ما لديك من طاقة في الحياة لتحقيق أكبر قدر من السعادة. هذا أفضل بكثير من أن يكون الدافع وراء تحسين ذاتك هو مجرد أنك قد أخطأت أو يفتابك الشعور بالنقص.

إذا اخترت حافز النمو، فسوف تحقق السيطرة والهيمنة على كل جانب من جوانب حياتك، في كل لحظة من لحظاتها. ونقص السيطرة هنا أنك الذي تتولى تترير مصيرك بنفسك وأنت لا تقوم بذلك لمجرد أنك تقوم بعلاج موقف ما أو لسد ثغرات معينة في ذاتك لتتكيف مع هذا العالم. عليك في المقابل أن ترسم صورة للعالم الذي نود أن تحيا فيه. وقد طرح "جورج برنارد شو" هذه الفكرة في Mrs. Warren's Profession:

"دائماً ما يلقي الناس باللوم على الظروف التي يعيشون فيها، إسي لا أؤمن بالظروف. إن الذين يحققون نجاحاً في حياتهم هم الذين ينهضون ويقومون بالبحث عن الظروف التي يهونها وإذا لم يتمكنوا من العثور عليها فهم الذين يقومون بصنعها".

لكن تذكر بما قد قلته في بداية هذا الفصل، وهو أن تغيير الطريقة التي ننكر وتشعر وتعيش بها أمر ممكن، لكن ليس أبداً بالهين. لنفترض لحظة أنك أمرت بأن تقوم بإنجاز مهمة صعبة في خلال عام واحد فقط، كأن تقوم بالجري لمسافة ميل في مدة لا

تتجاوز أربع دقائق وثلاثين ثانية، أو تقوم بالغوص من على منصة عالية بوضع انثناء ثم تستقيم قبل بلوغك الماء، فإن أخفقت فسيتم إعدامك، فإنك سوف تعتمز الالتزام بجدول زمني صارم تقوم فيه بالتدريب كل يوم إلى أن تنتهي المدة المحددة لذلك. إنك قد تقوم بتدريب عقلك وجسمك في آن واحد. لأن العقل هو الذي يبني على الجسم ما ينبغي أن يقوم به. وقد تتدرب مراراً وتكراراً دون أن ترضخ للوساوس التي تغريك بالانزيمية والتقهقر. وقد تحرر نفسك من عقالها لتنجو بحياتك.

رغم أن ما سبق من نسج خيالي، إلا أن هناك مغزى من ورائه. فليس هناك منا من لديه الاستعداد لأن يقوم بتدريب جسمه بشكل دائم، على حين أن أغلبنا يطمح في أن يكون لديه نوع من الحيوية في التفكير والاستجابة. إننا حينما نحاول أن نكتسب سلوكاً عقلياً جديداً، فإننا نتوقع من أنفسنا أن نقوم بتجريبه إلى أن يصبح في لحظة معينة سمة لنا.

إن كنت تريد فعلاً التخلص من أي اضطراب عقلي وإن كنت تريد لذاتك تحقيق الهيمنة على اختياراتك، وإن كنت تريد أن تنعم بالسعادة في كل لحظة من لحظات حاضرك، فإنك في حاجة إلى أن تقوم بتطبيق نفس القدر من الجهد المبذول على مسألة لفظ ذلك النوع من التفكير المحبط للذات الذي ظنلت تتعلمه إلى الآن، مستعداً لبذل كل ما في وسعك ومتحدياً كل الصعاب حتى تتمكن من تعلم أسلوب التفكير السليم

ولكي تحظى بانقدرة على تحقيق الذات، فأنت في حاجة إلى أن تذكر نفسك مراراً وتكراراً أن عقلك هو ملك لك وحدك وأن بوسعك التحكم في مشاعرك. إن ما تبقى من هذا الكتاب هو بمثابة جهد قمت ببذله لمعاونتك على الوصول إلى أهدافك الشخصية، وذلك لتشجيعك على القيام بما أثرت وأكثت عليه من موضوعات مثل: بإمكانك أن تختار لنفسك، لحظات الحاضر هي ملك لك فاستمتع بها إن قررت أن تتولى مسؤولية نفسك بنفسك.

الحب الأول

ليس للآخرين دخل في إحساسك بقيمة ذاتك.
فدائك لها قيمة لأنك تشعر بدلك.
إذا اعتمدت على الآخرين في تقدير دائك،
فذلك بعد تقديرهم لهم.

ربما تكون مصاباً بمرض اجتماعي لا يكفي فيه مجرد الحقن البسيط لتبرأ منه. من الممكن أن تكون قد أصابك عدوى عدم تقدير الذات، والعلاج الوحيد لذلك هو الحصول على جرعة هائلة من حب الذات. ولكن ربما تكون قد نشأت -بشأن الكثيرين في مجتمعنا- على فكرة أن حب الذات أمر مذموم. فكر في الآخرين، أحبيب جيرانك، هكذا يملئ عليك المجتمع. وكأن كل منا قد تناسى

حب ذاته. إذن عليك أن تتعلم كيف تحب ذاتك لتحظى بالسعادة في كل لحظة من لحظات الحاضر.

لقد تعلمت في مرحلة الطفولة أن حب الذات والذي هو أمر طبيعي هو شكل من أشكال الأنانية والغرور. لقد تعلمت أن تؤثر الآخرين على نفسك وأن تفكر فيهم قبل التفكير في نفسك، إذ أن هذا يُظهرك بالمظهر الطيب، أمام الناس. لقد تعلمت إنكار الذات وتواصلت في نفسك تعليمات كأن تقوم بمشاركة أبناء عمك فيما لديك من لعب. لم يابه أحد بكونك صاحب هذه اللعب أو تلك المقتنيات. وربما أخذتك الدهشة حين رأيت والديك يتمتعون بمنتجاتهم دون أن يشاركهم فيها الآخرون. ربما سمعت كثيراً من يقولون لك: "الأطفال يُرون ولا يُسمع صوتهم"، وأنه "يجب عليك أن تعرف مقامك".

إن الأطفال بفطرتهم الصافية يدركون مدى قيمتهم وجمالهم وأهميتهم الهائلة. ولكن تواصلت في أنفسهم تلك الرسائل التي يصدرها ويفرضها عليهم مجتمع الكبار قبل أن يصلوا إلى مرحلة المراهقة. لقد غابت عنهم الثقة بالنفس وتواصل ذلك في أنفسهم مع مرور السنين. وعلى أي حال، لا يجب عليك أن تحب نفسك. "ماذا يقول عنك الآخرون إن فعلت ذلك؟".

هذه التلميحات تتسم بالرفقة ولا تنم عن سوء النية ولكنها تُلزم الفرد بها. إن الطفل يتعلم جميع آداب الحياة الاجتماعية من الوالدين وأفراد الأسرة ومن المدرسة والأصدقاء؛ تلك الآداب التي تعد بمثابة سمات مميزة لعالم الكبار. إن الأطفال لم يتصرفوا أبداً على

هذا النحو مع بعضهم البعض إلا لينالوا رضا الكبار. فتردد على ألسنتهم كلمات مثل "من فضلك"، و "شكراً لك"، ويتمنون للتحية عندما يدخ على شخص كبير؛ ويستأذنون إذا أرادوا مغادرة المائدة، وقد تُقرض وجباتهم أو يُربت على رؤوسهم ويحتلون كل هذا. والرسالة وراء كل هذا واضحة: الكبار لهم أهمية كبيرة والأطفال لا أهمية لهم. الآخرون لهم قيمة وأنت كطفل ليس لك قيمة، وعلى الطفل ألا يثق في حكمه على الأشياء وهذا هو البند الأول الذي يضعه الكبار. أضف إلى ذلك جميع التشجيعات التي يحظى بها الطفل والتي منها وصفه إذا التزم بما يمليه عليه الكبار "بالأدب". إن هذه القواعد التي قد يطلقون عليها "الأخلاق" قد ساعدت الطفل على إدخال أحكام الآخرين على حساب قيمه وأحكامه الخاصة. وليس من الدهش أن تجد نفس هذه الأسئلة والمفاهيم التي تتمحور حول إنكار الذات متأصلة في الكبار كذلك. فكيف تعمقت هذه الشكوك والوساوس في نفوسهم؟ وفي إطار حبك للآخرين قد تجد في وقت من الأوقات مشكلة أمامك وهي أن منحك الحب للآخرين يرتبط بشكل مباشر بمدى حبك لذاتك.

■ تعريف مقترح للحب

الحب كلمة لها من التعريفات ما لا حصر له وما يساوي عدد البشر. وإليك واحداً منها: الحب هو القدرة والرغبة في أن تدع الآخرين الذين تحرص عليهم يختارون لأنفسهم ما يرغبون فيه دون أن تفرض عليهم أو تنتظر منهم جواباً شافياً أو مرضياً لك. ربما يبدو

هذا التعريف جيداً وفعالاً، ولكن تبقى حقيقة أن القلة القليلة هي التي بوسعها تبنيه وتطبيقه في حياتها. ولكن كيف يمكنك أن تصل لهذا المستوى من الفهم والقدرة على أن تترك أمام الآخرين مطلق الحرية في أن يختاروا لأنفسهم ما يشاءون؛ بغض النظر عما إذا كان ذلك سيوافق توقعاتك أم لا؟ الأمر بسيط للغاية يمكنك أن تصل إلى هذا المستوى إذا أحببت نفسك. إذا شعرت بمدى قيمتك. إذا أحسست بالجمال في ذاتك. إنك إذا أدركت مدى ما تتمتع به من مزايا، فلن تكون في حاجة لأن يعزز الآخرون من قيمتك أو يدعموا قيمك بأن تفرض عليهم سلوكاً معيناً. إذا كنت تشعر بالأمان في نفسك، فإنك لست في حاجة لأن ترغب الآخرين على أن يكونوا مثلك، لأنك أولاً تتمتع بالتفرد والتميز، وثانياً لأن الآخرين يتمتعون أيضاً بالتفرد والتميز. إن الذي دفعك لحبهم هو ما يتمتعون به من خصوصية وتميز أظن أن الصورة بدأت تتضح أمامك الآن. إنك إن أدركت ذلك، ستجد أن بمقدورك أن تشعر بعاطفة الحب لذاتك وبعاطفة الحب للآخرين فتمنحهم ما يحتاجون إليه وتؤدي لهم ما تستطيع تأديته، كل ذلك من خلال أن تمنح أولاً نفسك ما تحتاج إليه وتحقق لها ما ترغب فيه. أظن أن الأمر لم يعد فيه غموض. إنك لا تقوم بما تقوم به نحو الآخرين ليجرد أنك تنتظر منهم عبارات الشكر والامتنان أو لأنك تنتظر منهم مكافأة؛ إنما تقوم بذلك من أجل تحقيق نوع من المتعة الخالصة لذاتك حينما تأخذ بأيديهم أو تمنحهم حبك.

وإن كنت لا تشعر بقيمة ذاتك وليست لديك عاطفة الحب نحوها، فإنني أرى أن منح الحب للآخرين عندئذٍ يصبح أمراً

مستحيلاً فكيف يمكن أن تمنح الآخرين حبك وأنت لا تقدر قيمة ذاتك، وما قيمة هذا الحب إذن؟ إنك إن أصبحت عاجزاً عن أن تمنح الآخرين حبك فلن تستطيع أن تتلقاه منهم. وبعبارة أخرى ما قيمة هذا الحب إذا مُنح لشخص لا يستحقه. إن إقامة علاقة حب تتبادل فيها أنت والآخرون هذه العاطفة تبدأ بأن تشعر بعاطفة الحب نحو ذاتك أولاً بصورة تامة.

وأسوق إليك هذا المثال. رجل اسمه "نواه" في منتصف عمره وهو يدعي أنه يحب زوجته وأطفاله من أعماق قلبه. وللتعبير عن عواطفه الجياشة نحوهم فهو يقوم بشراء هدايا ثمينة لهم ويصحبهم في رحلات مكلفة. وحينما يسافر في رحلات عمل لا ينسى أبداً أن يختتم خطاباته التي يرسلها إليهم بكلمات "الحب". ومع ذلك فإنه يحجم يوماً عن أن يبوح لزوجته وأولاده بمدى حبه لهم. وهو يعاني من ذات المشكئة مع والديه اللذين يحبهما حباً شديداً. أراد "نواه" أكثر من مرة أن يبوح بكلمات الحب التي تشغل كل تفكيره ومع ذلك كان يخفق في كل مرة يقدم فيها على أن يقول: "أحبك".

إنه يظن أن النطق بكلمة "أحبك" ستضعه على المحك. فهو قال "نواه": "أحبك" لأحد، فإنه لا يرضيه إلا أن يسمع "وأنا أحبك أيضاً يا نواه". إنه يرى أنه إذا صرح بحبه لهم، فإن إجابتهم عليه ستكون بمثابة التقييم لذاته. إنه يشعر برهبة من أن ينطق بهذه الكلمة لأنه يخشى ألا يحظى بالإجابة التي ينتظرها وبالتالي فإن هذا سيسمعه بأن قيمته الذاتية هي محل شك. من ناحية أخرى إذا تمكن "نواه" من أن يبدأ هو بمقدمة يؤكد لنفسه فيها أنه محبوب من الآخرين، فلن يجد أي صعوبة في أن يصرح بكلمة "أحبك".

وعندما لا يحظى بالإجابة التي يرغب فيها "وأنا أحبك أيضاً"، فإنه لا بد ألا يرتاب ولو للحظة في قيمة ذاته، إذ سبق له أن حسم الأمر مع نفسه قبل أن يصرح بهذه الكلمة. أما كون الآخرين يبادلونه نفس الشعور أم لا فهذه مشكئة الآخرين الذين يحبهم وليست مشكلته. ربما يشعر بالحاجة إلى أن يبادل له الضرف الآخر مش هذا الحب لكن لا بد ألا يجعل ذلك أساساً لقيمة ذاته.

بإمكانك تحدي كل مشارك الذاتية في سبيل أن تشعر بأنك تحب ذاتك. ولا يخطر ببالك ولو للحظة أن كراهيتك لذاتك قد تكون أفضل من حبك لها. حتى وإن كنت قد سلكت سلوكاً لا ترضى عنه فإن التقليل من قيمة ذاتك لن يوصلك إلا لحالة من الجمود وتدمير الذات. فم بتريخ مشاعر إيجابية في داخلك، بدلاً من أن تمتلئ بالكراهية لذاتك. ينبغي أن تتعلم من الخطأ وألا تعاود الوقوع فيه. لكن لا تجمع هذا الخطأ أساساً لتقيمة وأهمية ذاتك.

هذا يكمن جوهر الحب الوجه نحو الذات ونحو الآخرين. لا تربط بين قيمة الذات والتي هي شيء مسلم به وبين سلوكك وسلوك الآخرين. وأكرر ثانية أن الأمر ليس باليهين. إن ما يمليه علينا المجتمع من رسائل وأحكام له قوة هائلة في التأثير علينا. من هذه الأحكام التي يصدرها المجتمع "أنت ولد سيئ" وكان الأفضل أن تكون الرسالة "لقد تصرفت بطريقة سيئة" ومنها "ماما لا تحبك حينما تتصرف بهذه الطريقة" في مقابل "ماما لا تحب الطريقة التي تتصرف بها". إن النتائج التي تترسخ في الأذهان جراء هذه الأحكام كثيرة منها "هي لا تحبني، لا بد أن الآخرين ينغرون مني"، بدلاً من أن يقول: "هي لا تحبني، هذا رأيها وبينما لا يعجبني هذا الرأي

فلا زلت أشعر بكياتي". هذا وقد قام آر. دي. لاينج في "Knots" بتلخيص عملية الاستدخال والتزود بأفكار الآخرين فيما يتعلق بقيمتنا الذاتية وجعل هذه الأفكار حكماً على قيمتنا.

أمي تحبني.

أشعر بمشاعر طيبة.

أشعر بمشاعر طيبة لأنها تحبني.

أمي لا تحبني.

أشعر بمشاعر سيئة.

أشعر بمشاعر سيئة لأنها لا تحبني.

إنني سيئ لأنني أشعر بذلك.

إنني سيئ لأنها لا تحبني.

هي لا تحبني لأنني سيئ.

ليس من السهل أن نستأصل عادات التفكير التي ترسخت في عقولنا في مرحلة الطفولة. فقد يظل رأيك في نفسك مرتبطاً بآراء الآخرين فيها ويدور في فلكها. فإذا كانت آراء الكبار هي المسئولة عن ترسيخ الانطباعات الأور المتعلقة برأيك في نفسك، فمن الخطأ أن تظل متشبثاً بها إلى الأبد. إنني أتفق معك على أن الخلاص من تلك الأغلال القديمة ومحو تلك المخاوف والهواجس المؤذية هي أمور يصعب تحقيقها. ولكن الأصعب هو أن تتشبث بها رغم ما تعلم من عواقبها السيئة. بإمكانك أن تقوم بتدريب عقلك على اختيارات حب الذات التي ستدهشك.

من هم الأشخاص الذين يجيدون الحب؟ ألدَى هؤلاء سلوكيات مدمرة للذات؟ بالطبع لا. أيتخاذل هؤلاء ويختبثون؟ بالطبع لا. وحتى تجيد تبادل الحب بينك وبين الآخرين، فلتكن البداية في البيت وليكن لديك عزم وإصرار على أن تقتنع كل ما لديك من سلوكيات تدل على عدم تقدير الذات؛ تلك السلوكيات التي ترسخت فيك فأصبحت أسلوب حياة لك.

■ العمل على قبول الذات

أولاً عليك أن تدمر تلك الأسطورة التي تدعي بأن هناك تصوراً واحداً للذات. وأن هذا التصور إما إيجابي دائماً وإما سلبي دائماً. والصحيح أن لديك العديد من التصورات عن ذاتك وهي تتنوع من لحظة لأخرى. فإن سُئلت "هل تحب ذاتك"، فربما تميل لأن تستجمع -من غير تمييز- كل ما لديك من أفكار سلبية عن الذات وتقول: "لا". إن قيامك بتحليل تلك الكراهية إلى أبعادها النوعية سيضع نصب عينيك أهدافاً محددة تسعى لتحقيقها.

إن نظرتك إلى ذاتك وشعورك نحوها يتصل بالجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية المميزة لها. فلك رأي في ذاتك فيما يتعلق بمستوى قدراتك الموسيقية والرياضية والفنية والميكانيكية والكتابية... إلخ. وبعدد الأنشطة الهائلة التي تقوم بممارستها؛ لديك تصورات ورؤى عن ذاتك. وفي خضم كل هذه السلوكيات ستجد "ذاتك" التي إما أن تقبلها وإما أن ترفضها. إن الإحساس بقيمة الذات هو بمثابة الظل الحاني الملازم لك دائماً والذي يحق

لك السعادة الشخصية والسيطرة على الذات، غير أن ذلك ينبغي ألا يخضع لظنونك وتخميناتك الشخصية. أنت موجود. أنت بشر. وهذا كل ما أنت في حاجة إليه. أنت الذي تحدد قيمة نفسك ولست في حاجة لأن تعرض الأمر على الآخرين. إن قيمة الذات لا علاقة لها بسلوكك ومشاعرك. فمثلاً قد لا ترضى عن سلوكك سلكته في موقف من المواقف، ولكن ليس لهذا علاقة بقيمتك الذاتية. إن بمقدورك أن تختار الاعتقاد بذاتك دائماً ثم تقوم بتغيير تصوراتك عن ذاتك أو التأثير فيها.

■ أحبب جسمك

أول ما سنتعرض له هو جسمك. هل أنت راض عن جسمك؟ إذا كانت إجابتك بالنفي فحاول أن تقوم بتحليل هذه الصورة من الاستياء إلى مكوناتها. قم بإعداد قائمة بالجوانب الجسمية التي تستاء منها. ولتبدأ من أعلى الجسم: شعرك، جبهتك، عينيك، خديك، وجفنيك. هل أنت راض عن فمك وأنفك وأسنانك وعنقك؟ وما رأيك في الذراعين والأصابع واليدين والباطن؟ قم بإعداد قائمة تفصيلية لذلك. أدرج في القائمة الأعضاء والأحشاء الداخلية كالكليتين والطحال والشرابين وعظام الفخذين. لا تنس تلك الأجزاء غير الظاهرة والتي لها دور في تكامل وتناسق بنياتك الجسدية. ماذا عن شتي الملح (المساحة الرولاندية) وقوقعة الأذن والغدد الكظرية والتهاءة؟ يجب أن تتناول القائمة التفصيلية التي تقوم بوضعها تفاصيل جسمك جميعها. أقول إنك تستاء من جسمك؟ ولكن هذا الجسد هو أنت إنك إن لم ترض عن جسمك. فكأنك لا تقبل نفسك كإنسان.

ربما يكون لديك بعض الخصائص الجسمية التي تستاء منها. إن كانت هذه الخصائص قابلة للتغيير فاجعل تغييرها وتعديلها هدفاً من بين أهدافك. فإن وجدت مثلاً أن لديك ضخامة في حجم البطن أو أن لون الشعر لا يعجبك، فعليك أن تتخذ قرارات فورية بخصوص ذلك الآن. أما الأجزاء التي أنت مستاء منها والتي ليست قابلة للتعديل أو التغيير (كالتطول الفارع للساقين والضيق الشديد للعينين وضآنة أو ضخامة الثديين)، فيمكنك أن تنظر إليها من منظور جديد. لا تدع الآخرين يفرضون عليك آراءهم. بل عليك أن تنبذ آراءهم. إن بمقدورك أن تقرر ما هو جميل ومبهج بالنسبة لك، ولا تقبل أبداً أن تجعل من نفسك تحفة من الماضي.

أنت بشر. والبشر لهم روائح مميزة. ويصدرون أصواتاً معينة، وينمو لديهم الشعر بكيفية معينة. لكن المجتمع والصناعة يفرضان علينا رسائلهما ويصدران أحكامهما فيما يتعلق بالنواحي البدنية للإنسان وكأنهم يأمرونك بأن تخجل من هذه الخصائص الجسمانية الطبيعية. ويحرضونك على أن تكتسب سلوكاً مخادعاً. وذلك بهدف تسويق منتج يعمل على إخفاء بعض عيوبك الجسمية. وكأنني بهم يصيحون "لا تقبل ذاتك وحاول إخفاءها".

ولا تمر بك ساعة وأنت تشاهد التليفزيون دون أن تتلقى هذه الرسالة. إن الإعلانات التي تنهال عليك في كل يوم. تعرضك على أن تستاء من الرائحة التي تنبعث من فمك وإبطيك وقديك وجلدك وحتى أعضائك التناسلية. وكأنهم يصيحون: "قم بشراء منتجنا وأعد لنفسك الشعور بأنك طبيعي". وكان ما أنت عليه ليس أمراً طبيعياً، وكأنه ليس هناك سبيل سوى أن تقوم باستعمال روائح ومستحضرات

التجميل حتى ترضى عن نفسك وتحبها أكثر، فتقوم بالتخلص من الروائح الكريهة التي تنطلق من كل فتحة لتحل محلها رائحة طيبة. إنك تقوم بهذا لأنك لا تقبل أمراً طبيعياً يحدث لأجسام جميع البشر.

إنني أعرف رجلاً اسمه "فرانك" وهو في الثانية والثلاثين من العمر، تعلم أن يستاء بشدة من كل وظائفه الجسمية معتبراً إياها أمراً يحمل على النفور والمدارة، فرانك يعاني من وسواس نظافته البدنية للحد الذي لا يشعر فيه بالراحة أو الاطمئنان عندما يعرق، وهو يرغب في أن يسلك كل من زوجته وأولاده نفس سلوكه الذي ينضوي على المبالغة في الحرص على النظافة. فإذا لعب مباراة لكرة المضرب فإنه يندفع إلى الدش ليتخلص من تلك الروائح الممزقة. زد على ذلك أنه لا يستطيع أن يجمع زوجته إلا بعد أن يغتسل قبل الممارسة وبعدها، إنه لا يطيق أن تنبعث من جسمه أية روائح طبيعية كما أنه ليس بمقدوره أن يعيش مع شخص أكثر تقبلاً لذاته. إن فرانك يقوم بتعقيم الحمام مستخدماً عدداً لا حصر له من المنتجات لتظل رائحته طيبة. وباله منشغل دوماً مخافة أن يشعر أحد بالتقزز أو النفور منه إذا هو أصبح إنساناً وتقبل طبيعته كبشر. لقد تعلم أن يكون رافضاً لوظائف وروائح جسمه الطبيعية. إنه يتمسك بأنماط حياتية تعكس مدى نبذه الشخصي لذاته، كأن يشعر بالحرج أو يقدم اعتذارات حين يدع جسمه على طبيعته. ولكن انبعاث الروائح الطبيعية هذه منه هو أمر طبيعي لأنه إنسان. إن الفرد الذي يسعى لتحقيق نوعاً من حب الذات وتقبلها لا يشعر بالتقزز أبداً من طبيعة ذاته. في الحقيقة لو كان "فرانك" صادقاً مع نفسه تماماً وتخلص من

كل الرسث التي تنطوي على نبذ الذات، فلربما استطاع أن يرضى ويستمتع بجسمه وبكل الروائح الطبيعية التي تنبعث منه. حتى وإن كان لا يرغب في أن يجد الآخرون منه تلك الروائح، فعلى الأقل لديه القدرة على أن يقبلها من داخله مقنعاً نفسه بأنه راضٍ عن ذلك ولا يستحي أو يخجل منه.

إن قبول الذات يعني أن يكون لديك نوع من الرضا الكامل عن صفاتك الجسمية وأن تتأصل كل الأعباء والقيود الثقافية حتى تشعر باللياقة أو على الأقل تقبل ما يطرأ على جسدك من أمور طبيعية ولا أقصد بهذا أن تصول وتجول وأنت تزهو وتختال بجسمك ولكن ما أقصده هو أنه بوسعك أن تتعلم كيف تشعر بالسعادة لأنك "أنت أنت".

لقد استجابت كثير من النساء لهذه الرسائل والنداءات الثقافية وسلكن سلوكيات تمثل نتيجة طبيعية لتلك الاستجابة؛ خاصة فيما يتعلق بأجسادهن. عليك بإزالة الشعر الموجود على الساقين وتحت الإبطين وإزالة الروائح الكريهة. عليك باستخدام العطور الأجنبية لتعطير جسدك وعليك بتضهير وتعقيم الفم وتزيين العينين والشفاة والخدين وطلاء الأظافر. وكل هذه الرسائل تحمل في طياتها شعوراً بأن هناك شيئاً في طبيعتك وخلقك يبعث على النفور والتقزز، وأنه إذا زيفت أو تكنت باستخدام الوسائل الاصطناعية، فإنك حتماً ستكونين أكثر جاذبية. إن أسوأ ما في الأمر أن نصلي إلى الدرجة التي تتخلى فيها عن ذاتك في مقابل ذات رخيصة زائفة يكتنفها التكلف. إنهم يزجون بك إلى النفور من طبيعتك الجميلة. من الواضح والمفهوم لنا جميعاً أن الهدف المادي البحث هو الذي يقف وراء ما

يقوم به المعلنون من تشجيعك وتحفيزك لتنفرد من ذاتك، ولكن من غير المفهوم الهدف من وراء إقحامك على شراء هذا المنتج الذي يعني شراؤك إياه أنك أثرت التخلي عن ذاتك والتخلص منها. يوسعك أن تكف عن أن توارى جمالك الطبيعي وإن أردت يوماً أن تستخدم مستحضرات التجميل أياً كان نوعها فلا بد ألا يكون الهدف من وراء ذلك هو استياؤك بما تقوم بتجمينه ولكن يمكن أن يكون هدفك التجديد أو لتحقيق رغبة شخصية لك في ذلك. ليس أمراً سهلاً أن تكون صادقاً مع نفسك في هذا الضمار. إن الصديق مع النفس يحتاج منذ زمنًا حتى نتعلم كيف نستطيع أن نميز بين ما نرى -نحن- أن فيه سر سعادتنا وبين ما تدعي الشركة المعلنه أنه لا بديل لنا عنه لتحقيق السعادة لنا.

■ تبني التصورات الأكثر إيجابية عن الذات

يمكنك أن تختار نفس هذا النوع من الاختيارات فيما يتعلق بتصورتك وآرائك عن ذاتك. فبوسعك أن تعتبر نفسك متمتعاً بالذكاء، وذلك من خلال تطبيق مستوياتك ومقاييسك الشخصية على نفسك. والحقيقة أنه كلما حققت لنفسك سعادة أكبر، دل ذلك على ذكائك. وإذا كان لديك قصور أو ضعف في أي جانب أو أي مجال كالجبر أو التهجى أو الكتابة مثلاً فإن هذا القصور يعد ببساطة نتيجة طبيعية لاختيارات تقوم بها إلى الآن. فإن قررت أن تكسر وقتاً كافياً للتدريب على أي من هذه الجوانب، فلا شك في أنك ستصبح أكثر كفاءة فيه. إما إذا كنت تعتبر ذاتك شخصاً لا يتمتع

بقدر كبير من الذكاء. فتذكر ما قلناه عن الذكاء في الفصل الأول. وإذا كنت محترماً لذاتك ولا تعرف قدرها فذلك لأنك تبنيت هذه الرؤية وتغار نفسك بالآخرين بناءً على متغيرات دراسية معينة.

قد تشعر بالدهشة حينما تسمع ذلك وتكن بإمكانك أن تختار لنفسك انبهجة والسعادة التي ترغب فيها. إن الذكاء يمكن أن يأتي مع الوقت. وهذا أفضل من اعتباره صفة فطرية أو موروثية. ويدعم هذا الاعتقاد ما يمكن أن نجده من المعدلات الإحصائية لدرجات الصفوف الدراسية في اختبارات التحصيل المئنة. وهذه المديير أو المعدلات الإحصائية تشير إلى أن الدرجات التي حصل عليها الطلاب الفائزون في صف دراسي ما قد حصل عليها غالبية الطلاب في صف دراسي تال. وتشير دراسات أعمق إلى أنه بالرغم من أن غالبية الطلاب يصلون في النهاية إلى درجة الإتقان والإجادة في كل مهنة تعليمية إلا أن هناك بعض الطلاب الذين لديهم القدرة على أن يبلغوا درجة الإجادة أو الإتقان بصورة أسرع من غيرهم. ومع كل هذا غالباً ما ينعت هؤلاء الذين لديهم نوع من البطء في التقدم نحو الإجادة المتامة لمهارة معينة بأنهم "عاجزون" أو "متخلفون". لتستمع إلى "جون كارول" وهو يتحدث عن هذه الجزئية في مقاله: "نموذج للتعليم المدرسي" والتي وردت في مجلة Teachers College Record:

"إن الذكاء يقاس أساساً بمقدار الزمن الذي يحتاجه المتعلم لبلوغ درجة الإجادة في مهاره أو مهمه تعليميه معينه. وتحمل هذه الصيغه في طياتها افراضاً مؤداه أنه مع إتاحة

• يحدث لك نوع من التركيز ترى نفسك فيها وتبدأ مؤدياً أو فتاة طيبة. وتتبنى تلك الإجابات الساذجة لتفضل بهدف إسعاد الآخرين الذين هم في نظرك "أشخاص كبار" بحيث إنك تنظر إليهم ببيبة وكأنهم أرفع منك مكانة وأسمى منك منزلة. وتعتبر نكوصك هذا أكثر أمناً من المجازفة.

• يكون لديك القدرة على أن تعزز في نفسك من سلوك الانكسار على الآخرين بأن تزيد من قيمتهم وأهميتهم بصورة أكبر من إحساسك بقيمة ذاتك. فالالتكالية تكون مكسباً لك حتى وإن أضرت بك.

• تعجز عن تولي مسؤولية حياتك بنفسك، وعن أن تحيا بالطريقة التي تختارها لأنك ببساطة لن تشعر بأنك تستحق السعادة التي تستهيبها.

تلك هي المكونات الداخلة في تركيب منظومة التمسك بسلوك الاستخفاف وانحط من الذات؛ وهي المبررات التي تقوم باختيارها لكي تستمسك بأفكارك وسلوكياتك القديمة. إنك ترى أنه من الأسير والأقل مجازفة أن تحط من شأنك بدلاً من أن تحاول النهوض من كبوتك. ولكن تذكر أن النمو هو الدليل الوحيد على وجود حياة، وأنك حين تأبى أن تنمو وتصبح إنساناً محباً لذاته فكانك تختار الموت. وعندما تتسلح بهذه التأملات لسلوكك يكون بإمكانك التدريب على بعض التمرينات العقلية والبدنية لتحفيز عملية نمو حب الذات لديك.

