

➤ فن الالمبالاة في المغرب

➤ كتاب لبدر شاشا

نصيحة كاتب

تعلمي وتعلم قول "لا" بفعالية

- . الإنسان الطيب يخشى دائماً رفض طلبات الآخرين خوفاً من أن يُقال عنه أناني أو خوفاً من خسارتهم.
- . تذكرني أن قول "لا" للمهام التي فوق طاقتك ليس تقصيراً، بل هو "نعم" لصحتك النفسية ووقتك.
- ضعي وضع حدوداً شخصية واضحة
- . ركّزي وركز على طريقة تواصلك؛ فالإجابات الفضفاضة والمفتوحة تتيح للآخرين اقتحام حياتك.
- . حدّدي وحدد بوضوح ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله، ولا تشعرني بالذنب عند الالتزام بهذه الحدود.
- . فرق و فرّقي بين التقدير والاستغلال
- . الشخص الذي يقدرك يحترم وقتك ومجهودك ويبادلك العطاء أو على الأقل الامتنان.
- . أما الذي يستغلّك، فيطالبك دائماً بالمزيد ولا يتواجد بجانبك حين تحتاجين إليه.
- . اهتم بنفسك أولاً
- . توازني بين عطائك للآخرين وبين اهتمامك بجسدك، ونفسيّتك، وراحتك الشخصية.
- . تخلاً عن فكرة إرضاء الجميع، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك

➤ شكر وتقدير واهداء

➤ ،إلى كل إنسان مغربي أنهكته كثرة التفكير، وأتعبته نظرة الآخرين وأثقلته المقارنات الاجتماعية، وأصبح يقيس قيمته بما يقوله الناس عنه، لا بما يعرفه عن نفسه

➤ ،إلى ذلك الشاب الذي يسعى إلى بناء مستقبله وسط ضغوط البطالة وتكاليف الحياة، وتوقعات الأسرة والمجتمع، وإلى تلك الفتاة التي تحاول أن تصنع لنفسها طريقًا مستقلًا، دون أن تفقد احترامها لذاتها أو ارتباطها بقيمها

➤ إلى كل أب وأم تحمّلًا مسؤوليات الحياة، وإلى كل عامل وموظف وباحث عن عمل، وإلى كل شخص تعلّم أن يخفي آلامه خلف الابتسامة، وأن يتحمل أكثر مما يستطيع، خوفًا من كلام الناس أو من وصفه بالضعف

➤ أهدي هذا الكتاب إلى الإنسان الذي يريد أن يتعلم كيف يقول نعم لما يستحق اهتمامه، وكيف يقول لا لما يستنزف طاقته، وكيف يعيش بكرامة دون أن يجعل رضا الجميع شرطًا لراحته

➤ وإلى كل من يؤمن بأن قوة الإنسان لا تكمن في قدرته على التحكم، في العالم من حوله، بل في قدرته على فهم نفسه، وإدارة انفعالاته واختيار معاركه، وتحمل مسؤولية قراراته

➤ هذا الكتاب لكل من يريد أن يعيش بوعي أكبر، وخوف أقل، وحرية داخلية أوسع، دون أن يفقد إنسانيته أو تعاطفه مع الآخرين

➤ الحمد لله الذي جعل في المعرفة سبيلًا إلى الفهم، وفي التأمل فرصة لمراجعة الذات، وفي التجربة الإنسانية مصدرًا متجددًا للتعلم والنضج

➤ أتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع الباحثين والعلماء والأطباء النفسيين وعلماء النفس الذين أسهمت أعمالهم في تطوير فهمنا للقلق، وتنظيم الانفعالات، وتقدير الذات، والمرونة النفسية، والعلاقات الاجتماعية ومعنى الحياة

- ،كما أتوجه بالتقدير إلى كل من ساهم في نشر الثقافة النفسية والعلمية وإلى المعلمين والمربين والأسر التي تحاول مساعدة الأجيال الجديدة على مواجهة تحديات الحياة بوعي ومسؤولية.
- وأخص بالشكر كل إنسان خاض تجربة صعبة، ثم حاول أن يفهم ما حدث له بدل أن يستسلم له، وكل شخص تعلّم من الفشل، وأعاد بناء ثقته بنفسه بعد الخذلان، واختار أن يحوّل الألم إلى معرفة، والتجربة إلى فرصة للنمو.
- لقد أعد هذا العمل انطلاقًا من الرغبة في تقريب المفاهيم النفسية من القارئ المغربي، وربطها بالواقع اليومي الذي يعيشه داخل الأسرة وفي المدرسة، وفي العمل، وفي العلاقات الاجتماعية.
- ويظل هذا الكتاب محاولة معرفية قابلة للمراجعة والتطوير، لا بديلاً عن البحث العلمي المتخصص أو الاستشارة النفسية عند الحاجة وكل تقدير مستحق يعود إلى أصحاب الأبحاث والنظريات الأصلية التي ينبغي الرجوع إليها وتوثيقها عند إعداد النسخة النهائية للنشر.

➤ مقدمة عامة

- يعيش الإنسان المعاصر في عالم تتزايد فيه المطالب الاجتماعية والاقتصادية والنفسية، وتتداخل فيه المسؤوليات الشخصية مع توقعات الأسرة والمجتمع، حتى أصبح كثير من الناس يجدون أنفسهم في سباق مستمر لإثبات قيمتهم أمام الآخرين. لم يعد الإنسان يكتفي بالعمل من أجل تحسين ظروف عيشه، بل أصبح يشعر أحياناً بأنه مطالب بإثبات نجاحه، وإظهار قوته، وتبرير اختياراته، والمحافظة على صورة اجتماعية مقبولة، والاستجابة لتوقعات قد لا تتفق دائماً مع رغباته الحقيقية أو إمكاناته الواقعية.
- وفي المجتمع المغربي، تتخذ هذه الضغوط أشكالاً متعددة تتصل، بطبيعة الحياة الأسرية، وقوة الروابط الاجتماعية، وأهمية السمعة وتوقعات الزواج، والمكانة المهنية، والنجاح الدراسي، والاستقرار المادي، ونظرة المحيط إلى الفرد. وقد يجد الإنسان نفسه ممزقاً بين رغبته في بناء حياة تناسب شخصيته وقناعاته، وبين خوفه من الانتقاد أو الرفض أو المقارنة أو خيبة أمل الأشخاص الذين يحبهم.

➤ إن احترام الأسرة والمحافظة على الروابط الاجتماعية والتضامن مع الآخرين قيم إنسانية مهمة في المجتمع المغربي، ولا يسعى هذا الكتاب إلى التقليل من شأنها أو الدعوة إلى القطيعة معها. غير أن احترام الآخرين لا يعني إلغاء الذات، والتضامن لا يعني تحمل كل الأعباء، والوفاء للعائلة لا يعني التخلي عن الحق في اتخاذ القرارات الشخصية. فالعلاقة الصحية بين الإنسان ومحيطه تقوم على التوازن بين المسؤولية والاستقلالية، وبين العطاء وحماية النفس، وبين مراعاة مشاعر الآخرين وعدم تحويل رضاهم إلى شرط أساسي للشعور بالقيمة.

➤ من هنا تنطلق فكرة هذا الكتاب، الذي يحمل عنوان «فن اللامبالاة في المغرب». «والمقصود باللامبالاة هنا ليس انعدام المشاعر، ولا احتقار الناس، ولا تجاهل المسؤوليات، ولا الهروب من المشكلات وإنما القدرة على التمييز بين الأمور التي تستحق اهتمامنا والموضوعات التي تستنزف طاقتنا دون فائدة حقيقية.

➤، إن الإنسان لا يستطيع التحكم في جميع الأحداث التي تقع في حياته ولا يمكنه ضمان رضا الجميع عنه، ولا منع الآخرين من إساءة فهمه أو انتقاده. لكنه يستطيع، بالتدريب والممارسة، أن يطور طريقة، استجابته للأحداث، وأن يعيد النظر في الأفكار التي تحكم سلوكه وأن يختار أهدافه وفق قيمه وإمكاناته، وأن يتعلم التعامل مع مشاعر القلق والغضب والحزن دون أن يسمح لها بالتحكم الكامل في قراراته. ➤ هذه القدرة ليست مجرد شعار تحفيزي، بل ترتبط بعدد من المجالات المعروفة في علم النفس، من بينها العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج بالقبول والالتزام، وأبحاث المرونة النفسية، وتنظيم الانفعالات والاستقلالية النفسية، وعلم النفس الإيجابي. وتقدم هذه المجالات أدوات لفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، ولتطوير طرق أكثر مرونة في مواجهة الضغوط اليومية.

➤ ففي العلاج المعرفي السلوكي، يتعلم الإنسان فحص الأفكار التلقائية التي تزيد من معاناته، والتمييز بين الوقائع والتفسيرات، ومراجعة المعتقدات غير الواقعية التي قد تدفعه إلى الخوف المفرط من الخطأ أو الرفض. أما العلاج بالقبول والالتزام، فيركز على تنمية المرونة

النفسية، أي القدرة على إفساح المجال للمشاعر والأفكار الصعبة دون الانقياد إليها بصورة آلية، مع مواصلة اتخاذ خطوات عملية منسجمة مع القيم الشخصية. وتساعد أبحاث تنظيم الانفعالات على فهم الطرق التي يستطيع بها الإنسان التعامل مع مشاعره بصورة أكثر وعيًا، بدل كبتها أو الاستسلام لها.

➤ ومن هذا المنظور، لا تعني اللامبالاة الصحية أن يقول الإنسان إنه لا يهتم بأي شيء، وإنما أن يتوقف عن منح كل شيء الدرجة نفسها، من الاهتمام. فهناك أمور تستحق الالتزام، مثل الصحة، والعمل والتعلم، والكرامة، والوفاء بالعهود، ورعاية الأسرة، وبناء العلاقات القائمة على الاحترام. وهناك أمور أخرى لا تستحق أن تتحول إلى مصدر دائم للقلق، مثل محاولة إرضاء كل شخص، والانشغال المستمر بالشائعات، ومقارنة الحياة الخاصة بحياة الآخرين، والسعي إلى إثبات النجاح أمام أشخاص لا تربطنا بهم علاقة ذات قيمة حقيقية. ➤، إن المشكلة لا تكمن بالضرورة في اهتمام الإنسان بآراء الآخرين. لأن الإنسان كائن اجتماعي يحتاج إلى التواصل والتقدير والانتماء. وإنما تظهر المشكلة عندما يصبح هذا الاهتمام مفرطًا، فيفقد الفرد القدرة على اتخاذ قراراته دون الحصول على الموافقة الخارجية، أو يشعر بالذنب كلما رفض طلبًا لا يستطيع تلبية، أو يتخلى عن أهدافه خوفًا من السخرية والانتقاد.

➤ قد نجد شخصًا يمتلك مؤهلات جيدة، لكنه يخشى التقدم إلى وظيفة خوفًا من الفشل. وقد نجد شابًا يؤجل مشروعه مهنيًا لأنه يقارن بدايته بنجاح أقرانه. وقد تستمر امرأة في علاقة تستنزفها لأنها تخشى أحكام المجتمع إذا قررت الابتعاد عنها. وقد يستهلك موظف جزءًا كبيرًا من طاقته في محاولة إرضاء الجميع داخل المؤسسة، في حين يهمل تطوير مهاراته وتحسين أدائه.

➤ تختلف هذه الحالات في ظروفها وأسبابها، ولا يجوز اختزالها في ضعف الشخصية أو غياب الإرادة. فقد تتداخل معها عوامل اقتصادية وأسرية وثقافية، وتجارب سابقة من الرفض أو التنمر، وأنماط في التفكير والتعلم، وظروف واقعية تجعل بعض القرارات أكثر صعوبة من غيرها. ولذلك فإن التعامل العلمي معها يتطلب فهم السياق، لا

الاكتفاء بتقديم نصائح عامة من قبيل «لا تهتم بكلام الناس» أو «كن قويًا» أو «تجاهل الجميع».

➤ وفي السياق المغربي، تبرز أهمية هذا الفهم بصورة خاصة لأن العلاقات الاجتماعية قد تؤدي دورًا أساسيًا في توفير الدعم النفسي والمادي، كما قد تصبح في بعض الظروف مصدرًا للضغط أو التدخل المفرط في القرارات الشخصية. لذلك لا يدعو هذا الكتاب إلى رفض العائلة أو إهمال الواجبات أو الانعزال عن المجتمع، بل إلى تطوير علاقة أكثر توازنًا مع المحيط، تقوم على الاحترام المتبادل والحدود الواضحة، والقدرة على الحوار، وتحمل المسؤولية دون التضحية الدائمة بالصحة النفسية.

➤ إن تعلم وضع الحدود لا يعني بالضرورة القسوة، كما أن التعبير عن الاختلاف لا يعني قلة الاحترام. ويمكن للإنسان أن يرفض طلبًا بطريقة مهذبة، وأن يختلف مع أحد أفراد أسرته دون إهانته، وأن يعتذر عندما يخطئ دون أن يعتبر الاعتذار دليلًا على الضعف، وأن يعترف بمشاعره دون أن يجعل كل انفعال أساسًا لاتخاذ القرار.

➤ ومن الضروري أيضًا التمييز بين اللامبالاة بوصفها مهارة في ترتيب الأولويات، واللامبالاة بوصفها حالة نفسية قد تتجلى في فقدان الاهتمام أو الدافعية أو الاستجابة العاطفية. فالأولى قد تساعد الإنسان على حماية وقته وطاقته وتوجيهها نحو ما يهمه، أما الثانية فقد ترتبط أحيانًا بالإرهاق الشديد أو الاكتئاب أو حالات صحية أخرى ولا ينبغي التعامل معها باعتبارها علامة على القوة أو النضج. وإذا استمر فقدان الاهتمام بالحياة أو صاحبه تدهور واضح في الأداء اليومي، فقد يكون من المناسب طلب تقييم من مختص في الصحة النفسية.

➤ يقوم هذا الكتاب على فكرة أساسية مفادها أن الحرية النفسية لا تتحقق بإلغاء المشاعر، بل بفهمها وتنظيمها، ولا تتحقق بالانفصال عن المجتمع، بل ببناء علاقة واعية معه، ولا تتحقق بمحاولة التحكم في كل شيء، بل بمعرفة ما يمكن تغييره وما ينبغي التعامل معه بواقعية.

➤ ولتحويل هذه الفكرة إلى منهج تطبيقي، يسعى الكتاب إلى الجمع بين المعرفة النفسية والتدريب العملي. فالقارئ لن يكتفي بالتعرف على

مفاهيم القلق الاجتماعي، وتقدير الذات، والتفكير المفرط، والحدود الشخصية، بل سيجد كذلك تمارين تساعد على ملاحظة أفكاره، التلقائية، وتحديد أولوياته، وفحص الأدلة التي يستند إليها في أحكامه والتدرب على الرفض المحترم، وتطوير استجاباته للمواقف الضاغطة.

➤ وسيراعى في هذا المنهج أن التغيير النفسي لا يحدث دفعة واحدة وأن بعض العادات الذهنية والسلوكية تحتاج إلى وقت وتكرار حتى تتغير. كما أن النتائج قد تختلف من شخص إلى آخر تبعًا لظروفه وموارده وتجربته السابقة، ولذلك لا يقدم الكتاب وعودًا بالتححرر الكامل من القلق أو الوصول إلى حالة دائمة من الهدوء، بل يسعى إلى مساعدة القارئ على اكتساب أدوات أكثر فاعلية للتعامل مع الحياة.

➤ ومن الناحية العلمية، يستند البناء المعرفي لهذا العمل إلى مفاهيم ونماذج نفسية يمكن الرجوع إلى مصادرها الأصلية، مع ضرورة توثيق الدراسات والمراجع بدقة عند إعداد النسخة النهائية للنشر، وسيكون من المهم التمييز بين النتائج المدعومة بالأبحاث والتفسيرات التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة، والتطبيقات العملية المقترحة التي ينبغي تقييم فائدتها في سياقها الخاص. كما أن تكييف هذه المبادئ مع المجتمع المغربي يحتاج إلى مراعاة الاختلافات بين الأجيال والبيئات الحضرية والقروية والظروف الاقتصادية والاجتماعية، وتجنب تقديم الثقافة المغربية باعتبارها تجربة واحدة متطابقة لدى جميع المواطنين.

➤ إن الغاية النهائية من هذا الكتاب ليست أن يصبح القارئ شخصًا لا يتأثر بشيء، وإنما أن يصبح أكثر وعيًا بما يؤثر فيه، وأكثر قدرة على اختيار ما يمنحه وقته وطاقته، وأكثر استعدادًا لتحمل نتائج قراراته. فالإنسان الناضج ليس من لا يشعر بالخوف أو الحزن أو الخيبة، وإنما من يستطيع فهم هذه المشاعر والتعامل معها دون أن يجعلها وحدها تحدد مسار حياته.

➤ إن فن اللامبالاة، وفق التصور الذي يتبناه هذا العمل، هو فن الاهتمام الواعي. أن تهتم بصحتك أكثر من مظهرك أمام الناس، وبقيمك أكثر

،من تصفيق الآخرين، وبعملك أكثر من الشائعات المحيطة بك،
وبعلاقاتك الحقيقية أكثر من عدد الأشخاص الذين يعرفونك
وبمستقبلك أكثر من أخطائك الماضية

➤ وهو كذلك فن قبول حدود الإنسان؛ فليس مطلوبًا منك أن تكون
الأفضل في كل شيء، ولا أن تحقق جميع التوقعات، ولا أن تشرح
كل قرار تتخذه، ولا أن تكسب كل نقاش، ولا أن ترد على كل
استفزاز. المطلوب أن تتعلم التمييز بين المسؤولية الحقيقية والعبء
الذي تفرضه على نفسك دون ضرورة، وبين النقد الذي يساعدك على
التطور والحكم الذي لا يقدم لك شيئًا، وبين العلاقة التي تستحق
الإصلاح والعلاقة التي تحتاج إلى حدود أكثر وضوحًا

➤ ومن هنا يبدأ التغيير الحقيقي: حين يتوقف الإنسان عن جعل حياته
مشروعًا لإرضاء الجميع، ويبدأ في بنائها وفق قيم واضحة وأهداف
واقعية، مع الاحتفاظ بالرحمة تجاه نفسه والاحترام تجاه الآخرين

➤ ،إن هذا الكتاب دعوة إلى إعادة ترتيب العلاقة مع الذات والمجتمع
وإلى الانتقال من ردود الفعل التلقائية إلى الاختيارات الواعية، ومن
الخوف المستمر من الأحكام إلى القدرة على التعايش معها، ومن
استنزاف الطاقة في أمور لا يمكن التحكم فيها إلى استثمارها في
المجالات التي يمكن تطويرها

➤ إنه ليس دعوة إلى عدم الاهتمام، بل إلى الاهتمام بما يستحق. وليس
دعوة إلى الأنانية، بل إلى التوازن. وليس دعوة إلى الهروب من
المسؤولية، بل إلى تحملها دون أن يفقد الإنسان نفسه في الطريق

➤ وفي النهاية، فإن أعظم ما يمكن أن يتعلمه الإنسان ليس كيف يمنع
العالم من إزعاجه، بل كيف يبني داخله قدرة أكثر نضجًا على
مواجهة العالم، مع الاحتفاظ بكرامته، واحترامه لذاته، وارتباطه بمن
يحب، وإيمانه بإمكانية التعلم والتغيير

➤ ،من هذا المنطلق، نبدأ رحلة البحث في فن اللامبالاة في المغرب
بوصفه منهجًا لفهم النفس، وتنظيم الاهتمام، وتطوير المرونة
النفسية، وبناء حياة أكثر اتزانًا ومعنى

➤ الفصل الأول

➤ فهم النفس والتحرر من سجن نظرة الآخرين

➤ مدخل إلى فهم النفس الإنسانية

➤ يبدأ التغيير النفسي الحقيقي عندما يتوقف الإنسان عن التعامل مع نفسه بوصفها لغزًا غامضًا، ويبدأ في فهم الطريقة التي تتشكل بها أفكاره ومشاعره وسلوكياته. فكثير من الصعوبات التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية لا ترتبط بالأحداث الخارجية وحدها، بل تتأثر أيضًا بالمعاني التي يمنحها لتلك الأحداث، والتوقعات التي يحملها عن نفسه وعن الآخرين، والمعتقدات التي اكتسبها خلال مراحل نموه المختلفة.

➤ قد يتعرض شخصان للموقف نفسه، لكن استجابتهما النفسية تكون مختلفة. فقد يتلقى شخص ملاحظة نقدية من مديره في العمل فيعتبرها فرصة لتحسين أدائه، بينما يفسرها شخص آخر باعتبارها دليلًا على فشله وعدم كفاءته. وقد يمر شابان بتجربة الرفض نفسها، عند التقدم إلى وظيفة، فيواصل أحدهما البحث عن فرص أخرى بينما يتوقف الآخر عن المحاولة خوفًا من تكرار التجربة.

➤ لا يعني هذا الاختلاف أن أحد الشخصين قوي بالفطرة والآخر ضعيف، وإنما يشير إلى أن التجارب السابقة، والتفسيرات الذهنية والتوقعات، والمهارات المكتسبة في التعامل مع الضغوط، كلها قد تؤثر في الطريقة التي يستجيب بها الإنسان للمواقف.

➤ إن فهم النفس لا يعني البحث عن تفسير واحد لجميع المشكلات، ولا يعني أن الإنسان مسؤول وحده عن كل ما يعانيه. فالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية والصحية قد تؤثر بصورة مباشرة في حياته. لكنه يعني أن التعرف على الجوانب التي يمكن تغييرها في التفكير والسلوك يمنح الإنسان مساحة أوسع لاتخاذ قرارات أكثر وعيًا.

➤ ومن هنا تبدأ الفكرة الأساسية لهذا الفصل :لا يستطيع الإنسان التحكم في جميع أحكام الآخرين، لكنه يستطيع أن يتعلم التعامل معها بطريقة لا تجعلها المصدر الوحيد لتقدير قيمته أو تحديد مسار حياته

➤ الإنسان كائن اجتماعي يحتاج إلى القبول والانتماء

➤ تتكون الشخصية الإنسانية داخل شبكة من العلاقات تبدأ غالبًا بالأسرة، ثم تتوسع لتشمل المدرسة والأصدقاء والعمل والمجتمع ومن خلال هذه العلاقات يتعلم الفرد اللغة والقيم والقواعد الاجتماعية، ويكتسب تصورات أولية عن المقبول والمرفوض والنجاح والفشل، والاحترام والمسؤولية

➤ إن الحاجة إلى الانتماء ليست عيبًا في الشخصية، بل هي جانب مهم من الحياة الإنسانية. فالعلاقات الاجتماعية قد توفر الدعم العاطفي والمادي، وتساعد على مواجهة الأزمات، وتمنح الفرد الشعور بأنه جزء من جماعة تتفهمه وتسانده

➤ وتشير أبحاث علم النفس الاجتماعي إلى أهمية الروابط الاجتماعية في حياة الإنسان، كما تبرز أن الرفض الاجتماعي والعزلة قد يكونان مصدرًا للضغط لدى بعض الأفراد. غير أن الحاجة الطبيعية إلى الانتماء قد تتحول إلى مصدر للضغط عندما يعتقد الشخص أن الحفاظ على مكانته داخل الجماعة يتطلب منه التخلي عن احتياجاته أو إخفاء آرائه أو التظاهر بشخصية لا تشبهه

➤ هنا يظهر الفرق بين الانتماء الصحي والاعتماد المفرط على القبول الخارجي. ففي الانتماء الصحي، يستطيع الفرد أن يحب أسرته وأصدقائه، ويستفيد من نصائحهم، ويشاركهم مسؤولياته، مع الاحتفاظ بحق التفكير والاختيار والتعبير عن الاختلاف. أما في الاعتماد المفرط على القبول، فقد يصبح مجرد احتمال استياء الآخرين كافيًا لمنعه من اتخاذ قرار يراه مناسبًا لحياته

➤ يمكن ملاحظة هذا الفرق في مواقف عديدة داخل المجتمع المغربي فقد يرغب شاب في اختيار تخصص مهني معين، لكنه يتراجع لأن المحيط يتوقع منه مسارًا مختلفًا. وقد ترغب فتاة في متابعة تكوين أو وظيفة، لكنها تخشى الانتقادات التي قد تواجهها. وقد يختار شخص

الاستمرار في مهنة لا تناسبه لأنه يشعر أن تغييرها سيعرضه للسخرية أو لاتهامات بعدم الاستقرار

➤ لا يمكن الحكم على هذه القرارات بمعزل عن الظروف الاقتصادية والعائلية والقانونية التي تحيط بها. فقد تكون لبعض المخاوف أسباب واقعية، وقد تكون بعض القرارات مرتبطة بالتزامات مالية أو مسؤوليات أسرية حقيقية. لذلك لا يتمثل الهدف في تجاهل المجتمع أو اتخاذ القرارات بصورة متهورة، بل في التمييز بين القيود الواقعية والقيود التي تنشأ من المبالغة في توقع أحكام الآخرين

➤ إن النضج النفسي لا يعني الاستغناء عن الناس، بل القدرة على العيش معهم دون أن يصبح رضاهم شرطاً دائماً للشعور بالقيمة

➤ كيف تتشكل صورة الإنسان عن نفسه؟

➤ تتطور صورة الإنسان عن ذاته عبر مسار طويل من التجارب والتفاعلات والتفسيرات. فمذ الطفولة، يتلقى الفرد رسائل مباشرة وغير مباشرة من الأشخاص المحيطين به حول قدراته وسلوكه ومظهره وأخطائه ونجاحاته

➤ عندما يتلقى الطفل التشجيع على المحاولة والتعلم، حتى عندما لا يحقق النتيجة المطلوبة، فقد يتعلم أن الخطأ جزء من عملية النمو. أما عندما يرتبط الخطأ لديه بالإهانة أو الرفض أو التحقير، فقد يبدأ في النظر إلى الفشل بوصفه تهديداً لقيمه الشخصية، وليس مجرد نتيجة تحتاج إلى المراجعة

➤ ومع ذلك، لا تتشكل الشخصية بطريقة آلية، ولا تحدد تجربة واحدة، مستقبل الإنسان بصورة نهائية. فالأفراد يختلفون في استعداداتهم وبيئاتهم، والموارد المتاحة لهم، كما يستطيع كثير منهم إعادة النظر في المعتقدات التي اكتسبوها في مراحل سابقة من حياتهم

➤ ومن المفيد هنا التمييز بين تقدير الذات وبين تقييم الإنسان لأدائه في موقف معين. فقد يفشل الشخص في امتحان، أو يرتكب خطأ في العمل، أو يواجه رفضاً في علاقة، دون أن يعني ذلك أنه إنسان عديم القيمة. فالنتيجة المحددة تخبرنا بشيء عن الأداء أو الظروف أو ملائمة الاختيار، لكنها لا تقدم حكماً شاملاً على الشخصية بأكملها

- حين يخلط الإنسان بين الخطأ وقيمه الشخصية، قد تتحول المواقف العادية إلى تهديدات نفسية كبيرة. فبدل أن يقول لنفسه: «لم أنجح في هذه المحاولة، وأحتاج إلى تطوير مهاراتي»، قد يقول: «أنا فاشل ولن أستطيع النجاح أبداً». «والجملة الثانية لا تصف واقعة محددة، بل تعمم تجربة واحدة وتحولها إلى حكم مطلق على الذات والمستقبل.
- تُعد هذه الطريقة في التفكير مثالاً على التعميم المفرط الذي يتناوله العلاج المعرفي السلوكي. ويساعد التعرف على هذه الأنماط في بناء تفسير أكثر توازناً للمواقف، مع ضرورة الانتباه إلى أن تغيير الأفكار ليس حلاً سحرياً لكل المشكلات، بل مهارة يمكن أن تكون مفيدة ضمن سياق أوسع يشمل السلوك والظروف المحيطة.
- إن صورة الإنسان عن نفسه ليست حقيقة جامدة لا تتغير. فهي تتأثر بتجاربه وتفسيراته، ويمكن أن تصبح أكثر واقعية ومرونة عندما يتعلم تقييم نفسه بناءً على معلومات متعددة، بدل الاعتماد على نقد واحد أو فشل مؤقت أو مقارنة عابرة.

➤ لماذا نخاف من نظرة الآخرين؟

- الخوف من أحكام الآخرين ظاهرة إنسانية يمكن فهمها من خلال التفاعل بين الحاجة إلى الانتماء، والتعلم الاجتماعي، وطريقة تفسير المواقف، والخبرات السابقة. لكن هذا الخوف يختلف من شخص إلى آخر في شدته وتأثيره في الحياة اليومية.
- ، قد يهتم شخص برأي الآخرين دون أن يمنعه ذلك من اتخاذ قراراته بينما يشعر شخص آخر بقلق شديد عند التحدث أمام مجموعة، أو التعبير عن رأي مخالف، أو ارتكاب خطأ بسيط أمام الزملاء.
- في بعض الحالات، يخشى الفرد أن يُنظر إليه باعتباره غير كفء أو ضعيفاً أو غير مقبول. وقد يتخيل أن الآخرين يراقبون تصرفاته بدقة. ويتذكرون أخطائه طويلاً، ويصدرون أحكاماً سلبية مستمرة بشأنه.
- لكن التوقع ليس دليلاً على وقوع الحدث. فقد يكون الإنسان متأكداً من أن الجميع سينتقدونه، بينما لا يكون الآخرون منشغلين به بالدرجة التي يتصورها. وقد يلاحظ شخص خطأه أكثر بكثير مما يلاحظه المحيطون به، لأن انتباهه موجه إلى مصدر قلقه.