■ بعض التمرينات السهلة لإجادة حب الذات

إن ممارسة حب الذات تبدأ بعقلك. يجب عليك أن تتعلم كيفية التحكم في تفكيرك. إن هذا يتطلب منك أن تكون على وعي في كل لحظة من لحظات الحاضر بالأوقات التي تنتهج فيها طرقاً محفزة لذاتك. إذا تمكنك من أن تتنبه إلى نفسك في نفس اللحظة التي تسلك فيها ذلك السلوك فسيكون بإمكانك البدء في تحدي تلك الفكرة التي تدفعك نحو ذلك السلوك.

قد تقول لنفسك: "إنني لست على هذه الدرجة من الذكاء ولكن حالفني الحظ وحصلت على درجة ممتاز في هذا الاختبار". فليدق ناقوس الخطر في رأسك: "لقد وقعت في المحذور. لقد تصرفت بطريقة فيها إدراء للذات، ولكنني أدركت ذلك الآن وفي المرة القادمة سأمنع نفسي من أن أقول تلك الأشياء التي ظلت أرددتها طيلة حياتي". ويمكنك أن تعمل بطريقة تقوم فيها بالتصحيح لنفسك علانية مستعيناً بعبارة مثل "لقد قلت إنني كنت محظوظاً، لكن الحظ لا يدخل له في ذلك. لقد حصلت على هذا التقدير لأنني أستحقه". هناك خطوة بسيطة يجب أن تخطوها نحو حب الذات وهي أن تدرك أنك قد قمت بالتقليل من قيمة ذاتك في لحظة الحاضر، وأن تتخذ قراراً بأن تتصرف بصورة مختلفة. وقبل أن يتصل الأمر لديك ويصبح عادة لك فإنك تعي الآن أن لديك رغبة في أن تصبح إنساناً مختلفاً وأنت قد اخترت أن تقوه بهذا. إن هذا يشبه إلى حد كبير ما حدث عندما أردت أن تتعلم قيادة سيارتك التي لا تعمل بصورة أوتوماتيكية. وفي النهاية ستشكر لديك عادة

الوقت الكافي يمكن لجميع الطلاب أن يبلغوا درجة الإجابة لأي مادة تعليمية".

وعند إتاحة الوقت الكافي وبذل الجهد، يمكنك، إن اخترت، أن تجيد وتتنق جميع المنهات الأكاديمية تقريباً. لكنك تتعلل بأسباب تظنها قوية لعدم إقدامك على هذه الاختيارات. من الذي يفرض عليك أن تستنفد جُل الطاقة التي لديك الآن في حل مشكلات غامضة أو تعلم شيء لا يثير اهتمامك. إن تحقيق السعادة والعيش بفعالية والحب كلها تعد بمثابة أهداف أعظم. إن ما أود الإشارة إليه هنا هو أن الذكاء ليس شيئاً موروثاً أو ميزة أعطيتها. إنك تتمتع بالذكاء على التقدير الذي تختار لنفسك أن تكون ذكياً. أما حينما تسخط على مستوى ذكائك فهذا يُعد بمثابة امتهان للذات يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة في حياتك.

إن الأساس المنطقي وراء قدرتك على انتقاء صور لذاتك ينطبق تماماً على جميع صورك الفوتوغرافية الكامنة في ذهنك، فأنت لديك مهارة اجتماعية بالتقدير الذي تختار لنفسك ذلك وإن كنت مستاءً من السلوك الاجتماعي الذي تسلكه فيمكنك أن تعمل جاهداً على تغيير هذا السلوك وأن تسعى لئلا يختلط عليك الأمر فتخلط بين هذا السلوك وبين قيمة ذاتك. بالنسبة فإن ما لديك من قدرات فنية وميكانيكية ورياضية وبوسيفية، إلخ هي في مجملها تعد نتيجة لما أقدمت عليه من اختيارات، ويجب ألا تخلط بينها وبين قيمة ذاتك (في الفصل الرابع عالجت مسألة تصورك لذاتك معالجة تامة؛ كيف تنظر إلى ذاتك ولماذا اخترت هذه النظرة دون غيرها). وبنفس

هذا التصور كنت أدافع في الفصل السابق عن فكرة أن الحياة العاطفية هي نتج لاختياراتك الشخصية. إن فكرة قبول الذات التي تقوم على أساس أن هناك أشياء تعتقد أنها مناسبة لك هي أمر يمكنك أن تأخذ قراراً بخصوصه الآن. تقويم تلك الأشياء التي تعتقد أنها دون المستوى يمكن أن يصبح متعباً. ليس هناك من مبرر لأن تختار عدم الشعور بقيمتها لمجرد أن هناك أشياء ذاتية تقوم بتقويمها والتحسين منها.

إن كراهية الذات يمكن أن تأخذ أشكالاً عديدة وربما تنهمك في السلوك الذي فيه ازدراء لذاتك أو التقليل من قيمتها. إليك قائمة موجزة لهذا النوع من السلوك المتكرر، والذي يتطابق مع تلك القائمة الخاصة بالاعتراض على الذات.

- رفض عبارات المجاملة التي تُسدى إليك ("أوه، هذا الشيء القديم"... "إنني لست ذكياً حقاً. ولكن ربما أكون محظوظاً"...).
- اختلاق أعذار ومبررات عندما يعتقد الآخرون بأنك تبدو جميلاً ("إنها مصفغة الشعر. بإمكانها أن تجعل من الضفدع أميراً"... "صدقني، إنها الملابس هي التي تُظهرني بهذا الجمال"... "إنه اللون الأخضر الذي يظهر جمالي"...).
- أن تُرجع الفضل للآخرين في الوقت الذي تكون أنت المستحق له ("لولا مايكل لم أكن أساوي شيئاً"... "ماريا قامت بالعمل كله وقتت فقط بالإشراف عليها"...).

- استخدام كلمات تشير إلى الآخرين ("زوجي يقول" ... "أمي تشعر بـ" ... "دائماً يخبرني جورج أن...").
- سعيك لتأكيد آرائك من قبل الآخرين. ("أليس هذا صحيحاً يا عزيزي؟" ... "هذا ما قلته أليس كذلك يا مارثا؟" ... "اسأل زوجي وسيخبرك بالأمر" ...).
- الإحجام عن طلب شيء أنت في حاجة إليه: لا لأنك لا تستطيع شراءه (رغم أن ذلك قد يكون السبب الذي أعلنته)، ولكن لأنك تشعر بأنك غير جدير بهذا الشيء.
- لا تقوم بشراء شيء ما لنفسك لأنك تعتقد أنه ينبغي عليك أن تشتريه من أجل شخص آخر، بالرغم من أن التضحية لم تكن هناك حاجة ماسة إليها، أو تحرم نفسك من الاستمتاع بأشياء ترغب في اقتنائها فقط لأنك ترى أنك لست جديراً بها.
- تجنب الاستمتاع بما هو مباح كالزهور والعمود وما إلى ذلك رغم أنك ترغب فيه لأنك ترى أن ذلك يعد إسرافاً منك.
- في حجرة مزدحمة ينادي شخص ويقول: "مرحباً... أيها الغبي" فتلتفت إليه.
- أن تطلق اللقب تدليل على نفسك (وتدع الآخرين ينادونك بها) فيها تقليل من شأنك أو إهدار لكرامتك.
- يمنحك صديق أو حبيب هدية من المجوهرات، فإذا الذي يدور برأسك فكرة "لا بد أن يكون لديه ثرج مليء بالمجوهرات الخاصة بالفتيات الأخريات".

- يخبرك شخص ما أنك حسن المظهر. فتفكر في الأمر على هذا النحو "لا بد أنك عديم النظر، أو أنك تحاول أن تشعرني بمشاعر طيبة".
 - يدعوك شخص ما لتناول وجبة في مطعم أو يصطحبك إلى المسرح، فتفكر قائلاً في نفسك "لأننا مازلنا في البداية ولكن هل سيستمر في ذلك إذا اكتشف حقيقة أمري؟".
 - يسعى أحدهم إلى صداقتك فتشعر أنه يفعل ذلك بدافع العطف والشفقة.
- أذكر مرة جاءني قبيها سيدة شابة وكانت تتمتع بجاذبية شديدة. وكان من الواضح أن الرجال يسعون وراءها. وأكدت لي "شيرلي" مع ذلك أن جميع علاقاتها كانت تنتهي نهاية سيئة. وعلى الرغم من أنها كانت تريد أن تتزوج، لم تهباً أمامها الفرصة لذلك أبداً ولقد تبين من جلست الإرشاد أن "شيرلي" كانت هي المسؤولة عن فشل كل علاقة من علاقاتها دون أن تدرك ذلك. فبان صرح لها شاب بإعجابه وبحبته تقول في نفسها مكذبة ما سمعت: "إنه يقول ذلك لأنه يعلم أن هذا ما أرغب في سماعه". وكان "شيرلي" كانت تبحث دائماً عن جملة لتقل من قيمة ذاتها. لم يكن لديها أي لون من ألوان حب الذات ولذلك فقد كانت ترفض كل مساعي الآخرين لنيل حبيها. إنها لا تظن أن هناك أحداً يمكن أن ينظر إليها نظرة إعجاب. لماذا؟ لأنها لا تعتقد أنها جديرة بأن تُحب في المقام الأول. فكانت دوامة الإنكار التي لا تتوقف هي السبيل الوحيد أمامها حتى تعزز ما لديها من مشاعر التقليل من قيمة الذات.

جديدة لا تحتاج منك الترقب بشكل دائم، وبسرعة ستجد نفسك وبصورة تلقائية تسلك شتى الطرق التي فيها توقير لذاتك.

يمكنك أن تستفيد من عقلك الذي أصبح يعمل لصالحك الآن بعد ما كان يتف في طريقك للقيام بالأنشطة المثيرة التي تعزز حبك لذاتك والتي تلوح في الأفق. وإليك قائمة موجزة ببعض السلوكيات التي يمكن أن تضيف إليها وأنت تغرس في نفسك الإحساس باحترام الذات الذي يقوم على أساس قيمة ذاتك.

- تخير إجابات جديدة تستخدمها عند الرد على مساعي الآخرين الذين يرغبون في أن يحظوا بحبك وقبولك. بدلاً من أن ترتب في من يلمح لك بالحب، تقبل منه هذه المشاعر بصدق رحب معبراً عن ذلك بقولك: "أشكرك على ذلك" أو "إنني سعيد جداً لشعورك هذا".

- إذا كان هناك شخصاً تشعر بعاطفة الحب الخالص نحوه صارحه بحبك بشكل مباشر قائلاً له: "أنا أحبك" وفي الوقت الذي تتسبب رد فعله، قم بالثناء على نفسك من داخلك لأنك استطعت أن تخوض هذه المغامرة.

- يمكن لك - في أحد المطاعم - أن تطلب شيئاً تستمتع به دون أن تشغل نفسك بضمه. قم بدعوة نفسك إليه لأنك تستحقه. ابدأ في انتقاء الأشياء التي تفضلها في كل المواقف بما في ذلك السلع الموجودة في محلات البقالة. قم بشراء المنتج المفضل لديك، والذي تشتهي نفسك فقط لأنك تستحقه. أبطل مفعول قانون إنكار الذات إلا في حالات الضرورة القصوى، التي تكون نادرة.

- بعد قضاء يوم شاق وتناول وجبة كبيرة يمكنك أن تقيل أو تنتزه في الحديقة حتى وإن كان أمامك الكثير من الأعمال. إن ذلك سيساعدك بنسبة ١٠٠٪ على الشعور بأنك أصبحت أفضل حالاً.

- قم بالانضمام إلى منظمة ما أو قم بتسجيل اسمك من أجل الاشتراك في نشاط سوف تستمتع به. ربما كنت تقوم دوماً بتأجيل ذلك لأنه كان لديك الكثير من المسؤوليات لدرجة أنك لم تجد وقتاً للقيام به. إنك إن اخترت أن تحب ذاتك وأن تستمتع بنصيبك في الحياة، فإن الآخرين الذين تقوم بمساعدتهم سيبدؤون في تعلم قيمة الاعتماد على أنفسهم، ولن تشعر بالاستياء أو الاشمئزاز منهم. إنك ستقوم بمساعدتهم من خلال حريتك في الاختيار وليس من خلال اضطراك إلى القيام بشيء معين.

- تخلص من الشعور بالغيرة بأن تدرك أنها نوع من أنواع التقليل من قيمة الذات. إنك حينما تقوم بمقارنة نفسك بشخص آخر وتتنصرون أنك غير محبوب من الآخرين بنفس قدر حبهم لفلان فإنك بذلك تعطي الآخرين من الأهمية أكثر مما تعطي لنفسك. وكأنك بذلك تقوم بتقدير قيمة ذاتك من خلال مقارنتها بالآخرين. عليك أن تُذكر نفسك بأنه: (١) يمكن أن يميل شخص ما إلى أحد غيرك دون أن يعتبر ذلك إساءة إليك أو تقليل من قدرك، و(٢) سواء أحدث ميل من قبل شخص بمرموق نحوك أم لم يحدث فلا يمكن أن يكون هذا هو المعيار الذي تقدر قيمة نفسك على أساسه. إنك إن

وفي حين أن معظم المفترقات الموجودة في القائمة السابقة قد تبدو بسيطة إلا أنها تعد بمثابة مؤشرات على رفض الذات. فإذا كنت تضحى أو ترفض فكرة الاعتزاز بنفسك تماماً، فإننا يرجع ذلك لأن لديك شعوراً بأنك لست جيداً بالأفضل. وربما تكون قد استجبت لدعوات إنكار الذات ورفض المجالات، تلك الدعوات التي انتشرت، وكذلك رفض الإحساس بمدى جاذبيتك. هذه هي الدروس التي قد تعلمتها فأضحى سلوك إنكار الذات طبيعة فيك. وهناك الكثير من الشواهد التي تدل على سلوك إنكار الذات، وهذه الشواهد تشيع في محادثاتنا وفي سلوكياتنا اليومية. وفي كل مرة تقلل من قيمة ذاتك تزداد قوة وضراوة ذلك التبعيع القديم الذي يرهبك به الآخرون فتقوم بإهدار ما لديك من فرص سانحة للشعور بأي نوع من الحب في حياتك، سواء كان لذاتك أم موجهاً للآخرين. إنني على يقين من أن قيمتك وفدرك أعلى بكثير من أن تقلل من شأن نفسك بهذه الطريقة.

■ تقبل ذاتك دون شكوى

إن حب الذات يُقصد به أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها لأنك قد اخترت ذلك. وتقبل الذات يعني غياب الشكوى عن حياتك. الناجحون نجاحاً تاماً في حياتهم لا يعرفون الشكوى. فهم لا يتذمرون من صلابة الصخور أو تلبد السماء بالغيوم أو برودة الثلج القارسة. إن التقبل معناه عدم الشكوى، والسعادة معناها عدم الشكوى من الأشياء التي تخرج عن إرادتك. الشكوى بمثابة الملاذ

الذي يهرع إليه من ليس لديهم ثقة بأنفسهم. إنك حين تقوم بعرض الأمر الذاتية التي تستاء منها على الآخرين، لا تزيدك سوى استياء لأن الآخرين لا يكون بوسعهم أن يقدموا لك أي شيء سوى إنكار هذا الشيء عليك ومن ثم لا تصدقهم. وكما لا تحقق الشكوى لك أي منفعة فلا جدوى كذلك من أن تدع الفرص للآخرين في أن يسيئوا إليك بتفريغ حقايبهم الملأى بالإشفاق على ذواتهم واليأس لحالهم. وهناك سؤال بسيط يمكن طرحه لينتهي بوجه عام هذا السلوك البغيض والذي لا جدوى من ورائه. "ناذا تخبرني بهذا؟"، أو "هل هناك من شيء أستطيع أن أقوم به لساعتك؟". وعن طريق طرحك لثل هذه الأسئلة على نفسك فستبدأ في إدراك أن سلوك الشكوى هو حماقة مطلقة منك. الشكوى بمثابة وقت يتم إهداره، ذلك الوقت الذي كان من الممكن أن تستغله في التدريب على الأنواع المختلفة من الأنشطة التي نتعلم منها حب الذات مثل الامتداح الصامت للذات أو مساعدة إنسان آخر على تحقيق ذاته.

هناك حالتان تصبح فيهما الشكوى في حياتنا أقل نفعاً: (١) عندما تخبر شخصاً آخر بأنك مُتعب. (٢) عندما تخبر شخصاً آخر بأنك تشعر أنك لست بصحة جيدة. فإن كنت مُتعباً، فأمامك من الحنول الكثير واختيارك لأحدها خيرٌ لك بكثير من أن تشكو حالك لإنسان ليس له من الأمر شيء، وغالباً ما سيكون هذا الشخص حبيباً لك إنك إن شكوت إليه فكأنك تكون قد أسأت إليه، وهذا لن يخفف من تعبك شيئاً. نفس الشيء ينطبق على شعورك بأنك لست بصحة جيدة.

لا بأس من أن تعرض على الآخرين حالك حيثما تكون متأكداً من أن بوسعهم مساعدتك بطريقة ما. أما ما ينبغي أن تتجنبه هو أن تشكو حالك لمن ليس بوسعهم شيء يقدمونه لك سوى المعاناة من شكوك. إضافة إلى ما سبق إذا كنت تسعى جاهداً لأن تحب ذاتك وفي ذات الوقت تعاني من ألم أو قلق فستكون في حاجة إلى أن تغلب على ذلك بنفسك دونما اللجوء لعرض الموقف على إنسان آخر ترغب في أن يشاركك الألم.

إن اللجوء بالشكوى إلى الآخرين فيما يتعلق بأمورك الشخصية أمرٌ لا جدوى منه بل على العكس يحرمك من أن تحيا حياتك بشكل طيب وفعال، فهو يثير لديك مشاعر الإسفاق عنى الذات، ويعيقك خلال سعيك لنوع الحب للآخرين وتلقيه منهم. ويحد من ازدياد اندماجك في المجتمع. وبينما قد تجذب الشكوى الانتباه إليك، فإنها ستحدث بصورة من الواضح أنها ستلقي بظلالها على سعادتك الشخصية.

إن قدرتك على تقبل ذاتك دون شكوى تتضمن فهماً لكل من حب الذات وعملية الشكوى، وشتان ما بين الأمرين فإن كنت تحب ذاتك بحق، فستصبح الشكوى إلى الآخرين الذين لا حول لهم ولا قوة مجرد عبث لا يجوز التشبث به. وإذا ما وجدت في نفسك (والآخرين) أشياء تستأه منها وترغب عنها فعليك أن تتخذ الخطوات العملية اللازمة لتقويمها بدلاً من أن تلجأ إلى الشكوى.

في المرة القادمة حينما تكون في جمع من الناس أربعة أزواج أو أكثر، قم بهذا التدريب البسيط قم بحساب مقدار الوقت الذي يتم

استغفاده في الشكوى أثناء المحادثة. كم قضيت من الوقت تشكو من الآخرين ومن الأحداث ومن الأسعار ومن الطقس ومن هذا أو ذاك؟ والآن وبعد انتهاء الحفل وذهاب كل إلى حال سبيله، اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما مقدار ما تحقق الليلة من وراء ما دار فيها من شكوى؟" من الذي تشغله بالفعل كل الأشياء التي كنا نستكي ونتحسر منها الليلة؟ ثم في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها على وشك الشكوى، تذكر تلك الليلة التي لم تُجد فيها الشكوى.

■ حب الذات في مقابل الغرور

قد تظن أن كل ما دار من حديث عن حب الذات ينطوي على صورة من صور ذلك السلوك البغيض الذي يقترب من هوس الذات أو الأنانية. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن حب الذات لا يعني مطلقاً ذلك النوع من السلوك الذي تقوم فيه بالتباهي والزهو بنفسك أمام كل إنسان. ليس هذا ما أقصده من وراء حب الذات، فهذا ليس إلا محاولة للفت أنظار الآخرين والظفر باستحسانهم ومدحهم، وذلك من خلال الإشارة الدائمة إلى الذات. إن هذا الشخص يعني من اضطراب عصابي في سنوك مثله مثل سلوك المفرط في تحقيره لذاته. إن ما يتوي سلوك التفاخر لدى الفرد هو أن يلقى دعماً وتشجيعاً على ذلك من المجتمع من خلال محاولته لأن يحظى بمدحهم وثناءهم. وهذا يعني أن الفرد يقوم بتقييم نفسه على أساس نظرة الآخرين إليه. لو لم يكن الفرد يقيم نفسه على هذا الأساس ما كان يشعر بالحاجة إلى إقناع الآخرين. إن حب الذات معناه أن تحب نفسك ولا تطلب من الآخرين أن يحبوك. لست في حاجة إلى

قمت بهذا القياس فإنك قد أصدرت حكماً قاسياً على نفسك بأن تقضي حياتك في ارتياب دائم من نفسك لأنك غير متأكد من الطريقة التي سيشعر بها إنسان بعينه في أي لحظة من أي يوم. فإن تخيير إنسان شخصاً ما آخر، فإن هذا الاختيار سينعكس على هذا الشخص وليس عليك أنت. من خلال قيامك بالتدريب على أن تُحب ذاتك فسوف تتغير جميع الظروف التي كنت تشعر فيها بالغيرة فيما مضى، وسيزداد إيمانك بذاتك كثيراً لدرجة أنك ستشعر بأنك لست بحاجة إلى حب أو استحسان الآخرين لتشعر بقيمة ذاتك.

• إن التدريب على حب الذات قد يتضمن كذلك أساليب جديدة تتعاضد بها مع بدنك كأن تتقني المواد الغذائية المفيدة وتتخلص من الوزن الزائد (والذي يمكن أن يكون بمثابة خطر يهدد صحتك ويكون باعثاً على رفض الذات). أو تقوم بالسير، أو بركوب الدراجة بشكل منتظم، أو تقوم بممارسة عدد كبير من التمرينات الصحية المفيدة، وتخرج من بيتك لتستمتع بالهواء الطلق الذي يستهويك، وبوجه عام تقوم بالمحافظة على صحة وجاذبية بدنك. وذلك إذا أردت أن تتمتع بالصحة. لماذا؟ لأنك تشعر بأهمية نفسك وستتعامل مع نفسك على هذا الأساس. إنك حين تقوم بحصر نفسك أو تنهيك في أعمال روتينية مملة، لا فائدة من ورائها، فكانت تقوم بالتصويت لصالح عدائيتك لذاتك. سيحدث لك هذا إلا إذا أثرت التحرر من أي قيد وفي أي ظرف.

• يمكنك أن تتوقف عن جعل أدائك في أمر ما هو المقياس الذي تحكم به على قيمة نفسك. فربما تفقد وظيفتك أو تخفق في مشروع معين. ربما لا تكون راضياً عن أدائك في هذا الأمر أو ذاك. لكن هذا لا يعني أنه لا قيمة لك. يجب أن تعرف لذاتك قدرها بغض النظر عن إنجازاتك. بدون هذه المعرفة فسوف تضع نفسك في حالة من الارتباك المستمر بما تقوم به من أعمال خارجية. من الحماسة أن تبني تقييمك لذاتك على أساس إنجاز ما تقوم به من أعمال خارجية. وهي كذلك الحماسة التي تكون عليها إن قمت بوقف تقييمك لذاتك على رأي شخص آخر فيك. إنك إن تخلصت من هذا الارتباك فسوف يكون بإمكانك البدء في إنجاز ما لديك من أعمال ولن تكون المحصلة النهائية والتي ربما تكون مرضية لك هي المقياس الذي على أساسه تحدد قيمة ذاتك كإنسان.

كل ما سبق وغيره كثير ينشل السلوكيات التي يسلكها من يحبون أنفسهم. وكثيراً ما يقوم هؤلاء بتحدي تلك الدروس التي يفرضها عليهم المجتمع، والتي قد تعلمتها أنت. لقد كنت في إحدى الأوقات نموذجاً يُحتذى في حب الذات. فعندما كنت طفلاً كنت تدرك بفطرتك أنك شيء له قيمة.

والآن عد إلى الأسئلة التي تم طرحها في مقدمة هذا الكتاب.

- هل بإمكانك أن تتقبل ذاتك دون شكوى؟
- هل يمكنك أن تشعر بالحب لذاتك في كل الأوقات؟
- هل يمكنك أن تمنح الآخرين الحب وتلقاه منهم؟

إقناعهم بذلك. إن تقبلت لذاتك من داخلك أمر يكفيك، ولا صلة له بآراء الآخرين.

■ ما تجنيه من وراء عدم حبك لذاتك

لماذا قد يختار أحدهم ألا يحب ذاته؟ أين النفع من وراء ذلك وما الميزة فيه؟ وفي حين أن العائد الذي يعود على الفرد من وراء كراهيته لذاته ربما يكون ضاراً به، فإن هذا العائد يمكن للفرد أن يفحصه. إن الأساس الذي يمكن أن تتعلم بناءً عليه كيف تكون شخصاً فعالاً هو أن تفهم السبب وراء اختيارك للسلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. هناك سبب وراء كل سلوك والطريق الذي تسلكه لإزالة أي سلوك مدمر للذات مليء بالعثرات الناشئة عن سوء فهمنا لدوافعنا الذاتية. وحينما تدرك أسباب تقبيح الذات ودوافع التمسك به، يمكنك البدء في مهاجمة تلك السلوكيات. أما إذا لم تتفهم ذاتك جيداً فما حدث في الماضي سيتكرر دائماً.

لماذا تختار سلوكيات تحقر من شأن ذاتك، وإن كانت هذه السلوكيات تبدو نافهة؟ ربما يكون السبب وراء ذلك أنك وجدت أنه من الأسر أن تشتري السلعة التي أخبرك عنها الآخرون بدلاً من أن تفكر وتأخذ القرار بنفسك. ولكن هناك نتائج وآثار أخرى. فإن اخترت ألا تحب ذاتك وتعاملت معها على أنها شيء نافع ووضعت آراء الآخرين فوق رأيك، فسوف...

• يتربخ في داخلك هذا العذر الذي تبرر به عدم نيلك لأي نوع من الحب في حياتك وهو أنك ببساطة ترى أنك لست جديراً

بحب الآخرين لك. وهذا العذر هو بمثابة المكسب العصابي الذي تجنيه.

- تكون قادراً على تجنب كل أنواع المجازفة التي تهدف إلى بناء أواصر محبة مع الآخرين، وبذلك تقطع أي احتمال لحدوث موقف تكون منبوذاً أو مستهجناً فيه.
- تجد أنه من الأسلم أن يظل حالك عني ما هو عليه. وطناً أنك لا ترى قيمة لذاتك فليس هناك من فائدة من محاولة النمو أو التحسن أو تحقيق السعادة بصورة أفضل. ويكون المكسب الذي تجنيه هو بقاءك على حالك.
- تنال كثيراً من الشفقة والاهتمام وحتى الاستحسان من قبل الآخرين ويكون ذلك بالنسبة لك بديلاً عن تلك المجازفة الهادفة لإقامة علاقة حب مع الآخرين. وهكذا يكون ما تجنيه هو الشفقة ولفت الأنظار إليك واللذين يمثلان نتائج تعبر عن إحباط الذات.
- تبحث عن أشخاص مناسبين لكي يكونوا أكباش فداء، تلقي عليهم باللوم أو تتهمهم بأنهم السبب في شقاوتك، ويمكنك أن تشكو، ومن تكون في حاجة إلى أن تقوم بنفسك باتخاذ أي موقف إيجابي.
- تكون لديك القدرة على أن تستنغد كل لحظات حاضرك في إحباطات جزئية وتتجنب الملوك الذي قد يساعدك على أن تكون مختلفاً. وسيكون الإشفاق على ذاتك والرتاء لحالها بمثابة الملاذ الذي تهرع إليه.

هذه هي الأمور التي يمكن أن تعمل على تحقيقها. عليك أن تقوم بوضع أهداف شخصية لتحظى بأجمل وأمتع حب في الوجود؛ حبك لذاتك.

٣

■ لست في حاجة إلى استحسان الآخرين

من ينظر البناء من الآخرين كمن يقول لهم:
"رايكم في أهم بكثير من رأيي في نفسي".

ربما تستنجد عدداً لا حصر له من لحظات حاضرك في السعي لتحظى باستحسان الآخرين أو في الأسى على استهجان الآخرين لك في موقف ما. إن الاستحسان إذا تحول إلى حاجة ملحة في حياتك فلا بد أن هناك عملاً يجب عليك أن تقوم به. يمكنك أن تبدأ أولاً بأن تفهم وتدرك أن طلب الاستحسان من الآخرين هو رغبة وليس ضرورة ملحة. جميعنا يستمتع بالإطراء والمجاملات وعبارات المدح. فحينما يثني على أفكارنا الآخرون نشعر بمدى حلاوة ثنائهم

هذا. مَنْ منا يمكن أن يستغني عن ذلك؟ حسناً، ليس هناك داعٍ لأن نتخلى عنه. فالاستحسان ليس شيئاً بغيباً أو مؤذياً في ذاته بل هو بحق أمر ممتع لذيد. إن البحث عن استحسان الآخرين يصبح بمثابة مواطن من مواطن الضعف حينما يتحول إلى ضرورة بدلاً من أن يكون مجرد رغبة.

إذا كنت ترغب في استحسان الآخرين لك فهذا معناه أنك تشعر بقدر يسير من السعادة إن قام الآخرون بذلك. ولكن إذا كنت في حاجة ملحة إلى ذلك فإنك سوف تشعر بالانهيار إذا لم تحظ بذلك. وهذا يحدث حين تستيقظ فيك القوى المدبرة للذات. وبالمثل فإنه حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين بمثابة ضرورة لا غنى عنها فكأنني قد تقطعت من نفسك جزءاً لتعطيهِ شخصاً آخر لا يمكن أن تستغني عن تأييده لك. إذا لم يوافقك ويمتحنك الآخرون. أصبحت قعيداً جامداً (ولو بقدر يسير). وفي مثل هذه الحالات تكون قد اخترت أن تضع قيمتك الذاتية على أكتافك لتكون تحت تصرف شخص آخر يرفع منها حيناً ويحط منها حيناً آخر. سوف تشعر بقيمة نفسك فقط إذا هم قرروا أن يمتدحوك أو يثنوا عليك.

إن الحاجة الملحة إلى استحسان الآخرين أمر سيئ بما فيه الكفاية، لكن المشكلة الحقيقية تكمن في الحاجة لاستحسان كل شخص على كل عمل أو سلوك تقوم به. إذا كانت هذه الحاجة تلازمك باستمرار فأنت مُثقل بقدر كبير من البؤس والإحباط في حياتك. زد على ذلك أنه مستشكّل لديك صورة واهية تعبر عن ضعف ذاتك ووهنها، وهذا يؤدي إلى نوع من نبيذ أو رفض الذات الذي تناولناه بالمناقشة في الفصل السابق.

إن الحاجة الشديدة إلى الاستحسان لا بد أن تزول. لا مجال لطرح الأسئلة في هذا المضمار. لا بد أن تتأصلها وتمحوها من حياتك إن أردت أن تحظى بتحقيق ذاتك. إن هذه الحاجة هي بمثابة عقدة نفسية لا تحقق لك أي منفعة.

لا يمكن أن تمر حياتك دون أن تتعرض لقدر كبير من استهجان الآخرين. إنه طبيعة في البشر، وهو بمثابة الضرائب التي تدفعها مقابل "حياتك". ولا مفر منها. لقد عملت ذات مرة مع رجل في متوسط العمر تسيطر عليه الفكرة الكلاسيكية التي تتمحور حول الحاجة إلى استحسان الآخرين. كان "أوزي" لديه مجموعة من الأفكار والرؤى عن كل القضايا الجدلية بما في ذلك الإجهاض وتحديد النسل والحروب في الشرق الأوسط وفضيحة ووترجيت والمسائل السياسية المختلفة وغيرها من القضايا. وعندما كانت تُقابل آراؤه بالازدراء أو الاستهجان، كان يضطرب ويكتئب. لقد كان يستنفد قدراً كبيراً من طاقته في إقناع الآخرين، بما يقوله أو ما يقوم به من أعمال. لقد حكى لي موقفاً مع حماءه. كان "أوزي" يؤكد في هذا الموقف على أنه يؤمن بـ "القتل الرحيم" فشاهد حماءه وهو يقطب جبينه في استهجان لما قاله. كان رد فعل "أوزي" السريع على ذلك أن قام بتعدين موقفه "ما قصدته هو أنه إذا كان الشخص ما يزال يتمتع بقواه العقلية، وطلب من الآخرين أن يقتلوه شفقة بحائه، فإن القتل الرحيم لا بأس به هنا". عند ذلك لاحظ "أوزي" أن جلسه بدا عليه الرضا والارتياح. فانتفض "أوزي" أنفاسه. وقد صرح "أوزي" بإيمانه العميق بفكرة القتل الرحيم أمام رئيسه في العمل أيضاً لكنه قوبل باستهجان صاحب وشديد "كيف تجرؤ على

أن تقول ذلك؟ ألا تعلم أن ذلك بمثابة تدخل في المشيئة الإلهية؟".
 لم يستطع "أوزي" أن يتحمل هذا الاستنكار والاستهجان لرأيه فعدل
 من موقفه ونهجته، ما كنت أقصده أنه يجوز القتل الرحيم فقط في
 الحالات الحرجة حينما يقرر الأطباء أن حالة هذا المريض ميثوس
 منها وأنه أصبح ميتاً من الناحية الفعلية. وأخيراً قبل رئيسه وجهة
 نظره. وقد أعلن موقفه من القتل الرحيم أمام أخيه، وسعد باتفاقهما
 في الرأي. يا له من شيء عظيم! لقد كان الأمر يسيراً هذه المرة على
 "أوزي" فهو لم يكن في حاجة إلى أن يغير من موقفه حتى يفتح أخاه
 ليشركه الرأي. لقد ساق "أوزي" كل هذه الأمثلة وهو يحكي لي عن
 الطريقة التي اعتاد أن يتفاعل بها مع الآخرين. إن "أوزي" يتجول
 في محيطه الاجتماعي وهو مسلوب العقل فحاجته الشديدة إلى امتداح
 الآخرين له قوية جداً لدرجة أنه دائماً ما يحدد عن رأيه ليحظى
 بحب الآخرين. وكأنه ليس هناك وجود لشخص يُدعى "أوزي" كل
 ما هنالك هو مجموعة من التقلبات السلوكية التي تأتي استجابة
 لردود فعل الآخرين، ردود الفعل التي لا تحدد وتفرض على "أوزي"
 ما ينبغي أن يشعر به فحسب ولكن ما يفكر فيه ويقول أيضاً.
 فـ "أوزي" هو ما يريد الآخرون.

حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين حاجة وضرورة،
 فإن احتمالات الصدق تنعدم تماماً. فإن كان نزاماً على الآخرين أن
 يمتدحوك ومنتحواك وقت بالتمليح لهم بذلك، فلن يتعامل معك أحد بصدق
 بعد الآن. ولن تستطيع أن تحدد بثقة ما الذي سنفكر فيه أو تشعر
 به في أي لحظة من لحظات حياتك. وكأنك تضحي بنفسك في سبيل
 آراء وأهواء الآخرين.

بالنسبة لطائفة الساسة فهي غير موثوق بها بوجه عام. إن
 حاجتهم الشديدة إلى استحسان الآخرين هي حالة من نوع خاص،
 فبدونها يتوقفون عن العمل. ولذلك فهم يتكلمون بملء أفواههم،
 مصرحين بهذا الأمر لإرضاء المجموعة (أ) وذلك ليحفظوا باستحسان
 وثناء المجموعة (ب). لا يمكن أن يكون هناك أي نوع من الصدق
 حينما يستخدم المتحدث أسلوب المراوغة وينتقل بدهاء ومكر من هذا
 الأمر إلى ذاك لإرضاء الجميع. من السهل أن نكتشف مثل هذا
 السلوك في رجال السياسة لكن من الصعب أن نكتشفه في أنفسنا.
 فربما قللت من تحمسك لشيء ما إرضاءً لشخص آخر أو وجدت
 نفسك تؤيد رأي شخص تخشى أن يلحق بك أذى. وتقوم بتعديل
 سلوكك لأنك تعلم أنه إن قام الآخرون بانتقادك فإن ذلك سوف
 يحزنك.

إنه من الشاق في نضرك أن تتحصل التوبيخ والتعنيف، ولكن
 الأيسر أن تتبنى سلوكاً يجلب لك الاستحسان. حينما تسلك ذلك
 المسلك السهل فإنك بذلك تجعل آراء الآخرين فيك أهم بكثير من
 رأيك في نفسك وتقديرك لها. إنه فخ لعين يصعب الخلاص منه في
 مجتمعنا هذا.

ولكي تنجو من هذا الفخ اللعين - فخ البحث عن استحسان
 الآخرين والذي يجعل آراء الآخرين تهيمن عليك - فمن الضروري أن
 تتأمل وتتفحص العوامل التي تعزز وتزيد من حاجتك إلى نيل
 استحسان الآخرين. إليك هذه الجولة السريعة في مسار النمو الذي
 يؤدي إلى هذا القدر الهائل من سلوك البحث عن استحسان
 الآخرين.

حتى وإن تكونت لديك حاجة ملحة تلهت بسببها وراء الاستحسان فإن الثقة والاعتماد على الذات قد تم تثبيتها في كل موقف.

وعنده ينتقل الطفل إلى المدرسة المتوسطة، يكون قد تعلم درس الاستحسان وتشربه. فحينما يسأله أحد أخصائيي التعليم: ما الذي يرغب في دراسته في المدرسة الثانوية؟ يرد قديلاً: "لا أمري، أخبرني بما أنا في حاجة إليه". وربما يأتي عليه وقت في المدرسة الثانوية يجد فيه صعوبة في أن يتخذ قرارات تتعلق بما يدرسه، وسوف يشعر براحة كبيرة بالقرارات التي يتخذها الآخرون بالنيابة عنه. وفي الفصل سيتعلم ألا يسأل ويجادل فيما يخبر به. سوف يتعلم أن يكتب عن موضوع ما بالطريقة اللائقة: وأن يكتب التأويلات الصحيحة مسرحية "هاملت"، وسوف يتعلم أن يقوم بكتابة صفحات: ليس بناءً على حكمه ورأيه الخاص به، ولكن على أساس اقتباسات واستشهادات تعزز وتقيم الدليل على ما يقوله. إنه إن لم يتعلم هذه الأشياء فسوف تتم معاقبته بإعطائه درجات منخفضة، واستياء المعلم منه، وعندما يحين وقت التخرج فسوف يجد صعوبة بالغة في أن يتخذ قراراً لنفسه لأنه خلال اثنتي عشرة سنة متواصلة كان يخبره الآخرون كيف يفكر وفيد يفكر. وكأنه قد عُذّي تبعاً لنظام صارم يقوم على أساس مراجعة والبحث كس شيء مع المعلم. والآن وفي يوم التخرج يجد نفسه عاجزاً عن أن يفكر لنفسه. إنه يشتهي استحسان الآخرين لهذا السبب، ويعلم أنه لا سبيل للنجاح والسعادة سوى أن يحظى بإجازة الآخرين لما يقوم به وموافقتهم عليه.

وفي الكلية تستمر عملية التلقين هذه على نفس الوتيرة. اكتب بحثين. استخدم الصيغة الصحيحة. اجعل الهوامش عند ١٦ و٨٤. تأكد من نسخها على هذه الكيفية. اجعل للموضوع مقدمة ومتمن ونهاية. قم بمذاكرة هذه الفصول... خط التجمع الكبير. اتبع العلم بدقة وسيتحقق لك ما أردت. وحينما يدخل الطالب في النهاية إلى حلقة البحث ويقول الأستاذ الجامعي: "سيكون هذا الفصل الدراسي مفتوحاً أمامكم لتقوموا بدراسة ما يثير اهتمامكم. سوف أقوم بمساعدتكم في انتقاء الموضوعات وسوف أتبع عن كثب اهتماماتكم. ولكن لديكم مطلق الحرية في هذه المرحلة من التعليم. سوف أقوم بمساعدتكم ما استطعت". هنا ينشأ نوع من الذعر والهلع بين الطلاب فيتساءلون "كم عدد البحوث المطلوبة منا؟"، "ما آخر موعد لها؟"، "هل ترغب منا أن نقوم بطباعتها؟"، "ما الكتب التي يجب علينا قراءتها؟"، "كم عدد الامتحانات؟"، "ما نوعية الأسئلة؟" "كم المساحة التي تفردا لكل بحث؟"، "وأين تكون الهوامش؟"، "هل ينبغي أن أقوم بالحضور إلى الدرس في كل يوم؟".

تلك هي أسئلة من يبحث عن الاستحسان ويلهث وراءه، وهي ليست مستغربة تماماً في ضوء الطرق التعليمية التي قمنا بفحصها. لقد تم تدريب الطلاب على أن يقوموا بهذا الأمر أو ذاك من أجل إرضاء شخص آخر كالمعلم أو لمطابقة معايير قام بوضعها شخص آخر. إن تساؤلاته هي النتيجة الطبيعية لذلك النظام الذي يتطلب البحث عن الاستحسان من أجل البقاء. لقد أصبح يشعر بالرهبة والوجل من أن يقدم على التفكير لنفسه. ولعله من الأسير والأسلم أن يلبى وينفذ ما ينتظره منه الآخرون.

■ جذور تاريخية للحاجة الشديدة إلى استحسان الآخرين

إن الحاجة إلى الاستحسان تقوم على أساس افتراض واحد. "لا تثق بنفسك. ابحث الأمر مع شخص آخر أولاً". إن ثقافتنا من ذلك النوع الذي يقوى ويرسخ من سنوك "البحث عن الاستحسان" كقائمت من ثوابت الحياة. فالتفكير المستقل ليس شيئاً غريباً فحسب، إنما هو بمثابة العدو الذي تقوم المؤسسات التي تشكل متراس مجتمعتنا بمحاربتة. إن كنت قد نشأت في هذا المجتمع فقد أصابك الداء. إن نهيك عن أن تثق بذاتك هو أساس الحاجة إلى استحسان الآخرين، وثابت من ثوابتنا الثقافية. عليك أن تجعل آراء الآخرين أكثر أهمية من آرائك فإن لم تحظى باستحسانهم فلكم جميع المبررات لتتشمع بالاكتماب أو الازدراء لذاتك أو يثابك الشعور بالذنب، إذ أنك ترى أنهم أكثر أهمية منك.

ويمكن أن يكون البحث عن استحسان الآخرين بمثابة وسيلة عظيمة ليتلاعب بك الآخرون. فقيمته كامنة في الآخرين، وإذا أبوا أن يفضلوا عليك باستحسانهم لك فلا وجود لهذه القيمة عندك. وحينئذ فلا قيمة لك. فلأمر بهذه الكيفية: كلما زادت حاجتك لمح الآخرين واستحسانهم لك. زادت هيمنة الآخرين عليك. إن الخطوات التي تخطوها نحو استحسان الذات واستقلالها عن الآراء الحسنة للآخرين هي بمثابة حركات تنتقل بك بعيداً عن مجال سيطرتهم. وكنتيجة لذلك فإن البعض يعتبر هذه الخطوات السلبية التي اتخذتها بمثابة أنانية منك أو عدم اكتراث منك بالآخرين

أو عدم مراعاة لشاعرهم وما شابه، ساعين من وراء ذلك أن تظلم في قبضتهم وتحت سيطرتهم. وتكفي تدرك هذه الدائرة الخبيثة من هيمنة وتلاعب الآخرين بك. ففكر في هذا الكم الهائل من الرسائل الثقافية التي تحفز على البحث والجري وراء استحسان الآخرين؛ تلك التي بدأت تتلقاها حينما كنت طفلاً والتي لا زالت تنهال عليك اليوم.

■ رسائل العائلة المبكرة للبحث عن استحسان الآخرين

يجدر بنا أن نؤكد هنا على أن الأطفال الصغار في حاجة حقيقية إلى تقبل الكبار (الوالدين) لهم في سنوات التكوين الأولى. لكن ينبغي ألا يكون هذا التقبل مصاحباً بشكك دائم لأي أمر يقوم به الطفل على نحو صحيح ولا ينبغي أن يحصل الطفل على إجازة أو تصديق على كل شيء، يقوله أو يفكر فيه أو يشعر به أو يقوم به. إن الاعتماد على النفس يمكن غرسه في الطفل أثناء مرحلة المهد. عليك ألا تخلط بين البحث عن استحسان الآخرين، وبين البحث عن الحب وأنت تقرأ هذا الجزء. لكي تشجع شخصاً بالغاً على أن يتحرر من قيد الحاجة لاستحسان الآخرين، فمما يعينك على ذلك أن تمنحه وهو طفل قدراً كافياً من الاستحسان منذ البداية. ومع ذلك فإن الطفل إن سب على الشعور بأنه ليس بمقدوره التفكير أو التصرف دون أن يحصل على إذن أو تصريح مسبق من أبيه فإن ذلك بمثابة غرس مبكر للبذور العصابية التي تمخض عن الشك في الذات. إن البحث عن

الاستحسان كحاجة تعبر عن إحياء الذات تقوم بذكره هنا فيما يتعلق بالطفل الذي اعتاد أن يراجع ويتأكد من كل شيء من أمه وأبيه. وهذا يختلف تماماً عن الشعور السليم والمفيد بالحاجة إلى حب ورضا الأبوين الحائنين عنه.

في أغلب الأحيان تقوم ثقافتنا بغرس سلوك الاعتماد على الآخرين في الطفل بدلاً من أن يثق بقراراته. "قم بعرض وبحث كل شيء مع والديك" "ما الذي أتناوله؟" و"متى؟" و"بأي قدر؟". اسأل والدتك: "مع من أعب؟" و"متى؟" و"أين؟". "إنها حجرتك لكن عليك أن تحتفظ بها بهذه الصورة! الملابس معلقة على الشماعة والفراش مهتمد والمب في الصندوق الخاص بها وهكذا".

واليك مجموعة أخرى من الحوارات التي تعزز من الاتكالية وتقوي من سلوك البحث عن استحسان الآخرين:

الأم: "يمكنك ارتداء ما يحلو لك".

البنات: "ما رأيك في هذا يا أمي؟".

الأم: "لا، لا يا عزيزتي! فالملابس القلمة والمنقطة لا تتلاءم. اذهبي وقومي بتغيير البلوزة أو البنطلون ليتلاءم معاً".

وبعد مرور أسبوع...

البنات: "ما الذي يجب أن ارتديه يا أمي؟".

الأم: "قد أخبرتك من قبل أن ترتدي ما تشائين. لماذا تلحين علي في السؤال؟".

لماذا حقاً...

في إحدى محلات البقالة يسأل محصل النقود الطفلة قائلاً: "هل ترغبين في قطعة من الحلوى؟"، فتتظر الطفلة إلى أمها قائلة: "هل أنا أرغب في قطعة من الحلوى؟". لقد تعلمت أن تبحث وتعرض كل شيء على والديها، حتى رغبتها أو عدم رغبتها في هذا الشيء أو ذلك. وفي كل أحوال الطفل، بدءاً من اللعب وتناول الطعام، والنوم إلى تكوين صداقات وعمليات التفكير، قلما نجد رسائل تشجع الطفل على الاعتماد على نفسه من قبل الأسرة. وهذا ينبع من الاعتقاد الراسخ في أذهان الآباء والأمهات بأن هذا الطفل ملك لهم. فبدلاً من مساعدة الأطفال على أن يفكروا لأنفسهم ويقوموا بحل مشكلاتهم الخاصة ويزدادوا ثقة بأنفسهم، ينزع الآباء إلى التعامل مع أبنائهم من منطلق كونهم ممتلكات خاصة بهم.

يتحدث خليل جبران ببلاغة عن الأطفال الذين يتعاس معهم آباؤهم كممتلكات خاصة في كتابه "النبي":

أطعالك ليسوا ملكك.

فهم أبناء وبنات لهذه الحياة التي تنوق لتجدد نفسها.

صحيح أنهم أنوار من خللك، لكنك لست السبب في

وجودهم.

ورغم ملازمتهم لك إلا أنهم ليسوا ملكاً لك.

وتتضح آثار هذا الأسلوب عند كل طفل "لا يعتمد على نفسه"، وبذلك تصبح والدته بمثابة الحكم والفيصل الدائم في فض المنازعات والملاذ الذي يهرع إليه حين يلتقى إساءة من أحد إخوته، وتصيح

■ رسائل البحث عن الاستحسان من مؤسسات أخرى

إننا نكتسب أعراض البحث عن الاستحسان من مصادر أخرى أيضاً، وكأن هذه المصادر تقول لك: "لا تثق بنفسك، فليس لديك من المهارات ما يؤهلك لأن تتصرف بمفردك"، "إننا سنهتم بك"، "سنقوم باقتطاع جزء من راتبك لسداد الضرائب المستحقة عليك لأنك قد تنفق راتبك بشكل كامس قبل أن يحين موعد سداد فاتورة الضرائب"، "سوف نعرض عليك الانضمام إلى الضمان الاجتماعي لأنك قد لا تكون قادراً على أن تتخذ قراراً بنفسك أو أن تدخر لنفسك...". "لست في حاجة لأن تفكر لنفسك سوف نقوم بتنظيم حياتك من أجلك".

إن هناك عدداً لا حصر له من القوانين والقواعد. ولو أن أحداً قرر فرض كل القواعد والتوانين السائدة بالقوة، لوجدت نفسك منتهكاً لتلك التوانين مئات المرات في كل يوم. فهناك من يلزمك بوقت معين يمكنك التسوق فيه، وأنه لا ينبغي عليك أن تتناول مشروباً معيناً في أيام بعينها، وفي أوقات محددة؛ وهناك قوانين تمنع من القيام بأي شيء بما في ذلك ما يمكن أن ترتديه في وقت معين وفي مكان معين. ويفرض عليك ما يمكن أن تقوله، وأين يمكنك السير. ولحسن الحظ، فإن أغلب هذه القواعد لا يتم فرضها بالقوة. ومع ذلك فإن واضعي هذه القواعد هم غالباً أقوام يصرّون على أنهم يعرفون ما هو صالح لك بصورة أفضل بكثير من معرفتك لذلك.

وفي كل يوم تنهال علينا مئات الرسائل الثقافية التي تدفعنا إلى البحث عن الاستحسان. فالأغنيات التي نستمتع إليها كل يوم،

ملينة بالرسائل الداعية إلى البحث عن الاستحسان، وخصوصاً تلك الأغنيات المحبوبة التي حازت على أفضل قدر من المبيعات على مدى الثلاثة عقود الماضية. إن هذه الأغنيات الحنوة غير المؤذية قد يكون خطرها أكبر مما تتصور. إليك قائمة بأسماء تلك الأغنيات التي تبعث إليك برسالة فحواها أن هذا الشخص أو ذاك الشيء أهم بكثير منك. وأنه بدون استحسان هذا الشخص الفريد من نوعه فإنك ستنهان.

- "لا أستطيع الحياة بدونك".
- "أنت الذي بيدك سعادتي".
- "أنت الذي تشعرني بأنوثتي".
- "لا وجود لك حتى تجد من يهتم بك".
- "الأمر كله إليك".
- "أنت الذي تشعرني بأنني جديد تماماً".
- "طالما كان في حاجة إلي".
- "لو هجرتني ورحلت...".
- "الناس الذين في حاجة إلى غيرهم".
- "أنت النور الذي أحيا به".
- "ليس هناك من أحد يشعرني بمباهج الحياة سواك".
- "بدونك لا أساوي شيئاً".

ربما يمكنك أن تكتشف هذا الأمر بنفسك عندما تستمع في المرة القادمة إلى أغنية تدعوك إلى البحث عن استحسان الآخرين. ابحث عن تلك الأغاني التي تعكس الطريقة التي تشعر بها، والتي قد

كذلك بمثابة الشخص الذي يفكر ويشعر ويتصرف من أجله. لا تشق بنفسك في تذليل ما يقابلك من صعاب. سوف يتولى أحد والديك القيام بهذا الأمر من أجلك. لا تعتمد على نفسك في اتخاذ القرارات التي في إمكانك اتخاذها فعليك ببحث الأمر مع شخص آخر أولاً.

لدى الأطفال القدرة على مقاومة عدوى البحث عن الاستحسان. وهناك أمثلة عديدة لهذا في حياة جميع من كان لهم احتكاك مباشر بالصغار. لقد حكى لي عدد لا حصر له من الآباء عن تجاربهم الشخصية الخاصة بتدريب أطفالهم على التحكم في عملية الإخراج. وقد أوضحوا لي أنه يبدو أن الطفل يعلم ويعي تماماً ما هو مطلوب منه. وهم يدركون تماماً أن الطفل لديه القدرة الجسدية على التحكم في عضلاته العاصرة المسؤولة عن الإخراج، ومع ذلك يرفض انظف بعناد ويتحدي أن يرضخ ما يرغبون فيه. هذا هو أول احتجاج حقيقي يقوم من خلاله الطفل بنبذ الحاجة إلى استحسان الوالدين. وهو بذلك يرسل رسائل وجدانية مفادها: "يمكنك أن تجبروني على ما أتناول من طعام. وما أرندي من ملابس، ومن يمكنني أن ألعب معه. ومتى أنام. ومتى يُسمح لي بالدخول. وأين أضع اللعب الخاصة بي، وفيما أفكر. لكنني لن أقوم بهذا إلا عندما أَرْضب فيه". هذا أول اعتراض تاجح من الطفل، ينبذ من خلاله الحاجة إلى استحسان الأم والأب في كل شيء.

حينما كنت طفلاً، كانت لديك رغبة في أن تفكر لنفسك وأن تعتمد عليها. فعندما كان يقوم والدك بمساعدتك وأنت لازلت صغيراً لترتدي معطفك، كنت تقول له: "يمكنني أن أفعل هذا بنفسني". ولكن كثيراً ما تلقيت هذه الرسالة في المقابل "يل أنا الذي سأقوم

بهذا من أجلك. فليس أمامنا وقت للانتظار" أو "إنك لا زلت صغيراً جداً". فهذا التآلق الذي يعبر عن الرغبة في الاستقلال عن الآخرين والذي كان متأججاً حينما كنت طفلاً، سرعان ما كان يحدث له انطفاء بسبب الاعتماد على الأبيوين. فإن لم تفعل هذا فسنشعر بالاستياء منك وإن شعرنا بالاستياء منك فسوف نشعر بالاستياء من نفسك. إن الأسرة تغرس في الطفل الاتكالية والحاجة إلى استحسان الآخرين، وذلك في قالب يدل على نواياهم الحسنة. فهؤلاء الآباء الذين لا يودون أن يلحق بأطفالهم أي أذى يصرون على أن يقوموا بحماية أبناءهم من الخطر. وتكون النتيجة على عكس ما أرادوا، لأنه بدون التسلح بالمعرفة الضرورية لتتمكن من الاعتماد على الذات في الأوقات العصيبة (كفض المنازعات الشخصية والتعامل مع ما يحدث من إهانات والدفاع عن الشرف والكرامة والدفاع عن رأيك)، سوف يكون من المستحيل أن تتسلح بالسلوك الذي يمكنك من الاعتماد على نفسك طيلة حياتك.

وفي حين أنك قد لا تتذكر كل تلك الرسائل التي كانت تُرسل إليك حينما كنت صغيراً فإنه من المحتمل جداً أنه قد تم إرسالها إليك وأنت في سن صغيرة. وفي حين أنه كانت هناك أهمية كبيرة لبعض هذه الرسائل التي كانت تدعوك للرجوع لوالديك قبل اتخاذ القرار فيما يتعلق بالحفاظ على سلامتك وصحتك فقد كان البعض الآخر منها يحمل في طياته ما يدعوك لأن تكتسب مفهوماً ضرورياً، السلوك اللائق، ذلك السلوك الذي يجعلك تحظي باستحسان الآخرين. وقد أصبح هذا الاستحسان الذي كان ينبغي أن يكون بمثابة منحة. أصبح موقوفاً على إسعاد وإرضاء شخص آخر. من

الأهمية بمكان أن أشير في هذا المقام إلى أن الاستحسان في حد ذاته ليس أمراً عديم القيمة. ولكن ينبغي أن يحظى به الطفل بحرية؛ أي ألا يذله كإثابة له على سلوك أصاب فيه؛ ولا ينبغي بأي حال من الأحوال أن نقوم باستدراج الطفل إلى أن يربط احترامه لذاته وتقديره لها باستحسان الآخرين.

■ رسائل المدرسة للبحث عن استحسان الآخرين

حينما تغادر منزلك وتصل إلى المدرسة فإنك بذلك تكون قد دخلت إلى مؤسسة مصممة خصيصاً لغرس وترسيخ فكرة وسلوك البحث عن استحسان الآخرين. فعليك بالاستئذان قبل أن تقوم بأي شيء. لا تتخذ قراراتك من نفسك. اطلب من معلمك أن يأذن لك بالذهاب إلى الحمام. اجلس في هذا المقعد دون غيره. وكأن كل شيء يندفع لأن تكون في حوزة الآخرين وتحت هيمنتهم. فبدلاً من أن تتعلم كيف تفكر. يعلمونك ألا تُقدم على أن تفكر لنفسك. قم بشي الورقة إلى ١٦ مربعاً. لا تكتب على أي منها. عليك بمذاكرة الفصلين الأول والثاني الليلة. تدرّب على تبجي هذه الكلمات. ارسم صورة كهذه. اقرأ هذا. لقد تعلمت أن تكون بطبعاً. وإذا اتبس عليك شيء فاطرح الأمر على المعلم. وإن أثرت غضب معلمك أو ازداد الأمر سوءاً فأغضبت المدير، فمن المتوقع أن تقضي شهوراً عديدة وأنت شاعر بالذنب. إن التقرير أو الشهادة التي ترسل لوالديك هي رسالة تحيطهمبها علماً بالقدر الذي قد نلته من استحسان الآخرين.

إنك إذا تأملت اللائحة التي تسير عندها مدرستك والتي تم تدوينها بدءاً على زيارة قامت بها إحدى لجان التفتيش فستجد بهذا كهداً:

"لدينا إيمان راسخ بأن مدرستنا الثانوية يجب أن تسعى لتنمية كل طالب تنمية تربوية شاملة، فيسعى تنظيم المسح بشكل يعنى بالحاجات الفردية لكل طالب في مدرستنا. إننا نسعى جاهدين لتشجيع كل طالب على أن يثبت ويحقق ذاته وسمي ويقوي من بدنه ... إلخ"

أخبرني كم عدد المدارس أو المعلمين الذين قد يقومون بتحويل هذه اللائحة إلى واقع عملي. إن أي طالب تبدأ بوارد تحقيق الذات والنبوغ الشخصي في الظهور عليه يصدر الأمر إليه بسرعة أن يلزم مكانه. أما الطلاب الذين يتسمون بالاستقلالية وحب الذات بشكل تام، والذين لا يعنيههم الشعور بالذنب ولا يساورهم القلق يتم تصنيفهم على أنهم "مشاغبون".

إن المدارس تسيء في التعامل مع الأطفال الذين تبدأ بوارد الفكر المستقل في الظهور عليهم. وفي كثير من المدارس يُعد البحث عن الاستحسان هو السبيل إلى النجاح. إن الأفكار القديمة التي يتمسك بها المعلمون هي بمثابة أكليسيات من ورائها مغزى إن إنها تهدف إلى أن يثني المعلم على التلميذ إن هو التزم ولم يخرج عن التعليمات. وهذه الأفكار مازالت موجودة وفعالة. إنك إن استطعت أن تحظى باستحسان هيئة التدريس، وسرت على النهج الذي رسموه لك، وقمت بمذاكرة المنهج المُعد أمامك، فسوف تكون ناجحاً في نظرهم.

تعلمتها من ذي قبل؛ أقصد التي تعكس عجزك عن القيام بأي شيء، إذا وقعت في شرك استهجان شخص لك أو تقليده من شأنك. والآن فلنعد كتابة الأغنيات لتتلاءم وتنسجم مع إعمال العقل، والسيطرة الشخصية على النفس، وليس مع البحث عن الاستحسان على سبيل المثال:

- أنا الذي بيدي أن أشعر بأنوثتي وليس لك دخل في هذا.
 - أنا الذي قد اخترت حبك. لابد أنني كانت لدي رغبة في أن أحبك ولكنني قد غيرت رأبي الآن.
 - هؤلاء الذين في حاجة إلى الآخرين هم أتعس من في انوجود. ولكن هؤلاء الذين يريدون ويحبون ويستمتعون بالآخرين هم الذين يحققون لأنفسهم السعادة.
 - إنني أشعر نفسي بالسعادة البالغة بسبب ما أخبر به نفسي من أشياء طيبة عنك.
 - أنا النور الذي أحيا به ووجودك في حياتي يزيد بها بهاءً وتألقاً.
 - بإمكانني أن أكف عن حبك، ولكنني لا أفضل ذلك بعد.
- وبالرغم من أن أغنيات كهذه حتماً لن تحقق مبيعات، فبإمكانك على الأقل البدء في إعادة توجيه الرسائل اللاشعورية التي تسمعها والتي تعكس الطريقة التي قد اكتسبها أبناء ثقافتنا، والتي يؤمنون بها. فيجب أن تُترجم "بدونك لا أساوي شيئاً" إلى "بدون نفسي لا أساوي شيئاً، ولكن وجودك معي يجعل لحظة الحاضر أكثر متعة وجمالاً".

وتنسجم إعلانات التلفزيون على نحو خاص مع فكرة البحث عن الاستحسان. وكثير من هذه الإعلانات التجارية الهزلية هي بمثابة جهود تبذلها الشركة المعلنة لتدفع بك نحو شراء منتجاتها من خلال تدعيم فكرة أن آراء ومعتقدات الآخرين أكثر أهمية من آرائك وأفكارك أنت.

تأمل الحوار التالي حينما يأتي أصدقاؤك إلى منزلك ليقتضوا معك فترة الظهيرة في بعض الراح والهدوء:

الصديق الأول (وهو يستشم هواء بيتك): "أتناولت سمكاً مقلياً ليلة أمس يا عزيزي؟". يقول ذلك وهو يشعر بالنفور والاشمئزاز.

الصديق الثاني: "إنني أشعر بأن جورج مازال يدخن". يقول ذلك بلهجة يغلب عليها الاستنكار والاستياء.

أنت: تشعر بالصدمة والاضطراب بل الانهيار لأن الآخرين قد استاءوا من الروائح التي تفوح في بيتك.

الرسالة السيكولوجية: "آراء الآخرين فيك أهم بكثير من رأيك في نفسك، ولذلك فإنك إن لم تُسعد أصدقاءك فإنك تكون أهلاً لأن تشعر بالاستياء من نفسك".

تأمل أيضاً هاتين الصورتين الهزليتين والرسالة التي تنطويان عليها:

١- تقوم النادلة بوضع "صدرية" حول رقبة إحدى الزبائن لتناول الطعام في إحدى الحفلات فتلاحظ وجود السلسلة فوق الياقة.

ترتعد فرائص الزوجة خجلاً لأنها لم تحظ باستحسان هذه الفادلة التي لا تعرفها.

٢- تشعر سيدة بالانقباض حينما تتأمل رد فعل أصدقائها ونظراتهم إليها إذا هي أقدمت على ارتداء هذا الفستان الذي هو آخر صيحة في عالم الأزياء. تقول في نفسها: "إنني لا أطيق نظراتهم إلي إن ظنوا بي ظناً سيئاً. لا بد أن أحظى باستحسانهم... سأستري هذا بدلاً منه".

إن الإعلانات الخاصة بنظير الفم ومعجون الأسنان ومزيل الروائح الكريهة والعضور الخاصة كلها تبعث بالرسائل النفسية التي مفادها أنه لا بد أن تسعى وراء استحسان الآخرين، ولكي تحظى بهذا الاستحسان فليس أمامك إلا شراء هذا المنتج أو ذاك. فما سبب هذا السعي من قبل المعلنين؟ إنهم يريدون الترويج لسلعهم، وزيادة مبيعاتهم. وهذا الأسلوب يحقق النجاح! إنهم يبيعون، إنهم يدركون أن الناس مصابون بعمى الحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين، وهم يستغلون هذه الحاجة عن طريق ابتكار صور ومشاهد بسيطة تقوم بتوصيل الرسائل المطلوبة.

يمكننا القول بأن ثقافتنا هي من نوع الثقافات التي تحبذ وتشجع على البحث عن الاستحسان. فليس من المستغرب إذاً أن تجد نفسك قد اعتدت على الحرص والتعوي على آراء الآخرين. لقد تكيفت مع هذا الأمر خلال مراحل حياتك، وحتى إن كانت الأسرة تدرك أنك في حاجة إلى مساعدتهم لتنمو لديك صفة الاهتمام على الذات، فقد كانت العوامل الثقافية الأخرى تعيد في الاتجاه المضاد.

ولكن لست في حاجة لأن تتشبث بهذا السلوك الذي تبحث بواسطته عن استحسان الآخرين. فكما سعيت للتخلص من عادة التقليل وانحط من قيمة ذاتك فإن بإمكانك أن تستأصل هذه العادة التي تلهت من خلالها وراء استحسان الآخرين من جذورها. ويعطي مارك توين في Puddinhead Wilson's Calendar وصفاً وشرحا وافياً لكيفية التخلص من عادة ما مثل عادة البحث عن استحسان الآخرين. يقول "فالعادة لا تعدو كونها عادة ولا يمكن لأي إنسان أن يتخلص منها بالقائها من النافذة ولكن يتم استئصالها برفق وبالتدريج".