- في علم النفس المعرفي، يمكن أن يؤدي التركيز المفرط على الذات أثناء المواقف الاجتماعية إلى زيادة الوعي بالأعراض الجسدية، مثل تسارع ضربات القلب أو الارتباك أو التعرق. وقد يفسر الشخص هذه العلامات باعتبارها دليلاً على أنه يبدو ضعيفاً أو غير كفء، فتزداد مخاوفه ويصبح أداؤه أكثر صعوبة.
- يمكن أن تتكون بذلك دائرة متكررة: يتوقع الإنسان الانتقاد، فيشعر بالقلق، ثم يراقب نفسه بشدة، فيزداد انتباهه إلى أخطائه المحتملة ويعتبر هذا الانتباه دليلاً على أن الموقف خطير. وقد يلجأ بعد ذلك إلى تجنب المواقف المشابهة، فيشعر بالراحة مؤقتاً، لكنه لا يحصل على فرصة كافية لاختبار توقعاته بصورة واقعية.
- لا يعني ذلك أن جميع مخاوف الإنسان غير مبررة. فالتنمر والإهانة والتمييز والانتقاد العدائي أمور قد تقع فعلاً، وينبغي التعامل معها بوسائل مناسبة. والمطلوب ليس إقناع الإنسان بأن الآخرين لن ينتقدوه أبداً، بل مساعدته على التمييز بين احتمال واقعي يحتاج إلى استعداد، وتوقع مبالغ فيه يضاعف معاناته.
- إن التحرر من الخوف الاجتماعي لا يتحقق بالقول لأنفسنا إن الناس لا يهتمون، بل بتطوير القدرة على تحمل الاختلاف في آرائهم، وفهم حدود تأثيرها في حياتنا، والتصرف بطريقة تتفق مع قيمنا حتى عندما لا نحصل على موافقة الجميع.

➤ المجتمع المغربي بين التضامن الاجتماعي وضغط الأحكام

- تتميز الحياة الاجتماعية في المغرب بتنوع كبير في أنماط العيش والعلاقات الأسرية والقيم المحلية، ولذلك لا يمكن الحديث عن تجربة مغربية واحدة تنطبق على الجميع. فالعلاقات تختلف بين المدن والقرى، وبين الأجيال، وداخل الأسر نفسها، كما تتأثر بالمستوى الاقتصادي والتعليمي والتجارب الفردية.
- ومع ذلك، قد يجد بعض الأفراد أنفسهم أمام ضغوط تتصل بتوقعات الأسرة والمحيط الاجتماعي. فقد يُنظر إلى النجاح من خلال الحصول على وظيفة مستقرة، أو امتلاك منزل، أو الزواج في سن معينة، أو

مساعدة الأسرة ماديًا، أو اختيار مسار مهني يحظى بالتقدير الاجتماعي.

➤ هذه التوقعات ليست سلبية في ذاتها. فبالاستقرار المهني والمسؤولية الأسرية والتكافل الاجتماعي أهداف مهمة لكثير من الناس. لكن المشكلة تظهر عندما تتحول بعض التوقعات إلى معايير مطلقة ويُعامل من لا يستطيع تحقيقها في الوقت المتوقع باعتباره أقل قيمة أو أقل نجاحًا.

➤ لنتصور شابًا مغربيًا أنهى دراسته، ثم واجه صعوبة في العثور على عمل. قد يكون مطالبًا بالمساهمة في مصاريف الأسرة، وفي الوقت نفسه يتعرض لمقارنات مع أقرانه الذين حصلوا على وظائف. إذا بدأ في تفسير وضعه باعتباره دليلًا على انعدام قيمته، فقد تتراجع ثقته بنفسه ويزداد تجنبه للمقابلات المهنية. أما إذا استطاع التمييز بين وضعه الاقتصادي الحالي وبين قيمته الإنسانية، فقد يصبح أكثر استعدادًا لتقييم مهاراته، وتوسيع نطاق بحثه عن العمل، والتدريب على المقابلات، والبحث عن فرص التكوين المناسبة.

➤ لن يضمن التفكير المتوازن حصوله على وظيفة، ولن يلغي الصعوبات البنيوية في سوق العمل، لكنه قد يساعده على تجنب تحويل المشكلة المهنية إلى حكم شامل على ذاته.

➤ وفي مثال آخر، قد يشعر شخص متزوج أو غير متزوج بضغط مستمر بسبب تعليقات المحيطين به. وقد يعتقد أن عليه اتخاذ قرار مصيري فقط حتى يتوقف الآخرون عن السؤال أو الانتقاد. غير أن القرارات المتعلقة بالزواج والعلاقات والمسؤوليات الأسرية تحتاج إلى النظر في الاستعداد النفسي والظروف العملية والتوافق الشخصي، لا إلى اتخاذها لمجرد إنهاء التعليقات الاجتماعية.

➤ هنا تظهر أهمية بناء معايير داخلية واضحة، مع الحفاظ على القدرة على الاستماع إلى النصائح المفيدة. فالاستقلالية لا تعني رفض رأي الأسرة تلقائيًا، كما أن احترام الأسرة لا يعني أن يكون لها القرار النهائي في كل تفاصيل حياة الفرد.

➤ يمكن للإنسان أن يقدر خبرة والديه، ويستمتع إلى مخاوفهما، ويشرح موقفه، ثم يتحمل مسؤولية القرار الذي يتخذه في حدود ظروفه

وواجباته. وقد لا يؤدي ذلك إلى اتفاق فوري، لكنه يفتح المجال أمام علاقة أكثر نضجًا تقوم على الحوار بدل الخضوع أو الصراع المستمر.

➤ الفرق بين احترام الآخرين والخضوع لهم

➤ قد يخلط الإنسان بين حسن الخلق وبين الموافقة الدائمة، وبين الاحترام وبين التنازل عن جميع احتياجاته. وقد يتصور أن رفض طلب ما سيجعله شخصًا أنانيًا، أو أن التعبير عن رأي مختلف دليل على قلة التربية.

➤ لكن الاحترام لا يتطلب إلغاء الذات. فمن الممكن أن ترفض طلبًا دون إهانة صاحبه، وأن تعترض على فكرة دون التقليل من قيمة الشخص الذي يؤمن بها، وأن تحافظ على علاقتك بالآخرين دون الموافقة على جميع اختياراتهم.

➤ في علم النفس، يرتبط التواصل الحازم بالقدرة على التعبير عن الحقوق والاحتياجات والآراء بصورة واضحة ومحترمة، مع مراعاة حقوق الآخرين. وهو يختلف عن السلوك العدواني الذي يسعى إلى فرض الإرادة أو إلحاق الأذى، كما يختلف عن السلوك الخاضع الذي يجعل تجنب استياء الآخرين أولوية على حساب الاحتياجات الشخصية.

➤ لنفترض أن أحد الأقارب طلب من شخص أن يؤدي مهمة إضافية في وقت لا يسمح له بذلك. قد يوافق الشخص رغم الإرهاق خوفًا من أن يُتهم بالتقصير، ثم يشعر بالغضب والاستنزاف. وقد يرد شخص آخر بعدوانية ويحوّل الطلب إلى نزاع عائلي. أما الاستجابة الحازمة فتتيح له أن يوضح حدود قدرته دون تجريح.

➤ يمكنه مثلًا أن يقول: «أتفهم أنك تحتاج إلى المساعدة، لكنني لا أستطيع القيام بذلك اليوم. يمكنني مساعدتك في وقت آخر إذا كان ذلك مناسبًا».

➤ لا تضمن هذه الطريقة أن يتقبل الطرف الآخر الرفض، لكنها تجعل التواصل أوضح وتقلل الحاجة إلى الأعذار الطويلة أو التبريرات المتكررة.

- ومن المهم أن نفهم أن وضع الحدود لا يعني فرض السيطرة على الآخرين. فالحد الصحي يوضح ما يستطيع الإنسان قبوله، وما يستطيع القيام به، وكيف سيتصرف إذا تكرر موقف مؤذٍ. ولا يمنحه الحق في التحكم في أفكار الآخرين أو اختياراتهم.
- كذلك، لا تكون جميع المواقف متساوية في مستوى المخاطر. فقد يحتاج الشخص الذي يعيش في بيئة تتسم بالعنف أو التهديد أو الاعتماد المالي الشديد إلى خطة أكثر حذرًا لطلب الدعم ووضع الحدود. لذلك يجب ألا تتحول نصائح الاستقلالية إلى دعوة لاتخاذ خطوات قد تعرض الإنسان للأذى.
- إن احترام الذات والاحترام المتبادل ليسا متعارضين. ويمكن للإنسان، أن يكون لطيفًا دون أن يكون خاضعًا، وحازمًا دون أن يكون عدوانيًا، ومستقلًا دون أن يتخلى عن مسؤولياته.

➤ كيف تتوقف عن ربط قيمتك برأي الناس؟

- تبدأ الخطوة الأولى بالتمييز بين القيمة الإنسانية والتقييم الاجتماعي فالقيمة الإنسانية لا تتحدد بعدد المعجبين بك، أو بمقدار المال الذي تمتلكه، أو بالمكانة التي وصلت إليها، أو بعدد الأشخاص الذين يوافقون على قراراتك.
- أما التقييم الاجتماعي، فهو يتغير باختلاف الأشخاص والظروف والمعايير. فقد يمدحك شخص بسبب قرار معين، بينما ينتقدك آخر بسبب القرار نفسه. وقد تحظى بالقبول في بيئة، ثم تواجه الرفض في بيئة مختلفة.
- إذا جعل الإنسان آراء الآخرين المقياس الوحيد لقيمته، فسوف يجد نفسه مضطراً إلى تعديل صورته باستمرار حتى يرضي توقعات، متناقضة. وهذا قد يجعله أقل قدرة على معرفة رغباته الحقيقية. وأكثر عرضة للشعور بالقلق عند مواجهة النقد.
- لكن البديل ليس تجاهل جميع الآراء. فبعض الانتقادات تكشف أخطاء فعلية، وبعض النصائح تساعد على تجنب قرارات غير مدروسة، لذلك ينبغي تقييم الرأي وفق محتواه ومصدره والسياق الذي قدم فيه. بدل قبوله بالكامل أو رفضه بالكامل.

➤ عندما تتلقى نقدًا، يمكنك أن تسأل نفسك: هل يتحدث هذا النقد عن سلوك محدد أم يهاجم شخصيتي كلها؟ هل يقدم معلومات يمكن التحقق منها؟ هل يصدر عن شخص يعرف الموضوع؟ هل يمكنني الاستفادة منه؟ وهل يتطلب الموقف تصحيحًا أو اعتذارًا أو مجرد تقبل أن شخصًا ما لا يوافقني؟

➤ إذا أخطأت فعلًا، فإن الاعتراف بالخطأ وتصحيحه أكثر فائدة من الانشغال المستمر بصورة الإنسان المثالي. وإذا كان النقد مبالغًا فيه أو قائمًا على إهانة شخصية، فلا يلزم أن تقبله باعتباره حقيقة.

➤ ومن المفيد أيضًا أن يحدد الإنسان معايير الخاصة للنجاح. فقد يكون النجاح بالنسبة إلى شخص هو الحصول على وظيفة مستقرة وبالنسبة إلى آخر هو تطوير مشروع مهني، وبالنسبة إلى ثالث هو التوفيق بين العمل والأسرة والصحة. ولا توجد ضرورة لأن تتطابق جميع هذه المعايير، ما دامت الأهداف واقعية ولا تقوم على الإضرار بالنفس أو بالآخرين.

➤ إن بناء تقدير ذات أكثر استقرارًا لا يعني الاعتقاد بأن الإنسان جيد في كل شيء، بل القدرة على رؤية نقاط القوة والضعف بصورة متوازنة. يمكن أن تكون ماهرًا في مجال، وتحتاج إلى التعلم في مجال آخر. ويمكن أن تكون شخصًا مسؤولًا، وترتكب خطأ يحتاج إلى إصلاح. ويمكن أن تتعرض للفشل في تجربة، وتظل قادرًا على التعلم من تجارب أخرى.

➤ حين يصبح تقييم الذات أكثر واقعية، يفقد النقد بعضًا من قدرته على تحويل موقف واحد إلى أزمة شاملة، ويصبح من الممكن التعامل معه بوصفه معلومة تحتاج إلى الفحص، لا حكمًا نهائيًا على الحياة.

➤ ما الذي تقوله المقاربات النفسية العلمية؟

➤ لا توجد نظرية واحدة تفسر جميع جوانب الخوف من أحكام الآخرين، لكن عدة مقاربات نفسية تقدم أدوات مفيدة لفهم هذه الظاهرة والتعامل معها.

➤ يركز العلاج المعرفي السلوكي على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. فعندما يعتقد الشخص أنه سيتعرض للإهانة إذا أخطأ، قد

يشعر بقلق شديد، ثم يتجنب المواقف التي يمكن أن يخطئ فيها. ويتيح العلاج له فحص هذا التوقع، والنظر في الأدلة التي تدعمه أو تناقضه، وتطوير استجابات أكثر مرونة.

➤. ولا يعني ذلك استبدال كل فكرة سلبية بفكرة إيجابية مصطنعة فالهدف هو الوصول إلى تفسير واقعي ومتوازن بدلاً من القول «سأنجح بالتأكيد»، يمكن للشخص أن يقول: «قد أواجه صعوبة» لكنني أستطيع الاستعداد والتعلم، ولن تحدد نتيجة المحاولة الواحدة «مستقبلي كله».

➤ أما العلاج بالتعرض، عندما يكون مناسباً وتحت إرشاد متخصص عند الحاجة، فيساعد بعض الأشخاص على مواجهة المواقف التي يتجنبونها بصورة تدريجية ومنظمة. فالتجنب قد يخفف القلق مؤقتاً لكنه قد يحافظ على الخوف عندما يمنع الإنسان من اكتساب خبرة جديدة. ومن خلال التعرض المدروس، يمكن للشخص أن يتعلم أن الموقف قابل للتحمل، وأن توقعاته قد لا تتحقق دائماً بالصورة التي تخيلها.

➤ ويقدم العلاج بالقبول والالتزام منظوراً آخر، يركز على المرونة النفسية والعمل وفق القيم. فبدل أن ينتظر الإنسان اختفاء الخوف تماماً قبل اتخاذ خطوة مهمة، يتعلم ملاحظة الخوف دون أن يجعله صاحب القرار الوحيد. فإذا كانت قيمة التعلم مهمة بالنسبة إليه، فقد يختار متابعة التكوين رغم القلق. وإذا كانت المسؤولية المهنية من أولوياته، فقد يتقدم إلى وظيفة رغم احتمال الرفض.

➤ كما تساعد أبحاث تنظيم الانفعالات على فهم أن التعامل مع المشاعر لا يقتصر على كبتها. فقد تكون هناك فائدة في تعديل طريقة تفسير الموقف، أو تغيير البيئة عندما يكون ذلك ممكناً، أو التعبير عن المشاعر في سياق آمن، أو أخذ وقت للتهدة قبل الاستجابة.

➤ وتشير نظرية التحديد الذاتي إلى أهمية الاستقلالية والشعور بالكفاءة والانتماء في الدافعية والرفاه النفسي. ويمكن الاستفادة من هذه الفكرة في فهم لماذا يشعر بعض الأشخاص بالضيق عندما تكون حياتهم محكومة بالكامل بالموافقة الخارجية، ولماذا قد تساعد الأهداف

التي تتفق مع قيمهم واهتماماتهم على تطوير شعور أكبر بالمسؤولية والمعنى.

➤ مع ذلك، ينبغي تجنب تحويل نتائج هذه النظريات إلى وعود مطلقة ففاعلية أي تدخل تتأثر بطبيعة المشكلة وشدتها وخصائص الشخص وظروفه، كما أن بعض الحالات تتطلب تقييماً وعلاجاً متخصصين.

➤ تطبيق عملي: كيف تفهم خوفك من أحكام الآخرين؟

➤ لتحويل الأفكار السابقة إلى ممارسة، يحتاج الإنسان إلى ملاحظة المواقف التي تثير خوفه، بدل الاكتفاء بوصف نفسه بأنه حساس أو ضعيف أو غير واثق من ذاته.

➤ اختر موقعاً واحداً يتكرر في حياتك، مثل التردد في إبداء رأيك، أو الخوف من مقابلة عمل، أو الشعور بالحرَج عند رفض طلب، أو الانشغال بعد نقاش مع أحد الأقارب.

➤ ابدأ بوصف ما حدث بصورة محددة، دون إضافة أحكام عامة. اكتب مثلاً: «أردت أن أطرح سؤالاً في اجتماع، لكنني لم أفعل». «هذا الوصف أكثر دقة من قولك»: «أنا دائماً جبان».

➤ بعد ذلك، دوّن الفكرة التي ظهرت في ذهنك في تلك اللحظة. ربما كانت: «سيعتقدون أنني لا أفهم الموضوع»، أو «سيسخرون مني إذا أخطأت»، أو «سيغضب مني إذا رفضت طلبه».

➤ ثم لاحظ المشاعر التي رافقت الفكرة، مثل الخوف أو الخجل أو الذنب، وحدد شدتها بصورة تقريبية. لا يوجد رقم صحيح أو خاطئ هنا؛ فالهدف هو التعرف على تجربتك ومتابعة التغير بمرور الوقت.

➤ انتقل بعد ذلك إلى فحص الفكرة. ما الأدلة التي تدعمها؟ وما المعلومات التي لا تنسجم معها؟ هل حدث أن طرحت سؤالاً سابقاً وتقبله الآخرون بصورة طبيعية؟ هل تعرف فعلاً ما يفكر فيه الأشخاص المحيطون بك، أم أنك تحاول تخمين أحكامهم؟

➤ بعد ذلك، ضع استجابة بديلة واقعية. ليس المطلوب أن تقنع نفسك، بأن الجميع سيشجعونك، وإنما أن تقول: «قد لا يتفق الجميع معي، لكن طرح سؤال مناسب جزء طبيعي من التعلم والعمل».

➤ وأخيرًا، حدد خطوة صغيرة يمكنك تنفيذها. ربما يكون ذلك طرح سؤال واحد في الاجتماع المقبل، أو التعبير عن رأيك في نقاش آمن أو رفض طلب بسيط لا تستطيع تلبيته، أو التقدم إلى وظيفة تناسب مؤهلاتك.

➤ بعد تنفيذ الخطوة، راجع ما حدث فعلاً، لا ما كنت تخشاه فقط. هل وقع السيناريو الذي توقعته؟ إذا وقع جزء منه، كيف تعاملت معه؟ وما الذي تعلمته عن قدرتك على مواجهة الموقف؟

➤ كرر هذه العملية في مواقف مناسبة ومتدرجة الصعوبة. وإذا كان الخوف شديداً أو يسبب تجنباً واسعاً يؤثر في العمل أو الدراسة أو العلاقات، فقد يكون من المفيد الاستعانة بأخصائي نفسي مؤهل بدل محاولة معالجة المشكلة وحدك.

➤ أخطاء شائعة في فهم فن اللامبالاة

➤ من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن اللامبالاة تعني عدم الشعور فالإنسان يستطيع أن يشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف، ومع ذلك يتصرف بحكمة. والمطلوب ليس إلغاء المشاعر، بل تنظيم الاستجابة لها.

➤ ومن الأخطاء أيضاً الاعتقاد بأن كل نقد يستحق التجاهل. فالنقد قد يكون مصدراً للتعلم عندما يستند إلى وقائع ويقدم معلومات مفيدة وفي المقابل، لا يصبح النقد صحيحاً لمجرد أن صاحبه يتحدث بثقة أو يحتل مكانة اجتماعية.

➤ ومن الأخطاء اعتبار الاستقلالية رفضاً لجميع النصائح. فالاستقلالية تعني المشاركة الواعية في اتخاذ القرار وتحمل مسؤوليته، وليس الامتناع عن التعلم من الآخرين.

➤ كذلك، قد يستخدم بعض الأشخاص مفهوم اللامبالاة لتبرير إهمال الأسرة أو التنصل من الالتزامات أو تجنب الاعتذار. لكن اللامبالاة الصحية لا تلغي المسؤولية الأخلاقية والقانونية، ولا تمنح الإنسان الحق في الإضرار بالآخرين.

➤ وأخيرًا، ليس كل انشغال برأي الناس مشكلة نفسية. فمن الطبيعي أن نهتم بكيفية تعاملنا مع الآخرين، وأن نراجع سلوكنا عندما نتسبب في

الأذى .وتكمن المشكلة عندما يصبح الخوف من التقييم عائقًا مستمرًا أمام الحياة، أو عندما يفقد الإنسان القدرة على التمييز بين النقد المفيد والحكم الجارح.

➤ خلاصة الفصل

➤ إن فهم النفس والتحرر من سجن نظرة الآخرين عمليتان مترابطتان فكلما فهم الإنسان أفكاره ومشاعره بصورة أفضل، أصبح أقدر على التمييز بين الوقائع والتوقعات، وبين النقد المفيد والهجوم الشخصي وبين المسؤوليات الحقيقية والضغط التي لا تستند إلى معايير واضحة.

➤ لا يحتاج الإنسان إلى أن يتوقف عن الاهتمام بآراء الآخرين، وإنما يحتاج إلى وضعها في مكانها المناسب يستمع إلى النصيحة عندما تكون مفيدة، ويصحح خطأه عندما يكتشفه، ويحافظ على علاقاته المهمة، لكنه لا يجعل رضا الجميع شرطًا لاتخاذ قراراته.

➤ وفي المجتمع المغربي، كما في غيره من المجتمعات، يمكن الجمع بين احترام الأسرة والاستقلالية الشخصية، وبين التضامن الاجتماعي وحماية الحدود النفسية، وبين الاعتزاز بالقيم الثقافية ومراجعة التوقعات التي قد لا تناسب ظروف كل فرد.

➤ إن قوة الشخصية لا تتمثل في غياب الخوف أو اللامبالاة بمشاعر الناس، بل في القدرة على التصرف بوعي ومسؤولية رغم وجود مشاعر طبيعية من القلق أو التردد.

➤ عندما تتعلم تقييم أفكارك، وفحص توقعاتك، والتواصل بحزم واحترام، واتخاذ خطوات تدريجية نحو أهدافك، تبدأ في بناء علاقة أكثر توازنًا مع نفسك ومع الآخرين.

➤ وتذكر أن الهدف ليس أن تعيش دون أن ينتقدك أحد، فهذا أمر لا يمكنك ضمانه، بل أن تصبح قادرًا على سماع النقد دون أن تفقد توازنك، وعلى مراجعة نفسك دون تحقيرها، وعلى احترام الآخرين دون التخلي عن حقك في التفكير والاختيار.

➤ مراجع علمية أساسية للفصل

- Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

➤ الفصل الثاني

➤ السيطرة على التفكير المفرط والقلق النفسي

- مدخل : عندما يتحول التفكير من أداة للفهم إلى مصدر للمعاناة
- يُعد التفكير من أهم القدرات التي يمتلكها الإنسان، فمن خلاله يخطط لمستقبله، ويحل مشكلاته، ويتعلم من تجاربه السابقة، و يقيّم البدائل

قبل اتخاذ القرارات .غير أن هذه القدرة التي تساعد الإنسان على التكيف مع الحياة قد تتحول، في بعض الظروف، إلى مصدر للإرهاق النفسي، عندما يستمر العقل في إعادة تحليل المواقف نفسها أو توقع أسوأ الاحتمالات، أو البحث عن إجابات لأسئلة لا يمكن حسمها في الوقت الراهن.

➤ قد يستلقي الإنسان في نهاية يوم طويل محاولاً النوم، لكنه يجد نفسه يعيد حواراً دار بينه وبين أحد الأشخاص يتساءل عما إذا كانت كلماته مناسبة، وما إذا كان الطرف الآخر قد فهمه بطريقة خاطئة ولماذا لم يرد على رسالة معينة، وما الذي كان ينبغي أن يقوله بدلاً من العبارة التي استخدمها .ثم ينتقل تفكيره إلى المستقبل، فيتخيل احتمال فقدان العمل، أو الفشل في امتحان، أو عدم القدرة على توفير المصاريف، أو التعرض لموقف محرج.

➤ ،ومع مرور الوقت، قد يشعر الشخص بأنه أمضى ساعات في التفكير لكنه لم يصل إلى قرار واضح أو حل قابل للتنفيذ .وقد يخرج من هذه العملية أكثر قلقاً وأقل قدرة على التركيز، رغم أنه كان يعتقد في البداية أن الاستمرار في التفكير سيساعده على حماية نفسه من الأخطاء.

➤ تُظهر هذه التجربة الفرق بين التفكير الذي يهدف إلى حل مشكلة محددة، والتفكير المتكرر الذي يعيد إنتاج المخاوف دون أن يقود بالضرورة إلى حل .ولا يعني ذلك أن التفكير المطول ضار في جميع الحالات، فالمشكلات المعقدة قد تحتاج إلى وقت للتحليل والتخطيط إنما تظهر الصعوبة عندما يفقد التفكير هدفه الواضح، ويصبح تكرار الأفكار غاية في حد ذاته، أو عندما يستمر القلق رغم غياب معلومات جديدة يمكن أن تساعد على اتخاذ القرار.

➤ ،يهدف هذا الفصل إلى تفسير هذه الظاهرة من منظور علم النفس وشرح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتقديم أدوات عملية تساعد على تنظيم التفكير والتعامل مع القلق بطريقة أكثر واقعية ولا يقوم هذا المنهج على محاولة إفراغ العقل من الأفكار، فذلك هدف غير واقعي، بل على تطوير القدرة على ملاحظة الأفكار دون

تصديقها تلقائيًا، والتميز بين ما يمكن حله وما يحتاج إلى تقبل مؤقت لعدم اليقين، ثم الانتقال إلى الفعل المناسب.

➤ ما التفكير المفرط من منظور علم النفس؟

➤ يُستخدم تعبير التفكير المفرط في الحياة اليومية لوصف أنماط مختلفة من التفكير المتكرر، لكنه ليس تشخيصًا نفسيًا مستقلًا. فقد يشير إلى الاجترار الذهني، أو القلق المتكرر بشأن المستقبل، أو مراجعة المواقف الاجتماعية بصورة مبالغ فيها، أو التردد المستمر عند اتخاذ القرارات.

➤ ومن المفيد علميًا التمييز بين هذه الأنماط، لأن لكل منها خصائصه ووظيفته المحتملة، وقد يحتاج بعضها إلى أساليب مختلفة في التعامل معه.

➤ الاجترار الذهني هو نمط من التفكير المتكرر الذي يركز غالبًا على التجارب السلبية أو المشكلات الماضية، مثل إعادة التفكير في الخطأ نفسه، أو التساؤل المستمر عن أسباب الفشل، أو استحضار مواقف الرفض والإحراج. وقد يحاول الشخص من خلال الاجترار الوصول إلى تفسير نهائي لما حدث، لكنه قد ينتهي إلى تكرار الأسئلة ذاتها دون الحصول على معلومات جديدة.

➤ أما القلق الاستباقي، فيرتبط بالانشغال باحتمالات مستقبلية غير مؤكدة. فقد يفكر الشخص باستمرار في احتمال خسارة وظيفته، أو تعرض أحد أفراد أسرته لمشكلة، أو فشله في مقابلة عمل، أو عدم قدرته على تحمل التزام مالي. ويكون القلق أحيانًا محاولة ذهنية للاستعداد للمخاطر، لكنه قد يتحول إلى عبء عندما تتكرر الاحتمالات دون أن يقابلها تخطيط عملي متناسب معها.

➤ وهناك أيضًا المراجعة الذهنية للمواقف الاجتماعية، عندما يعيد الشخص تحليل ما قاله أو فعله أمام الآخرين، محاولًا اكتشاف أي خطأ محتمل. وقد يكون بعض التأمل بعد التفاعل الاجتماعي مفيدًا للتعلم، لكن المراجعة المفرطة قد تجعل الإنسان يبالغ في تقدير أخطائه، ويتجاهل الجوانب الإيجابية في أدائه، ويزداد خوفه من المواقف المشابهة.

➤ أما التردد في اتخاذ القرار، فقد يرتبط بالخوف من الخطأ أو الرغبة في الوصول إلى اليقين الكامل قبل الاختيار. وقد يقضي الشخص وقتًا طويلاً في مقارنة البدائل، ثم يستمر في البحث عن معلومات إضافية حتى عندما تصبح الفائدة المتوقعة من هذه المعلومات محدودة.

➤ تتداخل هذه الأنماط أحياناً، لكنها ليست متطابقة. وقد يمر الإنسان بواحد منها خلال فترة ضاغطة دون أن يكون مصاباً باضطراب نفسي. ويصبح التقييم المتخصص مهماً عندما تكون الأفكار المتكررة شديدة أو مستمرة، أو عندما تؤثر بوضوح في النوم والعمل والدراسة والعلاقات والقدرة على ممارسة الحياة اليومية.

➤ لماذا يكرر العقل الأفكار المزعجة؟

➤ لفهم التفكير المفرط، ينبغي أولاً إدراك أن العقل البشري لا يعمل، بهدف تحقيق السعادة وحدها، بل يحاول أيضاً توقع الأخطار والتعلم من التجارب السابقة، وتقليل عدم اليقين، والاستعداد لما قد يحدث.

➤ من هذا المنطلق، قد يكون التفكير في مشكلة ما محاولة لحماية النفس فإذا تعرض الإنسان لرفض مهني، فقد يعيد تحليل المقابلة بحثاً عن أسباب الرفض حتى يستطيع تحسين أدائه مستقبلاً. وإذا مر بخلاف عائلي، فقد يفكر في الحوار محاولاً فهم ما حدث وكيف يمكن إصلاح العلاقة.

➤ لكن آلية الحماية هذه قد تفقد فائدتها عندما يستمر التحليل دون حدود واضحة. فقد يعتقد الشخص أن الوصول إلى تفسير كامل للموقف سيمنعه من تكرار الخطأ، أو أن توقع جميع الاحتمالات سيجعله مستعداً لأي نتيجة. غير أن الحياة تتضمن قدرًا من عدم اليقين لا يمكن إلغاؤه بالكامل، مهما حاول الإنسان التفكير.

➤ قد يصبح التفكير المتكرر أيضاً عادة ذهنية تعزز نفسها. فكلما شعر الشخص بالقلق، بدأ في تحليل الاحتمالات. وقد يمنحه هذا التحليل شعورًا مؤقتًا بأنه يفعل شيئًا لحل المشكلة، حتى لو لم يؤد إلى نتيجة عملية. ثم يعود القلق، فيكرر العملية مرة أخرى.