■ استئصال عادة البحث عن الاستحسان تدريجياً

لنتأمل طبيعة هذا العالم. باختصار، ليس بوسعك إرضاء كل من فيه. وفي الحقيقة، إنك حين تتمكن من إرضاء ٥٠٪ من الناس فإنك بذلك تكون قد حققت نتيجة طيبة. إن هذا أمر لا غموض فيه. فإنك تعلم أنه سيعترض ٥٠٪ على الأقل ممن حولك على ٥٠٪ مما تقول، وذلك على أدنى تقدير. وإن كان الأمر كذلك (ويمكنك التأكد منه بالقاء نظرة على الانتخابات التي تقوم على أساس تصويت الأغلبية لتجد أن الفائز في هذه الانتخابات تم التصويت ضده من قبل ٤٤٪ من مجموع السكان) فإنك ستدرك أن هناك احتمال ٥٠٪ لحصول اعتراض من قبل الآخرين في أي وقت ضححت فيه رؤية أو أظهرت فيه موقفاً.

وحيثما تتزود بهذه المعرفة يكون بإمكانك البدء في النظر إلى مسألة استهجان الآخرين لك من منظور جديد. فحينما يقوم شخص باستهجان ما تقوله أو الاعتراض عليه فلا ينتابك الشعور بالصدمة؛ ولا تحيد عن موقفك، ولا تغير من رأيك طلباً للثناء الآخرين، ولكن عليك أن تذكر نفسك أن هذا الشخص هو مجرد أحد الذين يشكلون نسبة الـ ٥٠٪، والذين لا ينتفون معك في الرأي. وحين تدرك أنك حتماً ستلقى اعتراضاً واستهجاناً ما تشعر به أو تقوله أو تقوم به فإنك بذلك تكون قد عثرت على المخرج الذي تنجو من خلاله من فحج اليأس والقنوط. إنك حين تتوقع حدوث ذلك فلن تتزعج إلى الشعور بالصدمة، وستكف في ذات الوقت عن تعيق ازديادك لذاتك وتقليلك من شأنها على ازدياد الآخرين لفكرة طرحتها أو شعور عبرت عنه.

لن تسلّم أبداً من استهجان الآخرين لك مهما أعددت من عدة لذلك. فستجد معارضة لأي رأي من آرائك. لقد تحدث "أبراهام لينكولن" عن هذا الأمر وذلك في إطار محادثة في البيت الأبيض قام بنقلها فرانسيس بي. كاربنتر:

"لو أصبح لزاماً عليّ أن أقوم بقراءة الرد ولو بقدر يسير على كل هذه الانتقادات التي توجه إليّ فربما توقفت عن العمل. إنني على يقين من أنني أبذل قصارى جهدي وأقوم بما في وسعي، ولدي عزم على أن أستمّر في ذلك حتى النهاية. فإن أظهرتني النهاية بصورة مُرضية فإن ما قد قيل عني يصبح سرياً، وإن أظهرتني النهاية بصورة سيئة فإن عشرة من الملائكة لن يفلحوا في تغيير الأمر."

■ بعض الأمثلة لسلوكيات البحث عن الاستحسان

إن البحث عن الاستحسان مثله مثل رفض الذات يضم مجموعة كبيرة من السلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. ومن بين الأنواع الأكثر شيوعاً للأنشطة والممارسات التي تنطوي على البحث عن الاستحسان ما يلي:

- الحياد عن موقفك أو التغيير من رأيك لأن هناك من يُظهر لك علامات الاستهجان.
- عرض قصة ما في ثوب جذاب لتغادي رد الفعل الذي ينطوي على استياء شديد.
- الاستعطاف والتزلف إلى شخص ما لتنال حبه.
- الشعور بلاكتئاب أو القلق والاضطراب حينما يخالفك أحد في الرأي.
- الشعور بالإهانة أو ازدياد الذات حينما يعرض شخص ما لرأي معين يتناقض مع رأيك.
- إصاقتك لصفتي الغرور والكبر بشخص ما، والذي يعد طريقة أخرى تقول من خلالها "أريد منك مزيداً من الاهتمام".
- أن توافق - بصورة مبالغ فيها - وتومئ برأسك دوماً على كل ما يُطرح عليك حتى وإن كنت رافضاً إياه في قرارة نفسك.
- تقوم بأعمال من أجل شخص ما بصورة منتظمة، وتشعر بالاستياء الشديد لعجزك عن أن تقول "لا".

- تشعر بالرهبة من أحد البائعين اللاذعين فتضطر لشراء شيء لا تريده، أو تخشى من العودة إليه لرد هذا الشيء لأنه سيستاء من ذلك.
- تقدم على تناول لحد مفروم في أحد المطاعم وهو غير نظيف بالطريقة التي أمرت بها لأنك تخشى من استياء النادل لو قمت بردها.
- أن تقول أشياء لست في حاجة إلى أن تقولها حتى تتجنب كراهية الآخرين لك.
- تقوم بنشر الأخبار السيئة كأخبار الوفاة والطلاق وأعمال السلب والنهب وغيرها وتشعر بالاستمتاع من انتفات الأنظار إليك.
- عندما تريد التحدث أو شراء شيء معين أو القيام بأمر ما، تطلب من شخص مرموق في نظرك أن يأذن لك بذلك لأنك تخشى أن يسخط عليك إذا لم تقم بذلك.
- تقديم الاعتذارات في كل مناسبة، المبالغة في استخدامك لعبارة "أنا آسف" التي تنطوي على رغبتك في عفو الآخرين عنك، واستحسانهم لك دائماً.
- أن تتصرف بطرق غريبة من أجل لفت الأنظار إليك، وهذا يتماثل مع العصاب الذي يحملك على أن تتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها الآخرون لتحظى باستحسانهم لك. ومن هذه السلوكيات الشاذة ارتداء أحذية كرة المضرب مع "سترة سوداء عادية" أو تناول قبضة من البطاطس

- المهروسة رغبة في أن تسترعي انتباه الآخرين إليك. كل ذلك بحثاً عن استحسان الآخرين لك.
- أن تتأخر دوماً، في كل المناسبات. ولن تخفق أبداً هنا في أن تحظى بنظر الآخرين إليك فالتأخر وسيلة من وسائل البحث عن استحسان الآخرين، وهي وسيلة ناجحة تجعل الجميع يهتمون بك وينظرون إليك، وربما تقوم بذلك لتسترعي انتباه الآخرين، وهكذا تصبح تحت سيطرة هؤلاء الذين يلتفتون إليك.
- محاولة إقناع الآخرين بمعرفتك بشيء معين - وأنت جاهل به تماماً - وذلك من خلال الاختلاف والابتداع والتزييف.
- أن تتسول المجاملات وأن تتهيباً لاستحسان الآخرين ثم تشعر بالاستياء من نفسك إذا لم يتم الآخرون بالثناء عليك.
- أن تشعر بالحزن لأن شخصاً ما تكن له الاحترام يعارضك الرأي، ويعبر لك عن ذلك.
- من الواضح أن هذه القائمة قد لا تنقضي أبداً. إن البحث عن الاستحسان هو بمثابة ظاهرة ثقافية يمكن ملاحظتها وتبينها بسهولة في جميع جوانب عالمنا. والبحث عن الاستحسان يصبح شيئاً مكروهاً حينما يتحول إلى حاجة ملحة تدفع الفرد إلى التخني عن ذاته، وأن يجعل مشاعره في أيدي الآخرين الذين يلهث وراء استحسانهم له.

■ ما تجنيه من سلوك البحث عن الاستحسان

من خلال نظرة ثاقبة للأسباب الكامنة وراء هذا السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات يمكننا أن نتوصل إلى بعض الطرق الخاصة بالتغلب على الحاجات المنحة للبحث عن استحسان الآخرين. وفيما يلي مجموعة من الأسباب الأكثر شيوعاً - وهي عصابية في أغلبها - تلك الأسباب التي تجعلنا نقشبت سلوك البحث عن الاستحسان.

- أن تجعل مشاعرك بين أيدي الآخرين وتحت مسؤوليتهم. إنك إن شعرت بالازدراء لنفسك أو بجرح الآخرين لمشاعرك أو بالاكتماب وما إلى ذلك، حينما لا تحظى باستحسان الآخرين لك فإنهم "هم" ولست أنت، المسؤولون عما تشعر به.

- إذا أصبح الآخرون هم المسؤولين عما تشعر به بسبب استمساكك باستحسانهم لك، فتصبح أية فرصة للتغيير بداخلك شيئاً مستحيلاً لأنك ستري أنهم قد أخطئوا في الطريقة التي جعلوك تشعر بها. فهم يمنعونك بذلك من أن تصبح إنساناً مختلفاً. وهكذا فإن البحث عن استحسان الآخرين يحرمك من التغيير.

- وطالما أن مشاعرك أصبحت رهن إشارتهم، وطالما أنك أصبحت عاجزاً عن التغيير. فلست في حاجة إلى أن تقوم بأية مجازفات. وهكذا فسوف يحرمك التمسك بسلوك البحث عن استحسان الآخرين من أية أنشطة أو أعمال تقوم على المجازفة والمغامرة في الحياة.

- تترسخ صورة واهية لذاتك في عقلك، وهذا يستثير في داخلك مشاعر الإشفاق على الذات وقلة الحيلة. أما إن تحررت من قيد الحاجة إلى استحسان الآخرين فسوف تتحرر من الإشفاق على الذات والرثاء لها عندما لا تحظى بهذا الاستحسان.

- ترسخ في عقلك فكرة أن لزاماً على الآخرين أن يهتموا بك، وتتكس بذلك إلى الطفل الذي بداخلك رغباً في التدليل والحناية والملاطفة.

- تلقي باللوم على الآخرين بسبب ما تشعر به، وكأنك تجعل منهم كبش الفداء الذي تجعله مسؤولاً عن كل ما لا تحب في حياتك.

- توهم نفسك بأنك محبوب من أولئك الذين جعلتهم أكثر أهمية منك، وتشعر ظهرياً بالارتياح حتى وإن كان هناك مبرر من القلق والاضطراب يغلي بداخلك. وطالما أن الآخرين أكثر أهمية منك فإن المظهر أهم في نظرك من الجوهر.

- تجد عزاءك ولذتك في حقيقة أن الآخرين يهتمون بك، وتجعل ذلك مدعاة للافتخار والتباهي أمام أصدقائك الذين يبحثون عن الاستحسان مثلك.

- تحبذ الثقافة التي تركز على هذا السلوك وتمنحك استحسان الآخرين.

• تقبل هذه الحقيقة البسيطة: لن يفهمك كثير من الناس ولا بأس بهذا. وفي المقابل فلن تفهم كثيراً من الناس حتى القريبين منك. ولست في حاجة لفهمهم جميعاً. إنه أمر طيب أن يكون هناك اختلاف بينك وبين الآخرين. إن أكبر فهم يمكن أن تصل إليه هو أنك لا تفهم. ويبرز "جوستاف إيشهايزر" هذه الرؤية في السطور التالية من *Appearances and Realities*:

إذا فهم الناس الدين لا يفهمون بعضهم البعض على الأقل أنهم لا يفهمون بعضهم البعض فإنهم بذلك يفهمون بعضهم البعض بشكل أفضل مما يحدث عندما لا يفهمون بعضهم البعض ولا يفهمون حتى أنهم لا يفهمون بعضهم البعض.

- يمكنك أن ترفض الجدل أو محاولة إقناع الآخرين بصحة رأيك. ولكن ببساطة تمسك برأيك.
- ثق بنفسك حينما تقوم بشراء الملابس أو أية سلع أخرى دون أن تستشير إنساناً آخر تقدر رأيه أكثر من تقديرك لرأيك الشخصي.
- كُف عن التحقق والتثبت من صحة ما لديك من حقائق كأن تقوم بعرض الأمر على شريك الحياة أو أي إنسان آخر للتحقق منه مستخدماً عبارات كهذه "أليس هذا صحيحاً يا حبيبتى؟" أو "أليس كذلك يا رالف؟" أو "فقط اسألي ماريا وسوف تخبرك بالأمر".

- قم بالتصحيح لنفسك عنناً حينما تتصرف بطريقة تبحث بها عن استحسان الآخرين، وبذلك يصبح لديك الوعي بهذا الميل، وتقوم بالتدريب على سلوكيات جديدة.
- عليك بالعمل على التخلص من عادة تقديم الاعتذارات الكثيرة، والتي قد تقوم بتقديمها حتى وإن كنت لا تشعر بالندم أو الأسف على ما قد قلت. كل الاعتذارات تعتبر بمثابة التماسات عن طريقها تطلب من الآخرين مسامحتك، وهذا نوع من البحث عن الاستحسان، وهو يأخذ هذه الصورة "إنني أعرف أنك قد تستاء مني إذا أدركت أنني كنت أعني بحق ما قلته، لذا من فضلك قل لي إنني منزلت شخصاً مرغوباً لديك". إن الاعتذار يعد مضيعة للوقت. فإذا كنت في حاجة إلى شخص آخر ليعفو عنك ويسامحك حتى تشعر أنت من داخلك بالرضا فإنك بذلك تمكثهم من السيطرة والهيمنة على مشاعرك. فحينما تصعم على ألا تتصرف ثانية بهذا الأسلوب وترى أن بعضاً من سلوكياتك لا تتسم باللياقة فإن سلوك تقديم الاعتذارات هو بمثابة علة تمكن الآخرين من التحكم في مشاعرك.
- في أي محادثة يمكنك أن تقوم بتقدير المدة التي تحدثت خلالها ومقارنتها بالمدة التي تحدثت خلالها الطرف الآخر. يمكنك أن تسعى لثلاث تكون الطرف الذي نادراً ما يتحدث والذي لا يشارك في الحديث إلا إذا طلب منه ذلك.
- يمكنك في أي حفل مقبل أن تلاحظ عدد المرات التي تتم مقاطعتك فيها وما إذا كنت تتنازل دائماً للطرف الآخر الذي

وهذه المكاسب العصابية التي تجنيها من وراء البحث عن الاستحسان تتشابه بشكل لافت مع المكاسب التي تجنيها من كراهيتك لذاتك. حقيقة فإن موضوع تجنب المسؤولية والتعبير والمجازفة يعد في صميم كل نوع من أنواع التفكير المدمر للذات والسلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات والتي قمنا بتوضيحها في هذا الكتاب. ودونما أدنى مبالغة في التعبير فإننا قد نظن أنه من الأيسر والأنسب والأسلم أن تتمسك بالسلوكيات العصابية، وسلوك البحث عن استحسان الآخرين ليس استثناءً من هذا.

■ المفارقة العجيبة في سلوك البحث عن الاستحسان

دعنا نسمح في الخيال للحظة. تصور أنك أردت أن تحظى باستحسان كل شخص، وكان ذلك ممكناً. وافترض أن ذلك كان هدفاً سامياً تسعى إليه. وبوضعك لكل هذا في الحساب فما هي أفضل وأنجح طريقة لبلوغ غايتك؟ قبل أن تجيب فكر أولاً في إنسان في حياتك قد حظي بأعلى قدر من استحسان الآخرين. ما مواصفاته؟ وكيف يتصرف؟ ما السبب في انجذاب الآخرين إليه؟ هناك احتمال لأن يكون الشخص الذي تفكر فيه صادقاً ونزيهاً وصريحاً ومنصفاً ومستقلاً برأيه عن آراء الآخرين ومحققاً لذاته. وربما ليس لديه من الوقت ما يضيعه بحثاً عن استحسان الآخرين. إن هذا هو الشخص الذي لديه القدرة على أن يقول الحقيقة، ويعبر عن رأيه مهما كانت العواقب. وربما يرى هذا الشخص أن اللباقة والدبلوماسية أقل أهمية من الأمانة والصراحة. وهو ليس مؤذياً، ولكنه إنسان ليس لديه من

الوقت الكثير لمراعاة الآخرين بحديثه المعسول، وبحرصه الشديد على تزيين الكلام بصيغة لا تجرح مشاعر الآخرين.

أليس هذا مثيراً للتهكم! يبدو أن الأشخاص الذين قد حظوا بأكثر قدر من الاستحسان في الحياة لم يسعوا أبداً وراءه، ولم يرغبوا فيه، ولم يشغلوا بتحقيقه لأنفسهم.

إليك هذه القصة الخرافية، والتي تنطبق على هذا الموقف: حيث السعادة تتحقق لنا إن لم نلتهث وراء استحسان الآخرين.

شاهدت قطه كبيرة قطعاً صغيراً وهو يحاول الإمساك بذيله فسألته "لماذا تطارد ذلك بهذه الطريقة؟"، فقال القط الصغير: "لقد عرفت أن أفضل ما يحظى به أي قط هو السعادة، وأن تلك السعادة في ذيلي ولذلك فإنني أحاول الإمساك به. وحينما أتمكن من ذلك، فستتحقق سعادتي". قالت له القطعة الكبيرة: "يا سي، لقد تأملت مشكلات هذا الكون، ولقد ظننت أن سر سعادتي في ذيلي. ولكنني لاحظت أنني كلما حاولت الإمساك به أخفقت في ذلك، ولكن حينما حملت نفسي على الجادة، وشرعت في عملي وجدته من ورائي يتعقبني حينما توجهت".

لذلك فإنك إن كنت تريد أن تحظى باستحسان الآخرين فإنه من الطريف أن تعلم أن أفضل طريقة لتحقيق ذلك هو ألا تريد ذلك، وأن تتجنب السعي وراءه؛ وألا تطلبه من أحد. ومن خلال احتكاكك مع نفسك، واتصالك بها، واستخدام الصورة الإيجابية لذاتك كمرجعية تعود إليها دوماً فإن قدرنا كبيراً من الاستحسان سوف يتحقق لك.

وبالطبع فإنك لن تحظى أبداً باستحسان كل إنسان لكل شيء تقوم به، ولكن حينما تعدد بذاتك، وتشعر بقيمتها قلن تشعر بالإحباط أبداً إن لم تحظ باستحسان الآخرين. وسوف تنظر إلى الاستهجان من منظور جديد ترى من خلاله أن الاستهجان هو نتيجة طبيعية للحياة على هذا الكوكب الذي تتباين عليه رؤى الناس وإدراكاتهم.

■ بعض الاستراتيجيات المحددة والهادفة إلى التخلص من الحاجة للبحث عن الاستحسان

لكي تحد من سنوك البحث عن الاستحسان فسوف تكون في حاجة إلى أن تتبين الآثار العصبية المترتبة على استمرارك في هذا السلوك. إضافة إلى تبني أفكار جديدة تقوم على أساس تدعيم الذات، والإحساس بقيمتها حينما تصادف موقفاً فيه استهجان لك (وهذه هي الطريقة الأكثر فعالية)، إليك مجموعة من الأشياء المحددة التي يمكن أن تتبعها لتحرر نفسك من قيد البحث عن استحسان الآخرين.

- قم بربط استهجان الآخرين لك برود جديدة تبدأ بكلمة "أنت". فمثلاً إذا لاحظت أن والدك لا يتفق معك في الرأي، بل هو غاضب منك غضباً شديداً، فبدلاً من أن تحيد عن موقفك أو تقوم بالدفاع عن نفسك يمكنك أن ترد عليه ببساطة قائلاً "أنت غاضب وتشعر أنني لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها". إن هذا الرد سيجعلك تذكر دائماً

حقيقة أن الاستهجان أمر يتعلق به وليس بك. إن طريقة "أنت" يمكن أن تقوم باستخدامها في أي وقت شئت، وبنتائج مذهلة لو أجدت هذا الأسلوب: وسيكون لزاماً عليك أن تجاهد نفسك على ألا تبدأ بـ "أنا" واضعاً نفسك بذلك في موقف اندي يدافع عن نفسه أو يعدل مما قاله ليحظى بتبول الآخرين له.

- إذا علمت أن هناك شخص ما يحاول أن يؤثر فيك وفي موقفك وذلك من خلال عدم إفصاحه عن استحسانه لك، يمكن أن تجهر بذلك. وبدلاً من أن تضعف من أجل أن تجني بعض منافع الاستحسان يمكنك أن تقول علناً "عموماً في مقدوري أن أحميد عن موقفك الآن لكي أحظى بحبك يا هذا. ولكنني أؤمن إيماناً راسخاً بما قللت، وعليك أن تتعامل مع مشاعرك "أنت" بشأن هذا، وبحث الأمر من جديد"، أو "أظنك تريد مني أن أعدل ما قللت". إنك حينما تقول ذلك ستبقى على اتصال بتفكيرك وسلوكك الإيجابي.
- يمكنك أن تقدم الشكر لإنسان زودك بمعلومات أو أحاطك علماً بأمر سوف يساعدك على التحسن والارتقاء حتى وإن كنت لا تحب هذا الشيء. إن تقديم الشكر سيضع نهاية للبحث عن استحسان الآخرين. فمثلاً قد يقول لك زوجك أنك تتصرفين بخجل وعصبية وهو لا يحب ذلك. فبدلاً من أن تهلكي نفسك سعياً لإرضائه يمكنك أن تشكريه على أنه لفت نظرك لهذا. وبذلك يتلاشى سلوك البحث عن الاستحسان.

تكلم في ذات الوقت الذي تكلمت فيه. ربما يأخذ بحثك عن استحسان الآخرين شكلاً من أشكال الجبن والتذلل. بإمكانك أن تبتكر أساليب للتحدث دون أن يقاطعك أحد، وذلك بالتعرف على هذا السلوك إذا صدر منك في أي موقف اجتماعي حتى تتمكن من تقويمه فيما بعد.

• قم بتتبع عدد الجمل الخيرية في مقابل عدد الجمل الاستهيامية التي قمت باستخدامها. هل قمت بطرح أسئلة أو طلبت من خلالها شيئاً من أحد أو سعيت بها وراء استحسان أحد؟ وهل استخدمت جُملاً تقريرية أم لا؟ إن استخدامك لسؤال كهذا "يوم جميل، أليس كذلك؟" يتطلب من الطرف الآخر أن يقوم بدور في حل المشكلة ويجعلك أنت في موضع من يبحث عن استحسان الآخرين. إنك إن قلت ببساطة "يوم جميل" فإن هذا يعد بمثابة إعلان منك بذلك، وهو خال من أية محاولة للبحث عن إجابة أو استحسان من الطرف الآخر. إنك إن اعتدت طرح الأسئلة على الآخرين، فإنك ممن يبحثون عن استحسان الآخرين لهم حتى وإن بدا هذا البحث ضئيلاً، ولكنه يعكس مدى النقص في ثققت بنفسك، وبقدرتك على تحمل المسؤولية.

تلك هي الخطوات الأولى التي تخطوها للتخلص من الحاجة إلى البحث عن الاستحسان في حياتك. إن استئصال الحاجة إلى الاستحسان لا تعني أنك تحاول أن تمحو كل صور الاستحسان من حياتك، ولكنك تسعى جاهداً لعدم الشعور بالإعاقاة أو العجز -ولو بقدر يسير- إذا لم تحظ بما أردت من استحسان. إن الإطراء أمرٌ

مبهج، والاستحسان خبرة ممتعة. أما ما تبحث عنه فهو أن تحصن نفسك ضد الألم الذي قد يصيبك إن لم تحظَ باستحسان الآخرين لك. وكما أن المتبع لنظام غذائي معين (ريجيم) لا يقوم باختبار مدى احتماله لإنقاص وزنه وهو ممتلئ المعدة، وكما أن الذي يحاول الإقلاع عن التدخين لا يقدر مدى ما لديه من عزم وتصميم بعد مجرد إطفائه لسيجارة واحدة فقط فإنك لن تقوم باختبار نفسك حقيقة في غياب استهجان الآخرين لك. يمكنك التصميم والإصرار إلى أن تصبح لديك القدرة على التعامل مع ما تجده من كراهية أو استهجان وإلى أن تشعر بأنك لست في حاجة إلى طلب الثناء والاستحسان من الآخرين. ولكنك لن تستطيع تقييم أدائك إلا بعد أن تعيش التجربة ذاتها وتخوض المعركة. إنك إن تمكنت من استئصال موطن الضعف هذا من حياتك، فإن ما تبقى سيبدو أمراً هيناً لأنك قد اعتدت وتكيفت على أن تظل في حاجة إلى استحسان الآخرين منذ خروجك إلى هذا العالم. إن هذا الأمر سيتطلب قدراً كبيراً من التدريب ولكنه يستحق كل ما تبذله من جهود. إنك حين تتمكن من تحصين نفسك ضد اليأس والشعور بالإحباط حينما تُقابل باستهجان من قبل الآخرين، يمكنك أن تحظى بتذكرة تمنحك الحرية الشخصية في الاستمتاع بكل لحظة من لحظات حاضرك طيلة حياتك.

• يمكنك أن تبحث عن استهجان الآخرين لك، وذلك بهدف تدريب نفسك على عدم القلق والاضطراب. ولتتخير شخصاً دائماً ما يختلف معك في الرأي، وقم بتحدي ما يُظهره لك من استهجان، وتشبث برأيك، وأنت هادئ النفس ساكن البال. سوف تشعر بتحسن كبير في قدرتك على ألا تنفعل، وألا تغضب، وألا تغير من رأيك. سوف تخبر نفسك دائماً أنك تتوقع مثل هذا "التناقض في الآراء"، وأنه لا بأس من كونهم يفكرون بهذه الطريقة. ولكن لا جدوى من سعيهم لتحيد عن موقفك أو تبديل من رأيك. إنك حين تتعقب استهجان الآخرين بدلاً من الهروب منه وتغاديه، سوف تتسلح بذلك السلوك الذي يمكنك من التعامل مع هذا الاستهجان بفعالية وثبات.

• يمكنك أن تتدرب على أن تتجاهل استهجان الآخرين ولا تلتفت لهؤلاء الذين يحاولون أن يشنوك عن موقفك من خلال شجبتهم واعتراضهم. أحد زملائي كان يلقي محاضرة على أسمع جمع كبير من الناس في برلين وكان من الواضح أن هناك واحداً من بين الجمهور يستشيط غضباً من تعليقات معينة. ولم يُبدِ احتدلاً أكثر من ذلك فتصيد نقطة تافهة من كلام صاحبي وأخذ يهذي بالكلام الكثير ويعلق تعليقات بذيئة في صورة أسئلة. لقد كان يحاول جاهداً أن يغري المتحدث ويغويه لكي يرد عليه ويتبادلا الجدل، ولكن كان رد زميلي على كل هذا التفرغ رداً بسيطاً إذ اكتفى بقوله "حسناً" ثم تابع حديثه. إنه حينما تجاهل هذه البذاءة

وتلك الإساءة، أثبت أنه لن يقوم بتقييم نفسه بناءً على ما يشعر به شخص آخر. وبالطبع فقد كف هذا الشخص البذيء عن تعليقاته. إن المتحدث إذا لم تكن لديه ثقة بنفسه وشعور بقيمتها، سيجعل من استهجان شخص آخر له أهم بكثير من فكرته الطيبة عن نفسه، ولاتناوبته حالة من الانفعال والغضب حينما لم يحظ بالاستحسان.

• في استطاعتك أن تهشم تلك الحلقة التي تربط بين ما يقول وما يفعله وما يفكر فيه الآخرون، وبين إحساسك بقيمة ذاتك. وحينما تتعرض لشيء من الاستهجان، تحدث لنفسك قائلاً "هذه نظرتها للأمور. إنني أتوقع منها أن تنصرف بهذه الطريقة. ولكن لن أحميد عن موقعي." سوف تمكنك هذه الطريقة من أن تتخلص من كل مشاعر الاستياء التي قد تنزل بك حينما تربط بين مشاعر شخص آخر وبين أفكارك.

• اطرح على نفسك هذا السؤال المهم حينما تتعرض لاستهجان الآخرين: "لو أنهم اتفقوا معي في الرأي هل كان ذلك سيحقق لي منفعة؟". من الواضح أن الجواب سيكون بالنفي. فمهما كان ما يعتقدونه. فلن يؤثر فيك بشيء إلا إذا رضيت بذلك. وعلاوة على ذلك فإنك قد تشعر بأن الآخرين الذين تقدروهم -كزيمسك في العمل أو من تحب- يزدانون حباً لك عندما تكون قادراً على أن تختلف معهم في الرأي دون قلق أو انفعال منك.

تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما قد تشمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا أفتقر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أحمق"، "أنا كثير النسيان"، وكتالوج كبير من "أنا كذا، وأنا كذا..." تستخدمه من حين لآخر. وربما يكون لديك عدد كبير من الأناث الإيجابية مثل "أنا أحب"، "أنا جيد في كرة القدم"، "أنا لطيف".... إلخ. ولما يصدد التعامل مع هذه الأناث الإيجابية لأن هدفنا من وراء هذا الفصل هو مساعدتك على أن تتحسن، وليس هدفنا رصد جوانب التميز فيك.

إن معيير وصف الذات وتقييمها ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن استخدامها بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام الملصقات التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح بمثابة عائق من عوائق النمو والتحسين. فمن السهل أن تستخدم تلك الملصقات كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبقائك في مكانك. لقد كتب "سورن كيركجارد": "حينما تُلصق بي صفة تصنيفية، فإنك تنفي وجودي بذلك". فحينما يكون لزاماً على الفرد أن يعيش طبقاً لتصنيفات معينة فلا وجود لذاته وقتئذ. وينطبق نفس الشيء على تصنيفات الذات، وكأن هذه النفس من هذه الماركة أو تلك. إن هذا التصنيف قد يؤدي إلى إلغاء ذاتك، وكأنه لا وجود لها لأنك قمت بتصنيفها على هذا النحو أو ذلك، ولم تُعَرِّه اهتماماً لتقدرتك على إحداث تغيير فيها. وتحقيق نوع من التحسن بها.

إن كل تصنيفات (ملصقات) الذات تنشأ من تاريخ حياة الفرد نفسه. ولكن الماضي كما يقول "كارل ساندبيرج" في "Prairie" هو سنة بليئة بالرفق والركام.



■ التحرر من قيود الماضي

البنسج فقط هو الذي يتمرغ ويتخبط في ماضيه حيث يفسر ذاته بناءً على ماضٍ قد انقضى وهرب من الحياة قد عاشه. أنت الذي تختاره اليوم ولست الذي اخترته من قبل.

من أنت؟ وكيف تصف ذاتك؟ لكي تجيب عن هذين السؤالين فمن المحتمل أن تكون في حاجة إلى الرجوع إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي قد عشته، وقد انقضى إلا أنك بلا شك ما زلت مقيداً به، وتجد من الصعوبة بئس أن تفر منه. ما المعايير التي تُقيم ذاتك بناءً عليها؟ وهل قمت بجميع هذه المقاييس على مدار حياتك؟ وهل لديك دُرجاً بليئاً بالمفاهيم الذاتية التي

يمكنك تقييم نفسك على أساس القدر الذي تجد به نفسك مكبلاً بأغلال الماضي ومرتبطاً بأحداثه. إن كل الـ "أنا كذا" التي تعبر عن إحباط الذات هي نتيجة لاستخدام هذه الجمل الأربع التي تنطوي على الاضطراب العصبي:

(١) "هذا ما أنا عليه".

(٢) "قد دأبت على هذه الطريقة".

(٣) "لا يمكنني أن أمنع نفسي".

(٤) "هذه طبيعتي".

وهذه الجمل الأربعة كلها حزمة واحدة. إنها بمثابة الأغلال التي تمنعك من التحسن والتغير وتجديدك لحياتك، وجعلها أكثر إثارة وجاذبية لك، وكذلك تحد من استمتاعك بكل لحظة من لحظات حاضرك.

إنني أعرف جدة تقوم بدعوة العائلة إلى العشاء في كل أحد. إنها تقوم بدقة بالغة بتقدير كمية الطعام التي سوف يتناولونها كل فرد من أفراد العائلة دون زيادة أو نقصان، فتضع هذه المقادير بنسب محددة. فهي تعطي لكل فرد شريحتين من اللحم وملعقة من البازلاء، وقطعة من البطاطس وهكذا... وحينما يتوجه أحد بالسؤال إليها قائلاً "لماذا تفعلين ذلك؟"، يكون جوابها "أوه. لقد دأبت على هذه الطريقة". لماذا؟ فتجيبه قائلة: "لأن هذه طبيعتي". إن تبرير الجدة لسنوكها هو أنها قامت بتصنيف نفسها على نحو معين. وقد نشأ ذلك عن تمسكها بماض اعتادت فيه أن تتصرف على هذا النحو.