➤ وفي بعض الحالات، قد يستخدم الإنسان التفكير المتكرر لتجنب مواجهة مشاعر صعبة أو اتخاذ قرار يخشاه. فبدل أن يتقدم إلى وظيفة، يواصل التفكير في جميع أسباب الفشل المحتملة. وبدل أن يجري حوارًا ضروريًا مع شخص قريب، يستمر في تخيل ردود الفعل الممكنة. وبدل أن يختار بين بديلين مقبولين، ينتظر ضمانًا لا يمكن الحصول عليه.

➤ هنا يصبح التفكير بديلاً عن الفعل، لا وسيلة تساعد عليه.

➤ ولا يعني هذا أن الشخص يعتمد إضاعة وقته، أو أنه يفتقر إلى الإرادة. فقد تكون هذه الأنماط مرتبطة بالتعلم السابق، أو بالخوف من العواقب، أو بارتفاع مستوى الضغط، أو باضطرابات نفسية، تستحق التقييم. ولذلك فإن التعامل معها يحتاج إلى الفهم والتدريب. وليس إلى لوم النفس أو وصفها بالضعف.

➤ العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

➤ يقدم العلاج المعرفي السلوكي نموذجًا مهمًا لفهم العلاقة بين تفسير الموقف والاستجابة الانفعالية والسلوك الناتج عنه.

➤، وفق هذا المنظور، لا تتحدد مشاعر الإنسان بالحدث الخارجي وحده بل تتأثر أيضًا بالطريقة التي يفسر بها الحدث. فقد يتلقى شخص رسالة قصيرة من مديره تطلب منه الحضور إلى المكتب، فيفسرها باعتبارها إجراءً عاديًا، بينما يفسرها شخص آخر على أنها علامة مؤكدة على أنه ارتكب خطأ خطيرًا أو أنه على وشك فقدان عمله.

➤ الحدث هنا متشابه، لكن التفسير مختلف، ولذلك قد تختلف الاستجابة النفسية.

➤ عندما يعتقد الشخص أن خطرًا كبيرًا يقترب، قد يشعر بالخوف أو التوتر، ويلاحظ تسارع ضربات القلب أو صعوبة التركيز. وقد يبدأ في البحث المتكرر عن الطمأنينة، أو إرسال رسائل إضافية، أو تجنب الحديث مع المدير. وتؤثر هذه السلوكيات بدورها في طريقة فهمه للموقف.

- إذا تجنب الشخص الموقف، فقد يشعر براحة مؤقتة، لكنه قد لا يحصل على فرصة لاختبار اعتقاده. وهكذا قد يستمر الخوف، لأن التجنب يمنع اكتساب خبرات جديدة يمكن أن تساعد على تقييم توقعاته
- لكن ينبغي الانتباه إلى أن هذا النموذج لا يعني أن جميع المشاعر ناتجة عن الأفكار وحدها. فالنوم والتغذية والصحة الجسدية والظروف الاقتصادية والتجارب السابقة والبيئة المحيطة قد تؤثر جميعها في الحالة النفسية. لذلك يكون التفسير العلمي أكثر دقة عندما ينظر إلى هذه العوامل باعتبارها عناصر متفاعلة
- ومن التطبيقات المفيدة لهذا النموذج أن يتعلم الإنسان التمييز بين الواقعة وتفسيره لها
- إذا لم يرد صديق على رسالة، فالواقعة هي أن الرد لم يصل حتى الآن. أما الاعتقاد بأنه يعتمد الإهانة أو أنه لم يعد يرغب في الصداقة فهو تفسير يحتاج إلى معلومات إضافية
- وإذا لم يحصل شخص على وظيفة، فالواقعة هي أنه لم يُقبل في تلك الفرصة. أما الاعتقاد بأنه غير مؤهل لأي وظيفة أو أنه لن ينجح في حياته، فهو تعميم يتجاوز المعلومات المتاحة
- إن هذا التمييز لا يفرض التفكير الإيجابي، بل يدعو إلى التفكير الدقيق. فبدل افتراض أن جميع النتائج ستكون جيدة، يتعلم الإنسان ألا يحكم على الواقع قبل توفر الأدلة الكافية

➤ كيف يصنع العقل السيناريوهات السلبية؟

- يميل بعض الأشخاص، خاصة في ظروف الضغط، إلى التركيز على النتائج السلبية المحتملة. فقد يتخيلون سلسلة من الأحداث تبدأ بمشكلة صغيرة وتنتهي بكارثة كبيرة
- قد يخطئ موظف في تقرير، فيتوقع أن يفقد ثقة مديره، ثم يخسر عمله، ثم يعجز عن أداء التزاماته المالية. وقد يتأخر طالب في إنجاز مهمة، فيتوقع الفشل الدراسي، ثم فقدان فرص العمل، ثم خيبة أمل أسرته

➤ تُعرف بعض هذه الأنماط في العلاج المعرفي السلوكي باسم التهويل أو التفكير الكارثي، عندما يبالغ الشخص في تقدير احتمال وقوع نتيجة سلبية أو في تقدير حجم آثارها

➤ لكن لا ينبغي افتراض أن كل توقع سلبي غير واقعي. فقد توجد بالفعل مخاطر مهنية أو مالية أو صحية تستحق الاستعداد. والفرق بين التخطيط الواقعي والتفكير الكارثي لا يكمن في كون النتيجة سلبية، بل في مدى استناد التوقع إلى الأدلة، ومدى تناسب الاستجابة معه. وقدرة الشخص على الانتقال من القلق إلى الفعل

➤ يمكن للإنسان أن يستعد لاحتمال فقدان العمل من خلال تحسين مؤهلاته، وبناء مدخرات عندما تسمح ظروفه، وتوسيع شبكة علاقاته المهنية، والبحث عن فرص مناسبة. هذا التخطيط يستجيب لخطر محتمل.

➤ أما أن يقضي ساعات يوميًا في تخيل فقدان العمل دون اتخاذ خطوات عملية، فقد يؤدي إلى استنزاف طاقته دون أن يزيد قدرته على مواجهة الخطر.

➤ ومن المفيد في هذه الحالة طرح أسئلة محددة: ما احتمال وقوع النتيجة التي أخشاها استنادًا إلى المعلومات المتاحة؟ ما الأدلة التي تدعم هذا الاحتمال؟ ما الأدلة التي تشير إلى نتائج أخرى؟ إذا وقع الحدث، فما الخطوة الأولى التي يمكنني اتخاذها؟ وهل أستطيع فعل شيء مفيد الآن؟

➤ لا توجد إجابة مثالية لجميع المواقف، لكن الأسئلة المنظمة تساعد على نقل التفكير من التخمين غير المحدود إلى تقييم أقرب إلى الواقع.

➤ التفكير في الماضي: بين التعلم والندم المستمر

➤ يمتلك الإنسان القدرة على مراجعة تجاربه السابقة، وهذه القدرة مهمة للتعلم. فمن خلال التفكير في الأخطاء، يستطيع تحديد الأسباب التي أدت إليها، وتعديل سلوكه، وتجنب بعض المشكلات في المستقبل

➤ لكن مراجعة الماضي تختلف عن إعادة معايشة التجربة بصورة متكررة دون الوصول إلى استنتاج جديد.

- قد يظل شخص يفكر في كلمة قالها أثناء نقاش قبل عدة أيام يعيد الحوار في ذهنه، ويتخيل ردودًا بديلة، ويلوم نفسه لأنه لم يتصرف بطريقة مختلفة. ومع كل إعادة، قد يزداد شعوره بالخجل أو الغضب. رغم أن الموقف انتهى ولا توجد معلومات جديدة تساعد على تغييره.
- يمكن التمييز بين التعلم والندم المتكرر من خلال سؤال بسيط: هل، أكتشف شيئًا جديدًا يمكن أن يساعدني على التصرف بصورة أفضل أم أنني أكرر الحكم نفسه على نفسي؟
- إذا اكتشف الإنسان أنه أخطأ في حق شخص آخر، فقد يكون الإجراء المفيد هو الاعتذار أو إصلاح الضرر أو تغيير السلوك. أما إذا لم يعد هناك إجراء ممكن، فقد يكون من الأنسب استخلاص الدرس وقبول أن الماضي لا يمكن تعديله.
- ولا يعني قبول الماضي تبرير الأخطاء أو تجاهل آثارها بل يعني الاعتراف بما حدث، وتحمل المسؤولية المناسبة، والتوقف عن استخدام التجربة نفسها وسيلة لمعاقبة النفس إلى أجل غير محدد.
- من المفيد كذلك التمييز بين الشعور بالذنب المرتبط بسلوك محدد وبين تحويل الخطأ إلى حكم شامل على الذات. فقد يقول الإنسان، «لقد تصرفت بطريقة غير مناسبة، وأحتاج إلى إصلاح ما حدث».
- «بدل أن يقول»: أنا شخص سيئ ولا أستحق الاحترام.
- الصياغة الأولى تفتح المجال أمام المسؤولية والتغيير، بينما قد تدفع الثانية إلى اليأس أو التجنب.
- إن الهدف ليس نسيان الماضي، بل تحويله من مصدر للعقاب المستمر إلى مصدر للتعلم الواقعي.

➤ القلق من المستقبل وعدم اليقين

- لا يستطيع الإنسان معرفة المستقبل بصورة كاملة، وهذه حقيقة أساسية من حقائق الحياة. ومع ذلك، قد يشعر بعض الأشخاص بأنهم يحتاجون إلى ضمانات كبيرة قبل اتخاذ أي خطوة، أو أنهم لن يستطيعوا تحمل المفاجآت إذا لم يتوقعوها مسبقًا.
- قد يتردد شخص في قبول وظيفة لأنه لا يعرف إن كانت ستناسبه على المدى الطويل. وقد يؤجل مشروعًا لأنه لا يستطيع ضمان

نجاحه. وقد يستمر في البحث عن معلومات إضافية بشأن قرار بسيط، رغم أن البدائل المتاحة متقاربة ولا توجد وسيلة للوصول إلى اليقين الكامل.

➤ يمكن أن يكون جمع المعلومات مفيداً، لكن البحث عن يقين مستحيل. قد يؤدي إلى شلل في اتخاذ القرار.

➤ من المهم هنا التمييز بين عدم اليقين الذي يمكن تقليله، وعدم اليقين الذي لا يمكن إلغاؤه. فإذا كان الشخص يفكر في اختيار تكوين مهني، فيمكنه البحث عن شروط التسجيل، والتكاليف، وفرص العمل. وتجارب المتدربين. هذه معلومات قابلة للجمع.

➤ لكن لا يمكنه ضمان أن كل الظروف المستقبلية ستسير وفق توقعاته. ولذلك يحتاج القرار في النهاية إلى تقدير معقول للمخاطر، وليس إلى معرفة مطلقة بالمستقبل.

➤ ومن المفيد أن يسأل الإنسان نفسه: ما المعلومات الأساسية التي أحتاج إليها قبل اتخاذ القرار؟ ما الحد المعقول من البحث؟ متى تصبح المعلومات الإضافية قليلة الفائدة؟ وهل أستطيع اختيار خطوة أولى قابلة للمراجعة بدل اتخاذ قرار نهائي بشأن كل مستقبلي؟

➤ قد يساعد تقسيم القرار إلى مراحل على تقليل الضغط. فبدل أن يطالب الشخص نفسه بضمان نجاح مشروع كامل، يمكنه اختبار الفكرة على نطاق محدود، أو تعلم مهارة أساسية، أو إجراء مقابلة استكشافية، أو إعداد ميزانية أولية.

➤ إن القدرة على العيش مع قدر من عدم اليقين لا تعني التهور، بل تعني اتخاذ قرارات مدروسة دون انتظار ضمانات غير متاحة.

➤ القلق في الواقع المغربي: العمل والمال والأسرة

➤ تتخذ المخاوف اليومية أشكالاً مختلفة وفق الظروف التي يعيشها الإنسان. وفي المغرب، قد تشمل الضغوط البحث عن العمل وتكاليف السكن، والمصاريف الأسرية، ومتطلبات الدراسة والتكوين، والمسؤوليات تجاه الوالدين والأبناء، والقلق بشأن المستقبل المهني.

- ولا يمكن اختزال هذه المشكلات في طريقة التفكير وحدها. فالضغوط الاقتصادية قد تكون موضوعية، وقد يحتاج التعامل معها إلى دعم اجتماعي أو مهني أو مؤسسي، وإلى موارد لا يستطيع الفرد توفيرها بمجرد تغيير أفكاره.
- ومع ذلك، يمكن للمهارات النفسية أن تساعد في التمييز بين المشكلة التي تحتاج إلى إجراء عملي، والخوف الذي يتجاوز المعلومات المتاحة، والتفكير المتكرر الذي لا يضيف فائدة جديدة.
- لنفترض أن شخصًا يبحث عن عمل منذ مدة طويلة. قد يشعر بالإحباط بعد عدة طلبات لم تلق استجابة. وإذا بدأ في التفكير بأنه لن يجد وظيفة أبدًا، فقد يتراجع عن إرسال طلبات جديدة أو يتوقف عن تطوير مؤهلاته.
- يمكنه بدلًا من ذلك أن يفصل بين الحقيقة والاستنتاج. الحقيقة هي أنه لم يحصل على وظيفة حتى الآن. أما الاعتقاد بأنه لن يجد عملًا في المستقبل، فهو توقع لا يمكن الجزم به. والخطوة العملية قد تشمل، مراجعة السيرة الذاتية، وتحديد الوظائف الأقرب إلى مؤهلاته والتدريب على المقابلات، والبحث عن تكوين مناسب، وتقييم ما إذا كان يحتاج إلى توسيع نطاق بحثه.
- هذا الأسلوب لا ينكر صعوبة سوق العمل ولا يضمن النجاح، لكنه يساعد على حماية القدرة على الفعل من الاستنتاجات المطلقة.
- وفي حالة الضغوط المالية، قد يكون من المفيد وضع قائمة بالمصاريف الأساسية، وتحديد الالتزامات العاجلة، والتمييز بين ما يمكن تقليله وما لا يمكن تغييره حاليًا، ثم البحث عن خيارات واقعية. وإذا كانت الموارد غير كافية لتلبية الاحتياجات الضرورية، فقد يحتاج الشخص إلى الاستفادة من خدمات الدعم المتاحة بدل تحميل نفسه مسؤولية ظروف تتجاوز قدرته.
- أما في العلاقات الأسرية، فقد يتكرر القلق بشأن ما إذا كان الآخرون راضين عن قراراتنا. وهنا يمكن أن يساعد الحوار الواضح وتحديد المسؤوليات على تقليل سوء الفهم، مع إدراك أن بعض الخلافات لا يمكن حلها فورًا.

➤ إن الهدف ليس أن يتوقف الإنسان عن التفكير في مشكلاته، بل أن يجعل تفكيره أكثر اتصالاً بالواقع وبالخطوات الممكنة.

➤ كيف تميز بين المشكلة القابلة للحل والقلق المتكرر؟

➤ تتمثل إحدى المهارات الأساسية في تنظيم التفكير في تحديد طبيعة المشكلة قبل محاولة حلها.

➤ إذا كانت المشكلة تتعلق بموعد نهائي، أو نقص في المعلومات، أو مهمة غير مكتملة، فقد يكون الحل هو تحديد الإجراء التالي وتنفيذه.

➤ ،أما إذا كانت تتعلق باحتمال مستقبلي لا توجد معلومات كافية لحسمه فقد يكون من الأفضل تحديد ما يمكن الاستعداد له، ثم العودة إلى الأنشطة اليومية بدل مواصلة التحليل بلا نهاية.

➤ يمكن استخدام الأسئلة التالية بوصفها إطاراً للتفكير

➤ هل توجد مشكلة محددة يمكن وصفها بوضوح؟

➤ هل أملك معلومات جديدة يمكن أن تساعد على حلها؟

➤ هل يوجد إجراء عملي أستطيع تنفيذه الآن؟

➤ إذا لم يكن هناك إجراء متاح حالياً، فهل حددت وقتاً مناسباً للعودة إلى المشكلة؟

➤ هل أكرر الأفكار نفسها دون أن يتغير شيء في فهمي أو خطتي؟

➤ إذا كانت هناك خطوة عملية، فالأفضل كتابتها بصورة محددة. بدل أن يقول الشخص «يجب أن أبحث عن عمل»، يمكنه أن يحدد أنه سيخصص وقتاً لمراجعة سيرته الذاتية أو إرسال طلب إلى وظيفة تناسب مؤهلاته.

➤ أما إذا لم توجد خطوة متاحة في الوقت الحالي، فيمكنه الاعتراف بأن المشكلة لم تُحل بعد، دون اعتبار ذلك دليلاً على ضرورة التفكير فيها طوال اليوم.

➤ ولا ينبغي استخدام هذا الأسلوب لإهمال المشكلات العاجلة أو المخاطر الحقيقية. فإذا كان هناك خطر صحي أو مالي أو أمني يتطلب تدخلاً سريعاً، فإن الأولوية تكون لاتخاذ الإجراء المناسب. وطلب المساعدة اللازمة.

➤ أدوات العلاج المعرفي السلوكي لتنظيم الأفكار

➤ يقدم العلاج المعرفي السلوكي مجموعة من الأساليب التي يمكن أن تساعد على فحص الأفكار وتغيير السلوكيات التي تحافظ على القلق ومن المهم أن نفهم هذه الأساليب بوصفها مهارات تدريبية، لا وصفات مضمونة النتائج ولا بديلاً عن العلاج المتخصص عند الحاجة.

➤ تسجيل الأفكار

➤ عندما تشعر بالقلق، اكتب الموقف الذي أثار الشعور، والفكرة التي ظهرت في ذهنك، والانفعال الذي رافقها، والسلوك الذي قمت به
➤ «قد تكتب مثلاً»: أرسلت طلباً إلى وظيفة ولم أتلّق ردّاً. فكرت أنني غير مؤهل. شعرت بالإحباط. توقفت عن البحث عن وظائف أخرى.

➤ يساعد التسجيل على تحويل تجربة مبهمة إلى عناصر يمكن فحصها فبدل أن يبدو القلق حقيقة شاملة، يصبح مرتبطاً بموقف وفكرة واستجابة محددة.

➤ فحص الأدلة

➤ بعد تسجيل الفكرة، اسأل عن الأدلة التي تدعمها وتلك التي لا تدعمها إذا كنت تعتقد أنك غير مؤهل لأي وظيفة، فهل تستند إلى تقييم شامل لمؤهلاتك أم إلى رفض واحد؟ هل هناك مهارات تحتاج إلى تطوير؟ وهل توجد وظائف تتوافق مع خبرتك الحالية؟
➤ ليس الهدف إقناع نفسك بأنك مؤهل لكل شيء، بل تكوين صورة أكثر دقة تساعدك على اتخاذ القرار المناسب.

➤ بناء تفسير متوازن

➤ يمكنك استبدال التعميمات المطلقة بتفسيرات أكثر تحديداً
➤ «بدلاً من «أنا أفشل دائماً»، يمكنك القول»: «لم أنجح في هذه المحاولة». وأحتاج إلى معرفة الأسباب التي يمكنني تغييرها.

- وبدلاً من «الجميع يرفضني»، يمكنك القول: «لم أحصل على القبول في هذه الفرصة، ولا أملك معلومات كافية للحكم على جميع الفرص المقبلة».
- وبدلاً من «إذا ارتكبت خطأ فسأفقد احترامي أمام الجميع»، يمكنك القول: «قد يلاحظ بعض الأشخاص الخطأ، ويمكنني الاعتراف به وتصحيحه إذا حدث».
- تسمح هذه الصياغات بالتعامل مع الواقع دون تهوين المشكلات أو تضخيمها.

➤ التجارب السلوكية

- قد لا يكفي التفكير وحده لتغيير بعض المعتقدات. أحياناً يحتاج الإنسان إلى اختبار توقعاته من خلال تجربة آمنة ومحددة.
- ، إذا كان يعتقد أن طرح سؤال في اجتماع سيؤدي حتماً إلى السخرية فيمكنه البدء بطرح سؤال مناسب في موقف أقل ضغطاً، ثم ملاحظة ما يحدث فعلاً.
- ، وإذا كان يعتقد أن رفض طلب بسيط سيؤدي إلى انهيار العلاقة فيمكنه التعبير عن حد معقول في سياق آمن، ثم ملاحظة استجابة الطرف الآخر.
- ينبغي أن تكون هذه التجارب متدرجة ومناسبة للظروف، وألا تُستخدم في مواقف قد تعرض الشخص للعنف أو الانتقام أو مخاطر حقيقية. وفي حالات القلق الشديد، قد يكون تنفيذها ضمن خطة علاجية مع مختص أكثر ملاءمة.

➤ كيف تتعامل مع الأفكار دون محاولة طردها؟

- من الأخطاء الشائعة أن يعتقد الإنسان أن النجاح النفسي يتطلب إيقاف جميع الأفكار السلبية. لكن الأفكار تظهر بصورة تلقائية أحياناً ومحاولة إجبار العقل على عدم التفكير في موضوع معين قد تجعل الانتباه إليه أكثر حضوراً لدى بعض الأشخاص.
- لذلك قد يكون الهدف الأكثر واقعية هو تغيير العلاقة مع الفكرة، بدل الدخول في صراع مستمر معها.

- عندما تظهر فكرة مزعجة، يمكنك ملاحظتها وتسميتها: «هذه فكرة»، «عن احتمال الفشل»، أو «هذا توقع بأن الآخرين سيحكمون عليّ». «أو» هذه ذكرى أعود إليها كثيرًا
- تسمية الفكرة لا تعني أنها خاطئة بالضرورة، وإنما تساعد على التمييز بين وجود الفكرة وبين كونها حقيقة مثبتة
- يمكنك بعد ذلك أن تسأل: هل أحتاج إلى اتخاذ إجراء بناءً على هذه الفكرة؟ هل هناك معلومات جديدة؟ هل يمكنني العودة إلى المهمة التي كنت أقوم بها، مع السماح بوجود قدر من القلق؟
- إذا كنت تستعد لامتحان، فقد تظهر فكرة تقول إنك لن تنجح. لا تحتاج إلى قضاء ساعة في محاولة إقناع نفسك بأنك ستنجح. يمكنك الاعتراف بأنك قلق، ثم العودة إلى مراجعة الجزء الذي حددته من المادة.
- وإذا كنت تستعد لمقابلة عمل، فقد تظهر أفكار بشأن احتمال الرفض يمكنك الاعتراف بهذا الاحتمال، ثم مواصلة التدريب على الأسئلة المهنية.
- هذا الأسلوب قريب من بعض مبادئ القبول والالتزام، حيث يتعلم الفرد ملاحظة أفكاره ومشاعره دون السماح لها بالتحكم الكامل في سلوكه، مع توجيه جهده نحو ما يراه مهمًا
- لكن قبول الفكرة لا يعني الاستسلام لها، كما أن ملاحظتها لا تعني تجاهل الأدلة. بالفكرة التي تكشف مشكلة واقعية قد تستدعي اتخاذ إجراء، بينما قد تكون فكرة أخرى مجرد احتمال غير مؤكد لا يحتاج إلى استجابة فورية.

➤ تنظيم الانتباه والعودة إلى اللحظة الحاضرة

- قد ينتقل الانتباه بصورة متكررة بين أخطاء الماضي واحتمالات المستقبل، حتى يفقد الإنسان قدرته على التركيز في المهمة التي يقوم بها الآن.
- تساعد بعض تمارين الانتباه الواعي على ملاحظة ما يحدث في اللحظة الراهنة، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والإحساس الجسدي دون الحكم عليها فور ظهورها.

- ،يمكن تجربة تمرين بسيط يتمثل في الجلوس في مكان مناسب والتنفس بصورة طبيعية، وملاحظة حركة التنفس لوقت قصير عندما يلاحظ الشخص أن ذهنه انتقل إلى فكرة أخرى، يعيد انتباهه بلطف إلى التنفس
- ،ليس الهدف إيقاف الأفكار أو الوصول إلى حالة مثالية من الهدوء بل ممارسة إعادة الانتباه كلما تشتتت
- ويمكن تطبيق المبدأ نفسه أثناء العمل أو الدراسة .فإذا لاحظت أنك ،تقضي وقتًا طويلاً في التفكير في مشكلة شخصية أثناء إنجاز مهمة دون الفكرة باختصار إذا كانت تحتاج إلى مراجعة لاحقة، ثم عد إلى المهمة المحددة
- قد لا ينجح ذلك في كل مرة، وهذا طبيعي .فالتشتت جزء من التجربة الإنسانية، وتحسن مهارة توجيه الانتباه بالممارسة التدريجية لدى بعض الأشخاص
- .كما أن الانتباه الواعي ليس بديلاً عن معالجة الأسباب الواقعية للقلق فإذا كان التفكير المتكرر ناتجاً عن مشكلة مالية عاجلة أو بيئة عمل مؤذية، فقد تكون الخطوة الأساسية هي معالجة المشكلة أو البحث عن الدعم المناسب

➤ النوم والتفكير المفرط

- يمكن أن تتداخل الأفكار المتكررة مع النوم، خاصة عندما يخصص الإنسان الساعات الأخيرة من اليوم لإعادة تحليل المشكلات أو متابعة مصادر الضغط
- وقد يؤدي النوم غير الكافي بدوره إلى صعوبة التركيز وتنظيم الانفعالات لدى بعض الأشخاص، مما يجعل التعامل مع الضغوط في اليوم التالي أكثر صعوبة
- لذلك، من المفيد الانتباه إلى العادات المرتبطة بالنوم، مثل الحفاظ على أوقات منتظمة قدر الإمكان، وتخفيف الأنشطة المنبهة قبل النوم، وتهيئة بيئة مناسبة للراحة
- يمكن أيضاً تخصيص وقت خلال النهار لمراجعة الأمور التي تشغل ذهن .اكتب المشكلات التي تحتاج إلى حل، وحدد الخطوة التالية

لكل مشكلة قابلة للتصرف. أما الموضوعات التي لا يمكن حلها حالياً، فيمكن تدوينها مع تحديد وقت مناسب للعودة إليها إذا ظهرت معلومات جديدة.

- قد يساعد هذا الأسلوب بعض الأشخاص على تقليل الاعتماد على وقت النوم للتفكير في المسؤوليات، لكنه لا يعالج جميع أسباب الأرق.
- إذا استمرت صعوبات النوم أو أثرت بصورة واضحة في الصحة والأداء اليومي، فمن المناسب استشارة مختص صحي. وقد يستفيد بعض المصابين بالأرق المستمر من العلاج المعرفي السلوكي CBT-I المخصص للأرق، المعروف اختصاراً باسم
- ،ولا ينبغي افتراض أن جميع مشكلات النوم ناتجة عن القلق وحده فقد تكون هناك أسباب صحية أو دوائية أو بيئية أخرى تحتاج إلى تقييم.

➤ اتخاذ القرارات دون انتظار اليقين الكامل

- ،يستطيع التفكير المفرط أن يجعل القرارات اليومية أكثر صعوبة خصوصاً عندما يعتقد الإنسان أن عليه اختيار البديل الأفضل بصورة مطلقة.
- لكن كثيراً من القرارات لا تتيح معرفة جميع النتائج مسبقاً. لذلك قد يكون من المفيد تحديد معايير واضحة للاختيار، بدل الاستمرار في المقارنة إلى أجل غير محدد.
- ،إذا كنت تختار تكويناً مهنيًا، فقد تشمل المعايير التكلفة، والوقت وملاءمة التكوين لقدراتك، وفرص التدريب، ومدى ارتباطه بأهدافك. بعد جمع المعلومات الأساسية، يمكنك مقارنة الخيارات المتاحة واختيار البديل الذي يحقق توازنًا معقولاً بين هذه المعايير.
- لا يعني ذلك أن القرار سيكون مثاليًا، بل أنه يستند إلى معلومات وأولويات واضحة.
- ومن المفيد أيضاً التمييز بين القرارات القابلة للتعديل والقرارات التي يصعب الرجوع عنها. فالقرارات القابلة للتجربة أو المراجعة قد تسمح بخطوات أولية صغيرة، بينما تحتاج القرارات الكبيرة إلى بحث أوسع ومشورة مناسبة.

- ،يمكنك أن تحدد وقتًا لجمع المعلومات، ووقتًا لمراجعة البدائل وموعداً لاتخاذ القرار .وإذا ظهرت معلومات جديدة ومهمة، يمكنك مراجعته بصورة عقلانية
- بهذه الطريقة، لا يصبح التردد دليلاً على نقص الشخصية، بل إشارة إلى الحاجة إلى معايير أو معلومات أو مهارات أفضل في اتخاذ القرار.

➤ برنامج تطبيقي لتطوير مهارات التعامل مع التفكير المفرط

- يمكن للقارئ استخدام البرنامج التالي بوصفه تدريباً ذاتياً أولياً، مع مراعاة أن نتائجه تختلف بين الأفراد، وأنه لا يمثل علاجاً مضموناً لأي اضطراب نفسي
- خلال المرحلة الأولى، ركز على الملاحظة .سجّل المواقف التي يتكرر فيها التفكير، والموضوعات التي ينشغل بها ذهنك، والأوقات التي يزداد فيها القلق .لا تحاول تغيير كل شيء في الوقت نفسه؛ فالهدف هو فهم النمط الذي يتكرر
- في المرحلة الثانية، ابدأ بالتمييز بين الوقائع والتفسيرات .عندما تظهر فكرة مزعجة، اكتب ما حدث فعلاً، وما الذي استنتجته منه وما المعلومات التي تحتاج إليها قبل الوصول إلى حكم نهائي
- في المرحلة الثالثة، صنّف الموضوعات التي تشغل ذهنك .حدد ما يمكن اتخاذ إجراء بشأنه الآن، وما يحتاج إلى معلومات إضافية، وما لا يمكن حسمه حالياً .اكتب خطوة عملية واحدة للمشكلة القابلة للحل .وتجنب تحويل التخطيط إلى قائمة طويلة يصعب تنفيذها
- في المرحلة الرابعة، تدرب على العودة إلى الأنشطة المهمة رغم وجود بعض الأفكار المزعجة .قد يكون ذلك استكمال درس، أو التقدم إلى وظيفة، أو القيام بمهمة منزلية، أو إجراء حوار ضروري .لا تنتظر اختفاء القلق تماماً إذا كان الموقف آمناً وكانت الخطوة مناسبة
- في المرحلة الخامسة، راجع ما تعلمته .اسأل نفسك ما إذا كانت توقعاتك قد تحققت، وما الاستراتيجيات التي ساعدتك، وما الذي

، يحتاج إلى تعديل .لا تستخدم المراجعة لإصدار حكم قاسٍ على نفسك بل للحصول على معلومات تساعدك على تحسين طريقتك

➤ يمكن تكرار هذه المراحل وفق الحاجة، مع جعل التقدم تدريجيًا .ولا يُشترط أن تختفي الأفكار المزعجة حتى تعتبر التدريب مفيدًا؛ فقد يكون التقدم هو تقليل الوقت الذي تقضيه في الاجترار، أو العودة إلى المهمة بسرعة أكبر، أو اتخاذ قرار كنت تؤجله، أو طلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

➤ متى يصبح التفكير المفرط سببًا لطلب المساعدة المتخصصة؟

- يمر كثير من الناس بفترات من القلق والتفكير المتكرر، خاصة خلال الأزمات والتغيرات المهمة .لكن هناك حالات يصبح فيها الضيق شديدًا أو مستمرًا، بحيث يؤثر في القدرة على العمل أو الدراسة أو النوم أو الحفاظ على العلاقات
- إذا كان القلق مستمرًا ويصعب التحكم فيه، أو صاحبه تجنب واسع للمواقف، أو نوبات خوف شديدة، أو اضطرابات نوم متكررة، أو فقدان واضح للاهتمام بالأنشطة اليومية، فمن المناسب طلب تقييم من مختص في الصحة النفسية
- وقد ترتبط الأفكار المتكررة بحالات متعددة، منها اضطرابات القلق أو الاكتئاب أو الوسواس القهري، لكن لا يمكن تحديد التشخيص من خلال وجود التفكير المفرط وحده .ويتطلب التشخيص تقييمًا مهنيًا يأخذ في الاعتبار الأعراض ومدتها وشدتها وتأثيرها في الحياة
- كما أن طلب المساعدة لا يعني أن الشخص فشل في تطبيق مهارات تطوير الذات .فبعض الصعوبات تحتاج إلى علاج منظم أو دعم متخصص، وقد يكون الجمع بين المهارات اليومية والعلاج المهني أكثر ملاءمة من الاعتماد على الجهد الفردي وحده
- إن الوعي بحدود المساعدة الذاتية جزء من المسؤولية النفسية، وليس نقيضًا للاستقلالية

➤ خلاصة الفصل

- إن التفكير المفرط ليس دليلاً على ضعف العقل، ولا يعني أن الإنسان عاجز عن إدارة حياته. فقد يكون محاولة لحماية النفس أو فهم تجربة مؤلمة أو الاستعداد لمستقبل غير مؤكد. لكن هذه المحاولة قد تتحول إلى مصدر للمعاناة عندما يستمر التفكير دون هدف واضح، أو عندما يحل محل اتخاذ القرارات وتنفيذ الخطوات العملية
- ومن خلال فهم الفرق بين الاجترار والقلق والتخطيط، يستطيع الإنسان أن يلاحظ ما يحدث في ذهنه بصورة أكثر دقة. كما يمكنه، الاستفادة من أدوات العلاج المعرفي السلوكي لفحص الأفكار والتمييز بين الوقائع والتوقعات، وتطوير تفسيرات متوازنة، واختبار بعض المعتقدات من خلال تجارب مناسبة وآمنة
- وتساعد مبادئ القبول والالتزام على إدراك أن وجود فكرة مزعجة لا يفرض بالضرورة التصرف وفقها، وأن الإنسان يستطيع مواصلة العمل نحو أهدافه حتى عندما يشعر بقدر من القلق أو عدم اليقين
- وفي الواقع المغربي، قد ترتبط المخاوف بالعمل والمال والمسؤوليات الأسرية والمقارنة الاجتماعية. ومن المهم التعامل مع هذه الظروف بواقعية، فلا نختزل المشكلات الاقتصادية والاجتماعية في طريقة التفكير وحدها، ولا نهمل في الوقت نفسه المهارات النفسية التي قد تساعد على اتخاذ قرارات أفضل والتعامل مع الضغط
- تذكر أن التفكير المفيد يقودك، ولو تدريجيًا، إلى فهم أو قرار أو إجراء. أما إذا وجدت نفسك تكرر الفكرة ذاتها دون معلومات جديدة أو نتيجة عملية، فقد يكون الوقت قد حان لتغيير طريقة تعاملك معها
- لا تحتاج إلى معرفة جميع تفاصيل المستقبل كي تبدأ، ولا إلى إصلاح جميع أخطاء الماضي كي تتقدم. ما تحتاج إليه هو أن تفهم المشكلة قدر الإمكان، وأن تحدد ما تستطيع فعله الآن، وأن تقبل حدود معرفتك وسيطرتك على النتائج

- Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg et al. (Eds.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg et al. (Eds.), Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427–440.
- Carney, C. E., & Manber, R. (2009). Quiet Your Mind and Get to Sleep: Solutions to Insomnia for

Those with Depression, Anxiety, or Chronic Pain.
New Harbinger Publications.

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ تأليف: بدر شاشا

➤ الفصل الثالث

➤ القوة النفسية والذكاء العاطفي: كيف تفهم مشاعرك وتسيطر على ردود أفعالك دون أن تفقد إنسانيتك؟

➤ مدخل عام: القوة النفسية ليست غياب الألم

➤ من أكثر الأخطاء شيوعاً في فهم القوة النفسية الاعتقاد بأن الإنسان القوي هو الذي لا يحزن، ولا يخاف، ولا يتأثر بكلام الآخرين، ولا يشعر بالخذلان، ولا يسمح لأي موقف بأن يزعجه. وقد تدفع هذه الصورة المثالية بعض الأشخاص إلى إخفاء مشاعرهم، وإنكار معاناتهم، والتظاهر بالتماسك حتى في الأوقات التي يحتاجون فيها إلى الراحة أو الدعم أو المساعدة.

➤ لكن فهم الإنسان من منظور علم النفس يقدم صورة أكثر تعقيداً وواقعية. فالخوف والحزن والغضب والقلق والفرح ليست علامات على ضعف الشخصية في حد ذاتها، بل هي خبرات انفعالية تؤدي وظائف مختلفة، وتتأثر بعوامل جسدية ونفسية واجتماعية. وتكمن المهارة في القدرة على فهم هذه المشاعر، وتقدير المعلومات التي تقدمها، وتنظيم الاستجابة لها، بدل السماح لها بأن تتحول إلى أوامر. تتحكم في كل قرار.

➤ قد يشعر موظف بالغضب عندما يتعرض لانتقاد غير عادل أمام زملائه. وقد يشعر شاب بالحزن بعد رفضه في مقابلة عمل كان يعتقد

عليها آمالاً كبيرة. وقد يشعر أب بالقلق عندما يعجز عن توفير بعض الاحتياجات الأسرية. وقد تشعر فتاة بالخوف من التعبير عن رأيها أمام أفراد أسرتها خشية أن يؤدي الاختلاف إلى خلاف طويل ➤ هذه المشاعر لا تجعل أصحابها ضعفاء. إنها استجابات إنسانية يمكن فهمها في ضوء طبيعة الموقف، وتاريخ الشخص، وتوقعاته والموارد المتاحة له.

➤ لكن المشكلة قد تبدأ عندما تتحول المشاعر إلى سلوك غير مدروس فقد يرد الموظف على مديره بطريقة تؤدي إلى تفاقم الخلاف. وقد يتوقف الشاب عن البحث عن عمل لأنه فسر الرفض باعتباره دليلاً على انعدام الكفاءة. وقد يتجنب الأب الحديث عن مشكلته المالية حتى تتراكم المسؤوليات. وقد تتخلى الفتاة عن أهداف مهمة لأنها تخشى استياء المحيطين بها.

➤ في هذه الحالات، لا تكمن الصعوبة في الشعور نفسه فقط، بل في العلاقة بين الشعور والتفسير والسلوك والنتائج المترتبة عليها ➤ إن القوة النفسية التي يتناولها هذا الفصل لا تعني القدرة على التحكم المطلق في المشاعر؛ فهذا هدف غير واقعي. كما أنها لا تعني كبت الانفعالات أو التعامل مع الآخرين ببرود. بل تعني تطوير القدرة على ملاحظة ما نشعر به، وفهم أسبابه المحتملة، والتمييز بين رد الفعل التلقائي والاستجابة المدروسة، ثم اختيار السلوك الذي ينسجم مع قيمنا ومصالحنا طويلة الأمد.

➤، ومن هذا المنطلق، فإن فن اللامبالاة لا يتعارض مع الذكاء العاطفي بل يحتاج إليه. فالإنسان الذي يعرف متى يهتم، ومتى يتوقف عن الاستنزاف الذهني، ومتى يتحدث، ومتى يصمت مؤقتاً حتى يهدأ ومتى يطلب المساعدة، يكون أكثر قدرة على حماية طاقته دون أن يفقد احترامه لنفسه أو للآخرين

➤ إن الغاية ليست أن تصبح شخصاً لا يشعر بشيء، بل أن تتعلم كيف تشعر دون أن تفقد القدرة على الاختيار

➤ أولاً :ما القوة النفسية من منظور علم النفس؟

➤ القوة النفسية تعبير واسع يُستخدم في الحياة اليومية لوصف قدرة الإنسان على مواجهة الضغوط، والتكيف مع التغيرات، والتعامل مع الفشل، ومواصلة العمل نحو أهدافه رغم الصعوبات. لكنه ليس تشخيصاً طبيياً محدداً، ولا توجد صفة واحدة يمكنها تفسير جميع أشكال الصمود والتكيف.

➤ ومن الناحية العلمية، يمكن فهم بعض جوانب القوة النفسية من خلال مفاهيم متداخلة، مثل المرونة النفسية، وتنظيم الانفعالات، ومهارات حل المشكلات، والقدرة على طلب الدعم، والمرونة في التفكير والتصرف وفق القيم الشخصية.

➤ المرونة النفسية

➤ تشير المرونة النفسية، أو القدرة على التكيف النفسي، إلى العمليات، التي تساعد الإنسان على التعامل مع الشدائد والتغيرات والضغوط واستعادة قدر من التوازن أو بناء طرق جديدة للعيش بعد التجارب الصعبة.

➤ ولا تعني المرونة أن الشخص لا يتأثر بالمحن، أو أنه يعود دائماً إلى حالته السابقة بسرعة. فقد يترك الفقد أو المرض أو البطالة أو التجارب المؤلمة أثراً طويلاً، حتى لدى الأشخاص الذين يمتلكون موارد جيدة للتكيف.

➤ كما أن المرونة ليست صفة ثابتة يمتلكها بعض الناس ويحرم منها آخرون بصورة نهائية. فقد تتأثر بالخبرة السابقة، والدعم الاجتماعي، والصحة الجسدية، والظروف الاقتصادية، وطبيعة المشكلة والمهارات التي يستطيع الشخص تعلمها.

➤ قد يكون الإنسان قادراً على مواجهة الضغط المهني، لكنه يجد صعوبة كبيرة في التعامل مع فقدان شخص قريب. وقد يستطيع شخص آخر إدارة مسؤوليات أسرته بكفاءة، لكنه يشعر بالإرهاق عند مواجهة تغير مفاجئ في ظروفه المالية.

➤ ،هذا الاختلاف طبيعي، ويذكرنا بأن القدرة على التكيف تتأثر بالسياق لا بالشخصية وحدها.

➤ تنظيم الانفعالات

- تنظيم الانفعالات هو مجموعة العمليات التي تؤثر في المشاعر التي نختبرها، ووقت ظهورها، وشدتها، وطريقة التعبير عنها.
- قد يحاول الإنسان تنظيم انفعاله من خلال تغيير طريقة تفسير الموقف، أو الابتعاد مؤقتًا عن بيئة مثيرة للغضب، أو طلب المساعدة أو التعبير عن احتياجاته بوضوح، أو إعادة توجيه انتباهه إلى مهمة مهمة.
- ولا تعني عملية التنظيم أن الإنسان يجب أن يخفض كل انفعال في جميع الظروف. فقد يكون الغضب إشارة إلى انتهاك حق، وقد يكون الخوف تنبيهًا إلى خطر حقيقي، وقد يكون الحزن استجابة طبيعية للفقد.
- لذلك فإن السؤال ليس دائمًا: كيف أتخلص من هذا الشعور؟ بل قد يكون: ماذا يخبرني هذا الشعور؟ وهل يتناسب مع الموقف؟ وما الاستجابة التي تساعدني على التعامل معه بطريقة مسؤولة؟

➤ المرونة في التفكير

- تعني المرونة المعرفية القدرة على النظر إلى المواقف من أكثر من زاوية، ومراجعة التفسيرات عندما تظهر معلومات جديدة، والتخلي عن بعض الاستنتاجات عندما يتبين أنها غير دقيقة.
- إذا أخطأ شخص في العمل، فقد يفسر ذلك بأنه دليل على عدم كفاءته لكن التفسير الأكثر مرونة يتيح له النظر في احتمالات أخرى: ربما كانت التعليمات غير واضحة، أو لم يتلق تدريبًا كافيًا، أو ارتكب خطأ يمكن تصحيحه، أو يحتاج إلى تحسين مهارة محددة.
- ولا تعني المرونة تجاهل المسؤولية. فإذا كان الشخص مسؤولاً عن الخطأ، فعليه الاعتراف به والعمل على إصلاحه. لكن المسؤولية لا تتطلب تحويل الخطأ إلى حكم شامل على هويته أو مستقبله.

➤ القدرة على طلب الدعم

- من المظاهر المهمة للقوة النفسية أن يعرف الإنسان متى يستطيع التعامل مع المشكلة بمفرده، ومتى يحتاج إلى مساعدة الآخرين.

- قد تكون الاستعانة بصديق موثوق، أو فرد من الأسرة، أو مرشد مهني، أو مختص في الصحة النفسية، خطوة أكثر فاعلية من الاستمرار في محاولة حل المشكلة وحده.
- إن الاعتماد على النفس لا يعني رفض الدعم، كما أن طلب المساعدة لا يعني فقدان الاستقلالية. فالحياة الإنسانية تقوم على التعاون، وقد تكون الموارد الاجتماعية والمهنية عاملاً مهماً في مواجهة الضغوط.
- **الخلاصة العلمية:** القوة النفسية ليست صلبة مطلقة، بل قدرة متغيرة على الفهم والتكيف والتنظيم وطلب الدعم، مع الاعتراف بحدود الإنسان وظروفه.

➤ ثانياً: ما الذكاء العاطفي؟ وما الذي يمكن أن يقدمه للإنسان؟

- أصبح مصطلح الذكاء العاطفي واسع الانتشار في كتب الإدارة وتطوير الذات، لكنه يُستخدم أحياناً بطريقة مبالغ فيها، وكأنه قدرة سحرية تجعل الإنسان ناجحاً في جميع العلاقات وقادراً على التحكم في كل موقف.
- أما في الأدبيات العلمية، فيرتبط الذكاء العاطفي بمجموعة من القدرات التي تشمل إدراك المشاعر وفهمها واستخدام المعلومات الانفعالية والتعامل معها. وقد ظهرت نماذج مختلفة لقياسه، بعضها يتعامل معه باعتباره مجموعة من القدرات، وبعضها يدرجه ضمن سمات الشخصية والكفاءات الاجتماعية.
- ومن المهم التمييز بين هذه النماذج، لأن الأدوات المستخدمة لقياسها لا تقيس الشيء نفسه دائماً.

➤ الوعي بالمشاعر

- يبدأ التعامل الجيد مع الانفعالات بالقدرة على ملاحظة ما نشعر به وتسميته بدرجة معقولة من الدقة.
- قد يقول شخص إنه غاضب، لكنه عند التأمل يكتشف أن الغضب يخفي شعوراً بالإهانة أو الخوف من فقدان مكانته أو الإحساس بعدم التقدير.

- وقد تقول فتاة إنها لا تريد الذهاب إلى مناسبة عائلية، لكنها تكتشف أنها تخشى التعرض لتعليقات حول حياتها الشخصية.
- لا يعني ذلك أن هناك شعورًا خفيًا واحدًا وراء كل انفعال. فقد تتداخل مشاعر عديدة، وقد يكون الغضب نفسه هو الاستجابة الأساسية للموقف. لكن محاولة تسمية التجربة بدقة تساعد على تحديد ما يحتاج إليه الشخص.
- إذا كان الشعور هو الخوف من الانتقاد، فقد يكون التدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية مفيدًا. وإذا كان الشعور هو الإرهاق فقد تكون الراحة أو إعادة توزيع المسؤوليات أكثر ملاءمة. وإذا كان الشعور هو الغضب نتيجة تجاوز واضح للحدود، فقد يحتاج الشخص إلى حوار حازم.

➤ فهم أسباب الانفعالات

- لا يكفي أن نعرف أننا غاضبون أو خائفون؛ بل نحتاج إلى فهم ما الذي أثار الشعور، وما المعنى الذي أعطيناه للموقف.
- قد يغضب شخص لأن زميله قاطعه أثناء الحديث. وقد يغضب شخص آخر في الموقف نفسه لأنه يفسر المقاطعة باعتبارها دليلًا على عدم الاحترام.
- وقد تكون هناك أسباب متعددة للمقاطعة، مثل سوء التنظيم أو التسرع أو وجود خلاف فعلي. لذلك من المفيد التمييز بين السلوك الذي يمكن ملاحظته والتفسير الذي نعطيه له.
- فهم السبب لا يعني تبرير السلوك المؤذي، بل يساعد على اختيار الاستجابة المناسبة.

➤ تنظيم التعبير عن المشاعر

- قد يشعر الإنسان بغضب شديد، لكنه يستطيع أن يختار عدم الرد فورًا، ثم يعود إلى النقاش عندما يصبح قادرًا على التعبير بوضوح.
- وقد يشعر بالحزن، لكنه يستطيع أن يطلب الدعم بدل الانعزال التام.
- وقد يشعر بالخوف، لكنه يستطيع اتخاذ خطوة صغيرة نحو هدف مهم، إذا كان الموقف آمنًا ومناسبًا.

➤ ،إن تنظيم التعبير عن المشاعر لا يعني إخفاءها في جميع الأحوال بل اختيار الوقت والطريقة والبيئة التي تسمح بالتعبير عنها بصورة أكثر فاعلية.

➤ التعاطف مع الآخرين

- يرتبط الذكاء العاطفي كذلك بالقدرة على ملاحظة مشاعر الآخرين ومحاولة فهم وجهات نظرهم.
- لكن التعاطف لا يعني قراءة الأفكار، ولا يعني افتراض أننا نعرف ما يشعر به شخص آخر دون سؤاله. فقد نسيء تفسير صمت شخص باعتباره رفضاً، بينما يكون منشغلاً أو متعباً.
- لذلك يكون التواصل المباشر أكثر فائدة من الاعتماد على التخمين وحده.
- ،يمكن أن يقول الإنسان: «لاحظت أنك أصبحت هادئاً بعد حديثنا.» «وأريد أن أفهم إن كان هناك شيء أزعجك».
- هذه الصياغة تفتح المجال للحوار دون اتهام مسبق

➤ هل يضمن الذكاء العاطفي النجاح؟

- لا توجد قدرة نفسية واحدة تضمن النجاح المهني أو الاجتماعي، فالنجاح يتأثر بالمهارات المعرفية والمهنية، والفرص المتاحة والموارد الاقتصادية، والصحة، والعلاقات، والظروف المحيطة.
- يمكن أن تساعد مهارات تنظيم الانفعالات والتواصل في تحسين بعض المواقف، لكنها لا تمنع الخلافات، ولا تجعل كل علاقة صحية ولا تضمن قبول الشخص في وظيفة.
- إن قيمة الذكاء العاطفي تكمن في كونه مجموعة من المهارات القابلة للتطوير، وليس وصفاً تضمن حياة خالية من المشكلات

➤ ثالثًا: كيف تعمل الانفعالات في الجسم والدماغ؟

- تُعد الانفعالات عمليات معقدة تشمل الدماغ والجسم والانتباه والذاكرة والتفسير المعرفي والاستجابة السلوكية. ولا يمكن اختزالها في منطقة دماغية واحدة أو مادة كيميائية واحدة.
- عندما يواجه الإنسان موقفًا يفسره باعتباره تهديدًا، قد تتغير سرعة ضربات القلب، ويتسارع التنفس، ويزداد التوتر العضلي، ويتحول الانتباه نحو مصادر الخطر المحتملة.
- هذه الاستجابات جزء من أنظمة الاستعداد والتكيف التي تساعد الجسم على التعامل مع بعض التحديات. لكنها قد تصبح مرهقة عندما تتكرر في غياب خطر مباشر، أو عندما يستمر الشخص في تفسير مواقف عديدة باعتبارها تهديدات شديدة.

➤ دور تقييم الموقف

- لا يستجيب الإنسان لجميع الأحداث بالطريقة نفسها، لأن الانفعال يتأثر بتقييمه لما يحدث.
- إذا سمع شخص صوتًا مفاجئًا في الليل، فقد يشعر بالخوف قبل أن يعرف مصدر الصوت. وعندما يكتشف أنه ناتج عن سقوط شيء خفيف، قد ينخفض الخوف.
- أما إذا اكتشف أن هناك خطرًا حقيقيًا، فقد يستمر في اتخاذ إجراءات لحماية نفسه.
- يوضح هذا المثال أن الانفعال يرتبط بالمعلومات المتاحة وبطريقة تفسير الموقف، وأن الاستجابة قد تتغير عندما تتغير المعلومات.

➤ لماذا يصعب التفكير أثناء الغضب الشديد؟

- عندما يرتفع الاستثارة الانفعالية، قد يصبح الانتباه أكثر تركيزًا على التهديد أو مصدر الغضب، وقد تقل قدرة الشخص على التفكير الهادئ في البدائل. لكن التأثير يختلف باختلاف الشخص والموقف وشدة الانفعال.

- قد يندفع الإنسان إلى الرد السريع، أو يرفع صوته، أو يستخدم عبارات جارحة، ثم يندم عندما يهدأ.
- ولا يعني ذلك أن الغضب يلغي المسؤولية عن السلوك، لكنه يوضح أهمية تعلم مهارات تساعد على خلق مساحة بين الشعور والتصرف.
- قد تشمل هذه المهارات التوقف المؤقت، وإبطاء التنفس بصورة مريحة، وتغيير البيئة لفترة قصيرة إذا كان ذلك آمنًا، ثم العودة إلى المشكلة بعد انخفاض حدة الانفعال.

➤ هل يستطيع الإنسان التحكم في كل مشاعره؟

- لا. فالمشاعر لا تظهر دائمًا بقرار واع، وقد تحدث استجابات انفعالية قبل أن يتمكن الشخص من تحليل الموقف.
- لكن هناك فرقًا بين التحكم في ظهور الشعور وبين تنظيم ما يحدث بعد ظهوره.
- قد لا يستطيع الإنسان منع الغضب من الظهور في لحظة معينة، لكنه يستطيع التدريب على عدم تحويله تلقائيًا إلى تهديد أو إهانة أو سلوك مؤذٍ.
- وقد لا يستطيع منع الخوف من الظهور قبل مقابلة عمل، لكنه يستطيع الاستعداد للمقابلة، وملاحظة الخوف، ومواصلة الإجابة دون اعتبار القلق دليلًا على عدم الكفاءة.
- إن الهدف الواقعي هو زيادة القدرة على الاختيار، لا الوصول إلى سيطرة مطلقة على الجهاز الانفعالي.

➤ رابعًا: الغضب من منظور علم النفس

- الغضب انفعال قد يظهر عندما يعتقد الإنسان أن حقًا من حقوقه قد انتُهك، أو أن هدفًا مهمًا تعرقل، أو أنه تعرض للإهانة أو الظلم أو الإحباط.
- لكن الغضب ليس دليلًا تلقائيًا على أن الشخص الآخر مخطئ. فقد يكون ناتجًا عن تجاوز حقيقي، وقد يتأثر بسوء الفهم أو التوقعات أو التعب أو الضغط المتراكم.

➤ لذلك فإن التعامل العلمي مع الغضب يتطلب التمييز بين الشعور نفسه، وتفسير الموقف، والسلوك الذي يصدر عن الشخص.

➤ الغضب ليس هو العدوان

- ،من المهم التمييز بين الغضب والعدوان .فالغضب تجربة انفعالية .بينما العدوان سلوك يهدف إلى الإيذاء أو يتضمنه.
- يمكن للإنسان أن يشعر بالغضب دون أن يعتدي على أحد .ويمكنه أن يعبر عن رفضه، أو يطلب توضيحًا، أو يضع حدًا لتصرف غير مقبول، دون استخدام التهديد أو الإهانة
- وفي المقابل، قد يمارس شخص سلوكًا عدوانيًا دون أن يكون في حالة غضب واضحة.
- هذا التمييز مهم لأنه يتيح للإنسان الاعتراف بمشاعره دون اعتبارها مبررًا لإيذاء الآخرين.

➤ لماذا ينفجر بعض الأشخاص بعد مواقف صغيرة؟

- قد لا يكون الانفعال ناتجًا عن الموقف الأخير وحده .فقد يواجه الشخص ضغوطًا متراكمة في العمل أو المنزل، أو يعاني من قلة النوم، أو يشعر بأنه غير قادر على التحكم في ظروفه
- وعندما يحدث خلاف بسيط، قد تكون استجابته أكبر مما يتوقعه الآخرون.
- لكن هذا لا يعني أن الموقف الصغير هو السبب الوحيد، ولا أن الضغوط تبرر إيذاء الناس .بل يشير إلى أهمية فهم السياق وتحديد العوامل التي تجعل الشخص أكثر عرضة للانفعال
- إذا لاحظ الإنسان أنه يثور بصورة متكررة، فمن المفيد أن يراقب الأوقات التي يحدث فيها ذلك، والظروف التي تسبقه، والأفكار التي ترافقه، والنتائج التي تترتب عليه.
- وقد يحتاج إلى تطوير مهارات التواصل أو معالجة الضغوط أو طلب مساعدة متخصصة إذا كان الغضب يؤدي إلى أذى أو نزاعات متكررة.

➤ دورة الغضب

- يمكن أن تبدأ دورة الغضب بموقف يفسره الشخص باعتباره إهانة أو ظلمًا. ثم تظهر أفكار مثل: «هو يعتمد التقليل من شأنِي»، أو «لا أحد يحترمني»، أو «يجب أن أرد فورًا حتى لا أبدو ضعيفًا».
- تزيد هذه الأفكار من الاستثارة الانفعالية، فيرتفع الصوت أو تتسارع الكلمات أو تظهر الرغبة في الانتقام.
- بعد ذلك قد يحدث خلاف أكبر، ويشعر الشخص بالندم أو يبرر سلوكه، ثم تتوتر العلاقة وتصبح أكثر حساسية للمواقف التالية.
- يمكن كسر هذه الدورة عند مراحل مختلفة. فقد يعيد الشخص النظر في تفسيره الأولي، أو يلاحظ العلامات الجسدية المبكرة، أو يؤجل الرد، أو يستخدم لغة أكثر وضوحًا، أو يطلب استراحة مؤقتة.
- ولا يلزم تطبيق جميع الخطوات في كل موقف؛ فالمهارة الأساسية هي التعرف على اللحظة التي ما زال فيها تغيير الاستجابة ممكنًا.

➤ مثال تطبيقي من العمل

- لنتصور موظفًا في مؤسسة مغربية، وجّه إليه مديره ملاحظة بشأن تأخر إنجاز مهمة.
- يشعر الموظف بالغضب لأنه يعتقد أن المدير يتجاهل حجم العمل الذي يؤديه. فيرد أمام زملائه بعبارات حادة، فيتحول النقاش من موضوع المهمة إلى خلاف شخصي.
- بعد انتهاء الموقف، يدرك الموظف أن طريقة الرد أضرت بعلاقته المهنية، رغم أن لديه ملاحظات مشروعة بشأن توزيع المهام.
- كان بإمكانه أن يتوقف لحظة، ويطلب توضيح المطلوب، ثم يناقش حجم العمل في لقاء مناسب.
- مثلًا: «أفهم أن المهمة تأخرت، وأريد أن أوضح أنني أتعامل حاليًا مع عدة مهام متزامنة. هل يمكننا ترتيب الأولويات وتحديد موعد واقعي للإنجاز؟».
- لا تضمن هذه العبارة أن يوافق المدير، لكنها تحول النقاش من صراع شخصي إلى محاولة لمعالجة المشكلة.

➤ وهنا يظهر الفرق بين كبت الغضب واستخدامه بصورة بناءة فالموظف لا ينكر استيائه، لكنه يختار التعبير عنه بطريقة تخدم هدفه المهني.

➤ خامسًا: الخوف والقلق وكيفية التعامل معهما

➤ ،الخوف استجابة انفعالية ترتبط غالبًا بوجود خطر مباشر أو متوقع بينما يُستخدم القلق عادة لوصف حالة من الترقب والانشغال بشأن تهديد محتمل أو نتيجة غير مؤكدة. وقد يتداخل الشعوران في الحياة اليومية.

➤ لا يُعد الخوف في حد ذاته مرضًا. فقد يساعد الإنسان على الانتباه للمخاطر، والاستعداد للامتحان، والحذر في الطريق، والتفكير قبل اتخاذ قرار مالي كبير.

➤ لكن الخوف قد يصبح عائقًا عندما يكون شديدًا أو متكررًا أو غير متناسب مع الموقف، أو عندما يدفع الإنسان إلى تجنب أنشطة مهمة. رغم أن تجنبها يزيد مشكلاته على المدى الطويل.

➤ الخوف من الفشل

➤ قد يربط بعض الأشخاص الفشل بتقديرهم لذواتهم. فإذا لم ينجحوا في امتحان، أو لم يحصلوا على وظيفة، أو لم ينجح مشروع، فإنهم لا يرون النتيجة باعتبارها تجربة محددة، بل باعتبارها حكمًا على قدراتهم ومستقبلهم.