يُقدّم البعض على استخدام الجمل الأربع مرة واحدة عند مواجهتهم بسلوكهم. فربما تسأل إنساناً عن سبب انفعاله وقلقه حينما يُثار موضوع الحوادث فيكون جوابه "هذا ما أنا عليه. لقد دأبت على هذه الطريقة. لا يمكنني أن أمنع نفسي: هذه طبيعتي" أليس من العجيب حقاً أن يستخدم الجمل الأربع مرة واحدة، وأن يرى أن كلاً منها بمثابة تبرير أو تفسير لسليبيته وعدم تفكيره في التغيير من نفسه.

إن فكرة تصنيف الذات "أنا كذا... وأنا كذا..." والتي تنطوي على سلوك إلغاء الذات يمكن أن تتعقب منشأها، وستكتشف في النهاية أنها تعود لشيء، قد تعلمته أو اكتسبته في ماضيك. وكأنك تقول في كل مرة تقوم فيها باستخدام واحدة من هذه الجمل الأربع "إنني عازم على الاستمرار في انتهاز هذه الطريقة التي دأبت عليها".

يمكنك البدء في أن تلقي عن كاهلك تلك الأغلال التي تقيدك بالماضي، وأن تتخلص من تلك العبارات التي تغريك بالبقاء على حالك وعلى ما دأبت عليه". (انظر الصفحة التالية).

ربما ينطبق عليك العديد من التصنيفات الموجودة هاهنا أو ربما تستحضر في ذهنك قائمة خاصة بك. وليس ما يعيننا هنا هو ما سوف تقوم باختياره من هذه التصنيفات لتطبيقها على نفسك، ولكننا نؤكد على الأهم وهو ألا تختار منها من أساسه. إنك إن كنت راضياً ومنفسكاً بهذه الأناك، "أنا كذا"، فتركها كما هي. أما إن كان بمقدورك الاعتراف بأن أي من هذه الـ "أنا كذا"، "أنا كذا"،

وغيرها من الأناث سوف تعترضك، فقد حان الوقت لكي تغير من نفسك. لكن دعنا نبدأ بهذه المحاولة لفهم جذور هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا".

إنيك قائمة بنماذج الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي قد يحتويها تصورك لذاتك.

أنا حول	أنا لا أحميد الطهوي	أنا بدين
" لا أحميد الأعمال	" ضعيف في	" ليس لدي حس
البدوية	التهجي	موسيقى
" حيان	" أنعب بسرعة	" لست قوياً
" خواف	" سقيم	" مغرط
" أخرف	" غير ليق	" عنيد
" قلق	" منحوس	" فج
" كثير النسيان	" سريع الانفعال	" موسوس
" كسول	" عدواني	" مهمل
" انطواني	" كنيب	" حقود
" ضعيف في	" لا مبالي	" عاجز عن تحمل
الرياضيات		المسئولية
" فائر العاطفة	" أشعر بالسأم	" عصبي

يريد الناس أن يصنفوك ويضعوك في قالب لا تستطيع الخلاص منه. وهذا أمر ميسور بالنسبة لهم، ويصور "دي. إتش. لورانس" حماقة هذا التصنيف في قصيدته *What Is He?*.

يا هو؟

- بالطبع هو رجل.

نعم، ولكن ماذا يعمل؟

- هو يعيش وهو رجل.

حسناً! ولكن لابد أنه يعمل. بالتأكيد أن له وظيفة من نوع معين.

- لماذا؟

لأن من الواضح أنه ليس من الطبقات الرفهة التي تتنعم بكثير من أوقات الفراغ.

- ليس عندي علم بذلك. ولكن لديه كثير من وقت الفراغ وهو يصنع كراسي جميلة.

تقصد أنه نجار موبيليا إذن!

- لا، لا أقصد ذلك!

إذا فهو نجار عادي.

- لا، لا مطلقاً.

ولكنك قلت ذلك.

- وماذا قلت؟

قلت أنه يقوم بصنع الكراسي وهو نجار يقوم بصنع الأثاث.

- لقد قلت أنه يصنع الكراسي، ولكنني لم أقل إنه نجار.

حسناً، ربما يكون هاوياً فحسب؟

- ربما! هل يمكن أن تقول أن الدُّج (طائر مغرد) عازف

محترف للفلوت أم أنه مجرد هاوٍ.

إنني أقول إنه مجرد طائر.

- وأنا أقول إنه مجرد رجل.

حسناً، إنك تسعى للمراوغة دائماً.

■ كيف بدأت "أنا كذا" في الظهور؟

إن جذور هذه الأذات تندرج في مجموعتين، والناس هم المسؤولون عن النوع الأول من هذه المصقات. لقد قام الناس بتعنيق هذه المصقات وأنت ما زلت طفلاً وظلت تحملها إلى اليوم. أما النوع الثاني من هذه المصقات فهو ناتج عن اختيار قمت به من أجل أن تتفادى القيام بالأعمال الصعبة المرهقة.

والنوع الأول هو الأكثر شيوعاً وانتشاراً من النوع الثاني. هذه فتاة تقبل على حصة الرسم، وهي في كل يوم تملأها البيهجة والسرور لأنها ستمارس هوايتها المفضلة في الرسم والتلوين. وتخبرها المعلمة بأن مستواها ضعيف في الرسم فتبدأ الطفلة في الصدود عن ممارسة هوايتها لأنها تخشى استهجان الآخرين لها. إن لديها منذ وقت طويل الاستعداد لأن تقول لنفسها "أنا ضعيفة في الرسم". فلما حدث هذا الصدود منها نتيجة لما قالته المعلمة ترسخت الفكرة في داخلها، وحينما كبرت كانت إن سألتها أحد "لماذا لا ترسمين"، تجيبه قائلة "أنا ضعيفة في الرسم". "وهكذا كنت دائماً". إن أغلب الأذات "أنا كذا". وأنا كذا" تعتبر بمثابة آثار أو بقايا علقك بك منذ أن سمعت مثل هذه العبارات "إنه أخرق، إن أخاه ذو مستوى طيب في ألعاب القوى أما هو فلا يعرف إلا الدراسة النظرية" أو "إنك مثلي تماماً، أنا أيضاً ذو مستوى ضعيف جداً في التهجى" أو "بيبي دائماً يشعر بالخجل". أو "إنها تشبه أباه تماماً في عدم قدرتها على ضبط حركة عجلة اليد هذه". إن هذه طقوس الميلاد التي تجري في بداية ظهور الأذات "أنا كذا، وأنا كذا"، والتي تفرض علينا قوياً فنقبلها كأنها مسلمة من مسلمات الحياة.

تحدث إلى الناس الذين ألتقتهم في حياتك والذين تشعر بأنهم هم المسؤولون عن معظم أذاتك "أنا كذا... أنا كذا"، (كالآباء وأصدقاء العائلة الدائمين والمعلمين القدامى والأجداد... إلخ). اطرح عليهم هذا السؤال "لماذا أصبحت أنا كذلك، وهل كان حالي دوماً على نفس هذا السؤال؟". قل لهم إنك عزمت على إحداث تغيير في نفسك وانظر هل هم يرون أنك قادر على هذا التغيير أم لا. سوف تدهشك كثيراً بتبريراتهم وتأويلاتهم، وسيدهشك أيضاً اعتقادهم بأنه ليس بإمكانك إحداث مثل هذا التغيير فقط لأنك قد اعتدت على أن تكون كذلك".

وأما النوع الثاني من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" فهي تلك التصنيفات التي تعلمت أن تُلصق بها نفسك لكي تتجنب القيام بأنشطة تكرهها. لقد جاءتني حالة من الحالات، وهي حالة لرجل في السادسة والأربعين من عمره، وكانت لديه رغبة شديدة في أن يلتحق بالجامعة حيث فاتته فرصة الالتحاق بها بسبب الحرب العالمية الثانية. ولكن "هوراس" كانت لديه رهبة من صعوبة المنافسة الأكاديمية التي قد يلقاها من الدارسين الشباب الذي انتقلوا من المدرسة الثانوية مباشرة إلى الجامعة. إن خوفه من الفشل وشكك في قدراته العقلية أفزعاه كثيراً. بمساعدتي له عن طريق الإرشاد النفسي استطاع أن يقدم على دخول امتحانات القبول وأن يتخذ الترتيبات والاستعدادات اللازمة لإجراها، مقابلة شخصية مع الموظف المسئول عن انضمام الدارسين إلى الجامعة ولكنه لا يزال يستخدم تلك الـ "أنا كذا، وأنا كذا" يخفي من خلالها حقيقة فشله والسبب وراءه. إنه

يبرز كسله وسلبيته بقوله "أنا كبير السن جداً، أنا لست ذكياً بما فيه الكفاية، كما أنني لست مهتماً بهذا الأمر كثيراً".

إن "هوراس" يستخدم تلك الأناث لكي ينجو من شيء يريد به ويخشاه في نفس الوقت. أحد زملائي يستغل هذه الأناث لكي يتجنب أعمالاً لا يستمتع بها. فهو يتجنب إصلاح جرس الباب أو المذياع أو أي عمل يدوي لا يرغب القيام به بقوله لزوجته "حسناً يا عزيزتي أنت تعرفين أنني لا أجيد الأعمال الميكانيكية". هذه النوعية من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة سلوكيات تكيفية، ولكنها مع ذلك تعد بمثابة أعذار واهية. فبدلاً من أن تقول لنفسك "إنني أشعر بنوع من الملل وعدم الاهتمام بهذا العمل ولقد اخترت ألا أقوه به في الوقت الحالي" (وهذا القول منطقي وسليم). تركز إلى الأسهل بأن تقول لنفسك "أنا كذا".

في هذه الحالات يقول كل فرد لنفسه "يستحيل عليّ هذا الأمر وليس بيدي أي فترة على التغيير". إنك إن استسلمت لهاجس أنه قد قدر لك ذلك وأن حالك لا مفر منه فإنك بذلك تكون قد توقفت عن النمو، وفي نفس الوقت الذي قد تجد لديك الرغبة في أن تتشبهت ببعض الـ "أنا كذا... وأنا كذا" قد تجد بعضها الآخر مقيداً أو مدمراً لك.

إليك قائمة ببعض المنصقات (التصنيفات) والتي تعد بمثابة آثار وبقايا من الماضي. فإن وجدت إحداها أو بعضها أو حتى جميعها تنطبق عليك فقد تساورك الرغبة في أن تقوم بتغييرها. أما إن أثرت بقاء حالك على ما هو عليه فإنك بذلك تكن قد اتخذت قراراً بأن

تنتحر وتنتهي حياتك (راجع الفصل ١). تذكر دوماً أننا لسنا بصدد مناقشة الأشياء التي لا تستمتع بها، ولكننا نتأمل ذلك السلوك الذي يحول بينك وبين اختيارك للأنشطة التي تحقق لك قدراً كبيراً من المتعة والإثارة.

■ عشرة نماذج لـ "أنا كذا... أنا كذا..." وما يترتب عليها من آثار عصبية

١. أنا ضعيف في الرياضيات، التهجّي، القراءة، اللغات... إلخ. هذه الـ "أنا كذا" كفيلة بأن تعيقك وتحد من جهودك اللازمة لإحداث التغيير. إن هذه "الأنا" الأكاديمية مُعدة أساساً لتحول بينك وبين قيمك ببذل الجهد من أجل إجادة مادة معينة قد اعتدت أن تشعر فيها بصعوبة أو ملل. وطالما أنك تقوم بتصنيف نفسك على أنك "غير بارع في كذا" فإنك ستؤصل في داخلك تبريراً لعجزك وهروبك من علاج ذلك الأمر.
٢. أنا لا أجيد بعض المهارات كالتطهي وممارسة الرياضات وأعمال الكروشييه والرسم والنمثيل... إلخ. هذه "الأنا" تؤكد على أنك لن تقوم بهذه الأشياء في المستقبل متعللاً بضعف أدائك في الماضي. "لقد دأبت على هذا الحال فهذه طبيعتي" هذا الاعتقاد سيؤدي لديك حانة الجمود والقصور الذاتي، بل والأخطر من ذلك أنه سوف يجعلك تتعلل بهذه الفكرة السخيفة التي تقول فيها لنفسك "لا يجب أن أقدم على القيام بهذا الشيء طالما أنني لا أؤديه كما ينبغي". وهكذا إن لم

تكن بطل العالم: فسوف تظل ممن يؤثرون السلامة على اتخاذ الخطوات اللازمة لإحداث تغيير.

٣. أنا خجول وحساس وعصبي وخوف... إلخ.

وكان هذه الأنات أصبحت شيئاً وراثياً لا مهرب فيه. فبدلاً من أن تتحدى هذه الأنات، وتتحدى أسلوب التفكير المدمر للذات الذي يدعم تلك الأنات تتقبلها ببساطة لأنها تتفق مع الطريقة التي دأبت عليها. ويمكن أن تلقي باللوم على والديك وتجعلهما المبرر الذي تعلق به حالتك الحالية "أنا كذا". كل ما تفعله أنك تجعلهما السبب فيما أنت عليه وكأنك لست في حاجة إلى إحداث أي نوع من التغيير. إنك تختار هذا السلوك كوسيلة تتجنب من خلالها أن تكون حاسماً في المواقف العصبية بالنسبة لك. هذه الـ "أنا كذا" هي أثر من آثار الماضي، ولقد نشأت في طفولتك حينما كان لدى الآخرين رغبة متصلة بأن يعنوك بأنك عاجز عن التفكير لنفسك. هذه هي الأنات الشخصية. إن هذه المفاهيم والتصنيفات التي تصف بها نفسك تتكثرت من الهروب من اتخاذ أي خطوة إيجابية لكي تصبح إنساناً مختلفاً عما قد دأبت عليه. إنك ببساطة تقوم بتصنيف نفسك بـ "أنا كذا" ويمكنك أن تحتج وتتعلل بأن كل أنواع السلوكيات التي تخفق فيها ذاتك أو تُعرض عنها، كلها خارجة عن إرادتك. وكأنك بذلك تلغي فكرة أنه باستطاعتك أن تختار لنفسك الشخصية التي ترغب فيها وتتعلل بدلاً من ذلك بالوراثة وقدرك المشؤم لتبرير كل السمات الشخصية التي تود أن تتبرأ منها.

٤. أنا غير بارع في كذا... إلخ.

هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي تعلمتها وأنت طفل تمكنتك من تجنب السخرية التي قد تتعرض لها لأنك لا تتمتع بنفس المهارة الجسمانية كما الآخرين. وبالطبع فإن نقص هذه المهارة ناشئ عن تاريخ طويل ترسخت خلاله هذه الـ "أنا كذا" في داخلك فأدى ذلك إلى تجنبك لهذا النشاط البدني. ونقص هذه المهارة لم يحدث بالطبع نتيجة لعيب وراثي وإنما لاعتقادك السابق. إنك تتحسّن شيئاً فشيئاً فيما تقوم بالتدريب عليه وليس فيما تتجنبه وتعرض عنه. إن كنت متشبثاً بهذه الـ "أنا كذا" يمكنك أن تض واقفاً على الخطوط الجانبية بعيداً عن حلبة الصراع وتتمنى: متظاهراً أنك لا تحب هذا الشيء.

٥. أنا غير جذاب ودميم ونحيل وقبيح وفارع الطول... إلخ.

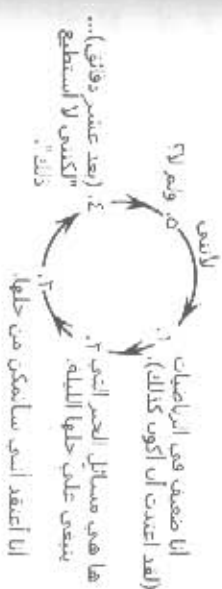
هذه الأنات الفسيولوجية تمنع من الإقدام على إقامة علاقات ناجحة مع الجنس الآخر، وتعرضك على تبرير تصورك الواهي الذي اخترته لذاتك وتبرير حالة الافتقار إلى الحب التي أنت عليها. وطالما أنك تصف نفسك بهذه الطريقة فإنه ستكون لديك الأعذار الجاهزة لتعلق عليها إخفاك في تكوين علاقة حب مع الآخرين، ولن تسعى لأن تظهر بالمنظر اللائق حتى أمام نفسك، وكأنك تستخدم المرأة كذريعة تبرير بها إحجامك عن إعطاء نفسك فرصة للتغيير. هناك مشكلة واحدة فقط وهي أننا نرى بالضبط ما نختار أن نراه، حتى في المرأة.

حياتك أثناء مرحلة الطفولة كالمليين والجزيران والأجداد... إنج. إنك حين تلتقي بالمشورة عليهم لتتور ما أنت عليه من حالة الـ "أنا كذا" التي تعاني منها في الوقت الحالي تكون قد أعطيتهم ذريعة للتحكم في حياتك اليوم وتكون قد رفعت من منزلتهم على حساب نفسك وتكون قد أوجدت لنفسك ذريعة للبقاء على حالتك من العجز. إن هذا خطأ لكسب عظيم ذلك المكسب الذي يضمن لك الإحجام عن المجازفة، وعن الإقدام على أحداث أي نوع من التغيير. فطالما أن الخطأ خطأ الثقافة التي اكتسبت في ظلها هذه الـ "أنا كذا...". فليس بإمكانك أن تُحدث أي تغيير.

■ بعض الاستراتيجيات لتحرير نفسك من الماضي وللخلاص من الـ "أنا كذا...". اللعينة

إن تحرير نفسك من الماضي أمر يتضمن قيامك ببعض المجازفات. لقد اعتدت على تلك التصورات التي كنت تلتصقها بنفسك. ولقد استخدمتها في حالات كثيرة لتكون بمثابة منظومة دعم لك في حياتك اليومية. وتتضمن بعض الاستراتيجيات المحددة والتي تهدف إلى التخلص من تلك الـ "أنا كذا"، وأنا كذا" على ما يلي:

- التخلص من الـ "أنا كذا" أيضا وجدت. يمكنك أن تستعين فيها بـ "أزلت على نفس اللزوال إلى اليوم"، أو "لقد اعتدت على تصنيف نفسي بـ...".
- أعلنها صراحة للقرابين منك أنك قد عزمت على السعي للتخلص من بعض ما لديك من الـ "أنا كذا". وأنا كذا". قرر



فبدلاً من أن يتوقف بين ٣-٤ وبدلاً من أن يخصص وقتاً إضافياً لذلك أو أن يطلب التصحیح من المعلم أو أن يجتهد لحل المسائل يركز إلى التوقف. وحينما تسأله ماذا يحقق دائماً في الجبر يرد عليك قائلاً: "لقد رأيت على أن أكون فاعلياً في الرياضيات". وهذه "الأنا كذا" العنيفة هي بمثابة الأعداء التي تلجأ إليها لتتبرأ بها نفسك أو لتتفرض من خلالها. لا تخبرين لماذا أنت مُصر على هذا السلوك الذي ينشوي على إحباط الذات.

يمكنك أن تتخلص هذه الدائرة الخاصة بتفكيرك العصابي وأن تبدأ في تحدي أي جانب من جوانب حياتك، والذي قد قررت أنك إن تحاور فيه، إن أول عائد تنتفع به من خلال تسميتك بالماضي واعتمادك على الـ "أنا كذا"، وأنا كذا...". هو تجنب التغيير. ففي كل مرة تستخدم فيها الـ "أنا كذا...". لتبرير سلوك ما لا تحبه، تكون كمن وضع في صندوق تم تفتيقه وإغلاقه بإحكام.

وبالتأكيد فإنه من الأسهل أن تنعت نفسك بهذه الصفة أو تلك من أن تسعى للتغيير. فقد تعزى الأسباب التي أدت لتصنيفك لنفسك بهذه الطريقة إلى والديك أو إلى الكبار الذين كان لهم دور في

٦. أنا غير منظم وموسوس وغير مهندم... إلخ.

هذه الأناث السلوكية قد تجدها بلائمة للتعامل مع الآخرين ولتبرير قيامك بأمر على نحو معين. "لقد اعتدت على القيام بهذا الأمر على هذا النحو"، وكان التقليد الذي دأبت عليه هو السبب وراء قيامك بأي شيء على نحو معين. وكأنك تقول في نفسك "سوف أقوم به دائماً على هذا النحو". وحينما تركز على الطريقة التي اعتدت عليها عند القيام بأي عمل فلن تشعر بأي رغبة في أن تتخذ خطوة إيجابية لإحداث أي نوع من التغيير وفي نفس الوقت تستطيع أن تتأكد من أن كل من حولك سوف يقومون بهذا الشيء، على نفس طريقتك كبديل للتفكير.

٧. أنا كثير النسيان، مهمل، غير مسئول، لا مبالى... إلخ.

هذه النوعية من الـ "أنا كذا" تفيدك حينما تسعى لتبرئة نفسك من سلوك سيئ. إن "الأنا كذا" تحول بينك وبين سعيك لحل مشكلات الذاكرة التي تعاني منها أو للتغلب على الإهمال الذي اعتدت عليه. وهذه الـ "أنا كذا" تعطيك الذريعة التي تعلق عليها أي فشل بأن تقول "هذه طبيعتي". وطالما استطعت أن تستحضر تلك الـ "أنا كذا" عندما تتصرف بأي طريقة من الطرق الموضحة أعلاه، فلن تشعر بأي حاجة إلى التغيير. كل ما عليك عندئذ أن تستمر في النسيان وأن تذكر نفسك من حين إلى آخر أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من ذلك، وسوف تبتلى على حالتك من النسيان.

٨. أنا إيطالي، ألماني، أيرلندي، زنجي، صيني... إلخ.

هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا" العرقية تكون مجددة كثيراً عندما ينفذ ما لديك من أسباب لتبرير سلوكيات معينة ليست في صالحك ولكنك ترى أنها صعبة إلى حد يصعب عليك التعامل معها. إنك حينما تجد نفسك تتصرف بطرق معينة ترتبط بثقافتك النوعية فإنك تلتفت أنظار الآخرين إلى الـ "أنا كذا..." العرقية التي تعتبرها مبرراً لموقفك هذا. لقد سألت ذات مرة رئيس الجرسونات لماذا دائماً ينفعل ويشار ويتفجر غضباً إذا حدثت أي مشكلة فأجابني قائلاً: "ماذا تنتظر مني؟ إنني إيطالي الجنسية، لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك".

٩. أنا دكتاتوري، قاس، متسلط... إلخ.

هذه الـ "أنا كذا... وأنا كذا" يمكن أن تطلق لك العنان في أن تستمر في أفعالك العدائية بدلاً من أن تسعى لتنمية الانضباط الذاتي لديك. وكأنك تقوم بتجميل هذا السلوك بقولك "لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك، فلقد اعتدت هذه الطريقة".

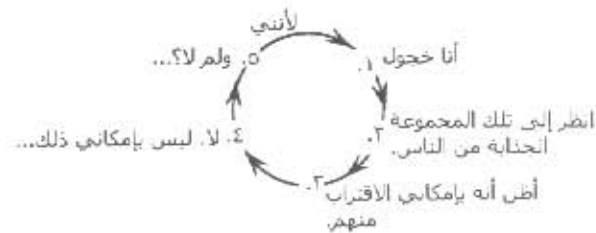
١٠. أنا كبير السن، أنا في منتصف العمر، أنا متعب... إلخ.

بهذه الـ "أنا كذا..." يمكنك أن تجعل من عمرك مبرراً لعدم المشاركة في الأنشطة التي قد يكون بها نوع من المجازفة والتحدى. وحينما تجد نفسك أمام نشاط معين كحدث رياضي أو أن تتزوج من جديد بعد طلاقك أو وفاة شريك حياتك أو السفر أو ما شابه، يمكنك أن تتعلل بقولك "أنا طاعن في السن"، وسوف تتخلص من كل المجازفات التي قد تحدث إن

أنت أقدمت على تجريب شيء جديد سيحقق لك نوعاً من النمو والتحسين. إن ما تنطوي عليه الـ "أنا كذا" العمرية هو أنك مُعطل الفعالية تماماً في هذا الجانب. ولأنك ستقدم في العمر مع مرور الوقت، فإنه لن يكون هناك أي أمل في التحسين أو في تجريب أي شيء جديد.

■ دائرة الـ "أنا كذا..."

يمكن أن نحصر كل المكاسب التي تتحقق من خلال تشبثك بالماضي عن طريق الـ "أنا كذا، وأنا كذا" في كلمة واحدة: "التجنب". فعندما ترغب في أن تتجنب نوع معين من الأنشطة أو أن تستر عيباً أو نقصاً في شخصيتك يمكنك أن تتعلل بواحدة من هذه الـ "أنا كذا..." وفي الحقيقة فإنك بعد ما تستخدم تلك التصنيفات بدرجة كافية، سوف تبدأ أنت نفسك في أن تصدقها وتقتنع بها، وسوف تشعر بالعجز وكأنه قد قُدِّر لك أن تبقى على حالتك هذه بقية حياتك. وهذه الملصقات (التصنيفات) تساعدك على تجنب العمل الشاق وتقادي المجازفات التي قد تحدث لك إن أنت حاولت التغيير. إنها تؤصل هذا السلوك الذي قد أدى إلى ظهور مثل هذه الملصقات. وهكذا لو ذهب شاب إلى حفل معين وهو يظن في قرارة نفسه أنه خجول فسوف يتصرف كما لو كان خجولاً بالفعل، وسوف يقوي سلوكه هذا تصوره عن ذاته إلى حد بعيد. إنها دائرة خبيثة.



وهنا تكمن المشكلة، فبدلاً من التدخل في المنطقة ما بين ٣، ٤ في تلك الدائرة (أي يقوم بأخذ إجراءات إيجابية)، يقوم بتبرئة نفسه وإغائها بقوله "أنا كذا...". أما الإقدام والذي يتطلبه الموقف للخروج من هذه المشكلة فهو يتجنبه بدهاء ومراوغة، وربما تكون هناك أسباب عديدة وراء هذا الخجل الذي يشعر به ذلك الشاب، وقد ترجع بعض هذه الأسباب بجذورها إلى مرحلة الطفولة، ومهما كانت أسباب خوفه فلقد عزم على ألا يسعى جاهداً لعلاج مشكلة حذره (خجله) الاجتماعي بل قرر أن يتعلل دوماً بـ "أنا كذا". إن خوفه من الفشل له من القوة ما يعيقه ويمنعه من المحاولة والتجريب. إنه لو كان لديه إيمان باللحظة الحالية وقدرته على الاختيار لتغيرت عبارته التي يستخدمها من "أنا خجول" إلى "لا زلت أتصرف بخجل إلى الآن".

إن دائرة الخجل الخبيثة يمكن أن تنطبق على كل الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي تلغي الذات. انظر إلى الدائرة الخبيثة لهذا الطالب الذي يعتقد أنه ضعيف في الرياضيات عند حله لواجب الجبر.

أيها أولى بالإزالة أولاً، واطلب منهم أن يذكروك دائماً إن أنت قمت باستخدامها ثانية.

• قم بوضع أهداف سلوكية لتتصرف بطريقة تختلف عن الطريقة التي اعتدت أن تتصرف بها من قبل. فمثلاً إذا كنت تعتبر نفسك خجولاً فيمكنك أن تُقدم نفسك لشخص ما اعتدت أن تتجنبه.

• تحدث إلى شخص موضع ثقتك لمساعدك على التخلص من قيود الماضي. اطلب منه أن ينبهك بإشارة صامتة، كأن يضع يده على أذنه إن أنت نكصت إلى "أنا كذا".

• احتفظ بصحيفة عن سلوك الـ "أنا كذا" المدمر للذات، وقم بتسجيل تصرفاتك وأفعالك وكذلك ما كنت تشعر به وأنت تتصرف بهذه الطريقة أو تلك. وعلى مدار أسبوع قم بتسجيل الوقت المحدد والتاريخ والمناسبة التي استخدمت فيها الـ "أنا كذا" المدمرة للذات وذلك في كراسة معينة. وعليك أن تسعى للتخلص من المقدمات التي تؤدي إليها. استخدم القائمة التي زودتك بها في هذا الفصل كدليل لصحيفة التسجيل هذه.

• تنبه للجمل العصائية الأربعة. وكلما كبوت واستخدمت إحداها. يمكنك أن تصحح لنفسك علناً بالطريقة التالية. قم بتغيير:

"هذا ما أنا عليه" ... إلى ... "هذا ما كنت عليه".

"لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك" ... إلى ...
"يمكنني أن أخير من هذا الأمر إن سعت إلى ذلك".

"لقد دأبت على هذه الطريقة" ... إلى ... "سوف أكون مختلفاً".

"هذه طبيعتي" ... إلى ... "هذا ما اعتدت أن أراه بأنه طبيعة في".

• حاول أن تخصص هذا اليوم أو ذاك لتتخلص من إحدى الـ "أنا كذا" فقط في هذا اليوم. فمثلاً إن كنت قد استخدمت "أنا كثير النسيان" لتصف بها نفسك. يمكنك أن تخصص يوم الاثنين بصورة محددة للتعرف على هذا الميل، ولتعرف ما إذا كانت لديك القدرة على تغيير واحد أو اثنين من سلوكيات النسيان هذه. وبالمثل فإذا كنت لا تحب الـ "أنا عنيد" يمكنك أن تعطي لنفسك يوماً تكون فيه متساهلاً ومستقبلاً لكل آراء الآخرين التي لا تتفق مع رأيك، ولتتبعين فيه ما إذا كنت قادراً على أن تتخلص من هذه "الأنا عنيد" في يوم ما وفي وقت معين.

• يمكنك أن تقطع دائرة الـ "أنا كذا، وأنا كذا" في الموضع ما بين ٣، ٤، وأن تصمم على أن تتأصل تلك الأعذار والنحجج القديمة التي كنت تسعى من خلالها لتجنب إحداث أي نوع من التغيير.

• ابحث عن أي شيء لم تقم به أبداً وخصص ظهيرة أحد الأيام لممارسة هذا النشاط. وبعد الاستغراق لمدة ثلاث ساعات في ممارسة هذا النشاط الجديد تماماً، والذي كنت تتجنبه من قبل، انظر ما إذا كان لا يزال لديك القدرة على

استخدام نفس الـ "أنا كذا" التي قد نعتتُ بها نفسك في صباح ذلك اليوم.

إن كل الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة أساليب مكتسبة لتجنب إحداث أي تغيير وأنت لديك كل القدرة التي يمكن بها أن تحقق لنفسك ما أردت فقط إن اخترت القيام بذلك.

■ بعض الأفكار النهائية

ليس هناك ما يسمى "الطبيعة البشرية". لقد صيغت هذه العبارة ذاتها بشكل معين لتصنيف الناس وتزويدهم بالأعذار والحجج. إنك بمثابة مجموعة من الاختيارات وكل الـ "أنا كذا" التي تعتز بها يمكن أن تتغير إلى "لقد اخترت أن أكون...". والآن عُد إلى الأسئلة التي افتتحت بها هذا الفصل: من أنت؟ وكيف تصف نفسك؟ فكر في بعض المصقات الجديدة والمبهجة التي لا تتصل بأي حال من الأحوال باختيارات قام بها الآخرون بالنيابة عنك. ولا تتصل كذلك بتلك الاختيارات التي اعتدت القيام بها إلى الآن. إن تلك المصقات الهائلة المرهقة قد تحول بينك وبين أن تسنم بحياتك على النحو الذي ترغب فيه.

تذكر ما يقوله "ميرلين" عن التعلم. يقول "ميرلين" وهو منقول

"أفضل شيء لعلاج العرن هو أن تتعلم شيئاً ما، فقد يصيبك المنصب وأنت ترعد فرائصك وقد ترقد في سريرك ليلاً وأنت متيقظ تنصت إلى اضطراب الدم في عروقك وقد نخسر حبيبك الوحيد وقد نرى العالم من حولك وهو يتدمر على

أيدي العائس وقد تدوس الأقدام بساط شرفك وكرامتك وهناك محرر وحيد من كل هذا: أن تتعلم. نعلم أسباب بهادي واضطراب هذا العالم. هذا هو الشيء الوحيد الذي لا يصب العقل بأن نوع من النعب أو النصب أو النفور أو التعذيب أو الرهبة أو الريبة أو الندم. إن تتعلم في صالحك. انظر إلى هذا الكم الكبير من الأشياء التي يمكن أن تتعلمها. العلم البحت هو أنقى ما في الوجود. يمكنك أن تتعلم علم الفلك على مدار حياتك والتاريخ الطبيعي يستلزم حمانين لتعلمه والأدب يستلزم ثلاثة. ثم بعد أن تفضي مليون حياة كحياتك في تعلم علم الأحياء والطب والجغرافيا والتاريخ وعلم الاقتصاد تكون لا زلت في بداية الطريق.

إن أي "أنا كذا..." تحول بينك وبين النمو والتحسن تعتبر بمثابة "عفريت" ينبغي التعمد منه. وإذا كنت مُصرّاً على أن يكون لديك "أنا كذا"، يمكنك أن تجرب هذه الأنا "أنا أسعى للتخلص من عاداتي ومشاعري السلبية؛ وأحب ذلك كثيراً".