➤ هذا التفسير قد يزيد من الخوف قبل المحاولة، ويجعل الإنسان يتجنب المواقف التي يمكن أن يتعلم فيها.

➤ وقد يختار شخص عدم التقدم إلى وظيفة لأنه يعتقد أن الرفض سيكون مؤلمًا. لكنه بذلك يحرم نفسه أيضًا من فرصة القبول أو اكتساب الخبرة.

➤ ليس المطلوب تجاهل احتمال الفشل، بل تقييمه بطريقة تسمح بالاستعداد له دون اعتباره نهاية الطريق.

➤ يمكن أن يسأل نفسه: ما الذي أستطيع تحسينه قبل المحاولة؟ ما الذي يعتمد على مؤهلاتي؟ وما الذي يعتمد على عوامل خارج سيطرتي؟ وإذا لم أنجح، فما الذي يمكنني تعلمه أو تغييره في المحاولة المقبلة؟

➤ الخوف من رأي الآخرين

- قد يشعر الإنسان بالخوف عندما يعتقد أن الخطأ أمام الناس سيؤدي إلى فقدان احترامهم له.
- وقد يظهر هذا الخوف في الاجتماعات، أو مقابلات العمل، أو النقاشات الأسرية، أو المواقف التي تتطلب التعبير عن الرأي.
- من المفيد في هذه الحالات التمييز بين الاحتمال واليقين. فليس من الممكن ضمان أن الجميع سيستجيبون بطريقة إيجابية، لكن ليس من الصحيح أيضًا افتراض أن كل اختلاف سيؤدي إلى الرفض.
- يمكن التدريب تدريجيًا على المواقف الاجتماعية، بدءًا من المواقف الأقل صعوبة، مع التركيز على تنفيذ السلوك المطلوب بدل محاولة إلغاء جميع مشاعر القلق.
- أما إذا كان الخوف شديدًا ويؤدي إلى تجنب مستمر أو يعطل الحياة اليومية، فقد يكون التقييم لدى مختص نفسي مناسبًا.

➤ الخوف الذي يحمي والخوف الذي يقيد

- لا ينبغي مواجهة جميع المخاوف بالطريقة نفسها.
- إذا كان الخوف مرتبطًا بخطر حقيقي، مثل تهديد بالعنف أو سلوك غير آمن، فإن الأولوية تكون للحماية وطلب الدعم.
- أما إذا كان الخوف مرتبطًا بتوقع غير مؤكد، مثل الاعتقاد بأن مجرد طرح سؤال سيؤدي حتمًا إلى السخرية، فقد يكون من المفيد فحص التوقع وتجربة خطوة مناسبة في بيئة آمنة.
- إن التمييز بين الخطر الواقعي والخوف المتوقع مهارة أساسية، لأن تجاهل المخاطر الحقيقية ليس شجاعة، كما أن تجنب جميع المواقف غير المريحة ليس حماية فعالة بالضرورة.

➤ سادساً: الحزن والخذلان والقدرة على التعافي

- الحزن استجابة إنسانية شائعة للفقد والخيبة والتغيرات المؤلمة. وقد يشعر الإنسان بالحزن بعد انتهاء علاقة، أو فقدان وظيفة، أو تعثر مشروع، أو ابتعاد صديق، أو عدم تحقق هدف كان مهماً بالنسبة إليه.
- لا يعني الحزن بالضرورة وجود اضطراب نفسي. فقد يكون جزءاً طبيعياً من التكيف مع تجربة مؤلمة، وتختلف مدته وشدته بحسب طبيعة الحدث والظروف الفردية.

➤ لماذا نحاول أحياناً الهروب من الحزن؟

- قد يعتقد الإنسان أن عليه تجاوز التجربة بسرعة، أو أنه ينبغي ألا يظهر ضعفه أمام الآخرين. وقد ينشغل بالعمل بصورة مفرطة، أو يتجنب الحديث عما حدث، أو يلوم نفسه على استمرار مشاعره.
- لكن الضغط على النفس لإزالة الحزن فوراً قد يزيد الشعور بالعجز لدى بعض الأشخاص، خاصة عندما يقارنون تجربتهم بتوقعات غير واقعية عن التعافي.
- من المفيد السماح بوجود الحزن دون اعتباره دليلاً على الفشل، ويمكن للشخص أن يواصل بعض أنشطته اليومية، ويطلب الدعم ويمنح نفسه وقتاً للتكيف، دون أن يشترط اختفاء الألم بالكامل قبل العودة إلى الحياة.

➤ الخذلان في العلاقات

- قد يشعر شخص بالخذلان عندما يكتشف أن صديقاً لم يسانده في وقت صعب، أو عندما تنتهي علاقة كان يتوقع استمرارها.
- في مثل هذه الحالات، قد يبدأ في تعميم التجربة، فيقول لنفسه إن جميع الناس غير جديرين بالثقة، أو إنه لا ينبغي أن يسمح لأحد بالاقتراب منه مرة أخرى.
- لكن تجربة واحدة لا تكفي للحكم على جميع العلاقات المستقبلية ويمكن للإنسان أن يستفيد من التجربة عبر مراجعة الحدود

والتوقعات وطريقة اختيار العلاقات، دون تحويل الخذلان إلى قاعدة تحكم حياته كلها.

➤ كذلك، لا ينبغي إجبار الإنسان على التسامح أو استعادة علاقة مؤذية لمجرد إثبات القوة. فقد يكون إصلاح العلاقة ممكنًا عندما توجد المسؤولية المتبادلة وتغيّر السلوك، بينما قد تكون المسافة أو إنهاء العلاقة ضروريين في حالات أخرى.

➤ متى يحتاج الحزن إلى تقييم متخصص؟

➤ إذا استمر الحزن الشديد أو فقدان الاهتمام، أو صاحبه تدهور واضح في النوم أو الشهية أو الأداء اليومي، فمن المناسب طلب تقييم مختص في الصحة النفسية.

➤ لا يمكن تشخيص الاكتئاب من الحزن وحده، لكن استمرار الأعراض وتأثيرها في الحياة يستحقان الانتباه.

➤ إن طلب الدعم لا يلغي قوة الإنسان، بل قد يساعده على فهم تجربته والوصول إلى وسائل أكثر فاعلية للتعامل معها.



➤ سابعًا: كبت المشاعر أم تنظيمها؟ الفرق الذي يغير طريقة حياتك

➤ يعتقد بعض الأشخاص أن القوة تعني إخفاء كل ما يشعرون به. وقد يتعلمون منذ الصغر أن البكاء ضعف، أو أن الاعتراف بالخوف عيب، أو أن التعبير عن الحزن دليل على عدم القدرة على التحمل.

➤ لكن كبت المشاعر وتنظيمها ليسا الشيء نفسه.

➤ يشير كبت التعبير الانفعالي إلى محاولة منع المظاهر الخارجية للمشاعر بعد أن تكون قد ظهرت، مثل إخفاء تعابير الوجه أو منع الآخرين من ملاحظة الحزن أو الغضب.

➤ أما تنظيم الانفعالات فهو مفهوم أوسع يشمل عدة استراتيجيات، منها تغيير طريقة تفسير الموقف، وتعديل البيئة، وتوجيه الانتباه، واختيار طريقة التعبير عن المشاعر، واستخدام الدعم الاجتماعي.

➤ وتشير أبحاث تنظيم الانفعالات إلى أن الاستراتيجيات المختلفة قد ترتبط بنتائج مختلفة بحسب السياق وطريقة استخدامها. ولا يعني

ذلك أن كبت التعبير ضار دائماً؛ فقد يكون من المناسب في بعض المواقف المهنية أو الأمنية تأجيل التعبير عن انفعال شديد. لكن الاعتماد المستمر على الكبت بوصفه الوسيلة الوحيدة قد تكون له تكاليف نفسية واجتماعية لدى بعض الأشخاص.

- لنفترض أن موظفًا تعرض لانتقاد جارح أمام زملائه
- قد يقرر ألا يدخل في نقاش حاد أثناء الاجتماع، لأن الوقت والمكان غير مناسبين. هذا تأجيل مقصود للاستجابة، وقد يكون مفيداً
- لكنه إذا استمر في إنكار استيائه، ولم يعالج المشكلة، وبدأ يشعر بالغضب المتراكم كلما رأى المدير، فقد يحتاج إلى طريقة أخرى للتعامل مع الموقف
- يمكنه أن يراجع ما حدث، ويحدد الجزء الذي يعتبره غير مقبول، ثم يطلب حواراً مهنيًا لشرح أثر الموقف وطلب طريقة أكثر احتراماً في التواصل
- الفرق هنا أن تأجيل التعبير كان اختياراً مؤقتاً لخدمة هدف، وليس إنكاراً دائماً للمشاعر

➤ هل يجب التعبير عن كل شعور؟

- لا. فليس كل شعور يحتاج إلى إعلان فوري، وليس كل شخص مناسباً لمشاركة التفاصيل معه
- قد يشعر الإنسان بالغضب ثم يهدأ دون الحاجة إلى مناقشة كل تفصيل. وقد يفضل الاحتفاظ ببعض المشاعر الخاصة لنفسه، أو مشاركتها مع شخص موثوق
- المهم هو أن يكون الاختيار مرناً وواعياً، لا نتيجة اعتقاد صارم بأن المشاعر ممنوعة أو أن التعبير عنها يجب أن يكون فورياً مهما كانت النتائج

➤ ثامناً: المرونة النفسية والقبول دون استسلام

- تحتل المرونة النفسية مكانة مهمة في بعض المقاربات الحديثة للعلاج النفسي، ومنها العلاج بالقبول والالتزام

- وفي هذا السياق، يشير القبول إلى الاستعداد لملاحظة الخبرات الداخلية، مثل الأفكار والمشاعر والأحاسيس، دون الدخول في صراع دائم لمحاولة التخلص منها، مع الاستمرار في اتخاذ أفعال تتفق مع القيم الشخصية.
- ولا يعني القبول الموافقة على الظلم، أو الاستسلام للإيذاء، أو التخلي عن تغيير الظروف التي يمكن تغييرها.
- إذا شعر شخص بالخوف قبل مقابلة عمل، فقد يقبل وجود الخوف بوصفه تجربة مؤقتة، ثم يستمر في الاستعداد للمقابلة.
- أما إذا تعرض شخص للتمييز أو التهديد، فالقبول لا يعني أن يتوقف عن حماية نفسه أو طلب حقه، بل يمكن أن يعني الاعتراف بما يشعر به دون السماح للخوف أو الغضب وحدهما بتحديد خطواته.

➤ الفرق بين الألم والمعاناة الإضافية

- يمكن التمييز بصورة تقريبية بين الألم المرتبط بالحدث، وبين المعاناة الإضافية التي قد تنشأ عن الصراع المستمر مع التجربة أو عن التفسيرات القاسية المرتبطة بها.
- فقد يشعر الإنسان بالألم بعد فقدان فرصة عمل. وهذا الألم مفهوم في ضوء أهمية الفرصة بالنسبة إليه.
- لكن إذا بدأ يقول لنفسه إنه لن ينجح أبدًا، وإن حياته انتهت، وإنه أقل قيمة من جميع أقرانه، فقد تزيد هذه الأحكام من معاناته فوق ما تسببه خسارة الفرصة نفسها.
- لا يعني ذلك أن كل المعاناة الإضافية اختيار إرادي، أو أن الإنسان يستطيع إيقافها بمجرد تغيير أفكاره. بل يعني أن بعض أنماط التفكير والسلوك قد تكون مجالات مفيدة للتدخل والتعلم.

➤ التصرف وفق القيم رغم الانفعال

- إذا كانت قيمة الإنسان هي المسؤولية المهنية، فقد يختار مواصلة تطوير مهاراته رغم الإحباط.
- وإذا كانت قيمة الإنسان هي الاحترام المتبادل، فقد يختار التعبير عن غضبه دون إهانة الطرف الآخر.

- وإذا كانت قيمة الإنسان هي رعاية أسرته، فقد يطلب المساعدة أو يعيد تنظيم مسؤولياته بدل إخفاء الضغط حتى يصل إلى الإنهاك
- تسمح هذه الطريقة بالاعتراف بالمشاعر دون جعلها الشرط الوحيد للفعل.

➤ تاسعًا: كيف تبني قدرة أفضل على تحمل الضغوط؟

- لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع، لكن مجموعة من العوامل قد تساعد على تحسين التعامل مع الضغط النفسي

➤ تحديد المشكلة بدل محاربة الشعور وحده

- إذا كنت تشعر بالقلق بسبب تراكم المسؤوليات، فحاول تحديد المسؤوليات نفسها
- هل تحتاج إلى ترتيب الأولويات؟ هل توجد مهمة يمكن تأجيلها؟ هل تحتاج إلى طلب مساعدة؟ هل المشكلة مالية وتحتاج إلى تخطيط أو دعم؟ أم أن جزءًا من القلق ناتج عن توقعات لم تُختبر بعد؟
- قد لا يزيل تحديد المشكلة جميع مشاعرك، لكنه يمنحك نقطة بداية أكثر وضوحًا

➤ بناء روتين واقعي

- ، يساعد تنظيم اليوم بعض الأشخاص على تقليل الشعور بالفوضى خاصة عندما تكون المسؤوليات كثيرة
- ، يمكن أن يتضمن الروتين وقتًا للنوم، والعمل أو الدراسة، والراحة والنشاط البدني المناسب، والعلاقات الاجتماعية
- لكن ينبغي أن يكون الروتين واقعيًا وقابلًا للتعديل. فمحاولة الالتزام بجدول مثالي لا يراعي الظروف قد تتحول إلى مصدر جديد للضغط

➤ العناية بالصحة الجسدية

- تتداخل الصحة الجسدية مع الحالة النفسية. وقد يؤثر نقص النوم أو الألم المزمن أو بعض المشكلات الصحية في المزاج والتركيز والقدرة على تنظيم الانفعالات.
- لذلك فإن الاهتمام بالنوم والتغذية والحركة المناسبة لا ينبغي أن يُقدّم بوصفه علاجًا شاملاً لجميع المشكلات النفسية، لكنه قد يكون جزءًا مفيدًا من خطة متكاملة.

➤ بناء العلاقات الداعمة

- يمكن للعلاقات القائمة على الاحترام والثقة أن توفر مساحة للتعبير عن المشاعر، وتبادل الخبرات، والحصول على المساعدة.
- لكن ليس كل شخص قادرًا على تقديم الدعم المناسب، ولذلك من المفيد اختيار الأشخاص الذين يحترمون الخصوصية ولا يستخدمون المعلومات الشخصية للإهانة أو السيطرة.

➤ التعلم من التجربة دون جلد الذات

- بعد موقف صعب، حاول أن تراجع ما حدث بطريقة منظمة.
- ما الذي نجح؟ ما الذي لم ينجح؟ ما العوامل التي كانت خارج سيطرتك؟ وما الذي تستطيع تغييره في المرة المقبلة؟
- يساعد هذا النوع من المراجعة على تحويل التجربة إلى معلومات بدل تحويلها إلى محاكمة مستمرة للذات.

➤ عاشراً: تطبيقات من الحياة اليومية في المغرب

➤ حالة شاب يبحث عن عمل

- لنفترض أن شابًا حاصلًا على شهادة مهنية أرسل طلبات عديدة إلى مؤسسات مختلفة، لكنه لم يحصل على استجابة إيجابية.

- بدأ يشعر بالإحباط، ثم أصبح يتجنب الحديث مع أصدقائه الذين حصلوا على وظائف. ومع مرور الوقت، صار يفسر كل رفض باعتباره دليلاً على أنه أقل كفاءة من الآخرين.
- في هذه الحالة، ينبغي التمييز بين المشاعر المفهومة الناتجة عن صعوبة البحث عن عمل، وبين الاستنتاجات التي تتجاوز المعلومات المتاحة.
- قد يحتاج الشاب إلى مراجعة سيرته الذاتية، وتقييم المهارات المطلوبة في الوظائف المستهدفة، والتدريب على المقابلات، والبحث عن فرص تدريب أو تكوين مناسبة. وقد يحتاج أيضاً إلى دعم نفسي إذا أصبح الإحباط شديداً ومستمراً.
- ولا ينبغي إلقاء مسؤولية البطالة عليه وحده، لأن فرص العمل تتأثر بعوامل اقتصادية ومؤسسية لا يتحكم فيها الفرد.
- القوة النفسية هنا ليست أن يتظاهر بأنه غير متأثر، بل أن يعترف بالإحباط، ويبحث عن الموارد المتاحة، ويعيد تنظيم خطواته دون اعتبار الرفض المهني حكماً نهائياً على قيمته.

➤ حالة خلاف داخل الأسرة

- لنفترض أن شخصاً بالغاً يريد تغيير مساره المهني، بينما يفضل أفراد أسرته أن يستمر في مسار أكثر استقراراً.
- قد يشعر بأن الأسرة لا تثق بقدراته، وقد يشعر أفراد الأسرة بدورهم بالخوف من المخاطر المالية.
- إذا اعتبر كل طرف موقف الآخر دليلاً على عدم الاحترام، فقد يتحول النقاش إلى صراع حول المكانة والسلطة.
- يمكن أن يساعد الحوار المنظم على فصل المخاوف الواقعية عن الأحكام الشخصية. فيوضح الشخص أسباب رغبته في التغيير ويعرض خطته وتقديره للمخاطر، بينما يعبر أفراد الأسرة عن مخاوفهم دون إهانة.
- ، قد لا يتفق الجميع في النهاية، لكن الهدف هو اتخاذ قرار أكثر وعياً مع الاعتراف بالمسؤوليات المالية والأسرية الحقيقية.

➤ حالة موظف يتعرض للاستفزاز

- لنفترض أن زميلًا يكرر التعليقات الساخرة على أداء موظف أمام الآخرين.
- قد يشعر الموظف بالغضب والإهانة، ويجد نفسه يفكر في الرد بطريقة جارحة.
- يمكنه أولاً تقييم ما إذا كان الموقف آمنًا، ثم اختيار استجابة حازمة ومحددة، مثل: «إذا كانت لديك ملاحظة بشأن عملي، أفضل أن «تناقشها معي بصورة مباشرة ومهنية بدل التعليقات الساخرة».
- إذا استمر السلوك، فقد يحتاج إلى توثيق الوقائع أو الاستعانة بالقنوات الإدارية المناسبة، بحسب طبيعة المؤسسة والظروف.
- لا تعني القوة النفسية تحمل الإهانة إلى أجل غير محدد، بل التعامل معها بطريقة تحمي الحقوق وتقلل الأضرار الممكنة.

➤ حالة شخص يقارن حياته بأقرانه

- ،قد يرى شخص صورًا لأصدقائه على وسائل التواصل الاجتماعي فيشعر بأن الجميع يحقق النجاح بينما هو متأخر.
- .لكن الصور والمنشورات لا تقدم صورة كاملة عن حياة أصحابها فهي غالبًا تعرض لحظات أو جوانب مختارة، ولا تكشف جميع الصعوبات أو المسؤوليات أو الظروف.
- يمكن لهذا الشخص أن يراجع أهدافه وفق ظروفه الخاصة، وأن يحدد المجالات التي يريد تطويرها، بدل استخدام حياة الآخرين معيارًا مطلقًا للحكم على نفسه.
- وقد يكون من المفيد تقليل التعرض للمحتوى الذي يثير المقارنة باستمرار، مع الانتباه إلى أن المشكلة ليست في وسائل التواصل وحدها، بل في الطريقة التي تُستخدم بها لتقييم الذات.

➤ الحادي عشر: مهارات عملية للتعامل مع الانفعالات

- المعرفة النظرية مهمة، لكنها لا تكفي وحدها لتغيير الاستجابات التلقائية. لذلك يمكن التدريب على مجموعة من المهارات البسيطة التي تساعد على خلق مساحة بين الشعور والسلوك.

➤ التوقف قبل الرد

- عندما تشعر بارتفاع الغضب، لا تجعل أول فكرة أو أول عبارة تحدد استجابتك.
- إذا كان الموقف يسمح بذلك، خذ وقتًا قصيرًا، وابتعد عن النقاش مؤقتًا إذا كنت تخشى التصعيد، ثم عد عندما تستطيع التعبير بوضوح.
- ليس الهدف الهروب من المشكلة، بل تأجيل الرد حتى يصبح أكثر ملاءمة.

➤ تسمية الشعور

- حاول أن تحدد ما تشعر به بدقة معقولة.
- هل هو غضب؟ خوف؟ خجل؟ إحباط؟ شعور بالظلم؟ أم خليط من عدة مشاعر؟
- قد يساعدك ذلك على فهم احتياجك. فالخوف قد يحتاج إلى معلومات أو استعداد، بينما قد يحتاج الإحباط إلى تعديل الأهداف، وقد يحتاج الشعور بالظلم إلى توضيح الحدود أو طلب الإنصاف.

➤ فحص التفسير

- اسأل نفسك ما إذا كنت تعرف نية الطرف الآخر فعلاً، أم أنك تستنتجها من سلوك واحد.
- لا يعني هذا افتراض حسن النية في جميع الظروف، بل تجنب تحويل التفسير الأولي إلى حقيقة مؤكدة قبل توفر الأدلة.

➤ اختيار الهدف

- قبل الرد، حدد ما الذي تريد تحقيقه

- هل تريد حل المشكلة؟ أم توضيح موقفك؟ أم وضع حد لسلوك غير مقبول؟ أم مجرد الانتقام لأنك شعرت بالإهانة؟
- ،قد تكون بعض الأهداف متعارضة. فإذا كان هدفك إصلاح علاقة فقد لا يخدمك الرد الذي يهدف إلى الإذلال. وإذا كان هدفك حماية نفسك من أذى متكرر، فقد تحتاج إلى حد واضح بدل محاولة إقناع الطرف الآخر طوال الوقت.

➤مراجعة النتيجة

- .بعد انتهاء الموقف، راجع استجابتك دون مبالغة في لوم الذات
- هل عبّرت عن احتياجاتك؟ هل تجاوزت حدودك أو حدود الآخرين؟
- هل كانت هناك طريقة أكثر فاعلية؟ وما الذي تريد تجربته في المرة المقبلة؟
- بهذه الطريقة يصبح التعلم مستمرًا، بدل أن تتحول كل تجربة إلى دليل على النجاح المطلق أو الفشل المطلق

➤الثاني عشر: برنامج تطبيقي لمدة ثلاثين يومًا

- البرنامج التالي إطار تدريبي عام، وليس تدخلًا علاجيًا معتمدًا أو ضمانًا لنتائج محددة. ويمكن تعديله وفق ظروف الشخص ووقته واحتياجاته.

➤الأيام الأولى: ملاحظة الانفعالات

- .خصص بضع دقائق يوميًا لملاحظة المشاعر التي تظهر خلال اليوم
- دَوِّن الموقف، والشعور، والفكرة التي رافقته، والسلوك الذي قمت به.
- لا تحاول تغيير جميع الاستجابات منذ البداية. فالهدف هو التعرف على الأنماط التي تتكرر.

➤ الأسبوع الأول: فهم العلاقة بين الشعور والفكرة

- ابدأ بالتمييز بين ما حدث فعلاً وما استنتجته منه
- إذا غضبت بسبب تعليق، فاكتب الكلمات التي سمعتها، ثم دوّن المعنى الذي منحته لها
- اسأل نفسك ما إذا كانت هناك تفسيرات أخرى محتملة، وما المعلومات التي تحتاج إليها قبل إصدار حكم نهائي

➤ الأسبوع الثاني: تنظيم الاستجابة

- اختر موقفاً متكرراً يثير انفعالك، وحدد استراتيجية واحدة لتجربتها
- ، قد تكون الاستراتيجية تأجيل الرد، أو التعبير عن الاحتياج بوضوح أو طلب استراحة، أو العودة إلى المشكلة بعد جمع المعلومات اللازمة
- راقب ما يحدث، ولا تعتبر عدم نجاح التجربة الأولى دليلاً على استحالة التغيير

➤ الأسبوع الثالث: تطوير التواصل الحازم

- تدرب على التعبير عن رأيك واحتياجاتك بطريقة واضحة ومحترمة
- ، يمكنك استخدام صياغة تبدأ بوصف الموقف، ثم توضح أثره عليك ثم تحدد ما تحتاج إليه
- مثلاً: «عندما تتغير الأولويات دون إخباري، يصعب عليّ تنظيم العمل. أحتاج إلى معرفة التعديلات في وقت مناسب حتى أتمكن من إنجاز المهام»
- اختر مواقف آمنة ومناسبة للتدريب، وتجنب التجارب التي قد تعرضك للأذى

➤ الأسبوع الرابع: المراجعة والاستمرار

- راجع الملاحظات التي سجلتها خلال الأسابيع السابقة

- هل أصبحت تلاحظ مشاعرك بصورة أسرع؟ هل تغيرت طريقة تفسيرك لبعض المواقف؟ هل تحسنت قدرتك على تأجيل الرد أو طلب المساعدة؟ هل هناك ظروف خارجية تحتاج إلى معالجة مستقلة؟
- حدد المهارات التي تريد الاستمرار في تطويرها
- ولا تجعل الثلاثين يوماً موعداً إلزامياً للوصول إلى شخصية مثالية فالتعلم يختلف من شخص إلى آخر، وقد يحتاج إلى وقت أطول أو إلى دعم متخصص

➤ الثالث عشر: أخطاء شائعة في فهم القوة النفسية

- من الخطأ الاعتقاد بأن الإنسان القوي لا يبكي. فالبكاء استجابة إنسانية، ولا يحدد وحده قدرة الشخص على تحمل المسؤولية أو مواجهة الصعوبات
- ومن الخطأ الاعتقاد بأن الهدوء يعني الموافقة. فقد يختار الإنسان التعبير عن اعتراضه بطريقة هادئة وحازمة، دون أن يكون مستسلماً
- ومن الخطأ اعتبار الغضب دليلاً دائماً على الظلم. فالغضب قد يكون استجابة لتجاوز حقيقي، لكنه قد يتأثر أيضاً بسوء الفهم أو التعب أو التوقعات غير الواقعية
- ومن الخطأ الاعتقاد بأن الذكاء العاطفي يسمح بمعرفة نوايا الآخرين فالمشاعر والتعبير قد تقدم معلومات، لكنها لا تمنحنا وصولاً يقينياً إلى ما يدور في أذهان الناس
- ومن الخطأ استخدام فكرة القبول لتبرير الإهانة أو العنف. فالقبول النفسي يتعلق بطريقة التعامل مع الخبرة الداخلية، ولا يعني التنازل عن الحق في الحماية أو طلب الإنصاف
- ومن الخطأ اعتبار طلب المساعدة دليلاً على الضعف. فقد يكون طلب الدعم أكثر الخيارات عقلانية عندما تتجاوز المشكلة الموارد المتاحة للفرد
- وأخيراً، لا ينبغي تحميل الإنسان مسؤولية جميع معاناته بحجة أنه يستطيع التحكم في مشاعره. فالعوامل الاجتماعية والاقتصادية

والصحية تؤثر في التجربة النفسية، ولا يمكن استبدال الحلول الواقعية بنصائح تحفيزية عامة

➤ الرابع عشر: متى تصبح المشكلة أكبر من مهارات المساعدة الذاتية؟

➤ تساعد المهارات النفسية على فهم بعض الانفعالات والتعامل مع الضغوط اليومية، لكنها لا تغني عن التقييم المهني عندما تكون الأعراض شديدة أو مستمرة أو مرتبطة بمخاطر صحية

➤ إذا أصبح الغضب يؤدي إلى تهديد الآخرين أو إيذائهم، أو صار القلق يمنع الإنسان من العمل أو الدراسة، أو استمر الحزن وفقدان الاهتمام بصورة تؤثر في الحياة اليومية، فمن المناسب طلب المساعدة من مختص مؤهل

➤ كما أن الشعور بفقدان السيطرة على السلوك، أو وجود نوبات خوف شديدة متكررة، أو استمرار اضطرابات النوم، أو ظهور تغيرات واضحة في المزاج والأداء، قد يستدعي تقييمًا صحيًا

➤ ولا يمكن تشخيص أي اضطراب من خلال وصف واحد أو تجربة منفردة. فالتقييم المهني يأخذ في الاعتبار طبيعة الأعراض ومدتها وشدتها وتأثيرها في حياة الشخص والعوامل الصحية والاجتماعية المحيطة به

➤ إذا كان هناك خطر مباشر على الشخص أو على الآخرين، فإن الأولوية تكون لضمان السلامة وطلب المساعدة العاجلة المناسبة

➤، إن الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة ليس تناقضًا مع القوة النفسية بل جزء من القدرة على تقييم الوضع بواقعية

➤ خاتمة الفصل الثالث

➤ القوة الحقيقية هي القدرة على الاختيار

➤ بعد استعراض القوة النفسية والذكاء العاطفي والغضب والخوف والحزن والمرونة النفسية، يمكن الوصول إلى فكرة أساسية: لا

- يستطيع الإنسان منع جميع المشاعر من الظهور، لكنه يستطيع أن يتعلم فهمها وتنظيم استجاباته لها بصورة أكثر فاعلية
- إن القوة النفسية ليست أن تصبح غير مبالي بكل ما يحدث حولك، بل أن تعرف متى يكون الاهتمام ضروريًا، ومتى يصبح الانشغال استنزافًا، ومتى تحتاج إلى المواجهة، ومتى يكون التراجع المؤقت أكثر حكمة.
- قد تواجه في حياتك شخصًا يستفزك، أو مديرًا ينتقدك، أو قريبًا لا يفهم اختياراتك، أو ظرفًا ماليًا صعبًا، أو فشلًا مهنيًا لم تكن تتوقعه لن تكون جميع هذه التجارب سهلة، ولن تضمن لك المهارات النفسية نتائج مثالية.
- لكن يمكنك أن تتعلم التمييز بين الحدث وتفسيره، وبين الشعور والسلوك، وبين المسؤولية الحقيقية واللوم غير المفيد، وبين قبول الواقع والاستسلام له.
- حين تغضب، لا تحتاج إلى إنكار غضبك، بل إلى فهم سببه واختيار طريقة مناسبة للتعامل معه.
- وحين تخاف، لا تحتاج إلى انتظار اختفاء الخوف تمامًا، بل إلى تحديد ما إذا كان الخطر حقيقيًا، وما الاستعداد المناسب، وما الخطوة التي يمكنك اتخاذها.
- وحين تحزن، لا تحتاج إلى إجبار نفسك على التعافي بسرعة، بل إلى منح تجربتك حقها، والاستعانة بالدعم المناسب، ومواصلة الحياة بالقدر الذي تسمح به ظروفك.
- وحين تشعر بالخذلان، لا تحتاج إلى إغلاق قلبك أمام جميع الناس بل إلى التعلم من التجربة، وتطوير حدودك، واختيار علاقات أكثر احترامًا وتوازنًا.
- إن هذه المهارات لا تجعل الإنسان معصومًا من الأخطاء، لكنها قد تساعد على تقليل التصرفات الاندفاعية، وفهم احتياجاته بصورة أوضح، والتعامل مع الخلافات بقدر أكبر من الوعي.
- وفي المجتمع المغربي، حيث تتداخل العلاقات الأسرية والاجتماعية مع المسؤوليات الاقتصادية والمهنية، تكتسب القدرة على التواصل الحازم وتنظيم الانفعالات أهمية خاصة. فالإنسان يحتاج إلى الحفاظ

- على روابطه المهمة، لكنه يحتاج أيضًا إلى حماية صحته وكرامته وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة
- ،ليس مطلوبًا منك أن تربح كل نقاش، أو أن تثبت قوتك في كل خلاف. أو أن تخفي جميع مشاعرك حتى يحترمك الآخرون
- المطلوب أن تعرف ما الذي تريد حمايته، وما الذي تريد تغييره، وما الذي تستطيع فعله، ومتى تحتاج إلى دعم إضافي
- إن الشخص الناضج ليس من لا يشعر بالغضب، بل من يستطيع أن يشعر به دون أن يجعل الإيذاء وسيلته للتعبير
- وليس الشخص القوي من لا يخاف، بل من يستطيع تقييم الخطر واتخاذ القرار المناسب رغم وجود قدر طبيعي من الخوف
- وليس الشخص المتوازن من لا يحزن، بل من يستطيع التعامل مع الحزن دون أن يحوله إلى حكم نهائي على حياته

➤ المراجع العلمية للفصل الثالث

- تصلح المراجع التالية أساسًا نظريًا للفصل، مع ضرورة التحقق من بيانات الطباعات والإحالات قبل النشر، وإضافة دراسات حديثة ومحكمة عند إعداد النسخة النهائية
- *Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.*
- يقدم هذا البحث مراجعة تأسيسية لعمليات تنظيم الانفعالات، ويشرح كيف تؤثر الاستراتيجيات المختلفة في الخبرة الانفعالية والتعبير عنها.
- *Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.*

- يعرض هذا العمل نموذجًا للذكاء العاطفي باعتباره مجموعة من القدرات المرتبطة بإدراك الانفعالات وفهمها والتعامل معها.
- *Bonanno, G. A. (2004).* Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- يناقش هذا البحث المرونة النفسية في مواجهة الأحداث الشديدة الصعوبة، مع التأكيد على تنوع استجابات الأفراد للشدائد.
- *Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999).* Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
- يقدم أساسًا نظريًا للعلاج بالقبول والالتزام، بما في ذلك القبول والمرونة النفسية والعمل الموجّه بالقيم.
- *Gross, J. J., & John, O. P. (2003).* Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- يدرس هذا البحث الفروق الفردية في بعض استراتيجيات تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالخبرة العاطفية والعلاقات والرفاه النفسي.
- *Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010).* Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- يستعرض هذا التحليل التجميعي العلاقات بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات وأعراض الاضطرابات النفسية المختلفة.
- *Barrett, L. F. (2017).* How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt.