× الحاضر ×
 الشعور بالذنب (الماضي) (المستقبل) القلق

من ذلك يتبين لك أن الشعور بالذنب معناه أنك تستنفد كل لحظات حاضرك في تعويقك لنفسك نتيجة لسلوك قد مضى أو تصرف سيئ ارتكبته، في حين أن القلق هو بمثابة العائق الذي يعيقك في حاضرك نتيجة انشغال تفكيرك بشيء سوف يقع في المستقبل. وليس لديك غالباً أية قدرة على التحكم فيه أو السيطرة عليه. ويمكنك أن ترى هذا بوضوح حينما تشعر بالذنب لأمر لا بد أنه واقع لا محالة، ويساورك القلق الشديد على شيء قد وقع بالفعل. وعلى الرغم من أن إحدى هاتين الاستجابتين (القلق والشعور بالذنب) تكون بمثابة رد فعل على حدث قد مضى والأخرى بمثابة رد فعل على ما سوف يقع مستقبلاً فكلاهما يخدمان نفس الغرض ويرميان إلى هدف واحد وهو جعلك دائماً تشعر بالاضطراب أو بالعجز في حاضرك. لقد كتب "روبرت جونز بيرديت" في Golden Day يقول:

لمست تحربه اليوم هي التي تؤدي إلى جنون البشر ولكن الذي يؤدي إلى ذلك هو الحسرة على ما فات والرغبة مما يحمله المستقبل.

يمكنك أن تجد أمثلة كثيرة للشعور بالذنب والقلق في كل مكان بل في كل شخص تقابله. وكأن هذا العالم مسكون بأناس بعضهم يتحسر على شيء لم يكن ينبغي القيام به، والبعض الآخر وُجِل مما قد يقع أو لا يقع في المستقبل. أنت نفسك من المحتمل جداً ألا تشد

٥

■ مشاعر وأحاسيس لا نفع من ورائها؛ الشعور بالذنب والقلق

إذا كنت تعتقد أن الشعور بالذنب أو القلق بصفة مستمرة سوف يعبران من الماضي أو المستقبل شيئاً فإنك بذلك تعيش على كوكب آخر له معايير أخرى وواقع يختلف تماماً عن واقع كوكبنا.

مدار حياتنا هناك اثنان من المشاعر والأحاسيس العظيمة **على** التي لا نفع من ورائها، الشعور بالذنب بسبب ما قد حدث أو القلق الدائم على ما قد يحدث. فالقلق والذنب مضيعتان للعصر. حينما تقوم بفحص هذين الوطنيين من مواطن الضعف سوف تبدأ في إدراك مدى اتصاليتهما وارتباطهما معاً. ويمكن أن تعتبرهما في الحقيقة وجهين لعملة واحدة.

عن القاعدة. لكن إذا كانت لديك مساحات واسعة من هذا القلق أو الشعور بالذنب فلا بد من استئصالها وتطهير نفسك منها للأبد وتعميمها. قم بتطهير نفسك من هاتين الآفتين؛ "القلق" و "الشعور بالذنب" اللتين التهمتا قطاعات عريضة من حياتك.

إن الشعور بالذنب والقلق قد يكونان من أكثر المحن انتشاراً وذبوعاً في ثقافتنا. فمن طريق شعورك بالذنب ينصب اهتمامك على حدث قد مضى فتشعر بالاكتئاب أو الغضب من شيء قد فعلته أو قلته مستنفداً كل لحظات حاضرك وأنت مستغرق في مشاعر أسي على أمر قد انقضى. وحينما يساورك القلق فإنك تستنفد كل لحظات حاضرك الثمينة في الانشغال على حدث مستقبلي قد يقع. وسواء كنت تلتفت لماضيك أو تترقب مستقبلك فالنتيجة سواء؛ وهي أنك بذلك تخسر لحظة الحاضر. فاليوم الذهبي في نظر روبرت بيردريت هو "اليوم الحالي"، وهو يلخص لنا حماقة الشعور بالذنب والقلق بهذه الكلمات.

هناك يومان في الأسبوع لا يساورني القلق بشأنها أبداً. إنهما يومان أشعر فيهما أنني خالي البال من النهم والخوف والترقب. أحد هذين اليومين هو "أمس"؛ والقائي الذي لست قلقاً بشأنه هو "الغد".

■ نظرة أعمق على الشعور بالذنب

كل منا قد تعرض للتأمر وسيطرة الشعور بالذنب عليه في حياته، وكان هذا التأمر بمثابة خطة غير مدروسة تحولنا إلى مجرد آلة حقيقية للشعور بالذنب. وطريقة عمل هذه الآلة كما يلي: يبعث

إليك شخص برسالة مُعدة أساساً لتذكرك بأنك قد أسأت حينما قلت أو امتنعت عن أن تقول شيئاً ما، شعرت أو لم تشعر بشيء ما، فعلت أو لم تفعل شيئاً ما، ويكون رد فعلك هو أن تتساءل من نفسك في لحظة حاضرك وكأنك آلة للشعور بالذنب، آلة تسيير وتتحدث وتتفكر وحينما تتزود بالوقود المناسب تستجيب عن طريق الشعور بالذنب. وبالطبع ستكون مزوداً بأفضل أنواع الوقود إذا انغمست انغماساً تاماً في ثقافتنا التي تزكي الشعور بالذنب وتمدك به.

فلماذا إذا هرعت إلى تلقي رسائل القلق والشعور بالذنب؛ تلك الرسائل التي أثقلت كاهلك على مدى السنين؟ لأنه يُعد أمراً سيئاً إذا لم تشعر بالذنب، وأمراً يتنافى مع طبيعة البشر إذا تخلت عن القلق. إن الشعور بالذنب متوقف على مدى اهتمامك بالطرف الآخر. فإذا كنت تشعر بالحرص والاهتمام بشخص ما أو شيء ما، فإنك تُظهر هذا الاهتمام من خلال شعورك بالذنب بسبب ما ارتكبته في حقّه من أخطاء أو من خلال إظهارك لحرصك عليه وعلى مستقبله. وكأنك لا تجد لك سبيلاً لتعبر عن حرصك واهتمامك بشخص معين سوى أن تظهر له عُصابتك هذا (شعورك بالذنب).

إن الشعور بالذنب يعتبر من أكثر سلوكيات مواطن الضعف جلياً للضرر. إنه من أكثر السلوكيات تضييعاً واستنزافاً للطاقة العاطفية. لماذا؟ لأنك حينما تشعر بالذنب فإنك سوف تشعر بالعجز في حاضرك بسبب تحسرك على شيء قد حدث بالفعل، ولن يجدي أي قدر من الشعور بالذنب في تغيير التاريخ وما كان.

التمييز بين الشعور بالذنب والتعلم من ماضيك

إن الشعور بالذنب ليس مجرد انشغال بالماضي فحسب. إنه شعور بالعجز في حاضرك بسبب حدث قد انقضى. ودرجة العجز تتراوح ما بين قلق بسيط، وحالة من الاكتئاب الشديد. وببساطة إذا كنت تتعلم من ماضيك وتتعهد أن تتجنب تكرار زلات معينة فيبا هو آت فهذا ليس شعوراً بالذنب. إنك تشعر بالذنب فقط حينما تعجز عن اتخاذ إجراءات ضرورية الآن بسبب أنك قد تصرفت بطريقة معينة فيما سبق. إن التعلم من الخطأ هو أمر صحي بل هو جانب ضروري من جوانب النمو والتحسين. أما الشعور بالذنب فهو أمر غير صحي لأنك تستنزف طاقتك في شعورك الحالي بالاستياء وبالقلق وبالاعتذار من حدث قد مضى. هذا الشعور لا نفع فيه ولا جدوى من ورائه. إن أي قدر من الشعور بالذنب -قل أم كثير- لا يحل أي شيء.

■ جذور الشعور بالذنب

هناك طريقتان أساسيتان فيهما يصبح الشعور بالذنب جزءاً من البنية العاطفية لأي فرد. وفي الحالة الأولى يكتسب الشعور بالذنب في سن مبكرة جداً، ويظل مصاحباً للشخص البالغ كآثار مترتبة على مرحلة الطفولة. وفي الحالة الثانية يفرض الشخص البالغ على نفسه نوعاً من الشعور بالذنب، بسبب مخالفته لقاعدة أو مبدأ قد صرح بتعبه به.

١- ما تبقى من الشعور بالذنب. هذا النوع من الشعور بالذنب يعتبر بمثابة استجابة عاطفية تصاحب الفرد بسبب ما لديه من ذكريات الطفولة. وهناك الكثير من العوامل التي تثير الشعور بالذنب. وبينما يكون لهذه الذكريات نتائج وتأثيرات على الأطفال إلا أنها تنتقل مع الناس وتصاحبهم حتى عندما يكبرون. وبعض هذه الآثار المتبقية من مرحلة الطفولة تتضمن بعض التحذيرات وألواناً من العتاب مثل:

"والدك سوف يستاء منك إن قمت بذلك ثانية".

"يجب أن تشعر بالخجل من نفسك" (كما لو أن هذا سيحقق لك أية منفعة).

"حسناً، إنني والدتك لا أكثر! أليس كذلك؟".

وحينما يبلغ الطفل، يبتى الضرر الناجم عن تسمينات هذه الجمل مؤثراً فيه إذا خيب آمال رئيسه في العمل أو غيره ممن يعتبرهم بمثابة والديه. إنه يسمى سعياً دوماً ليحظى بتشجيعهم له، وإن باء سعيه بالفشل يشعر بالذنب.

إن الشعور بالذنب الذي له جذور تمتد إلى مرحلة الطفولة يظهر أيضاً في الحياة الزوجية. ويمكن أن يتضح هذا جلياً في العتاب الدائم للذات وتقديم الاعتذارات على سلوكيات ماضية. وهذه الاستجابات التي يشعر فيها الفرد بالذنب موجودة وملزمة له لأنها ناجمة عن الطريقة التي عامله الكبار بها وهو لا يزال في مرحلة الطفولة، والتي تعلم من خلالها هذا الشعور بالذنب، والذي لا يزال يؤثر فيه حتى بعد أن وصل إلى مرحلة البلوغ.

٢- الشعور بالذنب الذي يفرضه الشخص على نفسه. هذا النوع الثاني من الشعور بالذنب هو الأكثر مشقة وإرهاقاً للفرد. فالفرد هنا يشعر بالعجز بسبب الأشياء التي قد قام بها مؤخراً، والتي لا تتصل بالضرورة بمرحلة الطفولة. إن الفرد يفرض الشعور بالذنب على نفسه عندما يخالف أساساً من الأسس التي وضعها الكبار أو مبدأ من المبادئ الأخلاقية. وقد يشعر الفرد بالاستياء من نفسه لوقت طويل حتى وإن كان هذا الاستياء لن يجدي في شيء قد وقع بالفعل. ويتضمن الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على نفسه: فصل شخص ما عن العمل وكرهية الذات لهذا السبب، أو التألم عاطفياً في اللحظة الحاتية بسبب أمر قد قام به مثل سرقة لأحد العروضات بأحد المحلات أو عدم الذهاب لزيارة مريض أو الخطأ في القول.

وهكذا يمكنك أن تعتبر جميع جوانب الشعور بالذنب إما نتيجة لمعايير فرضت عليك نتيجة لآثار مترتبة على مرحلة الطفولة؛ تلك المعايير التي لا زالت تحاول من خلالها إرضاء شخص ذي سلطة أو كنتيجة لمحاولة التكيف مع تلك المعايير التي تفرضها على نفسك والتي لا تؤمن بها حقيقة، إلا أنه والسبب ما ترضخ لها. وفي أي من الحالتين فإن الشعور بالذنب يعتبر من الحماسة إذ لا نفع من ورائه. ويمكنك أن تجلس هناك وأنت تتحسر على تصرفك السيئ وأن تظل شاعراً بالذنب حتى تهلك رغم أنه لن يجدي أي جزء ولو يسير من هذا الشعور في إصلاح أو تقويم شيء قد كان بالفعل. لقد انتهى الأمر. إن شعورك بالذنب هو محاولة لتغيير التاريخ. إنك تتحسر على ما كان ولكن الحقيقة أنك لن تستطيع أن تغير من التاريخ شيئاً.

يمكنك أن تبدأ في التعديل من رؤيتك للأشياء التي تشعرك بالذنب. إن ثقافتنا بها الكثير من مظاهر الترسنت في التفكير التي توجه إينا رسائل مثل: "يجب أن تشعر بالذنب إن كنت مازحاً أو هازلاً". إن كثيراً من الآثار المترتبة على الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على ذاته يمكن تتبعها في هذا النوع من التفكير. فربما تكون قد تعلمت أنه لا يجب أن تستمتع بما هو مباح وأنه يُحرم عليك أن تستمتع بنكتة طريفة. وعلى حين أن الرسائل المثبطة والمعوقة لك موجودة في كل جانب من جوانب ثقافتنا فإن شعورك بالذنب حينما تستمتع بشيء هو أمر يفرضه على نفسك باختيارك.

يمكنك أن تتعلم كيف تحظى بالمتعة دون أن تشعر بالذنب. يمكنك أن تعتبر نفسك قادراً على أن تقوم بأي شيء ينسجم مع قيمك الشخصية ولا يلحق الضرر بالآخرين، وأن تقوم به دونما أدنى شعور بالذنب. فإذا قمت بشيء أياً كان هذا الشيء وأنت لا تحبه أو شعرت بالاستياء من قيامك به، يمكنك أن تتعهد أمام نفسك أن تستأصل هذا السلوك في مستقبلك. إنك حين تفرض على نفسك ذلك الشعور بالذنب، فإنك بذلك تؤثر القيام برحلة مليئة بالاضطرابات العصبية، تلك الرحلة التي بإمكانك أن تتجنبها إن اخترت ذلك. إن الشعور بالذنب أمر لا جدوى منه. إنه لا يشل حركتك فحسب، وإنما يزيد من احتمالية تكرارك لهذا السلوك السيئ. فالشعور بالذنب يمكن أن يولد شعوراً آخر بالذنب. ويمكن أن يؤدي كذلك إلى تكرار هذا السلوك السيئ. وطالما أنك متمسك بهذه النتيجة التي تحظى بها من شعورك بالذنب فستكون قادراً على أن تظل في هذه الدائرة الخبيثة التي لا تؤدي إلى شيء سوى التعاسة في حاضرك.

■ نماذج من الفئات وردود الأفعال المولدة للشعور بالذنب

الشعور بالذنب الذي يسببه الآباء للأطفال من مختلف الأعمار

التلاعب بالطفل حتى يقوم بإنجاز عمل وذلك من خلال توليد الشعور بالذنب لديه :

الأم: "دوني، أحضر المقاعد من الطابق السفلي، سوف نتناول الطعام الآن".

الطفل: "حسناً يا أماء سأقوم بذلك خلال دقيقة واحدة. فانا الآن أشاهد البراعة، وسوف أقوم بذلك حينما ينتهي هذا الشوط".

الأم: تولد لدى طفلها الشعور بالذنب: "لا بأس يا عزيزي سأقوم بذلك رغم الألم الذي أشعر به في ظهري. يمكنك أن تظل في مكانك وتستمتع".

"دوني" يتصور ويتخيل والدته وهي تسقط على الأرض وتسقط الكراسي فوقها. ويشعر بالطبع أنه السنول عن ذلك.

إن عقلية "أنا أقوى بالتضحية من أجلك" من أكثر العوامل فعالية في توليد الشعور بالذنب. فمثلاً قد يسترجع الأب كل ما مر به من أوقات عصيبة تخلى فيها عن سعادته في سبيل إسعادك أنت. ومن الطبيعي أن تسأل نفسك قائلاً: "كم كنت أناثياً" بعد ما ذكرك والدك إلى أي مدى أنت مدين له. وقد يكون الرجوع إلى معاناة الولادة بمثابة الموند لهذا الشعور بالذنب. "لقد ظللت ثماني عشرة ساعة وأنا أعاني من آلام المخاض حتى خرجت إلى هذا

العالم". وهناك عبارة أخرى ذات أثر بالغ في توليد هذا الشعور، "لقد أبتيت على ارتدطي بوالدك من أجلك". هذه العبارة تُشعرك بالذنب بسبب هذه الزيجة السيئة التي تكابدها والدتك.

إن الشعور بالذنب هو وسيلة يستغلها الآباء لتوجيه أفعال الطفل وتحركاته للوجبة التي يريدونها. "حسناً سوف نظل هنا بمفردنا. استمتع أنت بالطريقة التي اعتدت عليها، ولا تقلق علينا". إن عبارات كهذه قد تدفع بك لأن تجري اتصالاً تليفونياً أو تقوم بزيارة بشكل منتظم. إنهم قد يصيغون الكلام بصيغة معينة "ماذا أصابك؟ أكسر أصبعك فلا تستطيع أن تدير قرص التليفون؟" وكأن أحد الوالدين يقوم بإدارة آلة الشعور بالذنب الخاصة بك وأنت تتصرف تبعاً لها حتى وإن كنت مسدءً من ذلك.

إن طريقة "لقد أخزيتنا" تساعد أيضاً على توليد ذلك الشعور بالذنب. أو كذلك طريقة "ماذا سيقول الجيران عنا؟". وكأنه قد تم حشد للقوى الخارجية لكي تُولد لديك الشعور بالاستياء من نفسك بسبب شيء قد فعلته. ولكي تمنعك من أن تفكر لنفسك. إن تجربة الشعور بالذنب التي تخوضها حينما يقال لك "لو أخفقت مرة فسوف تفضحنا". وتوليد مثل هذا النوع من الشعور بالذنب يمكن أن يستحيل معه العيش إذا أنت قصت بأداء ضعيف في أي وقت من الأوقات.

مرض الأبوين قد يكون هو الآخر من الأسباب القوية التي تولد الشعور بالذنب لدى الأبناء. "لقد ارتفع ضغط الدم لدي بسببك". إن عبارات مثل "أنت تقتلني بهذا"، "لقد سببت لي أزمة قلبية" هي بمثابة منخسات قوية للشعور بالذنب. أيضاً فإن الإلقاء باللوم عليك

وكانك السبب في كل الاعتلالات التي يعاني منها الأبوان نتيجة لكبر سنيهما قد تدفع بك إلى الشعور بالذنب. لا بد أن تكون عريض المنكبين لكي تتمكن من حمل هذا القدر الهائل من الشعور بالذنب خصوصاً إذا كان سيستمر طيلة حياتك. أما إذا كنت سريع التأثر بدرجة جنونية فقد تشعر بالذنب بسبب وفاة والديك (وكانك المسئول).

حتى عند توجيه الطفل إلى سلوك يتسم باللياقة الاجتماعية يتم ذلك من خلال إشعاره بالذنب. "كيف أتت لك الجرأة أن تضعني في هذا الموقف الحرج. وأنت تعبت بأنفك أمام جدتك"، "لقد نسيت أن تقول شكراً، هذا صار عليك. هل تريد أن يعتقد أصدقائي أنني لم أعلّمك أي شيء". يمكن مساعدة الطفل على تعلم اكتساب السلوك المقبول اجتماعياً بدون إشعاره بالذنب. إن تذكير الطفل بصورة مبسطة بسبب كون هذا السلوك أو ذاك غير مرغوب فيه أمر له أثر طيب جداً. فمثلاً لو أوضحت والدة "دونني" له أن مقاطعته للكلام بشكل مستمر قد يحدث نوعاً من الاضطراب وقد يجعل الحديث مستحيلاً فسوف تُغرس بذلك أول بذرة له دون أن يشعر بالذنب. ذلك الشعور الذي قد يتولد من عبارة كهذه، "أنت دائماً تقاطع في الكلام، لا بد أن تشعر بالخزي من نفسك. من المستحيل التحدث وأنت موجود معي".

والوصول إلى مرحلة البلوغ لا يُنهي استغلال الأبوين لفكرة توليد الشعور بالذنب في التعامل مع أطفالهم. لسي صديق في الثانية والخمسين من عمره تزوج من فتاة من أصول عرقية أخرى. وأخفى زواجه عن والدته خشية أن يكون هو السبب في وفاتها إن هي

علمت بذلك. وهو يحتفظ بشقة مستقلة ومكاملة حتى يحتق من خلالها غرضه الوحيد وهو استقبال والدته التي في الخامسة والثمانين من العمر حينما تقوم بزيارته كل أحد. إنها لا تعرف أنه متزوج وله بيته المستقل الذي يعيش فيه ستة أيام من كل أسبوع. لقد أقدم على هذه الحيلة بباعث من الخوف والشعور بالذنب لأنه متزوج من امرأة من أصل عرقي مختلف. وعلى الرغم من كونه رجل ناضج وراشد وناجح جداً في حياته المهنية إلا أن أمه لا زالت تسيطر عليه. في كل يوم يتحدث إليها من مكتبه ويوهمها أنه يعيش حياته أعزب.

إن الشعور بالذنب الذي يتولد بسبب الأبوين أو الأسرة يُعد الطريقة الأكثر شيوعاً، والتي تستخدم في شل حركة الشخص المتعمد. إن الأمثلة التي أوردناها هي مجرد عينة بسيطة من كم هائل من العبارات والأساليب التي تجعل الطفل يركن إلى الشعور بالذنب (ويشعر بالعجز في حاضره بسبب حدث قد انقضى) كضريبة يدفعها بسبب انتسابه لتلك الأسرة.

■ الشعور بالذنب المرتبط بالحبيب وشريك الحياة

إن توليد الشعور بالذنب من خلال هذه العبارة "لو كنت تحبني..." هو طريقة يمكن أن تراوغ من خلالها من تحب. وهذه الطريقة مفيدة، خصوصاً حينما يريد أحدها أن يعاقب رفيقه على زلة قد وقعت منه. وكان الحب متوقفاً على أن تتصرف بطريقة سنيمة. فحينما لا يحوز هذا الأمر أو ذاك على إعجاب فلان فإنه يلجأ إلى

الشعور بالذنب. إن أطفالك إن أقدموا على مثل هذه الأساليب فإنهم بلا شك قد اكتسبوا من مكان ما. ومن المحتمل جداً أن يكونوا قد اكتسبوا منك أنت.

■ الشعور بالذنب الذي تستثيره المدرسة

إن المعلمين من أكثر الذين لديهم قدرة على استتارة الشعور بالذنب. والأطفال الذين هم من أكثر البشر تأثراً بأفكار وآراء الآخرين يكون من السهل التلاعب بهم. إليك بعضاً من رسائل توليد الشعور بالذنب، والتي تؤدي إلى التعاسة التي يعاني منها الصغار في حاضرتهم.

"سوف تشعر واندتك بخيبة أملهم فيك"

"يجب أن تشعر بالخزي من نفسك لأنك حصلت على درجة سيئة وأنت ولد ذكي"

"كيف يتأتى لك أن تجرح أبويك بهذه الطريقة رغم كل الذي بذلاه من أجلك؟ ألا تعلم رغبتهما الشديدة في أن تلتحق بالجامعة؟"

"لقد أخفقت في الاختبار لأنك لم تذاكر. لا بد أن تتحمل نتيجة فشلك"

إن توليد الشعور بالذنب غالباً ما يستخدم بالمدارس لدفع الأطفال نحو تعلم أشياء ما أو التحلي بسلوكيات معينة. وتذكر دوماً أنه بالرغم من كونك شخصاً بالغاً إلا أنك تخرجت من تلك المدارس.

■ مؤسسات أخرى تعمل على توليد الشعور بالذنب

إن معظم السجون تعمل وفقاً لنظرية تأثيم الذات/ الشعور بالذنب. بمعنى أن الشخص لو فكر ملياً فيما قد أساء فيه، سوف يتحسن حاله حينما يشعر بالذنب. وهناك أمثلة عديدة تنطوي على هذه الوجهة في التفكير (بغض النظر عن جرائم العنف) مثل الحبس في الزنزانة بسبب جرائم تخلو من العنف، كالتربص الضريبي والمخالفات المرورية وخرق القوانين المدنية وما شابه. وهناك حقيقة قد تصيبك بالدهشة، وهي أن نسبة كبيرة من السُجناء يعاودون سلوك مخالفة القانون، ورغم تلك الحقيقة إلا أنها لم تغير شيئاً في ما يُعتقد وما يحدث.

اجس في الزنزانة واشعر بلاستياء مما فعلت. إن هذه الطريقة مكلفة للغاية ولا نفع من ورائها وليس لها أي مبرر منطقي. والتبرير غير المنطقي لها هو أن الشعور بالذنب هو جانب مكمل لتقافتنا بمعنى أنه بمثابة العمود الفقري لنظام القانون الجنائي. فبدلاً من الاستفادة من هؤلاء الذين يخالفون القوانين المدنية في مساعدة مجتمعيهم أو الوفاء بما هم مدينون به له، يتم إصلاحهم من خلال الحبس الذي يولد لديهم الشعور بالذنب والذي لا يحقق نفعاً لأي إنسان، وخاصة المسيء نفسه.

إن أي قدر من الشعور بالذنب حتى وإن كان كبيراً لن يغير من السلوك الذي قد وقع بالفعل. إضافة إلى ذلك فإن السجون ليست هي الأماكن التي يمكن أن يتعلم فيها المخطئون أنواعاً جديدة من الاختيارات التي تتفق مع القانون. بل على العكس من ذلك فإن

إشعار الطرف الآخر بالذنب لِيُبقي على سيطرته عليه. وبذلك يكون لزاماً على الطرف الآخر أن يشعر بالذنب لأنه يتصرف هذا دَلل على عدم حبه لصاحبه.

إن الشكوى والحققد والصمت الرهيب والنظرات الحادة هي بمثابة وسائل فعالة في توليد الشعور بالذنب. "لن أتحدث معك، هذا سوف يردك إلى الصواب" أو "لا تقترب مني، كيف تنتظر مني أن أحبك بعد ما فعلت هذا؟". إن هذه طريقة شاع استخدامها عندما يتصرف أحد الطرفين بطريقة لا تُرضي الطرف الآخر.

وبعد مرور سنوات على حدث معين غالباً ما نسترجعه لنؤلد لدى الطرف الآخر الشعور بالذنب في الوقت الحالي. "لكن لا تنس ما فعلت في عام ١٩٥٦" أو "كيف أتق بك بعد أن خيبت غني فيك من قبل؟". بهذه الطريقة يستطيع أن يتلاعب أحد الطرفين بحاضر الطرف الآخر من خلال الرجوع نوماً إلى الماضي. فكلما تناسى أحد الطرفين ما وقع منه، ذكره الطرف الآخر به من وقت لآخر حتى يُبقي على شعوره بالذنب على تصرف أو زلة قد وقعت منه.

إن الشعور بالذنب يفيد جداً في جعل أحد الطرفين يعمل دائماً وفق المطالب والمعايير السلوكية للطرف الآخر. "تو كنت تشعر بالمسئولية لأخبرتني" أو "هذه هي المرة الثالثة التي أتحمّل فيها التخلص من القمامة، أأنتك تُعرض عن أي مشاركة". ما انهدف من وراء هذا كله؟ حت أحد الطرفين على القيام بما يرغب فيه الطرف الآخر. ما السبيل إلى ذلك؟ توليد الشعور بالذنب.

■ الشعور بالذنب الذي يستثيره الأبناء

إن تعية إشعار الأبناء بالذنب من قبل الوالدين يمكن أن تنعكس فيها الأدوار. فالشعور بالذنب هو بمثابة طريق مزدوج يمكن أن يستخدمه الأبناء لراوغة آباؤهم كذلك.

فإذا أدرك الطفل أن والده لا يمكن أن يتحمل أن يراه حزيناً، وأنه سوف يشعر بالذنب لأنه أب سيئ، فسوف يحاول الطفل استغلال هذا الشعور بالذنب للتلاعب بأبيه. فقد يلجأ الطفل لنوبة من الغضب في أحد المتاجر الكبرى ليحظى بقطعة الحلوى التي يرقب فيها. "إن والد "سالي" يسمح لها بذلك". ولذلك فإن والد "سالي" أب مثالي أما أنت فلا "أنت لا تحبني. فلو كنت تحبني، لما عاملتني بهذه الطريقة". حتى يبلغ به الأمر فيقول "لا بد أنني لست ابناً لك. فلو كنت أبي بحق لما عاملتني هكذا". كل هذه العبارات تحمل نفس الرسالة التي مفادها "أنت كاذب لا بد أن تتسعر بالذنب لعاملتني بهذه الطريقة".

وبالنسبة فإن الأبناء يكتسبون هذا السلوك الذي يولد الشعور بالذنب عن طريق مشاهدتهم للكبار، وهم يستغلونهم في الوصول إلى مآربهم. إن الشعور بالذنب ليس سلوكاً طبيعياً، إنه بمثابة استجابة عاطفية مكتسبة يمكن استغلالها إذا أحلمت الضحية من يستغلها بأنها على استعداد لقبول كل ما يعمله عليها. والأطفال يعرفون متى تصبح سريع التأثر. إنهم إذا قاموا بتذكيرك بين الحين والآخر بالأشياء التي قد قمت بها والأشياء التي لم تقم بها من أجل أن يحفظوا بما يرغبون فيه، فتأكد أنهم قد تعلموا منك حيلة توليد

حبسهم هذا يكون مشجعاً لهم على تكرار السلوك المخالف للقانون نتيجة لما ذاقوه من مرارة السجن. (لسنا بصدد الحديث عن سياسة حبس المجرمين الذين يمثلون خطورة كبيرة على حياة الآخرين فهذا موضوع آخر).

وفي مجتمعنا أصبح إعطاء "البقشيش" لا يتم كرد فعل لخدمة متميزة تم أدائها. وإنما يتم عن طريق توليد الشعور بالذنب لدى الطرف الذي يتم تقديم الخدمة له. لقد أدرك الشغل والتبادلات وسائقو سيارات الأجرة وخادمو الفنادق والنوادي وغيرهم من العمال الذين يقدمون خدمات شتى، أن غالبية الناس لا يمكنهم أن يتحملوا الشعور بالذنب الذي قد يحدث عندما لا يتصرفون بالصورة اللائقة و أنهم سوف يقومون بدفع البقشيش بالنسبة اللائقة بغض النظر عن مدى جودة أو كفاءة الخدمة التي يتم تقديمها لهم. وهكذا أصبح مد اليد بوقاحة والتعليقات والنظرات البيضة والتي تترك وتخرج المنتفع بالخدمة. تستخدم جميعها في توليد الشعور بالذنب والذي يترتب عليه الفوز ببقشيش كبير.

إلقاء القاذورات والتدخين والسلوكيات الأخرى غير المقبولة ربما تكون بمثابة الوسائل التي تدفعك إلى الشعور بالذنب. فربما تقوم بإلقاء سيجارة أو قطعة من الورق فيصيبك الشعور بالذنب لأنك قد تصرفت بهذه الطريقة المقززة. بدلاً من الشعور بالذنب بسبب شيء ما قد قمت به، لماذا لا تصمم على ألا تتصرف مرة أخرى بالطريقة التي لا تتسم باللياقة الاجتماعية؟

إن النظام الغذائي "الرجيم" قد يكون سبباً في توليد الشعور بالذنب لدى من يقوم به. فقد يتناول من يقوم بالرجيم كعكة صغيرة

محللة. وينتابه الشعور بالاستياء من نفسه طيلة اليوم لأنه قد ضعف في لحظة. إذا كنت ممن يسعون إلى إنقاص أوزانهم، واستسلمت في مرة لسلوك لا يتفق مع ما تسعى إليه، فيمكنك أن تتعلم منه وأن تعمل جاهداً لكي تصبح أكثر فعالية من الآن فصاعداً. أما أن تشعر بالذنب، وأن تقوم بتوبيخ ذاتك على ما بدر منها فهذا كله مضیعة للوقت لأنك إذا لازمتك هذا الشعور لوقت طويل فمن المحتمل أن يتكرر منك هذا الإفراط في تناول الطعام كطريقة عُصابية للخروج من الورطة.

هذه قائمة موجزة للمؤثرات الثقافية التي تتأمر عليك لإشعرك بالذنب. والآن نُلق نظرة على المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء الشعور بالذنب. لتضع في الحسبان أنه مهما كانت المكاسب فإنها مرهونة بنهر الذات، وتذكر أنك ستؤثر في المرة القادمة الشعور بالذنب على الحرية.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء اختيارك للشعور بالذنب

إليك أهم الأسباب التي تدفعك إلى تبديد حاضرك باختيار الشعور بالذنب والندم على أشياء فعلتها أو أخفقت في القيام بها فيما مضى.

- من خلال استنزافك للحظات حاضرك في الشعور بالذنب والندم على شيء، قد حدث بالفعل، تجد نفسك في غير حاجة لاستغلال اللحظة الحالية بأي طريقة أو بأي أسلوب فعال أو معزز للذات. وببساطة فإن الشعور بالذنب مثله مثل

الكثير جداً من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات؛ يعتبر بمثابة طريقة تتجنب بها معالجة نفسك في الوقت الحاضر. وهكذا فإنك تلقي بالمسئولية كلها على الماضي لتتجنب مسئوليتك نحو الحاضر.

• ومن خلال إلقاءك بالمسئولية على الماضي فإنك لا تهرب فقط من ذلك العمل الشاق الذي تسعى من خلاله لتغيير نفسك الآن، وإنما تتفادى كذلك المخاطر المصاحبة لهذا التغيير. فمن الأسير أن تقوم بتعجيز نفسك من خلال الشعور بالذنب والندم على ما فات من أن تسلك هذا الطريق المحفوف بالمخاطر، والذي تسعى من خلاله إلى التحسن.

• هناك ميل للاعتقاد بأنك إن شعرت بالذنب بما فيه الكفاية وظننت تؤنب نفسك فإنك ستخفف بذلك عن نفسك المعاناة التي تشعر بها إثر سلوك سيئ قمت به. إن هذا المكسب الخاص بتبرئة الذات والتخفيف من معاناتها يعتبر بمثابة الأساس الذي تقوم عليه فكرة "السجن" التي قمنا بتوضيحها سابقاً. وكأن السجين يكفر عن أخطائه عن طريق الشعور بالذنب لفترة طويلة من الوقت. وكلما عظم الجرم كلما طالت فترة الندم الضرورية للحصول على العفو.

• ويمكن أن يكون الشعور بالذنب وسيلة للعودة إلى أمان الطفولة. تلك الفترة التي كانت تسودها الطمأنينة حينما كان يقوم الآخرون باتخاذ قرارات من أجلك والاهتمام بك. وبدلاً من أن تتعهد نفسك بالإصلاح في حاضرِك، تركز إلى

قيم الآخرين التي تستحضرها من ماضيك، وبذلك يصبح النفع الذي يعود عليك هو أن تتقي نفسك من أن تكون مسئولاً عن حياتك.

• الشعور بالذنب هو طريقة مفيدة تقود فيها بإلقاء مسئوليتك الشخصية عن تصرفاتك على عاتق الآخرين. من السهل أن تشعر بالسخط على الطريقة التي يعاملك بها الآخرون. وأن تصرف عن نفسك هذا الشعور بالذنب. وأن تحمل الآخرين تبعات ما أنت فيه؛ أولئك الذين لديهم من القوة ما يجبرك على أن تشعر بما يرغبون فيه بما في ذلك الشعور بالذنب.

• يمكنك أن تحظى باستحسان الآخرين وإن كانوا غير راضين عن تصرفك وذلك من خلال الشعور بالذنب بسبب تصرفك هذا. فقد تقوم بإرتكاب مخالفة ما، ولكن عن طريق تأييدك لنفسك؛ فإنك تبين بذلك لهم أنك تعي جيداً الطريقة اللائقة التي كان ينبغي أن تتصرف بها، وأنت سوف تسعى للتصرف بها مستقبلاً.

• الشعور بالذنب هو وسيلة رائعة تحظى عن طريقها بشفقة الآخرين عليك حتى وإن كانت الرغبة في نيل هذه الشفقة على حساب كرامتك. وفي هذه الحالة تكون قد آثرت رثاء الآخرين لحالك على حبك وتقديرك لذاتك.

هكذا تحظى بكل هذه المكاسب الزائفة إذا تشبعت بالشعور بالذنب. إن الشعور بالذنب مثله مثل كل المشاعر التي تمتصها الذات هو بمثابة اختيار يمكنك أن تقدم أو لا تقدم عليه. إن كنت لا ترغب في الشعور بالذنب، وإن كنت تفضل التخلص منه بشكل نهائي

حتى تصبح متحرراً تماماً منه فإليك بعض الاستراتيجيات الأولية التي تساعدك على أن تجعل صحيفة الشعور بالذنب خالية.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من الشعور بالذنب

- ابدأ في تغيير نظرتك للماضي، وانظر إليه نظرة جديدة تعتبره فيها شيئاً يستحيل تغييره بالرغم من إحساسك به. لقد انتهى! إن أي شعور بالذنب لن يغير من ماضيك شيئاً. يمكنك أن تتبنى وتُجد العبارة القالية في نفسك "إن شعوري بالذنب لن يغير من الماضي شيئاً، ولن يسهم بشيء في التحسين من نفسي كإنسان". هذا النوع من التفكير سوف يساعدك في أن تميز بين الشعور بالذنب، وبين التعلم من ماضيك.
- اسأل نفسك ما الذي يمكن أن تتفاداه في حاضرِك إذا شعرت بالذنب والندم على ما فات. ومن خلال تركيزك على هذه النقطة، سوف تتخلص من الحاجة إلى الشعور بالذنب.
- ابدأ في قبول أشياء معينة عن نفسك، والتي قد قمت باختيارها رغم كراهية الآخرين لها. وبذلك إن وجدت معارضة لبعض سلوكياتك من قبل والديك أو رئيسك في العمل أو جيرانك أو حتى شريك حياتك فلا بد أن تعتبر هذا أمراً طبيعياً. تذكر ما قد أسلفناه عن البحث عن استحسان الآخرين من الضروري أن يكون لديك الشعور بالاستحسان

لذاتك، كذلك فإن استحسان الآخرين لك أمر طيب لكن ليس له أهمية. وحينما لا تجد نفسك في حاجة إلى استحسان الآخرين سوف يختفي شعورك بالذنب، والذي لا يحقق أي نوع من الاستحسان.

- احتفظ بدفتر يومية خاص بالشعور بالذنب. وقد بتدوين أية لحظات شعرت فيها بالذنب أو بالندم. اكتب فيها بدقة متى، ولماذا، ومع من انتابك هذا الشعور. وما الذي تحاول تجنبه في حاضرِك من خلال هذا التألم وذلك الأسى على ماضٍ قد ولى. وهذه الصحيفة ينبغي أن تزودك ببعض التأملات المفيدة لوطن الشعور بالذنب الخاص بك.
- أعد النظر في منظومة القيم الخاصة بك. أي من هذه القيم تؤمن به، وأيها تتظاهر فقط أمام الناس بأنك تقبلها؟ قم بإعداد قائمة بكل القيم الزائفة، وصمم على أن تحيا حياتك في ظل منظومة أخلاقية قد وضعتها بنفسك لنفسك، لا أن تحيا في إطار منظومة أخلاقية قد فرضها عليك الآخرون.
- قم بإعداد قائمة بكل الأشياء السيئة التي قد فعلتها من قبل. واصح لنفسك درجة معينة تعبر عن قدر الشعور بالذنب المطلوب لكل منها، على مقياس تتراوح درجاته ما بين (١-١٠). قم بجمع هذه الدرجات وانظر هل يغير مجموع هذه الدرجات شيئاً في حاضرِك، سواء كان المجموع مئة أو حتى مليوناً. استضئ لحظة الحاضر كما هي دون أدنى تغيير، وستجد أن كل مشاعر الذنب التي لديك ما هي إلا مضيعة للوقت.

• قم بتقييم النتائج الفعلية المترتبة على سلوكك. فبدلاً من أن تبحث عن شعور غامض تحدد من خلاله ما تتقبله وما ترفضه في حياتك قم بتحديد مدى ما حققته النتائج المترتبة على أفعالك من متعة ومنفعة لك.

• أعلم هؤلاء الذين يسعون للتلاعب بك في حياتك من خلال إشعارك بالذنب أنك قادر تماماً على تخطي خيبة أملهم فيك. فعندما تقول لك والدتك: وهي تحاول أن تولد لديك الشعور بالذنب "أنت لم تفعل ذلك" أو "سوف أقوم أنا بإحضار القاعد، كل ما عليك هو أن تجلس هناك". فعليك أن تتعلم ردوداً جديدة "حسناً يا أمي، إن كنت مُصرة على أن تعرضني ظهرك للخطر من خلال حمل هذه القاعد لأنك لا تستطيعين الانتظار لدقائق قليلة فإنني أعتقد أنه ليس بإمكانني أن أثنيك عن موقفك". إن هذا الأمر سيستغرق بعض الوقت ولكن سوف تبدأ سلوكياتهم في التغيير حينما يدركون أنه ليس بإمكانهم إجبارك على أن تركز على الشعور بالذنب. وحينما تتغلب على ذلك الشعور بالذنب فإنك بذلك تكون قد تخلصت إلى الأبد من الهيمنة على مشاعرك ومن أي احتمال للتلاعب بك.

• قم بشيء تعرف أنه سوف يؤدي إلى شعورك بالذنب. فمثلاً حينما تصل إلى فندق، وتسجل اسمك عند موظف الاستقبال، وتجد خادماً مخصصاً لتوصيل النزل إلى غرفهم، يمكنك أن تعلن له أنك قادر على الوصول إلى غرفتك بمفردك وأنت تحمل حقائبك الوحيدة والصغيرة دون

الحاجة إليه. فإذا لم تستطع التخلص منه فعليك أن تخبره بأنه يضيع وقته وطاقته لأنك لن تقدم على دفع بقشيش لخدمة لا ترغب فيها. يمكنك أن تقضي أسبوعاً بمفردك إذا كانت لديك الرغبة في ذلك، ولا تُعر اهتماماً للاعتراضات التي تلقاها من أفراد أسرتك، تلك الاعتراضات التي تثير لديك الشعور بالذنب. هذه النوعية من السلوكيات سوف تساعدك على التعامل مع هذا الشعور العارم بالذنب، والذي تولده لديك قطاعات شتى من المجتمع.

إن الشعور بالذنب في ثقافتنا هو بمثابة وسيلة جيدة للتلاعب بالآخرين وهو بمثابة مضيعة للوقت كذلك. إن القلق وهو الوجه اثنائي للعملة يمثل الشعور بالذنب من الناحية التشخيصية لكنه يتركز بشكل كبير على المستقبل وعلى كل الأشياء المخيفة التي قد تحدث.

■ نظرة أعمق على القلق

ليس هناك شيء يستدعي القلق! ليس هناك مطلقاً أي شيء يستدعي ذلك. يمكنك أن تقضي ما تبقى من حياتك من الآن في أن تُشعر نفسك بالقلق على المستقبل ولن يغير هذا القلق من الأمر شيئاً. تذكر أن القلق يُعرف على أنه الشعور بالعجز في الحاضر نتيجة توقع أشياء قد تحدث أو قد لا تحدث في المستقبل. لا بد أن تحرص على ألا تخلط ما بين القلق على المستقبل والتخطيط له. فإذا كنت تقوم بالتخطيط للمستقبل، وكان اجتهادك وسعيك في حاضرك سيسهم في

مستقبل أكثر فعالية فإن هذا ليس بـ "قلق". إن القلق يحدث فقط عندما تشعر بالعجز في حاضرك بسبب ما قد يحدث في المستقبل.

وكما أن مجتمعنا يُعزز الشعور بالذنب فإنه يشجع أيضاً على القلق. وكما هي الحال في الشعور بالذنب فإنه يتم هنا اعتبار القلق على أنه نوع من الحرص والاهتمام. فإذا كنت حريصاً على إنسان معين فإن تدليك على ذلك هو أن تُظهر له قلقك عليه. وهكذا فإنك قد تسمع عبارات كهذه "بالطبع أنا أشعر بالقلق وهذا أمر طبيعي إذا كنت تحرص على شخص ما" أو "لا أستطيع أن أمنع نفسي من القلق والسبب هو أنني أحبك". وهكذا فإنك تبرهن على حبك بأن تقلق بالقدر المناسب في الوقت المناسب.

إن القلق متوطن في ثقافتنا. فكل إنسان منا تقريباً يقضي قدراً مبالغاً فيه من لحظات حاضره وهو ينتابه القلق على المستقبل. يتضي كل هذا الوقت في لا شيء. ليست هناك لحظة واحدة من القلق قد تُحسن أو تُغير من شيء. في الحقيقة فإن القلق من المرجح جداً أن يساعدك على أن تكون أقل فعالية وكفاءة في تعاملك مع الحاضر. وصلاوة على ذلك فإنه ليست هناك علاقة بين القلق والحب الذي يقوم على أساس علاقة يكون لكل طرف من الطرفين فيها الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه دونما أية شروط واجبة التنفيذ يفرضها عليه الطرف الآخر.

تخيل أنك كنت تعيش في عام ١٨٦٠ في بداية الحرب الأهلية الأمريكية، وتخيل أن الدولة كانت تستعد للحرب، وكان عدد سكان الولايات المتحدة وقتذاك اثنين وثلاثين مليون نسمة تقريباً.

تخيل أن لدى كل واحد من الـ ٣٢ مليون نسمة مئات الأشياء التي تُعمره بالقلق وأن كل واحد يقضي كثيراً من لحظات حاضره وهو يأسى ويترقب المستقبل. القلق ينتابهم بسبب الحرب وطمع الغداه والخدمة العسكرية والاقتصاد وكل الأشياء التي قد تنغص عليهم حاضره. وفي عام ١٩٧٥. وبعد مرور ١١٥ عاماً أصبح هؤلاء الذين كان ينتابهم هذا القلق في عداد الموتى ولم يُسهم القلق لا من بعيد ولا من قريب في تغيير أية لحظة مما أصبح الآن من وقائع التاريخ. نفس الشيء ينطبق على الأوقات التي تقلق فيها حينما تُسكن الأرض بمخلوقات جديدة تماماً. هل سَتُفيدك اللحظات التي تقضيها في قلق وهل ستغير من الأمر شيئاً؟ لا. وهل ستغير الأوقات التي تقضيها في قلق في حاضرك من الأشياء التي تقلق بشأنها؟ أقول لا ثانية. إذا فإن الشعور بالقلق من المواضع التي تحتاج منك إلى تهذيب وتحسين لأنك بذلك تقوم بتضييع تلك اللحظات الثمينة من حاضرك بسلوك لن يعود عليك بأي نفع.

إن جوانب كثيرة من القلق الذي ينتابك تتعلق بأشياء خارج نطاق سيطرتك. يمكنك أن تقلق كما تشاء بسبب توقع الحرب أو حدوث أزمة اقتصادية أو مرض محتمل ولكن هذا القلق لن يحقق لك السلام والرفاهية أو الصحة. إنك كفرد ليس بوسعك أن تتحكم ولو بقدر يسير في أي من هذه الأشياء. زد على ذلك أن الكارثة التي أنت قلق بشأنها كثيراً ما يتبين أنها أخف بكثير مما قد تخيلت.

"هارولد" هو إحدى الحالات الخاصة التي تعاملت معها لشهور عديدة، وكان عمره ٤٧ عاماً. لقد كان يشعر بالقلق من أن يُطرد من

عمله ويصبح عاجزاً عن إعماله أسرته. لقد كان ينتابه الشعور بالقلق رغماً عنه. وبدأ وزنه يتناقص، وأصبح غير قادر على النوم، وكان يعرض كثيراً، وفي جلسات الإرشاد النفسي كنت أتحدث إليه عن عدم جدوى القلق، وكنت أرغبه في أن يشعر بالرضا. ولكن هارولد كان قنوقاً بمعنى الكلمة، وكان يشعر بأن المسؤولية تحتم عليه أن يقلق بشأن الكارثة الوشيكة والمحتملة في كل يوم. وفي النهاية وبعد أن قضى شهوراً في قلق مستمر تلقى خطاباً بفصله وأصبح عاطلاً للمرة الأولى في حياته. وفي خلال ثلاثة أيام حظي بوظيفة أخرى يتلقى فيها عائداً أكبر ناهيك عن الرضا الذي شعر به والاضمئنان في عمله الجديد. لقد استغل حاجته الشديدة إلى الوظيفة في أن يبحث عنها ويجدها في وقت وجيز. لقد كان بحثه سريعاً وبلا هوادة وقد اكتشف أن كل ما كان ينتابه من قلق لم يُجد بشيء. فأسرته لم تمت جوعاً ولم يصب بالانهيار كما كان يتوقع. إن هذا الذي حدث يشبه تلك الصور القاتمة والكئيبة التي تولد فينا الشعور بالقلق والتي تعلق بأذهاننا ونفاجأ في النهاية بالخير العميم. رغم أننا كنا نترقب الشر. لقد تعلم هارولد أنه لا نفع من وراء القلق ولقد بدأ بالفعل في تبني أسلوب جديد في حياته لا يقوم على القلق.

ربما تكون كهذا الشخص القلوق الذي يحترف القلق. وتقوم في حياتك باختلاق ضغوط وتوترات نفسية لا داعي لها لأنك قد اخترت لنفسك الشعور بالقلق على كل أمر من أي نوع كان. أو ربما تكون من فئة الذين ينتابهم القلق بصورة ثانوية فقط فيما يتعلق بمشكلاتهم الشخصية. فيما يلي قائمة بها الإجابات الأكثر شيوعاً عن هذا السؤال "خلام قلق؟".

■ نماذج من ثقافتنا لسلوكيات

تنطوي على مشاعر القلق

لقد قمت بجمع هذه البيانات من مائتين من البالغين في محاضرة في مساء أحد الأيام. إنني سأطلق على هذه الورقة "صحيفة القلق" مثلما أطلقت على السجل الخاص بالشعور بالذنب. والعناصر الواردة بهذه القائمة ليست مرتبة طبقاً لعدد حدوثها أو لمدى أهميتها. وينبغي ملاحظة أن الجمل الموجودة بين القوسين تمثل أنواعاً معينة من العبارات التي تمرر القلق.

صحيفة القلق

إنني أشعر بالقلق على / من

١. أطفالي ("كل شخص يشعر بالقلق على أطفاله. لن أكون أباً حانياً إن لم أقلق عليهم، فبيل تُنكر عليّ ذلك؟")
٢. صحتي ("إذا لم تشعر بالقلق على صحتك فقد تموت في أي وقت")
٣. الموت ("لا يرغب أحد في الموت والكل ينتابه القلق منه")
٤. وظيفتي ("إذا لم تشعر بالقلق على وظيفتك فقد تفقدتها")
٥. الاقتصاد ("لا بد أن نشعر بالقلق على اقتصاد بلدنا، فيبدو أن رئيسنا غير مهتم بالأمر")
٦. أن تصيبك أزمة قلبية ("كن شخص معرض للإصابة بأزمة قلبية في أي وقت، اليس كذلك؟ فقد يتوقف القلب عن النبض في أي لحظة")

٧. الأمن ("إذا لم تشعر بالقلق من أن يضيع الأمن منك فسوف تجد نفسك في أحد الملاجئ أو منتظراً لعطف ما يسمى "الكفالة الاجتماعية")
٨. سعادة زوجتي/زوجي ("يعلم الله كم أفضي من الوقت وأنا أشعر بالقلق عليه/عليها، وعلى سعادته/سعادتها ومع ذلك فأناس لا يقدرون ذلك")
٩. هل ما أقوه به هو الصواب؟ ("دائماً ما أشعر بالقلق والخشية من ألا أقوم بأعمالي على الوجه الصحيح وبهذه الطريقة أقوم بأداء أعمالي كما ينبغي")
١٠. اشعر بالقلق من عدم إنجاب طفل سليم إن كنت حاملاً ("كل أم حامل يشغلها هذا الأمر")
١١. الأسعار ("لا بد أن نشعر بالقلق من ذلك وإلا ارتفعت فجأة دون أن ندري")
١٢. الحوادث ("دائماً ما أخشى أن يقع حادث لزوجي/زوجتي أو أولادي. وهذا شعور طبيعي، أليس كذلك؟")
١٣. أن يظن بي الآخرون ظن السوء ("أخشى أن يستاء مني أصدقائي")
١٤. وزني ("لا أحد من الناس يرغب في أن يكون بديناً ولذلك فمن الطبيعي أن أشعر بالرغبة من أن يزيد وزني بعد تناقصه")
١٥. المال ("لم يحدث أن كان معنا ما يكفينا من مال قط وأخشى أن يأتي اليوم الذي نصبح فيه عالة.")

مشاعر وأحاسيس لا نفع من ورائها، الشعور بالذنب والقلق ١٦١

١٦. أخشى أن تتعطل سيارتي ("إنها متهالكة وأنا أقوم بقيادتها على الطريق السريع. إذا لا بد أن ينتابني القلق من أن تتعطل ومما قد يترتب على تعطلها")
١٧. أشعر بالقلق من الفواتير ("الكل يخشى من دفع الفواتير. إن لم ينتبك الشعور بالقلق منها، فأنت لست إنساناً")
١٨. وفاة والدي ("إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل إن مات والذي. إن هذا يسبب لي شعوراً غارماً بالقلق من أن أبقى وحيداً. أعتقد أنني لا أستطيع أن أتحمل ذلك")
١٩. حالة الجو ("أنا قد خططت لقضاء نزهة وربما تظطر السماء. أخشى ألا يسقط الجليد. فلا أمارس هواية التزلج")
٢٠. أخشى من الشيخوخة ("لا أحد يريد الشيخوخة ولا يمكنك خداعي، الجنيح يشغله هذا الأمر"، "إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل حينما أصل إلى سن التقاعد. هذا الأمر يشغلني كثيراً")
٢١. السفر بالطائرة ("أنتم تسمعون كثيراً عن حوادث الطائرات")
٢٢. أشعر بالقلق على مشاعر ابنتي ("كل أب يجب أن يحب ابنته يخشى أن تجرح كرامتها أو تحدث لها متاعب في حياتها")
٢٣. أشعر بالرغبة من الحديث أمام التجمعات ("أشعر بالتحجر أمام أي حشد من الناس ومنتابني حالة شديدة من القلق كما لو كانت حالة من الجنون حينما أريد الحديث إليهم")

٢٤. الشعور بالقلق حينما لا يتصل الزوج/الزوجة ("شيء طبيعي أن أشعر بالقلق حينما لا أعلم مكان من أحب، وعندما لا أعرف إن كن في مشكلة الآن أم لا")

٢٥. الذهاب إلى المدينة ("المدينة بالنسبة لي كما الأوغال. هل يمكن أن يتنبأ أحد بما قد يحدث. إنني كلما دخلت المدينة انتابني القلق"، "دائماً ما أخشى ألا أجد مكاناً خالياً أوقف فيه سيارتي")

بل تصبح حالة القلق أشد وأعتى من ذلك كله حينما...

٢٦. لا تجد شيئاً تقلق عليه فتقلق ("إنني لا أستطيع أن أجلس حينما يكون كل شيء على ما يرام. إنني أشعر بالقلق من عدم معرفتي لما قد يحدث")

لقد جمعت صحيفة القلق هذه من عدد من الناس يعيشون في إطار ثقافتنا. يمكنك أن تعطي درجات تعبر عن مقدار القلق الذي ينتابك بسبب كل أمر من الأمور السابقة. اجمع هذه الدرجات. مهما بلغت الدرجة النهائية التي تحصل عليها، فلن ينفعك القلق بشيء.

لكي نتخلص من هذا الشعور بالقلق فبمن الضروري أن نفهم أولاً الدافع وراءه. إن القلق إن كان يمثل جانباً كبيراً من حياتك فيمكنك أن تراهن على أن له جذوراً تاريخية كثيرة. ولكن ما المكاسب التي تجنيها من وراء القلق؟ إنها مشابهة لتلك المكاسب التي تجنيها من شعورك بالذنب وذلك لأن كلاً من القلق والشعور بالذنب من سلوكيات امتهان الذات وهما يختلفان فقط في الاتجاه الزمني. ففي

حين أن الشعور بالذنب يركز على الماضي. ينصب القلق على المستقبل.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء شعورك بالقلق

إن القلق بمثابة نشاط يستنزف حاضرك. إنك حين تقوم بتعويق نفسك وتعجزها في حاضرك بسبب رهبتك من وقت سوف يأتي مستقبلاً فإنك بذلك تتمكن من تجاوز الحاضر إلى المستقبل. وبذلك تهرب من هذا الحاضر الذي يتهددك. أنا مثلاً قصت بقضاء صيف عام ١٩٧٤ في كاراميرسل بتركيا. وكنت أقوم بالتدريس وبشأليف كتاب عن الإرشاد النفسي. عادت ابنتي التي في السابعة من عمرها مع والدتها إلى الولايات المتحدة. ومع أنني أحب الكتابة فإبنتي أجدها عملاً شاقاً ويتطلب قدراً كبيراً من ضبط الذات. فقد تأتي علي أوقات أجلس فيها على الآلة الكاتبة وتكون الورقة التي من المفترض أنني سأكتب عليها معدة للكتابة ومحددة الهوامش وفي مكانها المخصص على الآلة فأجد أفكاراً شتى تتعلق بابنتي "تراسي نين"، وتتأبني الظنون. ماذا قد يحدث إذا ركبت ابنتي دراجتها، ونزلت الشارع ولم تتنبه للطريق؟ أمل أن يتم مراقبتها وهي في حمام السباحة لأنها تميل إلى التهور واللامبالاة. وقبل أن أتنبه إلى نفسي تكون قد مرت على ساعة انتابني فيها الشعور بالقلق. كل هذا القلق لم يحقق لي أي نفع بالطبع. ولكن طالما أنني تبكنت من استفاد لحظات الحاضر. وأنا أشعر بالقلق فإبنتي لم أكن في حاجة إلى مجاهدة نفسي وحملها على الكتابة. يا له من مكسب رائع حقاً!

- يمكنك أن تتجنب المخاطرة أو المجازفة عن طريق إحساسك بالقلق وجعله مبرراً لعجزك وجمودك. إذ كيف يمكن لك أن تتخذ الخطوات العملية للتغيير من حالك، وأنت مستغرق في هذا الشعور بالقلق في حاضرك؟ "لا يمكنني أن أقوم بأي شيء". إنني أشعر بالقلق الشديد منه". إن هذا من النحيب الذي قد شاع والذي يحقّ لك مكسباً عظيماً بأن يجعلك ساكناً جانداً، وبأن يُجنبك المجازفة لاتخاذ خطوات عملية للتغيير من حالك.
- يمكنك أن تدلل على اهتمامك وحرصك على شخص ما عن طريق القلق. فالقلق بمثابة الدليل على أنك أبّ حانٍ أو زوج صالح... إلخ. هذا مكسب طيب رغم أنه يفتقر إلى منطقية وسلامة التفكير.
- إن القلق بمثابة تبرير ميسور وحجة سهلة تفند من خلالها سلوكاً معيناً ينضوي على إحياء الذات. فإن كان لديك زيادة في الوزن مثلاً فإنك بلا شك تتناول الطعام بصورة أكبر حينما تشعر بالقلق، ومن ثم يكون لديك المبرر الحسي المعقول الذي يمكنك من خلاله التشبث بسلوك الشعور بالقلق. بالمثل فإنك حين تجد أنك تُدخن بشكل أكبر في مواقف ومواطن القلق يمكنك أن تستغل هذا الشعور لتجنب الإقلاع عن التدخين. وتطبق نفس المنظومة التي تشتمس على تلك المكاسب العصائية على نطاقات عديدة كالزواج والمال والصحة وما شابه. والقلق يساعدك على أن تتجنب التغيير. فلأن تشعر بالقلق من آلام الصدر أسهل بكثير من أن

- تجازف لاكتشاف الحقيقة وتجد نفسك بعدها مضطراً لأن تتعامل مع نفسك بصراحة ووضوح.
- إن شعورك بالقلق يمنعك من أن تعيش. فالشخص الذي تتنابه حالة من القلق لا يبرح مكانه ويطيل التفكير في كل شيء. أما الإنسان العملي فهو يأخذ الحياة بجدية. إن القلق هو طريقة ذكية تُحد من نشاطك. فلأن تشعر بالقلق أسهل بكثير من أن تصيح إنساناً إيجابياً وفعالاً.
- إن القلق يمكن أن يسبب القرح وفرط ضغط الدم والتشنجات والتوتر وآلام الرأس والظهر وما شابه. وفي حين أن هذه النتائج قد لا تبدو بالكاسب فإنها تؤدي إلى لغت أنظار الآخرين إليك وتبرر جانباً كبيراً من إشفائك على ذاتك وراثتك لها. وهناك كثير من الناس قد يؤثرون الرثاء لحالهم على أن يكونوا إيجابيين.
- والآن وبعد أن فهمت المنظومة السيكلوجية التي تعزز وتقوي من تشبثك بالقلق بإمكانك أن تبتكر بعض الاستراتيجيات التي تحتاج منك إلى بذل الكثير من الجهد حتى تتخلص من جراثيم القلق العنيدة التي تتوالد وتتكاثر في موطن الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من القلق

- ابدأ في تغيير نظرتك إلى لحظات حاضرك وانظر إليها باعتبارها أوقاتاً ينبغي أن تعيشها بدلاً من أن تستغرق في الانشغال على المستقبل. وحينما ينتابك الشعور بالقلق

وتدرك ذلك، فطرح على نفسك هذا السؤال "ما الذي يمكن أن أتجنبه الآن من قضائي لهذه اللحظة في قلق؟" ثم ابدأ بمهاجمة ما تحاول تجنبه مهما كان. إن أفضل ترياق لمجابهة القلق هو اتخاذ الخطوات العملية. أخبرني أحد عملائي والذي كان يعاني فيما سبق من القلق بأنه تمكن من التغلب عليه مؤخراً. ففي أحد المنتجعات التي يقضي فيها الناس إجازاتهم كان يتجول في حمام البخار (السونة) في ظهيرة أحد الأيام، وقابل هناك رجلاً آخر لا يستطيع أن يقضي إجازته بسبب متاعبه وقلقه الشديد. لقد قام بسرد جميع الأشياء التي تسبب له هذا القلق وهي عينها تلك الأشياء التي كانت تُقلق عميلي كذلك. لقد ذكر الرجل سوق الأوراق المالية (البورصة). وصرح بأنه لا يشعر بالقلق من التقلبات الطفيفة التي قد تحدث، وأوضح أنه في خلال ستة أشهر قد يحدث له انهيار فعلي، وهذا هو الشيء الذي كان يُقلقه بحق. ولقد تبين عميلي كل الأشياء التي ينبغي أن يشعر بالقلق منها. بعد ذلك قام بممارسة لعبة كرة المضرب لمدة ساعة، واستمتع بلعب كرة القدم مع بعض الأطفال الصغار، وشارك زوجته في مباراة تنس طاولة والتي استمتعا بها كثيراً. وفي النهاية وبعد ثلاث ساعات عاد ثانية إلى حمام البخار. أما صديقه الجديد فقد ظل على حالته من القلق وبدأ ثانية في تذكر أشياء تزيد من قلقه. وهكذا قضى عميلي لحظات حاضره في انتعاش واستمتاع في حين أن صاحبه قام بتضييع لحظات حاضره في قلقه. هذا إضافة إلى

أن قلق هذا الرجل لم يغير شيئاً من واقع سوق الأوراق المالية (البورصة).

- ينبغي أن تدرك أن الشعور بالقلق منافع تماماً للطبيعة والعقل. اطرح على نفسك هذا السؤال مراراً وتكراراً "هل سوف يغير قلقي الزائد في الأمور من شيء؟".
- يمكنك أن تحدد من فترات الشعور بالقلق عن طريق تخصيصك لوقت معين تشعر فيه بالقلق. ولتطلق عليه "وقت القلق". قم بتخصيص ١٠ دقائق للقلق في الصباح وبعد الظهر. يمكنك أن تستغل هذه الأوقات في الشعور بالقلق من كل كارثة محتملة الحدوث. بعد ذلك استغل قدرتك على التحكم في تفكيرك وقم بتأجيل الشعور بالقلق إلى أن يأت "وقت القلق". سوف تدرك وبسرعة الحماسة التي ترتكبها بتضييع أي وقت في الشعور بالقلق وسوف تتمكن في النهاية من التخلص تماماً من موطن القلق هذا.
- يمكنك إعداد قائمة خاصة بالقلق تقوم فيها بتدوين كل الأشياء التي سببت لك هذا القلق بالأمس والأسبوع الماضي وحتى السنة الماضية. وانظر وتأمل هل أفادك القلق بشيء. قم بحصر الأشياء التي تحققت بالفعل والتي كانت تسبب لك شعوراً بالقلق فيما قبل. سوف تدرك بسرعة أن القلق ما هو إلا سلوك يؤدي إلى كثير من الضرر والضياع. إنه لا يسهم بأي شيء في تغيير المستقبل، وغالباً ما يتبين أن المحنة المتوقعة ما هي إلا أمر ثانوي بل وأحياناً يتضح أنها منحة.

• يمكنك أن تسأل نفسك هذا السؤال الذي عن طريقه تستأصل القلق "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي (أو لهم) وما احتمال حدوثه؟". سوف تكتشف الحقاقة التي ترتكبها حين تستسلم لهذا الشعور بالقلق.