➤ يقدم منظورًا نظريًا حول كيفية تشكل الخبرة الانفعالية، مع ضرورة التمييز بين الأطروحات التفسيرية للكتاب وبين النتائج التجريبية المحددة.

➤ يمكن الرجوع إلى مواد منظمة *World Health Organization*. الصحة العالمية المتعلقة بالصحة النفسية وإدارة الضغوط، وإلى الإرشادات المناسبة بحسب موضوع كل جزء من الفصل.

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ تأليف: بدر شاشا

➤ الفصل الثالث

➤ القوة النفسية والذكاء العاطفي: كيف تفهم مشاعرك وتسيطر على ردود أفعالك دون أن تفقد إنسانيتك؟

➤ مدخل عام: القوة النفسية ليست غياب الألم

➤ من أكثر الأخطاء شيوعًا في فهم القوة النفسية الاعتقاد بأن الإنسان القوي هو الذي لا يحزن، ولا يخاف، ولا يتأثر بكلام الآخرين، ولا يشعر بالخذلان، ولا يسمح لأي موقف بأن يزعجه. وقد تدفع هذه الصورة المثالية بعض الأشخاص إلى إخفاء مشاعرهم، وإنكار معاناتهم، والتظاهر بالتماسك حتى في الأوقات التي يحتاجون فيها إلى الراحة أو الدعم أو المساعدة.

➤ لكن فهم الإنسان من منظور علم النفس يقدم صورة أكثر تعقيدًا وواقعية. فالخوف والحزن والغضب والقلق والفرح ليست علامات على ضعف الشخصية في حد ذاتها، بل هي خبرات انفعالية تؤدي وظائف مختلفة، وتتأثر بعوامل جسدية ونفسية واجتماعية. وتكمن المهارة في القدرة على فهم هذه المشاعر، وتقدير المعلومات التي

تقدمها، وتنظيم الاستجابة لها، بدل السماح لها بأن تتحول إلى أوامر.
تتحكم في كل قرار

➤ قد يشعر موظف بالغضب عندما يتعرض لانتقاد غير عادل أمام زملائه. وقد يشعر شاب بالحزن بعد رفضه في مقابلة عمل كان يعقد عليها آمالاً كبيرة. وقد يشعر أب بالقلق عندما يعجز عن توفير بعض الاحتياجات الأسرية. وقد تشعر فتاة بالخوف من التعبير عن رأيها أمام أفراد أسرتها خشية أن يؤدي الاختلاف إلى خلاف طويل

➤ هذه المشاعر لا تجعل أصحابها ضعفاء. إنها استجابات إنسانية يمكن، ففهمها في ضوء طبيعة الموقف، وتاريخ الشخص، وتوقعاته، والموارد المتاحة له.

➤ لكن المشكلة قد تبدأ عندما تتحول المشاعر إلى سلوك غير مدروس فقد يرد الموظف على مديره بطريقة تؤدي إلى تفاقم الخلاف. وقد يتوقف الشاب عن البحث عن عمل لأنه فسر الرفض باعتباره دليلاً على انعدام الكفاءة. وقد يتجنب الأب الحديث عن مشكلته المالية حتى تتراكم المسؤوليات. وقد تتخلى الفتاة عن أهداف مهمة لأنها تخشى استياء المحيطين بها.

➤ في هذه الحالات، لا تكمن الصعوبة في الشعور نفسه فقط، بل في العلاقة بين الشعور والتفسير والسلوك والنتائج المترتبة عليها.

➤ إن القوة النفسية التي يتناولها هذا الفصل لا تعني القدرة على التحكم المطلق في المشاعر؛ فهذا هدف غير واقعي. كما أنها لا تعني كبت الانفعالات أو التعامل مع الآخرين ببرود. بل تعني تطوير القدرة على ملاحظة ما نشعر به، وفهم أسبابه المحتملة، والتمييز بين رد الفعل التلقائي والاستجابة المدروسة، ثم اختيار السلوك الذي ينسجم مع قيمنا ومصالحنا طويلة الأمد.

➤ ومن هذا المنطلق، فإن فن اللامبالاة لا يتعارض مع الذكاء العاطفي بل يحتاج إليه. فالإنسان الذي يعرف متى يهتم، ومتى يتوقف عن الاستنزاف الذهني، ومتى يتحدث، ومتى يصمت مؤقتاً حتى يهدأ ومتى يطلب المساعدة، يكون أكثر قدرة على حماية طاقته دون أن يفقد احترامه لنفسه أو للآخرين

➤ إن الغاية ليست أن تصبح شخصًا لا يشعر بشيء، بل أن تتعلم كيف تشعر دون أن تفقد القدرة على الاختيار.

➤ أولًا: ما القوة النفسية من منظور علم النفس؟

➤ القوة النفسية تعبير واسع يُستخدم في الحياة اليومية لوصف قدرة الإنسان على مواجهة الضغوط، والتكيف مع التغيرات، والتعامل مع الفشل، ومواصلة العمل نحو أهدافه رغم الصعوبات. لكنه ليس تشخيصًا طبيًا محددًا، ولا توجد صفة واحدة يمكنها تفسير جميع أشكال الصمود والتكيف.

➤ ومن الناحية العلمية، يمكن فهم بعض جوانب القوة النفسية من خلال مفاهيم متداخلة، مثل المرونة النفسية، وتنظيم الانفعالات، ومهارات حل المشكلات، والقدرة على طلب الدعم، والمرونة في التفكير، والتصرف وفق القيم الشخصية.

➤ المرونة النفسية

➤ تشير المرونة النفسية، أو القدرة على التكيف النفسي، إلى العمليات، التي تساعد الإنسان على التعامل مع الشدائد والتغيرات والضغوط واستعادة قدر من التوازن أو بناء طرق جديدة للعيش بعد التجارب الصعبة.

➤ ولا تعني المرونة أن الشخص لا يتأثر بالمحن، أو أنه يعود دائمًا إلى حالته السابقة بسرعة. فقد يترك الفقد أو المرض أو البطالة أو التجارب المؤلمة أثرًا طويلًا، حتى لدى الأشخاص الذين يمتلكون موارد جيدة للتكيف.

➤ كما أن المرونة ليست صفة ثابتة يمتلكها بعض الناس ويحرم منها آخرون بصورة نهائية. فقد تتأثر بالخبرة السابقة، والدعم الاجتماعي، والصحة الجسدية، والظروف الاقتصادية، وطبيعة المشكلة، والمهارات التي يستطيع الشخص تعلمها.

➤ قد يكون الإنسان قادرًا على مواجهة الضغط المهني، لكنه يجد صعوبة كبيرة في التعامل مع فقدان شخص قريب. وقد يستطيع

شخص آخر إدارة مسؤوليات أسرته بكفاءة، لكنه يشعر بالإرهاق عند مواجهة تغير مفاجئ في ظروفه المالية
➤ ، هذا الاختلاف طبيعي، ويزكرنا بأن القدرة على التكيف تتأثر بالسياق لا بالشخصية وحدها.

➤ تنظيم الانفعالات

- تنظيم الانفعالات هو مجموعة العمليات التي تؤثر في المشاعر التي نختبرها، ووقت ظهورها، وشدتها، وطريقة التعبير عنها
- قد يحاول الإنسان تنظيم انفعاله من خلال تغيير طريقة تفسير الموقف، أو الابتعاد مؤقتًا عن بيئة مثيرة للغضب، أو طلب المساعدة أو التعبير عن احتياجاته بوضوح، أو إعادة توجيه انتباهه إلى مهمة مهمة.
- ولا تعني عملية التنظيم أن الإنسان يجب أن يخفض كل انفعال في جميع الظروف. فقد يكون الغضب إشارة إلى انتهاك حق، وقد يكون الخوف تنبيهًا إلى خطر حقيقي، وقد يكون الحزن استجابة طبيعية للفقد.
- لذلك فإن السؤال ليس دائمًا: كيف أتخلص من هذا الشعور؟ بل قد يكون: ماذا يخبرني هذا الشعور؟ وهل يتناسب مع الموقف؟ وما الاستجابة التي تساعدني على التعامل معه بطريقة مسؤولة؟

➤ المرونة في التفكير

- تعني المرونة المعرفية القدرة على النظر إلى المواقف من أكثر من زاوية، ومراجعة التفسيرات عندما تظهر معلومات جديدة، والتخلي عن بعض الاستنتاجات عندما يتبين أنها غير دقيقة
- إذا أخطأ شخص في العمل، فقد يفسر ذلك بأنه دليل على عدم كفاءته لكن التفسير الأكثر مرونة يتيح له النظر في احتمالات أخرى: ربما كانت التعليمات غير واضحة، أو لم يتلق تدريبًا كافيًا، أو ارتكب خطأ يمكن تصحيحه، أو يحتاج إلى تحسين مهارة محددة

➤ ولا تعني المرونة تجاهل المسؤولية. فإذا كان الشخص مسؤولاً عن الخطأ، فعليه الاعتراف به والعمل على إصلاحه. لكن المسؤولية لا تتطلب تحويل الخطأ إلى حكم شامل على هويته أو مستقبله.

➤ القدرة على طلب الدعم

- من المظاهر المهمة للقوة النفسية أن يعرف الإنسان متى يستطيع التعامل مع المشكلة بمفرده، ومتى يحتاج إلى مساعدة الآخرين.
- قد تكون الاستعانة بصديق موثوق، أو فرد من الأسرة، أو مرشد مهني، أو مختص في الصحة النفسية، خطوة أكثر فاعلية من الاستمرار في محاولة حل المشكلة وحده.
- إن الاعتماد على النفس لا يعني رفض الدعم، كما أن طلب المساعدة لا يعني فقدان الاستقلالية. فالحياة الإنسانية تقوم على التعاون، وقد تكون الموارد الاجتماعية والمهنية عاملاً مهماً في مواجهة الضغوط.
- **الخلاصة العلمية:** القوة النفسية ليست صلابة مطلقة، بل قدرة متغيرة على الفهم والتكيف والتنظيم وطلب الدعم، مع الاعتراف بحدود الإنسان وظروفه.

➤ ثانيًا: ما الذكاء العاطفي؟ وما الذي يمكن أن يقدمه للإنسان؟

- أصبح مصطلح الذكاء العاطفي واسع الانتشار في كتب الإدارة وتطوير الذات، لكنه يُستخدم أحيانًا بطريقة مبالغ فيها، وكأنه قدرة سحرية تجعل الإنسان ناجحًا في جميع العلاقات وقادرًا على التحكم في كل موقف.
- أما في الأدبيات العلمية، فيرتبط الذكاء العاطفي بمجموعة من القدرات التي تشمل إدراك المشاعر وفهمها واستخدام المعلومات الانفعالية والتعامل معها. وقد ظهرت نماذج مختلفة لقياسه، بعضها يتعامل معه باعتباره مجموعة من القدرات، وبعضها يدرجه ضمن سمات الشخصية والكفاءات الاجتماعية.
- ومن المهم التمييز بين هذه النماذج، لأن الأدوات المستخدمة لقياسها لا تقيس الشيء نفسه دائمًا.

➤ الوعي بالمشاعر

- يبدأ التعامل الجيد مع الانفعالات بالقدرة على ملاحظة ما نشعر به وتسميته بدرجة معقولة من الدقة.
- قد يقول شخص إنه غاضب، لكنه عند التأمل يكتشف أن الغضب يخفي شعورًا بالإهانة أو الخوف من فقدان مكانته أو الإحساس بعدم التقدير.
- وقد تقول فتاة إنها لا تريد الذهاب إلى مناسبة عائلية، لكنها تكتشف أنها تخشى التعرض لتعليقات حول حياتها الشخصية.
- لا يعني ذلك أن هناك شعورًا خفيًا واحدًا وراء كل انفعال. فقد تتداخل مشاعر عديدة، وقد يكون الغضب نفسه هو الاستجابة الأساسية للموقف. لكن محاولة تسمية التجربة بدقة تساعد على تحديد ما يحتاج إليه الشخص.
- إذا كان الشعور هو الخوف من الانتقاد، فقد يكون التدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية مفيدًا. وإذا كان الشعور هو الإرهاق فقد تكون الراحة أو إعادة توزيع المسؤوليات أكثر ملاءمة. وإذا كان الشعور هو الغضب نتيجة تجاوز واضح للحدود، فقد يحتاج الشخص إلى حوار حازم.

➤ فهم أسباب الانفعالات

- لا يكفي أن نعرف أننا غاضبون أو خائفون؛ بل نحتاج إلى فهم ما الذي أثار الشعور، وما المعنى الذي أعطيناه للموقف.
- قد يغضب شخص لأن زميله قاطعه أثناء الحديث. وقد يغضب شخص آخر في الموقف نفسه لأنه يفسر المقاطعة باعتبارها دليلًا على عدم الاحترام.
- وقد تكون هناك أسباب متعددة للمقاطعة، مثل سوء التنظيم أو التسرع أو وجود خلاف فعلي. لذلك من المفيد التمييز بين السلوك الذي يمكن ملاحظته والتفسير الذي نعطيه له.
- فهم السبب لا يعني تبرير السلوك المؤذي، بل يساعد على اختيار الاستجابة المناسبة.

➤ تنظيم التعبير عن المشاعر

- قد يشعر الإنسان بغضب شديد، لكنه يستطيع أن يختار عدم الرد فوراً، ثم يعود إلى النقاش عندما يصبح قادراً على التعبير بوضوح.
- وقد يشعر بالحزن، لكنه يستطيع أن يطلب الدعم بدل الانعزال التام.
- وقد يشعر بالخوف، لكنه يستطيع اتخاذ خطوة صغيرة نحو هدف مهم، إذا كان الموقف آمناً ومناسباً.
- ،إن تنظيم التعبير عن المشاعر لا يعني إخفاءها في جميع الأحوال بل اختيار الوقت والطريقة والبيئة التي تسمح بالتعبير عنها بصورة أكثر فاعلية.

➤ التعاطف مع الآخرين

- يرتبط الذكاء العاطفي كذلك بالقدرة على ملاحظة مشاعر الآخرين ومحاولة فهم وجهات نظرهم.
- لكن التعاطف لا يعني قراءة الأفكار، ولا يعني افتراض أننا نعرف ما يشعر به شخص آخر دون سؤاله. فقد نسيء تفسير صمت شخص باعتباره رفضاً، بينما يكون منشغلاً أو متعباً.
- لذلك يكون التواصل المباشر أكثر فائدة من الاعتماد على التخمين وحده.
- ،يمكن أن يقول الإنسان: «لاحظت أنك أصبحت هادئاً بعد حديثنا». «وأريد أن أفهم إن كان هناك شيء أز عجبك».
- . هذه الصياغة تفتح المجال للحوار دون اتهام مسبق

➤ هل يضمن الذكاء العاطفي النجاح؟

- .لا توجد قدرة نفسية واحدة تضمن النجاح المهني أو الاجتماعي، فالنجاح يتأثر بالمهارات المعرفية والمهنية، والفرص المتاحة والموارد الاقتصادية، والصحة، والعلاقات، والظروف المحيطة.
- يمكن أن تساعد مهارات تنظيم الانفعالات والتواصل في تحسين بعض المواقف، لكنها لا تمنع الخلافات، ولا تجعل كل علاقة صحية ولا تضمن قبول الشخص في وظيفة.

➤ إن قيمة الذكاء العاطفي تكمن في كونه مجموعة من المهارات القابلة للتطوير، وليس وصفة تضمن حياة خالية من المشكلات.

➤ ثالثًا: كيف تعمل الانفعالات في الجسم والدماغ؟

➤ تُعد الانفعالات عمليات معقدة تشمل الدماغ والجسم والانتباه والذاكرة والتفسير المعرفي والاستجابة السلوكية. ولا يمكن اختزالها في منطقة دماغية واحدة أو مادة كيميائية واحدة.

➤ عندما يواجه الإنسان موقفًا يفسره باعتباره تهديدًا، قد تتغير سرعة ضربات القلب، ويتسارع التنفس، ويزداد التوتر العضلي، ويتحول الانتباه نحو مصادر الخطر المحتملة.

➤ هذه الاستجابات جزء من أنظمة الاستعداد والتكيف التي تساعد الجسم على التعامل مع بعض التحديات. لكنها قد تصبح مرهقة عندما تتكرر في غياب خطر مباشر، أو عندما يستمر الشخص في تفسير مواقف عديدة باعتبارها تهديدات شديدة.

➤ دور تقييم الموقف

➤ لا يستجيب الإنسان لجميع الأحداث بالطريقة نفسها، لأن الانفعال يتأثر بتقييمه لما يحدث.

➤ إذا سمع شخص صوتًا مفاجئًا في الليل، فقد يشعر بالخوف قبل أن يعرف مصدر الصوت. وعندما يكتشف أنه ناتج عن سقوط شيء خفيف، قد ينخفض الخوف.

➤ أما إذا اكتشف أن هناك خطرًا حقيقيًا، فقد يستمر في اتخاذ إجراءات لحماية نفسه.

➤ يوضح هذا المثال أن الانفعال يرتبط بالمعلومات المتاحة وبطريقة تفسير الموقف، وأن الاستجابة قد تتغير عندما تتغير المعلومات.

➤ لماذا يصعب التفكير أثناء الغضب الشديد؟

➤ عندما يرتفع الاستثارة الانفعالية، قد يصبح الانتباه أكثر تركيزًا على التهديد أو مصدر الغضب، وقد تقل قدرة الشخص على التفكير.

الهادئ في البدائل. لكن التأثير يختلف باختلاف الشخص والموقف.
وشدة الانفعال

- قد يندفع الإنسان إلى الرد السريع، أو يرفع صوته، أو يستخدم عبارات جارحة، ثم يندم عندما يهدأ.
- ولا يعني ذلك أن الغضب يلغي المسؤولية عن السلوك، لكنه يوضح أهمية تعلم مهارات تساعد على خلق مساحة بين الشعور والتصرف.
- قد تشمل هذه المهارات التوقف المؤقت، وإبطاء التنفس بصورة مريحة، وتغيير البيئة لفترة قصيرة إذا كان ذلك آمنًا، ثم العودة إلى المشكلة بعد انخفاض حدة الانفعال.

➤ هل يستطيع الإنسان التحكم في كل مشاعره؟

- لا. فالمشاعر لا تظهر دائمًا بقرار واع، وقد تحدث استجابات انفعالية قبل أن يتمكن الشخص من تحليل الموقف.
- لكن هناك فرقًا بين التحكم في ظهور الشعور وبين تنظيم ما يحدث بعد ظهوره.
- قد لا يستطيع الإنسان منع الغضب من الظهور في لحظة معينة، لكنه يستطيع التدريب على عدم تحويله تلقائيًا إلى تهديد أو إهانة أو سلوك مؤذٍ.
- وقد لا يستطيع منع الخوف من الظهور قبل مقابلة عمل، لكنه يستطيع الاستعداد للمقابلة، وملاحظة الخوف، ومواصلة الإجابة دون اعتبار القلق دليلًا على عدم الكفاءة.
- إن الهدف الواقعي هو زيادة القدرة على الاختيار، لا الوصول إلى سيطرة مطلقة على الجهاز الانفعالي.

➤ رابعًا: الغضب من منظور علم النفس

- الغضب انفعال قد يظهر عندما يعتقد الإنسان أن حقًا من حقوقه قد انتهك، أو أن هدفًا مهمًا تعرقل، أو أنه تعرض للإهانة أو الظلم أو الإحباط.

- لكن الغضب ليس دليلاً تلقائياً على أن الشخص الآخر مخطئ. فقد يكون ناتجاً عن تجاوز حقيقي، وقد يتأثر بسوء الفهم أو التوقعات أو التعب أو الضغط المتراكم.
- لذلك فإن التعامل العلمي مع الغضب يتطلب التمييز بين الشعور نفسه، وتفسير الموقف، والسلوك الذي يصدر عن الشخص.

➤ الغضب ليس هو العدوان

- ،من المهم التمييز بين الغضب والعدوان. فالغضب تجربة انفعالية بينما العدوان سلوك يهدف إلى الإيذاء أو يتضمنه.
- يمكن للإنسان أن يشعر بالغضب دون أن يعتدي على أحد. ويمكنه أن يعبر عن رفضه، أو يطلب توضيحاً، أو يضع حداً لتصرف غير مقبول، دون استخدام التهديد أو الإهانة.
- وفي المقابل، قد يمارس شخص سلوكاً عدوانياً دون أن يكون في حالة غضب واضحة.
- هذا التمييز مهم لأنه يتيح للإنسان الاعتراف بمشاعره دون اعتبارها مبرراً لإيذاء الآخرين.

➤ لماذا ينفجر بعض الأشخاص بعد مواقف صغيرة؟

- قد لا يكون الانفعال ناتجاً عن الموقف الأخير وحده. فقد يواجه الشخص ضغوطاً متراكمة في العمل أو المنزل، أو يعاني من قلة النوم، أو يشعر بأنه غير قادر على التحكم في ظروفه.
- وعندما يحدث خلاف بسيط، قد تكون استجابته أكبر مما يتوقعه الآخرون.
- لكن هذا لا يعني أن الموقف الصغير هو السبب الوحيد، ولا أن الضغوط تبرر إيذاء الناس. بل يشير إلى أهمية فهم السياق وتحديد العوامل التي تجعل الشخص أكثر عرضة للانفعال.
- إذا لاحظ الإنسان أنه يثور بصورة متكررة، فمن المفيد أن يراقب الأوقات التي يحدث فيها ذلك، والظروف التي تسبقه، والأفكار التي ترافقه، والنتائج التي تترتب عليه.

➤ وقد يحتاج إلى تطوير مهارات التواصل أو معالجة الضغوط أو طلب مساعدة متخصصة إذا كان الغضب يؤدي إلى أذى أو نزاعات متكررة.

➤ دورة الغضب

- يمكن أن تبدأ دورة الغضب بموقف يفسره الشخص باعتباره إهانة أو ظلمًا. ثم تظهر أفكار مثل: «هو يعتمد التقليل من شأنِي»، أو «لا أحد يحترمني»، أو «يجب أن أرد فورًا حتى لا أبدو ضعيفًا».
- تزيد هذه الأفكار من الاستثارة الانفعالية، فيرتفع الصوت أو تتسارع الكلمات أو تظهر الرغبة في الانتقام.
- بعد ذلك قد يحدث خلاف أكبر، ويشعر الشخص بالندم أو يبرر سلوكه، ثم تتوتر العلاقة وتصبح أكثر حساسية للمواقف التالية.
- يمكن كسر هذه الدورة عند مراحل مختلفة. فقد يعيد الشخص النظر في تفسيره الأولي، أو يلاحظ العلامات الجسدية المبكرة، أو يؤجل الرد، أو يستخدم لغة أكثر وضوحًا، أو يطلب استراحة مؤقتة.
- ولا يلزم تطبيق جميع الخطوات في كل موقف؛ فالمهارة الأساسية هي التعرف على اللحظة التي ما زال فيها تغيير الاستجابة ممكنًا.

➤ مثال تطبيقي من العمل

- لنتصور موظفًا في مؤسسة مغربية، وجّه إليه مديره ملاحظة بشأن تأخر إنجاز مهمة.
- يشعر الموظف بالغضب لأنه يعتقد أن المدير يتجاهل حجم العمل الذي يؤديه. فيرد أمام زملائه بعبارات حادة، فيتحول النقاش من موضوع المهمة إلى خلاف شخصي.
- بعد انتهاء الموقف، يدرك الموظف أن طريقة الرد أضرت بعلاقته المهنية، رغم أن لديه ملاحظات مشروعة بشأن توزيع المهام.
- كان بإمكانه أن يتوقف لحظة، ويطلب توضيح المطلوب، ثم يناقش حجم العمل في لقاء مناسب.

- مثلاً: أفهم أن المهمة تأخرت، وأريد أن أوضح أنني أتعامل حالياً مع عدة مهام متزامنة. هل يمكننا ترتيب الأولويات وتحديد موعد «واقعي للإنجاز».
- لا تضمن هذه العبارة أن يوافق المدير، لكنها تحول النقاش من صراع شخصي إلى محاولة لمعالجة المشكلة.
- وهنا يظهر الفرق بين كبت الغضب واستخدامه بصورة بناءة فالموظف لا ينكر استياءه، لكنه يختار التعبير عنه بطريقة تخدم هدفه المهني.

➤ خامساً: الخوف والقلق وكيفية التعامل معهما

- ،الخوف استجابة انفعالية ترتبط غالباً بوجود خطر مباشر أو متوقع بينما يُستخدم القلق عادة لوصف حالة من الترقب والانشغال بشأن تهديد محتمل أو نتيجة غير مؤكدة. وقد يتداخل الشعوران في الحياة اليومية.
- لا يُعد الخوف في حد ذاته مرضاً. فقد يساعد الإنسان على الانتباه للمخاطر، والاستعداد للامتحان، والحذر في الطريق، والتفكير قبل اتخاذ قرار مالي كبير.
- لكن الخوف قد يصبح عائقاً عندما يكون شديداً أو متكرراً أو غير متناسب مع الموقف، أو عندما يدفع الإنسان إلى تجنب أنشطة مهمة. رغم أن تجنبها يزيد مشكلاته على المدى الطويل.

➤ الخوف من الفشل

- قد يربط بعض الأشخاص الفشل بتقديرهم لذواتهم. فإذا لم ينجحوا في امتحان، أو لم يحصلوا على وظيفة، أو لم ينجح مشروع، فإنهم لا يرون النتيجة باعتبارها تجربة محددة، بل باعتبارها حكماً على قدراتهم ومستقبلهم.
- هذا التفسير قد يزيد من الخوف قبل المحاولة، ويجعل الإنسان يتجنب المواقف التي يمكن أن يتعلم فيها.