• اختر لنفسك عن قصد سلوكاً معيناً يقناقص ويتضارب بشكل مباشر مع مبررات القلق المعتادة لديك. فإذا كنت تقوم بالادخار "القهري" من أجل المستقبل وتنتابك دوماً حالة من القلق من ألا يكون معك مال كاف في يوم آخر فابدأ في إنفاق ما لديك من مال في يومك الحاضر. كن كهذا العم الثري الذي كتب في وصيته "أقول وأنا بكامل قواي العقلية أنني أنفقت كل ما لدي من مال حينما كنت حياً".

• ابدأ في مواجهة المخاوف التي لديك بتفكير صائب وبسلوك بناء. قامت إحدى صديقتي مؤخراً بقضاء أسبوع في جزيرة بعيدة عن ساحل كونتيكت. وكانت تستمتع بالسير لمسافات طويلة واكتشفت بسرعة أن هذه الجزيرة بها كثير من الكلاب المتوحشة. فقررت أن تتغلب على فرعها وعلى خوفها من أن يعضها أحد هذه الكلاب أو ينهش أحد أطرافها، على أسوأ الأحوال. فقامت بحمل حجر في يدها (للاطمئنان) وقررت ألا تُظهر أي علامة تدل على الخوف حينما تقترب الكلاب منها. لقد رفضت أن تتقهتر حينما أخذت الكلاب في النباح وفي الجري نحوها. والكلاب حينما تحاول مهاجمة شخص وتجد أنه لا يعيرها اهتماماً بل يسير في طريقه بثبات فإنها تعرض عنه وتبتعد. وعلى الرغم من

أنني لا أدعو إلى سلك مسالك الخطر إلا أنني أؤمن بقوة بأن المواجهة القوية للخوف أو للقلق هي أفضل طريقة للتخلص منه واقتلاعه من حياتك.

هذه بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك على التخلص من القلق الذي قد تواجهه في حياتك. لكن هناك سلاح أكثر تأثيراً وفدلية في التخلص من القلق ألا وهو التصميم والعزم الأكيد على محو هذا السلوك العصابي من حياتك.

■ أفكار نهائية عن القلق والشعور بالذنب

إن لحظة الحاضر هي أساس فهمك لشعورك بالذنب ولشعورك بالقلق وما يترتب عليهما من سلوكيات. عليك أن تتعلم كيف تعيش حاضرک وألا تضع لحظات هذا الحاضر في أفكار تتعلق بالماضي والمستقبل وتصيبك بالعجز والجمود. ليس بوسعك أن تحيا أي لحظة أخرى سوى لحظة الحاضر ولكن بدلاً من أن تدرك ذلك، تقوم بتضييع ذلك الحاضر في مشاعر الذنب والقلق التي لا جدوى منها.

■ استكشاف المجهول

فقط من يشعر بعدم الأمان هو الذي يناضل من أجل الأمان.

ربما تكون خبير أمن، أي الشخص الذي ينأى بنفسه عن المجهول. ويفضل على ذلك أن يعرف دائماً إلى أين هو ذاهب، وما الذي يمكن أن يكون في انتظاره حينما يصل إلى هناك. إن التدريب المبكر في مجتمعنا يتجه إلى التشجيع على اتخاذ الحيطة والحذر على حساب حب الاستطلاع ويتجه إلى إيثار الأمن والسلامة على حساب المخاطرة والمجازفة. فتسمع من يقول لك "تجنب ما هو مثار شك" و "لا تمكث إلا في الأماكن التي تعهدنا" و "لا تتجول أبداً في مكان تجهله". تلك الرسائل المبكرة يمكن أن

تصبح بمثابة عائق يحول بينك وبين تحقيقك لذاتك، وتحول بينك وبين تحقيق السعادة لنفسك في حاضرِك بشتى الطرق.

"ألبرت أينشتاين": ذلك الرجل الذي كرس حياته لاستكشاف المجهول: قال في مقالة تحت عنوان "ما أنا مؤمن به" في Forum (أكتوبر ١٩٣٠):

إن أجمل شيء يمكن أن نحربه ونعيشه هو المجهول. إنه المصدر الحقيقي لكل العلوم والفنون.

وربما قال أيضاً إن المجهول هو مصدر النمو والارتقاء والإشارة كذلك.

ومع ذلك فإن الكثير جداً من الناس يساوون المجهول بالخطر. إنهم يعتقدون أن الهدف من الحياة هو التعامس مع الحقائق، وأن يكون لديك علم دائم بوجهتك. فالتهورون فقط هم الذين يقدمون على المجازفة لاستكشاف الجوانب الغامضة والمجهولة في الحياة فيكون مصيرهم الذهول والجراح بل الأسوأ من ذلك عدم الاستعداد. حين كنت من بين أفراد فريق الكشافة الصغار كانوا يأمرونك بأن تتأهب وتستعد لأي موقف. ولكن كيف يمكنك الاستعداد والتأهب لارتياح المجهول؟ من الواضح أن ذلك ليس بإمكانك، لهذا فعليك أن تتجنب الأمر وحتى لا توقع نفسك في حرج. عليك أن تؤثر الأمان: لا تجازف، واتبع خرائط الطريق، حتى وإن كانت غيبية ومملة!

ربما ينتابك نوع من انسأام والتعب من سعيك وراء كل هذا اليقين وكل تلك الحقائق خاصة وأنت تعرف أن يومك هذا

لا يختلف كثيراً عن أسك أو عن غدك (وكانك تعرف ما سوف يحدث في يومك قبل أن تعيشه). ولا يمكنك أن تنمو وتتحسن إذا كنت تعرف الإجابات قبل أن يتم طرح الأسئلة. من المؤكد أنك لا زلت تذكر الأوقات التي كنت تعيش فيها بثلاثية وكنت تقوم فيها بما تشاء وكنت تنتظر فيها المجهول بلهفة وشوق.

إننا نسمع رسائل ثقافية تدعو إلى اللهث وراء اليقين طينة حياتنا. وهذه الرسائل تبدأ من الأسرة ويقوم المعلمون بتريسيخها. فيتعلم الطفل ألا يُقيم على التجريب. ويتم تشجيعه على أن يتجنب المجهول. "حذار من أن تبعد"، "التزم بالإجابات الصحيحة"، "عيناك أن تظل مع من هم من نفس طبيعتك وجنسك". إن كنت لا زلت تثبت بهذه الرسائل التي تشجعك على أن تختار طريق السلامة فلقد حان الوقت لأن تتحرر من هذا القيد. عليك أن تتخلص من فكرة أنك لا تستطيع أن تجرب أنواعاً جديدة من السلوكيات التي يشوبها الغموض. إنني أؤكد لك أنك قادر على ذلك إن اخترت هذا. ولكن عليك أولاً البدء في فهم الفعل الشرطي العكس الذي يجعلك تتجنب ارتياد الخبرات الجديدة.

■ الانفتاح على الخبرات والتجارب الجديدة

إذا كنت تؤمن بنفسك تماماً فلن تجد أن هناك شيئاً مستحيلاً. إن السلسلة الكاملة لخبرات البشر بين يديك لتستمتع بها فقط إذا عزمنا على المغامرة وعلى ارتياد المجهول الذي ليس به ضمانات. فكر في هؤلاء العباقرة الذين حققوا نجاحاً مذهلاً في حياتهم. إنهم لم

يكونوا من أولئك الذين يتقنون شيئاً واحداً فحسب. ولم يكونوا من الذين يتجنبون المجهول. فمثلاً بنيامين فرانكلين ولودفيج فان بيتهوفن وليوناردو دافنشي وألبرت أينشتاين وجاليليو وبرتراند راسيل وجورج برناردشو وونستون تشرشل وغيرهم كثيرون كانوا رواداً مغامرين. لقد ارتادوا كل جديد واستكشفوا كل غامض. إنهم بشر مثلك إلا أنهم يختلفون في الإرادة القوية التي كانت لديهم والتي عن طريقها استطاعوا أن يجتازوا تلك المناطق التي لم يجزؤ أحد أن يطأها. لقد قال ألبرت شفايتزر وهو أحد رجال عصر النهضة "إنني لا أستحيل على نفسي القيام بشيء طالما أنه في متناول البشر". يمكنك أن تنظر إلى نفسك من منظور جديد وأن تفتح على تلك الخبرات التي لم تكن تتصور في يوم من الأيام أنك قد تتمكن من اكتسابها فإن لم تفعل ذلك فما عليك إلا أن تقوم بما اعتدت القيام به وبنفس طريقتك المعهودة إلى أن تنقضي حياتك. إنها الحقيقة الوحيدة التي يُذكر بها العظماء. وتكمن عظمة هؤلاء عموماً في قدرتهم على الاستكشاف وفي جرأتهم وإقدامهم على ارتياد المجهول.

إن انفتاحك على خيارات جديدة تعني التنازل عن الفكرة التي مفادها أنه من الأفضل أن تقبل وتتحمل شيئاً مألوفاً بالنسبة لك من أن تسعى لتغييره لأن التغيير مخوف بالريبة والشك. وربما تكون ممن يتبنون الاتجاه الذي يرى أن "الذات" هشة وضعيفة ويمكن أن تتحطم وتتهشم بسهولة إذا استكشفت المجهول. إن هذه خرافة. أنت قلعة حصينة من القوة لن تنهار ولن تتداعي إذا صادفت شيئاً جديداً. في الحقيقة فإنك سوف تحظى بفرصة أكبر تتفادى بها الانهيار السيكولوجي إذا تخلصت في حياتك من بعض

الروتين والرتابة. إن الملل يسبب الوهن، وهو أمر غير صحي من الناحية السيكلولوجية. وحينما تفقد الإثارة والإقبال على الحياة فمن الولد أن تتلف صحتك. ولن تقدم على أن تختار لنفسك الانهيار العصبي الخرافي إن أنت أضفت إلى حياتك جانباً من الشك والذي يحقق لك نوعاً من الإثارة فيها.

وقد تكون أيضاً من أولئك الذين يتبنون هذه الفكرة "إذا كان الأمر غير مأوف بالنسبة لي فعلى أن أبتعد عنه" والتي تحول بينك وبين الانفتاح على خبرات جديدة. وبذلك إذا رأيت بعضاً من الصم يتحدثون فيد بينهم بلغة الإشارة فإنك تراقبهم بنضول، لكنك لا تحاول أبداً أن تتحدث معهم أو تشاركهم في حوارهم. نفس الشيء يحدث حينما تقابل أناساً يتحدثون بلغة أجنبية فبدلاً من أن تستنبط وتستكشف حوارهم، وبدلاً من أن تحاول مشاركتهم في حديثهم ولو بقدر يسير، تركز إلى الابتعاد وتتجنب استكشاف هذا الاتصال المجهول الذي يتم بلغة أخرى غير لغتك أنت. هناك أشخاص وأنشطة لا حصر لها تعتبر ممنوعة لمجرد أنها مجهولة وهكذا فإن المعاقين والمتخلفين وغيرهم ممن شابههم يندرجون تحت فئة الغموض.

وقد تكون من هؤلاء الذين يعتقدون أنه لا بد من وجود سبب أو مبرر للقيام بشيء ما وإلا فما المغزى من قيامك به؟ هراء! يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده. لست في حاجة إلى مبرر أو سبب لتقوم بأي شيء. إن البحث عن سبب أو مبرر لكل شيء هو نوع من التفكير يحول بينك وبين الخبرات الجديدة والثيرة. فحينما كنت صغيراً كنت تلعب بالجندب (جراد صغير) لمدة ساعة ولم يكن

هناك من سبب أو مبرر لذلك سوى أنك كنت ترغب في هذا اللعب أو لربما كنت تقوم بتسلق جبل أو برحلة استكشافية في الغابات لا من أجل شيء سوى أنك كنت تريد ذلك، ولكن حينما أصبحت راشداً فعليك أن تترك السبب أو المبرر وراءه قياسك بأي شيء. إن هذا النوع بالبحث عن الأسباب يحول بينك وبين الانفتاح والنمو. سوف تنعم بقدر كبير من الحرية حينما تعلم أنك لست في حاجة لتبرير أي شيء لأي إنسان بما في ذلك نفسك.

كتب "إرسون" في يومياته الصادرة بتاريخ ١١ أبريل ١٩٣٤

"أربعة من الشعاب تنسل صعوداً وهبوطاً من حفرة بلا هدف واضح، لا ليأكلوا، ولا من أجل التكاثر ولكن فقط ينملون".

يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده وإن لم يكن وراءه مبرر. إن هذا النوع من التفكير سوف يفتح أمامك آفاقاً جديدة من الخبرات، وسوف يعينك على التخلص من الشعور بالخوف من المجهول؛ ذلك الشعور الذي ربما تكون قد اتخذته أسلوب حياة.

■ الصرامة في مقابل التلقائية

تأمل وافحص مدى تلقائيتك عن كتب. هل بإمكانك الانفتاح على شيء جديد أم أنك تتشبث بسلوكك المعتاد بصلابة وصرامة؟ إن التلقائية تعني القدرة على تجريب أي شيء بصورة عفوية فقط لأنك تستمتع به. وقد تكتشف أنه شيء لا يسبب لك أية متعة وتكنك استمتعت بتجريبه وارتياحه. من المحتمل أن ينتقدك الآخرون

ويتهمونك باللامبالاة وبالإهمال، ولكن ما قيمة تلك الأحكام التي يصدرها الآخرون حينما تقضي هذا الوقت الرائع وأنت ترتاد المجهول. هناك الكثيرون من ذوي المكانة الاجتماعية المرموقة يجدون أن العيش بعفوية أو بتلقائية أمراً صعباً للغاية. إنهم يعيشون حياتهم بطريقة صارمة ويسيرون بغير إدراك منهم مع التيار. فمثلاً يقوم الديمقراطيون والجمهوريون (في الولايات المتحدة) بتأييد تصريحات قادة الحزب ويصوتون لصالحهم. وغالباً ما يتم عزل بعض الموظفين من مجلس الوزراء لأنهم يتحدثون بعفوية وأمانة. فالتفكير المستقل يُكبح جناحه، وهناك خطوط حمراء لا ينبغي الخروج عنها عند التفكير والكلام. فالأشخاص الذين يتفتنون مع كل الآراء وليست لديهم أفكار مستقلة لا يعرفون التلقائية والعفوية. إنهم يخافون بصورة يائسة من المجهول فيسيرون مع التيار. إنهم يفعلون ما يُؤمرون به. هؤلاء لا يعرفون روح التحدي ولكن يتمسكون بالقيام بما هو متوقع منهم بتحجر وبصلابة. أين أنت من هؤلاء؟ هل يمكنك أن تستش بداتك؟ وهل تستطيع أن تسلك طرقاً تقودك إلى المجهول؟

إن الإنسان الجامد لا ينمو ولا يتحسن أبداً. فهو يميل إلى القيام بالأشياء بنفس الطريقة التي اعتاد عليها. أحد زملائي الذين يقومون بتدريس مقررات الدراسات العليا للمعلمين، يقوم كثيراً بطرح هذا السؤال على المتدربين الذين أمضوا ثلاثين عاماً أو أكثر في التدريس "هل قمت حقيقة بالتدريس لمدة ثلاثين عاماً أم قمت بالتدريس لعام واحد ثلاثين مرة؟" وأنت قارئ العزيز هل عشت بحق ١٠٠٠٠ يوم أو أكثر أم عشت يوماً واحداً بشكل مكرر ١٠٠٠٠ مرة؟ إن هذا سؤال

طيب يمكن أن تطرحه على نفسك وأنت تسعى لمزيد من التلقائية والعفوية في حياتك.

■ التحامل والقسوة

إن القسوة هي أساس كل أشكال التحامل والذي يعني الحكم على الأشياء بشكل مسبق. إن التحامل يقوم على الحقيقة التي مؤداها أنه من الأيسر والأسلم أن تركز على ما هو معروف. أكثر من قيامه على البغض أو حتى كراهية بعض الناس أو الأفكار أو الأعمال. أي أن تظل مع من هم مثلك. إن تحاملاتك هذه قد تتراعى لك على أنها لصالحك، فبني تبعك عن الناس وعن الأشياء وعن الأفكار التي يكتنفها الغموض والتي قد يترتب عليها متاعب. والحقيقة أن هذه التحاملات ليست في صالحك بل على العكس فهي تضرك من خلال حرمانك من اكتشاف وإرتياد المجهول.

أما التلقائية فتعني قدرتك على التخلص من أحكامك المسبقة التي تصدرها على الناس والأشياء وتعني إطلاق العنان لنفسك كي تقابل وتتعامل مع أناس جدد وتجرب أفكاراً جديدة. إن الأحكام المسبقة في حد ذاتها بمثابة صمام أمان يمكن من خلاله تجنب ما هو محير ومظم ومجهول والذي يؤدي إلى توقف النمو والتحسن. فإذا كنت لا تثق بأي شخص ولا يمكنك أن تتعامل معه، فإنك في الحقيقة لا تثق بنفسك حينما تتعامل مع ما هو غير مألوف بالنسبة لك.

■ شرك "دائماً لدي خطة"

ليس هنالك ما يسمى بالتلقائية أو العفوية المخطط لها. هذه العبارة تحبل الشيء، وتقيضه. كلنا يعرف أشخاصاً يعيشون حياتهم وفي أيديهم خريطة للطريق وقائمة، وليس باستطاعتهم أن يغيروا من حياتهم أو يحددوا بها عن الخطة المرسومة قيد أنملة. وليست الخطة سيئة بالضرورة؛ ولكن الولوج بالتخطيط لكل شيء هو بحق نوع من الاضطرابات العصبية. فقد يكون لديك خطة لما سوف تقوم به في سن ٢٥، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٧٠... إنك وتنتظر إلى أجندتك (جدول أعمالك الثابتة) لتعرف ببساطة ما يجب أن تقوم به بدلاً من أن تتخذ قراراً جديداً في كل يوم؛ ومن أن يكون لديك إيماناً راسخ بنفسك وبقدرتها على تغيير الخطة. لا تُعط الخطة أكبر من حجمها.

"هنري" هو أحد عملائي، وكان في منتصف العشرينات من عمره. ولقد كان يعاني بصورة مفرغة من عُصاب "امتلاك خطة"، والذي ترتب عليه إهدار كثير من الفرص المثيرة في حياته. فحينما كان في الثانية والعشرين من عمره عُرض عليه منصب ليشغله في ولاية أخرى، فأحس بعجزه وإحجامه عن الانتقال إلى هناك بسبب خوفه. وأخذ يطرح على نفسه هذه الأسئلة: هل سيكون قادراً على الحياة والنجاح في جورجيا؟ وأين سيعيش؟ وماذا عن أبوية وأصدقائه؟ إن الخوف من المجهول أقعد "هنري" وشل حركته وحرمه من فرصة الارتقاء، وجعله يرفض عملاً جديداً ومثيراً، ويحجم عن الإقبال على بيئة جديدة، كل ذلك من أجل أن يبقى في مكانه الذي قد اعتاد عليه. هذه التجربة التي عاشها هنري هي التي جعلته يلجأ إلى الإرشاد النفسي. لقد كان يشعر أن تشبثه بالتخطيط

لكل شيء يحول بينه وبين الارتقاء والنمو، ومع ذلك كان يخشى من التغيير أو تجريب شيء جديد. بعد جلسة تمهيدية واحدة تبين أن لدى "هنري" نزعة حقيقية إلى التخطيط فهو دائماً يتناول نفس طعام الإفطار. ويخطط لما سيرتديه في كل يوم بشكل مسبق كما أن أذراج الملابس منسقة ومرتبّة بصورة جيدة طبقاً للون والمقدس. وهو إلى جانب هذا يفرض خطته على أسرته أيضاً. فهو يتوقع من أولاده أن يقوموا بوضع الأشياء في مكانها وينتظر من زوجته أن تسير تبعاً لمجموعة صارمة من القواعد التي قام بوضعها. وباختصار فإن "هنري" لم يكن سعيداً رغم كونه منظماً. فقد كان يفتقر إلى روح الابتكار والتجديد والدفء الذاتي. لقد كان هو نفسه خطة في الواقع. وكان هدفه في الحياة أن يضع كل شيء في نصابه الصحيح. ومن خلال الإرشاد النفسي بدأ "هنري" في تجريب حياة جديدة تقوم على الرونة والتلقائية. لقد أدرك أن خطته تتلاعب بالآخرين وأدرك أنه هروب من ارتياد المجهول. وبسرعة قام بالتيسير على أسرته، وسمح لهم بأن يكونوا مختلفين عن الصورة التي وضعها لهم وألزمهم بها من قبل. وبعد شهرين عديدة تقدم "هنري" لوظيفة تتطلب منه التنقل كثيراً من مكان إلى آخر وأصبح الشيء الذي كان يخشاه دائماً مرغوباً بالنسبة له. وفي حين لم يكن "هنري" يتسم بالرونة والعفوية على الإطلاق فقد تحدى بنجاح هذا النوع من التفكير العصبي الذي كان يعاني منه في وقت سابق، والذي كان يفرض عليه أن يقوم بوضع خطة مسبقة لكل شيء. لقد كان يجتهد ويسعى للتخلص منه في كل يوم وكان يتعلم كيفية الاستمتاع بالحياة بدلاً من أن يعيشها بطريقة روتينية صارمة.

■ الأمن: تنوعاته الداخلية والخارجية

من وقت طويل مضى تعلمت طريقة محددة لكتابة موضوع أو مقال في المدرسة الثانوية. فقد تعلمت أنك تحتاج إلى مقدمة وستن مُعد بطريقة جيدة وخاتمة. ولسوء الحظ فإنه من المحتمل أنك قمت بتطبيق نفس هذا النطق على حياتك، وتتنظر للحياة بأكملها كموضوع. فالمقدمة هي الطفولة والتي من خلالها كنت تتهياً لكي تصبح ناضجاً. أما متن الحياة فهو مرحلة البلوغ (الرشد) والتي يتم تنظيمها وتخطيطها استعداداً للخاتمة. وهي مرحلة التقاعد والنهاية السعيدة. كل هذا التفكير المنظم يحرمك من أن تحيا لحظات حاضرك. وتنطوي الحياة وفقاً لهذه الخطة على ما يضمن لك سلامة وصحة كل شيء تقوم به إلى الأبد. إن الأمن والذي هو بمثابة الخطة النهائية لا يشعر به إلا الموتى. فالأمن يعني معرفة ما سوف يحدث. ولا علاقة للإثارة أو المجازفات أو التحديات بمفهوم الأمن. والأمن يعني أنه لا نمو، واللامنو يعني الموت. إضافة إلى ما سبق فإن الأمن ما هو إلا شيء خرافي. وطالما أنك موجود على ظهر الأرض وطالما أن الحل يبقى على ما هو عليه فلن تحظى أبداً بالأمن. وحتى إن كان الأمن أمراً واقعياً وليس بأسطورة فإن البحث عنه قد يصبح أسلوباً فظيماً تحيا به. إن التعلق بالحقائق واليقين فقط يستأصل الإثارة والنمو من حياتنا.

إن كلمة الأمن التي تم استعمالها هنا تشير إلى الضمانات الخارجية والملكيات مثل المال أو المنزل أو السيارة وإر الحصانات التي يحققها لك الأمن كوظيفة أو المنصب الاجتماعي. ولكن هناك

نوع مختلف من الأمن. والذي يستحق منا السعي وراءه وهو الأمن الداخلي الذي يتحقق من خلال ثققت بنفسك وبقدرتك على معالجة أي أمر يصعب عليك. هذا فقط هو الأمن الأبدي. هذا هو المعنى الحقيقي للأمن. فالأشياء يمكن أن تتعطل ويمكن أن تصاب بحالة من الكساد يضع معها كل مالك ويمكن أن يُنتزع منك بيتك، ولكن بإمكانك "أنت" أن تزيد من صلابتك وقوة احترامك لذاتك، فيمكنك أن تزيد من إيمانك بنفسك ومن قوتك الداخلية إلى الحد الذي سوف ترى فيه الأشياء أو الآخرين مجرد كماليات زائدة: تُدخل على حياتك نوعاً من السرور والابتهاج.

يمكنك أن تجرب هذا التمرين البسيط. تخيل أنه الآن وفي هذه اللحظة وأنت تقرأ هذا الكتاب، انقض عليك شخص ما وجردك من ملابسك وحملك في طائرة هليكوبتر. حملك فيها دون سابق إنذار ودون مال ودون أي شيء. وتخيل أن الطائرة قد أقلعت بك إلى وسط الصين. وألقت بك في أحد الحقول. ففتحت عينيك لتجد لغة جديدة وعادات مختلفة ومناخ لم تعهده، وأنت وحيد. هل ستتمكن من البقاء أم سوف تنهار؟ وهل ستتمكن من تكوين صداقات ومن الحصول على الطعام والمأوى وما شابه أم أنك ستركن إلى الاستسلام ولا تبرح مكانك وتبدأ في النواح والعيويل على حظك العاثر الذي أوقعك في هذه الكارثة التي حلت بك؟ فقد تهلك نتيجة لفقدانك لكل ما تملك. ذلك إذا كنت تحتاج إلى الأمن الخارجي. أما إن كان لديك نوع من الأمن الداخلي وليس لديك رهبة أو خوف من المجهول فقد تظل حياً. ويمكن من ثم تعريف "الأمن" ثانية بهذا التعريف: "معرفة أنك قادر على التعامل مع أي شيء بما في ذلك

عدم تحقق الأمن الخارجي لك". لا تجعل هذا النوع من الأمن الخارجي معوقاً لك إذ أنه يسلب منك القدرة على الحياة والنمو وتحقيقك لذاتك. لتلق نظرة على هؤلاء الناس الذين يحيون دون أن ينشغلوا بالأمن الخارجي، هؤلاء الذين لا يعيشون حياتهم كلها وفقاً لخطة. ربما يكونون هم في مقدمة السباق. على الأقل لديهم القدرة على تجريب الجديد من الأشياء، وتجنب الوقوع في شرك "لا بد أن تؤثر السلامة".

يعبر "جيمس كافانوف" في "Will You Be My Friend?" عن

الأمن في قصيدته القصيرة التي تحت عنوان "يوماً ما"

يوماً ما، سأأسر متعباً
وأنعم بالحرية
سأرحل تاركاً هؤلاء المصائب بالعدم
بنعمي بعقمهم الأمن
سأرحل دون أن أترك لهم عنواني
سأحتار هذا الحذب
وسألقى العالم من وراء ظهري
نم أرحل وأنا خالي البال.

■ الإنجاز باعتباره أمناً

إن محاولة النجاة والخلاص للتمتع بالحرية أمر ليس بالهين طالما أنك تحمى معك وبصفة مستمرة ذلك الاعتقاد الراسخ الذي يحتم عليك يوماً أن تنجز. إن الخوف من الفشل أمر مستشر في

مجتمعنا بقوة. فقد تم غرسه وطبعه في أذهاننا في طفولتنا، وهو يلازمنا عبر جميع مراحل الحياة.

قد تشعر بالدهشة حينما تسمع هذا، ولكن الفشل غير موجود، فالفشل هو ببساطة وجهة نظر شخص آخر عن الكيفية التي كان ينبغي بها إنجاز عمل من الأعمال. وحين تدرك أنه ليس هناك شيء، لا بد من أدائه بطريقة واحدة يحددها الآخرون فإن حدوث الفشل يصبح أمراً مستحيلاً.

ومع ذلك فقد تكون هناك بعض الأوقات التي سوف تخفق خلالها في أداء عمل ما أو إتمام مهمة معينة وذلك طبقاً لمعاييرك الشخصية. المهم هنا ألا تجعل من هذا العمل مقياساً لقيمتك الذاتية. إن عدم نجاحك في مسعى معين أو في أداء عمل ما ليس معناه أنك إنسان فاشل. ببساطة، إن عدم نجاحك في أمر ما هو إلا إخفاق في محاولة معينة في لحظة معينة من لحظات الحاضر. حاول أن تتصور أنك قمت بتطبيق مبدأ الفشل لوصف سلوك حيوان ما. فمثلاً هذا الكلب ينجح لمدة ١٥ دقيقة فيحكم شخص عليه بالفشل قائلاً "إن هذا الكلب لا يُجيد النجاح، سوف أعطيه درجة سيئة". يا لها من حماقة! فمن المستحيل أن تحكم على حيوان بالفشل لأنه ليس هناك ما يدعو لتقييم السلوك الطبيعي. العناكب تنسج خيوطها سواء أكانت هذه الخيوط جيدة أم غير جيدة. والقطة تصيد الفئران فإن فشلت في محاولة فستحاول اصطيد فأر آخر، فهي لا تعرف الاستسلام والشكوى بسبب هذا الذي فر منها، ولا يصيبها الانهيار العصبي لأنها قد أخفقت في محاولتها هذه. سلوكياتها تتسم

بالهساطة كما ترى. فلماذا لا تقوم بتطبيق نفس المنطق على سلوكك أنت وتخلص من الخوف والفشل.

إن التحريض على "الإنجاز" يأتي من ثلاث كلمات من ثقافتنا وهي من أكثر الكلمات فتكاً بأنفسنا. لقد سمعت واستخدمت تلك الكلمات آلاف المرات. تلك الكلمات هي: "ابدل قصارى جهدك!" إن هذا هو أساس "عصاب الإنجاز". ابدل قصارى جهدك في كل ما تقوم به من أعمال. أريد أن أفهم ما الخطأ في أن تستمتع بركوب دراجتك أو تخرج للتنمشى في الحديقة؟ لماذا لا يكون لديك بعض الأنشطة الحياتية التي تقوم بها ببساطة دون أن تبذل فيها جهوداً مضنية؟ إن عصاب "ابدل قصارى جهدك" يحرملك من تجريب أنشطة جديدة ومن الاستمتاع بالأنشطة القديمة.

في إحدى المرات كنت أقوم بالتوجيه والعلاج النفسي لفتاة في سن الثامنة عشرة، وهي طالبة بإحدى المدارس الثانوية، واسمها "لوان" وهي مطبوعة على فكرة "مستوى التحصيل" ومثشربة لها تماماً. "لوان" كانت طالبة ممتازة وكانت تحصل دائماً على درجة ممتازة منذ أن وطأت قدمها أرض المدرسة. وكانت تعمل لساعات طويلة ومملة، ونتيجة لذلك لم يكن لديها أي وقت تهتم بنفسها كإنسانة. لقد كانت بمثابة جهاز كمبيوتر حقيقي للمعرفة المستقاة من الكتب، ومع ذلك فهي تشعر بالخجل الشديد من الفتيان، ونشأت لديها حالة من الارتجاف العصبي، والذي كان يظهر عليها حينما يتم التحدث معها عن هذا الجانب من شخصيتها. لقد وجهت "لوان" كل تركيزها واهتمامها إلى أن تكون فتاة متميزة في التحصيل الدراسي وكان ذلك على حساب نموها الكلي. وفي جلسة التوجيه

النفسي طرحت على "لوان" هذا السؤال: "أيهما أكثر أهمية في حياتك، ما تعرفينه أم ما تشعرين به؟". ورغم أنها كان تقوم بالقاء خطبة الوداع في نهاية كل عام دراسي إلا أنها كانت تفتقر إلى الأمن الداخلي وكانت لا تشعر بالسعادة فعلاً. وبدأت تعطي مشاعرها نوعاً من الاهتمام ولأنها كانت طالبة ممتازة فقد قامت بتطبيق نفس المعيير الصارمة للتعلم على تعلم سلوكيات اجتماعية جديدة كما كانت تفعل في دراستها. لقد اتصلت بي والدة "لوان" بعد مرور عام وأخبرتني بأنها قلقة على "لوان" لأنها حصلت على تقدير سيئ في مادة اللغة الإنجليزية في الصف الأول من الجامعة، وهذه أول مرة تحصل فيها على هذه الدرجة السيئة، فأوصيت هذه الأم أن تُحسي هذه الليلة وأن تخرج مع ابنتها لتناول العشاء احتفالاً بهذه المناسبة.

■ السعي إلى الكمال

ماذا يجب أن تقوم بكل عمل على أكمل وجه؟ من الذي يسجل لك ما تحرز من نقاط؟ إن السطور الشهيرة لـ "ونستون تشرشل" عن "السعي إلى الكمال" تشير إلى إمكانية أن يصبح البحث المستمر عن النجاح بمثابة العائق الذي يقف في طريقك.

"إن الحكمة التي تقول (لا شيء، يفيد سوى الكمال) ربما تعني الشلل والعجز".

يمكنك أن تصيب نفسك بالشلل إن سرت وراء هذا الذي يأمرك بأن تبذل قصارى جهدك سعياً وراء الكمال. ربما تكون هناك حاجة لأن تحدد لنفسك بعض الجوانب الحياتية التي تريد بحق أن تبذل