- وقد يختار شخص عدم التقدم إلى وظيفة لأنه يعتقد أن الرفض سيكون مؤلماً. لكنه بذلك يحرم نفسه أيضاً من فرصة القبول أو اكتساب الخبرة.
- ليس المطلوب تجاهل احتمال الفشل، بل تقييمه بطريقة تسمح بالاستعداد له دون اعتباره نهاية الطريق.
- يمكن أن يسأل نفسه: ما الذي أستطيع تحسينه قبل المحاولة؟ ما الذي يعتمد على مؤهلاتي؟ وما الذي يعتمد على عوامل خارج سيطرتي؟ وإذا لم أنجح، فما الذي يمكنني تعلمه أو تغييره في المحاولة المقبلة؟

➤ الخوف من رأي الآخرين

- قد يشعر الإنسان بالخوف عندما يعتقد أن الخطأ أمام الناس سيؤدي إلى فقدان احترامهم له.
- وقد يظهر هذا الخوف في الاجتماعات، أو مقابلات العمل، أو النقاشات الأسرية، أو المواقف التي تتطلب التعبير عن الرأي.
- من المفيد في هذه الحالات التمييز بين الاحتمال واليقين. فليس من الممكن ضمان أن الجميع سيستجيبون بطريقة إيجابية، لكن ليس من الصحيح أيضاً افتراض أن كل اختلاف سيؤدي إلى الرفض.
- يمكن التدريب تدريجياً على المواقف الاجتماعية، بدءاً من المواقف الأقل صعوبة، مع التركيز على تنفيذ السلوك المطلوب بدل محاولة إلغاء جميع مشاعر القلق.
- أما إذا كان الخوف شديداً ويؤدي إلى تجنب مستمر أو يعطل الحياة اليومية، فقد يكون التقييم لدى مختص نفسي مناسباً.

➤ الخوف الذي يحمي والخوف الذي يقيد

- لا ينبغي مواجهة جميع المخاوف بالطريقة نفسها.
- إذا كان الخوف مرتبطاً بخطر حقيقي، مثل تهديد بالعنف أو سلوك غير آمن، فإن الأولوية تكون للحماية وطلب الدعم.
- أما إذا كان الخوف مرتبطاً بتوقع غير مؤكد، مثل الاعتقاد بأن مجرد طرح سؤال سيؤدي حتماً إلى السخرية، فقد يكون من المفيد فحص التوقع وتجربة خطوة مناسبة في بيئة آمنة.

➤ إن التمييز بين الخطر الواقعي والخوف المتوقع مهارة أساسية، لأن تجاهل المخاطر الحقيقية ليس شجاعة، كما أن تجنب جميع المواقف غير المريحة ليس حماية فعالة بالضرورة.

➤ سادساً: الحزن والخذلان والقدرة على التعافي

➤ الحزن استجابة إنسانية شائعة للفقد والخيبة والتغيرات المؤلمة. وقد يشعر الإنسان بالحزن بعد انتهاء علاقة، أو فقدان وظيفة، أو تعثر مشروع، أو ابتعاد صديق، أو عدم تحقق هدف كان مهماً بالنسبة إليه.

➤ لا يعني الحزن بالضرورة وجود اضطراب نفسي. فقد يكون جزءاً طبيعياً من التكيف مع تجربة مؤلمة، وتختلف مدته وشدته بحسب طبيعة الحدث والظروف الفردية.

➤ لماذا نحاول أحياناً الهروب من الحزن؟

➤ قد يعتقد الإنسان أن عليه تجاوز التجربة بسرعة، أو أنه ينبغي ألا يظهر ضعفه أمام الآخرين. وقد ينشغل بالعمل بصورة مفرطة، أو يتجنب الحديث عما حدث، أو يلوم نفسه على استمرار مشاعره.

➤ لكن الضغط على النفس لإزالة الحزن فوراً قد يزيد الشعور بالعجز لدى بعض الأشخاص، خاصة عندما يقارنون تجربتهم بتوقعات غير واقعية عن التعافي.

➤ من المفيد السماح بوجود الحزن دون اعتباره دليلاً على الفشل، ويمكن للشخص أن يواصل بعض أنشطته اليومية، ويطلب الدعم ويمنح نفسه وقتاً للتكيف، دون أن يشترط اختفاء الألم بالكامل قبل العودة إلى الحياة.

➤ الخذلان في العلاقات

➤ قد يشعر شخص بالخذلان عندما يكتشف أن صديقاً لم يسانده في وقت صعب، أو عندما تنتهي علاقة كان يتوقع استمرارها.

- في مثل هذه الحالات، قد يبدأ في تعميم التجربة، فيقول لنفسه إن جميع الناس غير جديرين بالثقة، أو إنه لا ينبغي أن يسمح لأحد بالاقتراب منه مرة أخرى.
- لكن تجربة واحدة لا تكفي للحكم على جميع العلاقات المستقبلية ويمكن للإنسان أن يستفيد من التجربة عبر مراجعة الحدود والتوقعات وطريقة اختيار العلاقات، دون تحويل الخذلان إلى قاعدة تحكم حياته كلها.
- كذلك، لا ينبغي إجبار الإنسان على التسامح أو استعادة علاقة مؤذية لمجرد إثبات القوة. فقد يكون إصلاح العلاقة ممكنًا عندما توجد المسؤولية المتبادلة وتغيّر السلوك، بينما قد تكون المسافة أو إنهاء العلاقة ضروريين في حالات أخرى.

➤ متى يحتاج الحزن إلى تقييم متخصص؟

- إذا استمر الحزن الشديد أو فقدان الاهتمام، أو صاحبه تدهور واضح في النوم أو الشهية أو الأداء اليومي، فمن المناسب طلب تقييم من مختص في الصحة النفسية.
- لا يمكن تشخيص الاكتئاب من الحزن وحده، لكن استمرار الأعراض وتأثيرها في الحياة يستحقان الانتباه.
- إن طلب الدعم لا يلغي قوة الإنسان، بل قد يساعده على فهم تجربته والوصول إلى وسائل أكثر فاعلية للتعامل معها.

➤ سابعًا: كبت المشاعر أم تنظيمها؟ الفرق الذي يغير طريقة حياتك

- يعتقد بعض الأشخاص أن القوة تعني إخفاء كل ما يشعرون به. وقد يتعلمون منذ الصغر أن البكاء ضعف، أو أن الاعتراف بالخوف عيب، أو أن التعبير عن الحزن دليل على عدم القدرة على التحمل.
- لكن كبت المشاعر وتنظيمها ليسا الشيء نفسه.
- يشير كبت التعبير الانفعالي إلى محاولة منع المظاهر الخارجية للمشاعر بعد أن تكون قد ظهرت، مثل إخفاء تعابير الوجه أو منع الآخرين من ملاحظة الحزن أو الغضب.

- أما تنظيم الانفعالات فهو مفهوم أوسع يشمل عدة استراتيجيات، منها تغيير طريقة تفسير الموقف، وتعديل البيئة، وتوجيه الانتباه، واختيار طريقة التعبير عن المشاعر، واستخدام الدعم الاجتماعي.
- وتشير أبحاث تنظيم الانفعالات إلى أن الاستراتيجيات المختلفة قد ترتبط بنتائج مختلفة بحسب السياق وطريقة استخدامها. ولا يعني ذلك أن كبت التعبير ضار دائماً؛ فقد يكون من المناسب في بعض المواقف المهنية أو الأمنية تأجيل التعبير عن انفعال شديد. لكن الاعتماد المستمر على الكبت بوصفه الوسيلة الوحيدة قد تكون له تكاليف نفسية واجتماعية لدى بعض الأشخاص.
- . لنفترض أن موظفًا تعرض لانتقاد جارح أمام زملائه
- قد يقرر ألا يدخل في نقاش حاد أثناء الاجتماع، لأن الوقت والمكان غير مناسبين. هذا تأجيل مقصود للاستجابة، وقد يكون مفيداً.
- لكنه إذا استمر في إنكار استيائه، ولم يعالج المشكلة، وبدأ يشعر بالغضب المتراكم كلما رأى المدير، فقد يحتاج إلى طريقة أخرى للتعامل مع الموقف.
- يمكنه أن يراجع ما حدث، ويحدد الجزء الذي يعتبره غير مقبول، ثم يطلب حواراً مهنيًا لشرح أثر الموقف وطلب طريقة أكثر احتراماً في التواصل.
- الفرق هنا أن تأجيل التعبير كان اختياراً مؤقتاً لخدمة هدف، وليس إنكاراً دائماً للمشاعر.

➤ هل يجب التعبير عن كل شعور؟

- لا. فليس كل شعور يحتاج إلى إعلان فوري، وليس كل شخص مناسباً لمشاركة التفاصيل معه.
- قد يشعر الإنسان بالغضب ثم يهدأ دون الحاجة إلى مناقشة كل تفصيل. وقد يفضل الاحتفاظ ببعض المشاعر الخاصة لنفسه، أو مشاركتها مع شخص موثوق.
- المهم هو أن يكون الاختيار مرناً وواعياً، لا نتيجة اعتقاد صارم بأن المشاعر ممنوعة أو أن التعبير عنها يجب أن يكون فورياً مهما كانت النتائج.

➤ ثامنًا: المرونة النفسية والقبول دون استسلام

- تحتل المرونة النفسية مكانة مهمة في بعض المقاربات الحديثة للعلاج النفسي، ومنها العلاج بالقبول والالتزام.
- وفي هذا السياق، يشير القبول إلى الاستعداد لملاحظة الخبرات الداخلية، مثل الأفكار والمشاعر والأحاسيس، دون الدخول في صراع دائم لمحاولة التخلص منها، مع الاستمرار في اتخاذ أفعال تتفق مع القيم الشخصية.
- ولا يعني القبول الموافقة على الظلم، أو الاستسلام للإيذاء، أو التخلي عن تغيير الظروف التي يمكن تغييرها.
- إذا شعر شخص بالخوف قبل مقابلة عمل، فقد يقبل وجود الخوف بوصفه تجربة مؤقتة، ثم يستمر في الاستعداد للمقابلة.
- أما إذا تعرض شخص للتمييز أو التهديد، فالقبول لا يعني أن يتوقف عن حماية نفسه أو طلب حقه، بل يمكن أن يعني الاعتراف بما يشعر به دون السماح للخوف أو الغضب وحدهما بتحديد خطواته.

➤ الفرق بين الألم والمعاناة الإضافية

- يمكن التمييز بصورة تقريبية بين الألم المرتبط بالحدث، وبين المعاناة الإضافية التي قد تنشأ عن الصراع المستمر مع التجربة أو عن التفسيرات القاسية المرتبطة بها.
- فقد يشعر الإنسان بالألم بعد فقدان فرصة عمل. وهذا الألم مفهوم في ضوء أهمية الفرصة بالنسبة إليه.
- لكن إذا بدأ يقول لنفسه إنه لن ينجح أبدًا، وإن حياته انتهت، وإنه أقل قيمة من جميع أقرانه، فقد تزيد هذه الأحكام من معاناته فوق ما تسببه خسارة الفرصة نفسها.
- لا يعني ذلك أن كل المعاناة الإضافية اختيار إرادي، أو أن الإنسان يستطيع إيقافها بمجرد تغيير أفكاره. بل يعني أن بعض أنماط التفكير والسلوك قد تكون مجالات مفيدة للتدخل والتعلم.

➤ التصرف وفق القيم رغم الانفعال

- إذا كانت قيمة الإنسان هي المسؤولية المهنية، فقد يختار مواصلة تطوير مهاراته رغم الإحباط.
- وإذا كانت قيمة الإنسان هي الاحترام المتبادل، فقد يختار التعبير عن غضبه دون إهانة الطرف الآخر.
- وإذا كانت قيمة الإنسان هي رعاية أسرته، فقد يطلب المساعدة أو يعيد تنظيم مسؤولياته بدل إخفاء الضغط حتى يصل إلى الإنهاك.
- تسمح هذه الطريقة بالاعتراف بالمشاعر دون جعلها الشرط الوحيد للفعل.

➤ تأسعًا: كيف تبني قدرة أفضل على تحمل الضغوط؟

- لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع، لكن مجموعة من العوامل قد تساعد على تحسين التعامل مع الضغط النفسي.

➤ تحديد المشكلة بدل محاربة الشعور وحده

- إذا كنت تشعر بالقلق بسبب تراكم المسؤوليات، فحاول تحديد المسؤوليات نفسها.
- هل تحتاج إلى ترتيب الأولويات؟ هل توجد مهمة يمكن تأجيلها؟ هل تحتاج إلى طلب مساعدة؟ هل المشكلة مالية وتحتاج إلى تخطيط أو دعم؟ أم أن جزءًا من القلق ناتج عن توقعات لم تُختبر بعد؟
- قد لا يزيل تحديد المشكلة جميع مشاعرك، لكنه يمنحك نقطة بداية أكثر وضوحًا.

➤ بناء روتين واقعي

- ، يساعد تنظيم اليوم بعض الأشخاص على تقليل الشعور بالفوضى خاصة عندما تكون المسؤوليات كثيرة.
- ، يمكن أن يتضمن الروتين وقتًا للنوم، والعمل أو الدراسة، والراحة والنشاط البدني المناسب، والعلاقات الاجتماعية.

➤ لكن ينبغي أن يكون الروتين واقعيًا وقابلًا للتعديل. فمحاولة الالتزام بجدول مثالي لا يراعي الظروف قد تتحول إلى مصدر جديد للضغط.

➤ العناية بالصحة الجسدية

➤ تتداخل الصحة الجسدية مع الحالة النفسية. وقد يؤثر نقص النوم أو الألم المزمن أو بعض المشكلات الصحية في المزاج والتركيز والقدرة على تنظيم الانفعالات.

➤ لذلك فإن الاهتمام بالنوم والتغذية والحركة المناسبة لا ينبغي أن يُقدَّم بوصفه علاجًا شاملاً لجميع المشكلات النفسية، لكنه قد يكون جزءًا مفيدًا من خطة متكاملة.

➤ بناء العلاقات الداعمة

➤ يمكن للعلاقات القائمة على الاحترام والثقة أن توفر مساحة للتعبير عن المشاعر، وتبادل الخبرات، والحصول على المساعدة.

➤ لكن ليس كل شخص قادرًا على تقديم الدعم المناسب، ولذلك من المفيد اختيار الأشخاص الذين يحترمون الخصوصية ولا يستخدمون المعلومات الشخصية للإهانة أو السيطرة.

➤ التعلم من التجربة دون جلد الذات

➤ بعد موقف صعب، حاول أن تراجع ما حدث بطريقة منظمة

➤ ما الذي نجح؟ ما الذي لم ينجح؟ ما العوامل التي كانت خارج سيطرتك؟ وما الذي تستطيع تغييره في المرة المقبلة؟

➤ يساعد هذا النوع من المراجعة على تحويل التجربة إلى معلومات بدل تحويلها إلى محاكمة مستمرة للذات

➤ عاشرًا: تطبيقات من الحياة اليومية في المغرب

➤ حالة شاب يبحث عن عمل

- لنفترض أن شابًا حاصلًا على شهادة مهنية أرسل طلبات عديدة إلى مؤسسات مختلفة، لكنه لم يحصل على استجابة إيجابية.
- بدأ يشعر بالإحباط، ثم أصبح يتجنب الحديث مع أصدقائه الذين حصلوا على وظائف. ومع مرور الوقت، صار يفسر كل رفض باعتباره دليلًا على أنه أقل كفاءة من الآخرين.
- في هذه الحالة، ينبغي التمييز بين المشاعر المفهومة الناتجة عن صعوبة البحث عن عمل، وبين الاستنتاجات التي تتجاوز المعلومات المتاحة.
- قد يحتاج الشاب إلى مراجعة سيرته الذاتية، وتقييم المهارات المطلوبة في الوظائف المستهدفة، والتدريب على المقابلات، والبحث عن فرص تدريب أو تكوين مناسبة. وقد يحتاج أيضًا إلى دعم نفسي إذا أصبح الإحباط شديدًا ومستمرًا.
- ولا ينبغي إلقاء مسؤولية البطالة عليه وحده، لأن فرص العمل تتأثر بعوامل اقتصادية ومؤسسية لا يتحكم فيها الفرد.
- القوة النفسية هنا ليست أن يتظاهر بأنه غير متأثر، بل أن يعترف بالإحباط، ويبحث عن الموارد المتاحة، ويعيد تنظيم خطواته دون اعتبار الرفض المهني حكمًا نهائيًا على قيمته.

➤ حالة خلاف داخل الأسرة

- لنفترض أن شخصًا بالغًا يريد تغيير مساره المهني، بينما يفضل أفراد أسرته أن يستمر في مسار أكثر استقرارًا.
- قد يشعر بأن الأسرة لا تثق بقدراته، وقد يشعر أفراد الأسرة بدورهم بالخوف من المخاطر المالية.
- إذا اعتبر كل طرف موقف الآخر دليلًا على عدم الاحترام، فقد يتحول النقاش إلى صراع حول المكانة والسلطة.
- يمكن أن يساعد الحوار المنظم على فصل المخاوف الواقعية عن الأحكام الشخصية. فيوضح الشخص أسباب رغبته في التغيير

ويعرض خطته وتقديره للمخاطر، بينما يعبر أفراد الأسرة عن مخاوفهم دون إهانة.

➤ ،قد لا يتفق الجميع في النهاية، لكن الهدف هو اتخاذ قرار أكثر وعياً مع الاعتراف بالمسؤوليات المالية والأسرية الحقيقية

➤ حالة موظف يتعرض للاستفزاز

➤ لنفترض أن زميلاً يكرر التعليقات الساخرة على أداء موظف أمام الآخرين.

➤ قد يشعر الموظف بالغضب والإهانة، ويجد نفسه يفكر في الرد بطريقة جارحة.

➤ يمكنه أولاً تقييم ما إذا كان الموقف آمناً، ثم اختيار استجابة حازمة ومحددة، مثل: «إذا كانت لديك ملاحظة بشأن عملي، أفضل أن «تناقشها معي بصورة مباشرة ومهنية بدل التعليقات الساخرة».

➤ إذا استمر السلوك، فقد يحتاج إلى توثيق الوقائع أو الاستعانة بالقنوات الإدارية المناسبة، بحسب طبيعة المؤسسة والظروف.

➤ لا تعني القوة النفسية تحمل الإهانة إلى أجل غير محدد، بل التعامل معها بطريقة تحمي الحقوق وتقلل الأضرار الممكنة.

➤ حالة شخص يقارن حياته بأقرانه

➤ ،قد يرى شخص صوراً لأصدقائه على وسائل التواصل الاجتماعي فيشعر بأن الجميع يحقق النجاح بينما هو متأخر.

➤ .لكن الصور والمنشورات لا تقدم صورة كاملة عن حياة أصحابها فهي غالباً تعرض لحظات أو جوانب مختارة، ولا تكشف جميع الصعوبات أو المسؤوليات أو الظروف.

➤ يمكن لهذا الشخص أن يراجع أهدافه وفق ظروفه الخاصة، وأن يحدد المجالات التي يريد تطويرها، بدل استخدام حياة الآخرين معياراً مطلقاً للحكم على نفسه.

➤ وقد يكون من المفيد تقليل التعرض للمحتوى الذي يثير المقارنة باستمرار، مع الانتباه إلى أن المشكلة ليست في وسائل التواصل وحدها، بل في الطريقة التي تُستخدم بها لتقييم الذات.

➤ الحادي عشر: مهارات عملية للتعامل مع الانفعالات

➤ المعرفة النظرية مهمة، لكنها لا تكفي وحدها لتغيير الاستجابات التلقائية. لذلك يمكن التدريب على مجموعة من المهارات البسيطة التي تساعد على خلق مساحة بين الشعور والسلوك.

➤ التوقف قبل الرد

- عندما تشعر بارتفاع الغضب، لا تجعل أول فكرة أو أول عبارة تحدد استجابتك.
- إذا كان الموقف يسمح بذلك، خذ وقتًا قصيرًا، وابتعد عن النقاش مؤقتًا إذا كنت تخشى التصعيد، ثم عد عندما تستطيع التعبير بوضوح.
- ليس الهدف الهروب من المشكلة، بل تأجيل الرد حتى يصبح أكثر ملاءمة.

➤ تسمية الشعور

- حاول أن تحدد ما تشعر به بدقة معقولة.
- هل هو غضب؟ خوف؟ خجل؟ إحباط؟ شعور بالظلم؟ أم خليط من عدة مشاعر؟
- قد يساعدك ذلك على فهم احتياجك. فالخوف قد يحتاج إلى معلومات أو استعداد، بينما قد يحتاج الإحباط إلى تعديل الأهداف، وقد يحتاج الشعور بالظلم إلى توضيح الحدود أو طلب الإنصاف.

➤ فحص التفسير

- اسأل نفسك ما إذا كنت تعرف نية الطرف الآخر فعلاً، أم أنك تستنتجها من سلوك واحد.
- لا يعني هذا افتراض حسن النية في جميع الظروف، بل تجنب تحويل التفسير الأولي إلى حقيقة مؤكدة قبل توفر الأدلة.

➤ اختيار الهدف

- قبل الرد، حدد ما الذي تريد تحقيقه
- هل تريد حل المشكلة؟ أم توضيح موقفك؟ أم وضع حد لسلوك غير مقبول؟ أم مجرد الانتقام لأنك شعرت بالإهانة؟
- ،قد تكون بعض الأهداف متعارضة. فإذا كان هدفك إصلاح علاقة فقد لا يخدمك الرد الذي يهدف إلى الإذلال. وإذا كان هدفك حماية نفسك من أذى متكرر، فقد تحتاج إلى حد واضح بدل محاولة إقناع الطرف الآخر طوال الوقت.

➤ مراجعة النتيجة

- بعد انتهاء الموقف، راجع استجابتك دون مبالغة في لوم الذات
- هل عبّرت عن احتياجاتك؟ هل تجاوزت حدودك أو حدود الآخرين؟ هل كانت هناك طريقة أكثر فاعلية؟ وما الذي تريد تجربته في المرة المقبلة؟
- بهذه الطريقة يصبح التعلم مستمرًا، بدل أن تتحول كل تجربة إلى دليل على النجاح المطلق أو الفشل المطلق

➤ الثاني عشر: برنامج تطبيقي لمدة ثلاثين يومًا

- البرنامج التالي إطار تدريبي عام، وليس تدخلًا علاجيًا معتمدًا أو ضمانًا لنتائج محددة. ويمكن تعديله وفق ظروف الشخص ووقته واحتياجاته.

➤ الأيام الأولى: ملاحظة الانفعالات

- خصص بضع دقائق يوميًا لملاحظة المشاعر التي تظهر خلال اليوم
- دوّن الموقف، والشعور، والفكرة التي رافقته، والسلوك الذي قمت به.
- لا تحاول تغيير جميع الاستجابات منذ البداية. فالهدف هو التعرف على الأنماط التي تتكرر.

➤ الأسبوع الأول: فهم العلاقة بين الشعور والفكرة

- ابدأ بالتمييز بين ما حدث فعلاً وما استنتجته منه
- إذا غضبت بسبب تعليق، فاكتب الكلمات التي سمعتها، ثم دوّن المعنى الذي منحته لها
- اسأل نفسك ما إذا كانت هناك تفسيرات أخرى محتملة، وما المعلومات التي تحتاج إليها قبل إصدار حكم نهائي

➤ الأسبوع الثاني: تنظيم الاستجابة

- اختر موقفاً متكرراً يثير انفعالك، وحدد استراتيجية واحدة لتجربتها
- ، قد تكون الاستراتيجية تأجيل الرد، أو التعبير عن الاحتياج بوضوح أو طلب استراحة، أو العودة إلى المشكلة بعد جمع المعلومات اللازمة
- راقب ما يحدث، ولا تعتبر عدم نجاح التجربة الأولى دليلاً على استحالة التغيير

➤ الأسبوع الثالث: تطوير التواصل الحازم

- تدرب على التعبير عن رأيك واحتياجاتك بطريقة واضحة ومحترمة
- ، يمكنك استخدام صياغة تبدأ بوصف الموقف، ثم توضح أثره عليك ثم تحدد ما تحتاج إليه
- مثلاً: «عندما تتغير الأولويات دون إخباري، يصعب عليّ تنظيم العمل. أحتاج إلى معرفة التعديلات في وقت مناسب حتى أتمكن من إنجاز المهام»
- اختر مواقف آمنة ومناسبة للتدريب، وتجنب التجارب التي قد تعرضك للأذى

➤ الأسبوع الرابع: المراجعة والاستمرار

- راجع الملاحظات التي سجلتها خلال الأسابيع السابقة

- هل أصبحت تلاحظ مشاعرك بصورة أسرع؟ هل تغيرت طريقة تفسيرك لبعض المواقف؟ هل تحسنت قدرتك على تأجيل الرد أو طلب المساعدة؟ هل هناك ظروف خارجية تحتاج إلى معالجة مستقلة؟
- حدد المهارات التي تريد الاستمرار في تطويرها
- ولا تجعل الثلاثين يوماً موعداً إلزامياً للوصول إلى شخصية مثالية فالتعلم يختلف من شخص إلى آخر، وقد يحتاج إلى وقت أطول أو إلى دعم متخصص

➤ الثالث عشر: أخطاء شائعة في فهم القوة النفسية

- من الخطأ الاعتقاد بأن الإنسان القوي لا يبكي. فالبكاء استجابة إنسانية، ولا يحدد وحده قدرة الشخص على تحمل المسؤولية أو مواجهة الصعوبات
- ومن الخطأ الاعتقاد بأن الهدوء يعني الموافقة. فقد يختار الإنسان التعبير عن اعتراضه بطريقة هادئة وحازمة، دون أن يكون مستسلماً
- ومن الخطأ اعتبار الغضب دليلاً دائماً على الظلم. فالغضب قد يكون استجابة لتجاوز حقيقي، لكنه قد يتأثر أيضاً بسوء الفهم أو التعب أو التوقعات غير الواقعية
- ومن الخطأ الاعتقاد بأن الذكاء العاطفي يسمح بمعرفة نوايا الآخرين فالمشاعر والتعبير قد تقدم معلومات، لكنها لا تمنحنا وصولاً يقينياً إلى ما يدور في أذهان الناس
- ومن الخطأ استخدام فكرة القبول لتبرير الإهانة أو العنف. فالقبول النفسي يتعلق بطريقة التعامل مع الخبرة الداخلية، ولا يعني التنازل عن الحق في الحماية أو طلب الإنصاف
- ومن الخطأ اعتبار طلب المساعدة دليلاً على الضعف. فقد يكون طلب الدعم أكثر الخيارات عقلانية عندما تتجاوز المشكلة الموارد المتاحة للفرد
- وأخيراً، لا ينبغي تحميل الإنسان مسؤولية جميع معاناته بحجة أنه يستطيع التحكم في مشاعره. فالعوامل الاجتماعية والاقتصادية

والصحية تؤثر في التجربة النفسية، ولا يمكن استبدال الحلول الواقعية بنصائح تحفيزية عامة

➤ الرابع عشر: متى تصبح المشكلة أكبر من مهارات المساعدة الذاتية؟

➤ تساعد المهارات النفسية على فهم بعض الانفعالات والتعامل مع الضغوط اليومية، لكنها لا تغني عن التقييم المهني عندما تكون الأعراض شديدة أو مستمرة أو مرتبطة بمخاطر صحية

➤ إذا أصبح الغضب يؤدي إلى تهديد الآخرين أو إيذائهم، أو صار القلق يمنع الإنسان من العمل أو الدراسة، أو استمر الحزن وفقدان الاهتمام بصورة تؤثر في الحياة اليومية، فمن المناسب طلب المساعدة من مختص مؤهل

➤ كما أن الشعور بفقدان السيطرة على السلوك، أو وجود نوبات خوف شديدة متكررة، أو استمرار اضطرابات النوم، أو ظهور تغيرات واضحة في المزاج والأداء، قد يستدعي تقييمًا صحيًا

➤ ولا يمكن تشخيص أي اضطراب من خلال وصف واحد أو تجربة منفردة. فالتقييم المهني يأخذ في الاعتبار طبيعة الأعراض ومدتها وشدتها وتأثيرها في حياة الشخص والعوامل الصحية والاجتماعية المحيطة به

➤ إذا كان هناك خطر مباشر على الشخص أو على الآخرين، فإن الأولوية تكون لضمان السلامة وطلب المساعدة العاجلة المناسبة

➤، إن الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة ليس تناقضًا مع القوة النفسية بل جزء من القدرة على تقييم الوضع بواقعية

➤ خاتمة الفصل الثالث

➤ القوة الحقيقية هي القدرة على الاختيار

➤ بعد استعراض القوة النفسية والذكاء العاطفي والغضب والخوف والحزن والمرونة النفسية، يمكن الوصول إلى فكرة أساسية: لا

- يستطيع الإنسان منع جميع المشاعر من الظهور، لكنه يستطيع أن يتعلم فهمها وتنظيم استجاباته لها بصورة أكثر فاعلية
- إن القوة النفسية ليست أن تصبح غير مبالٍ بكل ما يحدث حولك، بل أن تعرف متى يكون الاهتمام ضروريًا، ومتى يصبح الانشغال استنزافًا، ومتى تحتاج إلى المواجهة، ومتى يكون التراجع المؤقت أكثر حكمة.
- قد تواجه في حياتك شخصًا يستفزك، أو مديرًا ينتقدك، أو قريبًا لا يفهم اختياراتك، أو ظرفًا ماليًا صعبًا، أو فشلًا مهنيًا لم تكن تتوقعه لن تكون جميع هذه التجارب سهلة، ولن تضمن لك المهارات النفسية نتائج مثالية.
- لكن يمكنك أن تتعلم التمييز بين الحدث وتفسيره، وبين الشعور والسلوك، وبين المسؤولية الحقيقية واللوم غير المفيد، وبين قبول الواقع والاستسلام له.
- حين تغضب، لا تحتاج إلى إنكار غضبك، بل إلى فهم سببه واختيار طريقة مناسبة للتعامل معه.
- وحين تخاف، لا تحتاج إلى انتظار اختفاء الخوف تمامًا، بل إلى تحديد ما إذا كان الخطر حقيقيًا، وما الاستعداد المناسب، وما الخطوة التي يمكنك اتخاذها.
- وحين تحزن، لا تحتاج إلى إجبار نفسك على التعافي بسرعة، بل إلى منح تجربتك حقها، والاستعانة بالدعم المناسب، ومواصلة الحياة بالقدر الذي تسمح به ظروفك.
- وحين تشعر بالخذلان، لا تحتاج إلى إغلاق قلبك أمام جميع الناس بل إلى التعلم من التجربة، وتطوير حدودك، واختيار علاقات أكثر احترامًا وتوازنًا.
- إن هذه المهارات لا تجعل الإنسان معصومًا من الأخطاء، لكنها قد تساعد على تقليل التصرفات الاندفاعية، وفهم احتياجاته بصورة أوضح، والتعامل مع الخلافات بقدر أكبر من الوعي.
- وفي المجتمع المغربي، حيث تتداخل العلاقات الأسرية والاجتماعية مع المسؤوليات الاقتصادية والمهنية، تكتسب القدرة على التواصل الحازم وتنظيم الانفعالات أهمية خاصة. فالإنسان يحتاج إلى الحفاظ

- على روابطه المهمة، لكنه يحتاج أيضًا إلى حماية صحته وكرامته وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة
- ،ليس مطلوبًا منك أن تربح كل نقاش، أو أن تثبت قوتك في كل خلاف. أو أن تخفي جميع مشاعرك حتى يحترمك الآخرون
- المطلوب أن تعرف ما الذي تريد حمايته، وما الذي تريد تغييره، وما الذي تستطيع فعله، ومتى تحتاج إلى دعم إضافي
- إن الشخص الناضج ليس من لا يشعر بالغضب، بل من يستطيع أن يشعر به دون أن يجعل الإيذاء وسيلته للتعبير
- وليس الشخص القوي من لا يخاف، بل من يستطيع تقييم الخطر واتخاذ القرار المناسب رغم وجود قدر طبيعي من الخوف
- وليس الشخص المتوازن من لا يحزن، بل من يستطيع التعامل مع الحزن دون أن يحوله إلى حكم نهائي على حياته

➤ المراجع العلمية للفصل الثالث

- تصلح المراجع التالية أساسًا نظريًا للفصل، مع ضرورة التحقق من بيانات الطباعات والإحالات قبل النشر، وإضافة دراسات حديثة ومحكمة عند إعداد النسخة النهائية
- *Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.*
- يقدم هذا البحث مراجعة تأسيسية لعمليات تنظيم الانفعالات، ويشرح كيف تؤثر الاستراتيجيات المختلفة في الخبرة الانفعالية والتعبير عنها.
- *Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.*

- يعرض هذا العمل نموذجًا للذكاء العاطفي باعتباره مجموعة من القدرات المرتبطة بإدراك الانفعالات وفهمها والتعامل معها.
- *Bonanno, G. A. (2004).* Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- يناقش هذا البحث المرونة النفسية في مواجهة الأحداث الشديدة الصعوبة، مع التأكيد على تنوع استجابات الأفراد للشدائد.
- *Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999).* Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
- يقدم أساسًا نظريًا للعلاج بالقبول والالتزام، بما في ذلك القبول والمرونة النفسية والعمل الموجّه بالقيم.
- *Gross, J. J., & John, O. P. (2003).* Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- يدرس هذا البحث الفروق الفردية في بعض استراتيجيات تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالخبرة العاطفية والعلاقات والرفاه النفسي.
- *Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010).* Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- يستعرض هذا التحليل التجميعي العلاقات بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات وأعراض الاضطرابات النفسية المختلفة.
- *Barrett, L. F. (2017).* How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt.

➤ يقدم منظورًا نظريًا حول كيفية تشكل الخبرة الانفعالية، مع ضرورة التمييز بين الأطروحات التفسيرية للكتاب وبين النتائج التجريبية المحددة.

➤ يمكن الرجوع إلى مواد منظمة *World Health Organization*. الصحة العالمية المتعلقة بالصحة النفسية وإدارة الضغوط، وإلى الإرشادات المناسبة بحسب موضوع كل جزء من الفصل.

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ تأليف بدر شاشا

➤ الفصل الرابع

➤ العلاقات الإنسانية والحدود الشخصية: الطيبة والاستغلال وحماية النفس من الأذى النفسي

➤ مقدمة الفصل: كيف تتحول الطيبة أحيانًا إلى مصدر للمعاناة؟

➤ يولد الإنسان داخل شبكة من العلاقات الإنسانية التي تؤثر في شعوره بالأمان والانتماء وتقدير الذات. فمنذ الطفولة، يتعلم كيف يتعامل مع أفراد الأسرة، وكيف يطلب المساعدة، وكيف يعبر عن احتياجاته وكيف يتعامل مع الرفض والقبول. ومع مرور السنوات، تتوسع هذه الشبكة لتشمل الأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل والجيران والشركاء العاطفيين وغيرهم.

➤ تستطيع العلاقات الصحية أن تمنح الإنسان الدعم والطمأنينة والشعور بالانتماء، وأن تساعد على تجاوز الأزمات وبناء الثقة بنفسه. لكن العلاقات لا تكون صحية دائمًا. فقد يجد الإنسان نفسه داخل علاقة يقدم فيها الكثير، ويتحمل مسؤوليات لا تخصه، ويعتذر

حتى عندما لا يكون مخطئًا، ويخشى قول كلمة «لا»، ويستمر في مساعدة شخص لا يحترم احتياجاته.

➤ وقد تبدأ هذه العلاقة بصورة عادية. يتعرف شخص على صديق يبدو محتاجًا إلى المساعدة، فيقف إلى جانبه. ثم يطلب الصديق خدمة أخرى، فيوافق الشخص مرة ثانية. وبعد ذلك تصبح المساعدة متكررة، وتتحول تدريجيًا من اختيار حر إلى توقع دائم. وإذا اعتذر الشخص يومًا بسبب ظروفه الخاصة، يتعرض للعتاب أو اللوم أو الاتهام بأنه تغير وأصبح أنانيًا.

➤ ،ومع الوقت، قد يبدأ في الشعور بأن قيمته مرتبطة بما يقدمه للآخرين وأنه لا يستحق محبتهم إلا إذا كان متاحًا لمساعدتهم. وقد يصبح عاجزًا عن التمييز بين مساعدة نابعة من المحبة ومساعدة نابعة من الخوف من الرفض.

➤ هنا تظهر مشكلة نفسية واجتماعية مهمة :عندما يفقد الإنسان التوازن بين مراعاة الآخرين ومراعاة نفسه.

➤ إن الطيبة ليست مشكلة في حد ذاتها، والثقة ليست خطأ، والتعاون ليس ضعفًا بل إن هذه الصفات يمكن أن تكون عناصر إيجابية في بناء علاقات مستقرة. لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول الطيبة إلى تنازل مستمر عن الحقوق، أو تصبح الثقة سببًا لقبول سلوك مؤذٍ، أو يتحول التعاون إلى مسؤولية أحادية يتحملها طرف واحد.

➤ يحتاج الإنسان إلى تعلم الفرق بين أن يكون طيبًا وأن يكون خاضعًا، وبين أن يكون متسامحًا وأن يقبل الإهانة، وبين أن يكون وفيًا وأن يبقى أسيرًا لعلاقة تستنزفه، وبين أن يساعد الآخرين وأن يحمل عنهم مسؤولياتهم باستمرار.

➤ ولا يعني هذا أن يشك الإنسان في الجميع أو يتعامل مع كل علاقة باعتبارها تهديدًا. فالحذر المفرط قد يضر بالعلاقات كما يضر بها الإفراط في الثقة. المطلوب هو بناء ثقة متدرجة، وملاحظة السلوك الفعلي، واحترام الحدود، والقدرة على مراجعة العلاقة عندما تتغير الظروف.

➤ ،في السياق المغربي، قد تتداخل هذه المسائل مع قيم التضامن العائلي والوفاء للأصدقاء، ومساعدة الأقارب، واحترام الكبير، والمحافظة

على الروابط الاجتماعية. وهذه القيم قد تكون مصدر دعم قوي، لكنها قد تصبح مرهقة عندما يستخدمها شخص لتبرير السيطرة أو فرض التزامات غير عادلة.

- من المهم هنا التمييز بين التضامن الحقيقي والضغط الاجتماعي فمساعدة الأسرة عند الحاجة قد تكون تعبيرًا عن المحبة والمسؤولية، لكن مطالبة شخص بتحمل أعباء تفوق قدرته، ثم وصفه بالأنانية عندما يعتذر، ليست الطريقة الوحيدة لفهم الوفاء الأسري
- إن الهدف من هذا الفصل ليس تعليم الإنسان أن يصبح قاسيًا، بل أن يتعلم كيف يحافظ على طبيئته دون أن يسمح للآخرين بتحويلها إلى وسيلة لاستغلاله.

➤ فهم الطبية من منظور علم النفس

- الطبية في الاستعمال اليومي تعني التعامل بلطف، ومراعاة مشاعر الآخرين، والاستعداد للمساعدة، وتجنب إيذاء الناس دون ضرورة ويمكن أن ترتبط هذه السلوكيات بسمات شخصية إيجابية، مثل التعاطف والتعاون والاهتمام بالآخرين
- وفي علم نفس الشخصية، توجد سمة تسمى المقبولية أو التوافق الاجتماعي، وهي أحد أبعاد نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية. وترتبط هذه السمة، على نحو عام، بالميل إلى التعاون والثقة والاهتمام بالعلاقات، مع اختلاف الأفراد في مستوى هذه الخصائص وطريقة ظهورها
- لكن لا ينبغي مساواة الطبية بالمقبولية بصورة كاملة، ولا اعتبار كل شخص متعاون شخصًا ضعیفًا. كما لا يمكن استنتاج أن الإنسان سيتعرض للاستغلال بمجرد أنه لطيف أو متسامح
- تتأثر العلاقات بعوامل عديدة، منها طبيعة الطرف الآخر، ووضوح الحدود، وتوازن القوة، والظروف الاقتصادية، والخبرات السابقة والقدرة على التعبير عن الاحتياجات، ومدى وجود دعم اجتماعي بديل
- قد يكون شخص لطيفًا جدًا، لكنه يعرف كيف يرفض الطلبات غير المناسبة. وقد يكون شخص قليل التعبير عن مشاعره، لكنه يتعرض

للاستغلال لأنه يعتمد ماليًا على طرف يسيطر عليه. لذلك لا يمكن تفسير الاستغلال بصفة شخصية واحدة.

➤ الطيبة الصحية

- تظهر الطيبة الصحية عندما يساعد الإنسان الآخرين بإرادته، مع مراعاة إمكانياته ومسؤولياته. فهو يستطيع تقديم الدعم عندما يكون قادرًا عليه، ويستطيع الاعتذار عندما لا يستطيع، دون أن يشعر بأن رفضه لطلب واحد يجعله شخصًا سيئًا.
- في هذه الحالة، تكون المساعدة اختيارًا واعيًا، وليس وسيلة دائمة لتجنب الغضب أو كسب القبول.
- قد يساعد شخص صديقه في البحث عن عمل، ويخصص وقتًا للاستماع إلى مشكلته، ويقدم له معلومات مفيدة. لكنه عندما يصبح مرهقًا أو ينشغل بمسؤولياته، يستطيع أن يقول إنه غير قادر على الاستمرار في المساعدة في ذلك اليوم.
- هذا لا يلغي صداقته، بل يجعل المساعدة متوافقة مع حدود واقعية.

➤ الطيبة التي تتحول إلى استنزاف

- قد تتحول الطيبة إلى مصدر للمعاناة عندما يشعر الإنسان بأنه ملزم بالموافقة على جميع الطلبات، حتى عندما يكون متعبًا أو غير قادر ماليًا أو نفسيًا.
- وقد يوافق على طلب لا يناسبه، ثم يشعر بالاستياء، لكنه لا يعبر عنه خوفًا من خسارة العلاقة. ومع تكرار المواقف، يصبح الاستياء متراكمًا، وقد يتحول إلى غضب أو انسحاب مفاجئ أو شعور مستمر بالظلم.
- وفي بعض الحالات، يتعلم الطرف الآخر أن هذا الشخص سيوافق في النهاية مهما كان الطلب غير مناسب، فيصبح التوازن بينهما مختلًا.
- لكن ينبغي الانتباه إلى نقطة مهمة: موافقة الإنسان المتكررة لا تعني بالضرورة أن الطرف الآخر يعتمد استغلاله. فقد يعتاد الشخص على نمط معين من التعامل دون أن ينتبه إلى أثره. ولهذا تكون الحدود

الواضحة والتواصل المباشر وسيلة مهمة لمعرفة ما إذا كان الطرف الآخر قادرًا على احترام الاحتياجات المتبادلة.

➤ إذا أوضح الشخص حدوده، ثم استمر الطرف الآخر في الضغط والإهانة والتهديد، تصبح لدينا معلومات أكثر أهمية عن طبيعة العلاقة.

➤ ما استغلال الثقة؟ وكيف يحدث؟

- استغلال الثقة هو استخدام الثقة التي يمنحها شخص لآخر بطريقة تخدم مصلحة المستفيد على حساب حقوق الطرف الذي وثق به، أو على نحو يتجاهل موافقته وحدوده ومصالحه.
- قد يظهر الاستغلال في المال، أو الوقت، أو العمل، أو المعلومات الخاصة، أو العلاقات الاجتماعية، أو الدعم العاطفي. وقد يكون متعمدًا، كما قد ينشأ أحيانًا من أنانية أو اعتياد على أخذ المساعدة دون إدراك كافٍ لتكلفتها على الطرف الآخر.
- من المهم عدم الحكم على النوايا اعتمادًا على موقف واحد. فقد ينسى شخص رد خدمة، أو يعجز عن الوفاء بوعده بسبب ظروف طارئة أو يطلب مساعدة فعلية لأنه يمر بأزمة. هذه الوقائع وحدها لا تكفي لإثبات الاستغلال.
- ، الأهم هو النظر إلى النمط المتكرر، وطريقة التعامل مع الرفض ومدى وجود تبادل واحترام للمسؤوليات، واستعداد الطرف الآخر للاعتراف بأثر سلوكه وتصحيحه.

➤ استغلال الثقة المالية

- قد يقرض شخص صديقه مبلغًا ماليًا بسبب حاجة طارئة. ويتفقان، على موعد لإرجاعه. لكن الموعد يمر دون سداد، ثم تتكرر الوعود. ويصبح الصديق غاضبًا عندما يُطلب منه توضيح موعد واقعي.
- قد تكون هناك صعوبة مالية حقيقية، وقد يكون هناك تهرب من المسؤولية. ولا يمكن معرفة ذلك من مجرد التأخير، لكن السلوك المتكرر وطريقة التواصل يقدمان معلومات مهمة.

➤ من حق الشخص الذي أقرض المال أن يطلب توضيحًا واتفاقًا واقعيًا وليس من الضروري أن يقرض مبلغًا إضافيًا حتى يثبت أنه صديق وفي.

➤ إذا كان المبلغ كبيرًا، فمن الحكمة توثيق الاتفاقات المالية بطريقة مناسبة للقانون والظروف، وتجنب تقديم أموال لا يستطيع الإنسان تحمل خسارتها.

➤ استغلال الوقت والجهد

➤ قد يطلب زميل من موظف مساعدته في إنجاز مهمة عاجلة. فيوافق الموظف مرة واحدة. ثم تصبح المساعدة متكررة، ويبدأ الزميل في الاعتماد عليه حتى في الأعمال التي يستطيع إنجازها بنفسه.

➤، قد يجد الموظف نفسه يعمل بعد انتهاء وقته، أو يؤجل مهامه الخاصة أو يتحمل اللوم عندما تتأخر الأعمال.

➤ في هذه الحالة، قد يكون الحل هو توضيح حدود المساعدة، وتحديد الأولويات، وإعادة توزيع المسؤوليات مع الجهة المعنية إذا استمر الخلل.

➤ يمكن أن يقول: «أستطيع مساعدتك في هذه الجزئية، لكن لدي مهام». «يجب أن أنهى اليوم، ولا أستطيع تولي العمل كاملاً».

➤ هذه العبارة لا تتضمن إهانة ولا عداءً، لكنها تمنع تحول المساعدة المؤقتة إلى مسؤولية دائمة غير متفق عليها.

➤ استغلال المعلومات الخاصة

➤ قد يشارك الإنسان أسراره مع صديق يثق به، ثم يكتشف أن الصديق نقلها إلى أشخاص آخرين، أو استخدمها للسخرية منه أو الضغط عليه.

➤ قد ينتج عن ذلك شعور بالخجل أو الخيانة أو فقدان الأمان في العلاقات.

➤ من المهم هنا فهم أن الثقة لا تعني إلغاء الخصوصية. فحتى داخل الصداقة القوية، يحق للإنسان أن يحدد المعلومات التي يشاركها، وأن يتوقع احترامها.

➤ إذا ثبت أن شخصًا ينشر أسرار الآخرين بصورة متكررة، فمن المعقول تقليل المعلومات التي يشاركه بها الإنسان، ووضع حدود أوضح، وتقييم مدى ملائمة استمرار العلاقة.

➤ لماذا يصعب على بعض الناس قول «لا»؟

➤ قد يبدو رفض الطلب أمرًا بسيطًا، لكنه بالنسبة إلى بعض الأشخاص يرتبط بالخوف من الغضب أو الرفض أو فقدان المحبة أو التعرض للانتقاد.

➤ وقد يكون الإنسان قد تعلم منذ الطفولة أن موافقة الآخرين هي الطريق الأساسي إلى الأمان، أو أن الاختلاف يؤدي إلى العقاب، أو أن التعبير عن الاحتياجات دليل على الأنانية.

➤ هذه الخبرات قد تؤثر في سلوكه لاحقًا، لكنها لا تحدد مصيره بصورة نهائية.

➤ قد يشعر شخص بالذنب عندما يرفض دعوة لا تناسبه، أو عندما يرفض إقراض المال، أو عندما يطلب من قريب أن يحترم خصوصيته. ويستنتج من الشعور بالذنب أنه ارتكب خطأ.

➤ لكن الشعور بالذنب ليس دليلًا قاطعًا على وجود خطأ أخلاقي. فقد يظهر لأن الشخص خالف عادة قديمة، أو خشي استياء الآخرين، أو اعتاد تقديم احتياجاتهم على احتياجاته.

➤ ولذلك ينبغي التمييز بين الذنب الناتج عن إلحاق ضرر حقيقي بشخص آخر، وبين الانزعاج الذي يظهر عند وضع حد صحي.

➤ كيف تميز بين المسؤولية والذنب المفرط؟

➤ إذا رفضت طلبًا لأنك غير قادر على تنفيذه، فقد يكون الرفض قرارًا مسؤولًا.

➤ ،أما إذا وعدت شخصًا بإنجاز مهمة مهمة ثم أهملتها دون توضيح. فقد تكون هناك مسؤولية حقيقية تحتاج إلى الاعتراف والإصلاح.

➤ السؤال المفيد هو: هل أخللت بالتزام واضح تحملته بإرادتي؟ أم أنني أشعر بالذنب لمجرد أن شخصًا آخر لم يحصل على ما يريده مني؟

➤ هذا السؤال لا يحل كل الحالات، لكنه يساعد على التمييز بين المسؤولية الواقعية والضغط العاطفي.

➤ الأضرار النفسية المحتملة للعلاقات المستنزفة

➤ يمكن للعلاقات التي تتكرر فيها الإهانة أو السيطرة أو عدم التوازن أن ترتبط بضغط نفسي مستمر. لكن التأثير يختلف بين الأفراد، ولا يعني كل خلاف أو علاقة غير متوازنة أن الشخص سيصاب باضطراب نفسي.

➤ من الضروري أيضاً عدم استخدام مصطلحات مثل «الصدمة النفسية» «أو» «الاكتئاب» «أو» «اضطراب الشخصية» «بصورة عشوائية. فهذه المصطلحات لها معانٍ سريرية محددة، ولا يمكن تشخيصها من خلال موقف واحد.

➤ القلق المستمر

➤ ، عندما يتوقع الإنسان أن يتعرض للانتقاد أو اللوم كلما رفض طلباً فقد يصبح شديد الانتباه إلى ردود أفعال الطرف الآخر.

➤ قد يراجع رسائله مراراً قبل إرسالها، أو يشعر بالتوتر عند رؤية اسم الشخص على الهاتف، أو يفكر طويلاً في الطريقة التي ينبغي أن يرد بها حتى لا يغضب الطرف الآخر.

➤ ، وقد يؤدي هذا الانشغال إلى استهلاك الوقت والطاقة الذهنية خصوصاً عندما يتكرر يومياً.

➤ لكن القلق قد تكون له أسباب متعددة، ولا ينبغي نسبته إلى علاقة واحدة دون تقييم أوسع.

➤ تراجع تقدير الذات

➤ قد يؤدي التعرض المتكرر للاستخفاف أو اللوم أو المقارنة المهينة إلى أن يبدأ الإنسان في التشكيك في قدراته وقيمه.

➤ فبدل أن يرى المشكلة في سلوك محدد، قد يبدأ في التفكير بأنه لا يستحق الاحترام، أو أنه عاجز عن بناء علاقات صحية، أو أنه لا يستطيع اتخاذ قرارات مناسبة.

- هذه الاستنتاجات ليست حقائق لمجرد أنها ظهرت في ذهنه
- يمكن أن يساعده على مراجعتها أن يميز بين ما حدث فعلاً وبين الأحكام العامة على ذاته، وأن يستعيد علاقاته الداعمة وأنشطته التي تمنحه الشعور بالكفاءة

➤ الإرهاق العاطفي

- قد يشعر الشخص الذي يتحمل مسؤولية تهدئة الآخرين باستمرار بأنه لا يستطيع التعبير عن احتياجاته، لأنه منشغل دائماً بتوقع مشاعر الطرف الآخر وإرضائه
- قد يقضي وقتاً طويلاً في حل مشكلات ليست مسؤوليته، أو يحاول منع كل خلاف، أو يعتذر حتى يتوقف النقاش، حتى عندما لا يكون الاعتذار مناسباً
- ومع الوقت، قد يشعر بالإرهاق أو الاستياء أو فقدان الرغبة في التواصل
- لا يعني ذلك أن مساعدة الآخرين تسبب الضرر دائماً، بل إن المشكلة قد تظهر عندما تصبح المساعدة أحادية، أو إلزامية، أو غير متوافقة مع قدرة الشخص

➤ اضطراب النوم والتركيز

- قد يؤدي الضغط المستمر إلى صعوبة الاسترخاء أو الاستغراق في النوم لدى بعض الأشخاص. وقد يستمر العقل في إعادة النقاشات السابقة أو توقع الخلافات القادمة
- كما يمكن أن يشتت الانشغال بالعلاقة الانتباه عن الدراسة أو العمل أو المسؤوليات اليومية
- لكن اضطرابات النوم والتركيز قد ترتبط أيضاً بعوامل صحية ونفسية أخرى، ولذلك فإن استمرارها أو شدتها يستحقان تقييماً مناسباً بدل افتراض أن العلاقة هي السبب الوحيد

➤ العزلة الاجتماعية

- بعد التعرض للاستغلال أو الخيانة، قد يقرر الإنسان الابتعاد عن جميع الناس، لأنه يخشى تكرار التجربة.
- هذا رد فعل مفهوم لدى بعض الأشخاص، لكنه قد يتحول إلى مشكلة عندما يمنعهم من بناء علاقات جديدة أو الحصول على الدعم.
- الهدف ليس العودة إلى الثقة العمياء، ولا الانغلاق الكامل، بل تعلم التمييز بين الأشخاص والسلوكيات، ومنح الثقة بصورة تدريجية تتناسب مع التجربة الفعلية.

➤ الشعور بالعجز

- إذا حاول الشخص وضع حدود عدة مرات، لكنه تعرض للتهديد أو الإهانة أو العقاب، فقد يبدأ في الاعتقاد بأن أي محاولة للتغيير لن تنجح.
- ،وقد يتوقف عن التعبير عن احتياجاته، ليس لأنه يوافق على الوضع بل لأنه يتوقع أن يؤدي الاعتراض إلى ضرر أكبر.
- في هذه الحالات، لا يكفي أن يُطلب منه أن يكون أكثر حزمًا. ينبغي فهم ميزان القوة، والاعتماد المالي، واحتمالات الانتقام، والموارد المتاحة للحماية.
- فإذا كانت العلاقة تتضمن تهديدًا أو عنفًا أو سيطرة شديدة، فقد يحتاج الشخص إلى دعم متخصص وخطة سلامة مناسبة قبل اتخاذ خطوات مباشرة للمواجهة.

➤ الفرق بين التسامح والسماح بتكرار الأذى

- .التسامح مفهوم أخلاقي وشخصي يختلف الناس في فهمه وممارسته وقد يساعد بعض الأشخاص على تخفيف الانشغال بالغضب، لكنه ليس شرطًا لإثبات النضج النفسي، ولا يلزم أن يؤدي إلى استعادة العلاقة.
- يمكن للإنسان أن يتوقف عن الرغبة في الانتقام، ومع ذلك يقرر ألا يعيد العلاقة إلى شكلها السابق.

- ويمكنه أن يقبل أن الماضي لا يمكن تغييره، لكنه يرفض تكرار السلوك نفسه في المستقبل.
- كما يمكنه أن يختار عدم المسامحة في الوقت الحالي، خصوصًا إذا كانت التجربة مؤلمة أو إذا لم يكن مستعدًا لذلك.
- الأهم هو التمييز بين التسامح وبين إعطاء الطرف الآخر إذنًا مفتوحًا بتكرار الضرر.
- إذا اعتذر شخص عن سلوك مؤذٍ، فقد يكون الاعتذار بداية إصلاح العلاقة. لكن الإصلاح يحتاج عادة إلى أكثر من الكلمات، مثل الاعتراف بما حدث، وتحمل المسؤولية، واحترام الحدود، وظهور تغيير مستمر في السلوك.
- لا توجد قاعدة واحدة تلزم الإنسان بإعادة الثقة بعد الاعتذار. فالقرار يعتمد على طبيعة الأذى، وتكراره، ومستوى الأمان، واستعداد الطرف الآخر للتغيير.

➤ التلاعب النفسي: كيف نتعرف على الأنماط المؤذية؟

- التلاعب النفسي وصف عام لسلوكيات قد يستخدمها شخص للتأثير في قرارات الآخرين أو مشاعرهم بما يخدم مصلحته، خصوصًا عندما يعتمد على الضغط أو الخداع أو إشعار الطرف الآخر بالذنب أو الخوف.
- لكن ينبغي تجنب استخدام كلمة «تلاعب» لتفسير كل اختلاف أو خيبة أمل. فقد يتصرف الإنسان بطريقة غير مناسبة دون أن يكون لديه نمط ثابت من التلاعب.
- من الأفضل وصف السلوك المحدد، وملاحظة تكراره، وتقييم أثره.

➤ إشعار الطرف الآخر بالذنب

- قد يقول شخص لصديقه: «بعد كل ما فعلته من أجلك، ترفض».
- «مساعدتي؟»
- قد يكون الشخص الأول يشعر فعلاً بالخذلان، لكن استخدام الخدمات السابقة لإجبار الطرف الآخر على الموافقة قد يحول العلاقة إلى التزام غير محدد.

- يمكن الرد بهدوء: «أنا أقدر ما فعلته من أجلي، لكنني لا أستطيع الموافقة على هذا الطلب الآن».
- بهذا يعترف الإنسان بالمساعدة السابقة دون أن يجعلها دينًا مفتوحًا يسمح للطرف الآخر بتحديد جميع قراراته.

➤ التهديد بإنهاء العلاقة

- قد يستخدم شخص عبارة مثل: «إذا لم تفعل ما أريد، فلن أتكلم معك مرة أخرى».
- لا يمكن الحكم على كل عبارة من هذا النوع بمعزل عن السياق، فقد يكون الإنسان فعلاً غير راغب في استمرار علاقة لا تناسبه. لكن إذا استخدم التهديد بصورة متكررة لمنع الطرف الآخر من التعبير عن رأيه أو حماية حدوده، فقد يكون ذلك نمطاً ضاعطاً.
- من المفيد التمييز بين حق كل شخص في إنهاء العلاقة وبين استخدام الخوف من الانفصال وسيلة لإجبار الآخر على الطاعة.

➤ إنكار الوقائع أو التشكيك المستمر في الذاكرة

- قد يحدث خلاف حول تفاصيل موقف معين، وقد يتذكر الطرفان الأحداث بصورة مختلفة. وهذا لا يثبت وحده وجود تلاعب.
- لكن إذا كان شخص يكرر إنكار وقائع واضحة، أو يغيّر روايته باستمرار، أو يستخدم السخرية والإهانة لجعل الطرف الآخر يشك في قدرته على فهم الواقع، فقد يصبح ذلك مصدرًا مهمًا للضغط النفسي.
- في هذه الحالة، قد تساعد كتابة الوقائع المهمة، والرجوع إلى المعلومات المتاحة، وطلب رأي شخص موثوق أو مختص، بحسب طبيعة المشكلة.
- ليس الهدف تحويل العلاقة إلى محاكمة دائمة، بل حماية القدرة على تقييم الأحداث بصورة مستقلة.

➤ استغلال الطوارئ المتكررة

- قد يمر صديق بأزمات حقيقية ويحتاج إلى المساعدة مرارًا، وهذا أمر ممكن في الحياة.
- لكن إذا كان يطلب المساعدة بصورة متكررة، ويرفض كل الحلول التي تحافظ على مسؤولياته، ويحمل الآخرين نتائج قراراته، ثم يغضب عندما يضعون حدودًا، فقد تكون العلاقة غير متوازنة.
- يمكن للشخص أن يقدم دعمًا محدودًا دون أن يتحول إلى المسؤول الوحيد عن حل جميع أزمات صديقه.

➤ كيف تضع حدودًا شخصية صحية؟

- الحدود الشخصية هي القواعد التي يحدد الإنسان من خلالها ما يقبله وما لا يقبله في التعامل، وكيف يسمح للآخرين بالوصول إلى وقته وخصوصيته وموارده، وما الذي سيفعله عندما تتكرر سلوكيات غير مقبولة.
- ليست الحدود محاولة للتحكم في الآخرين، بل وسيلة لتنظيم مشاركة الإنسان في العلاقة.
- فبدل أن يقول: «يجب أن تتوقف عن الشعور بالغضب»، يمكنه أن يقول: «إذا تحول النقاش إلى إهانة، فسأنهي الحديث وأعود إليه عندما يصبح التواصل أكثر احترامًا».
- في العبارة الثانية، لا يحاول الإنسان التحكم في مشاعر الطرف الآخر، بل يوضح السلوك الذي لن يشارك فيه، والخطوة التي سيتخذها لحماية نفسه.

➤ حدود الوقت

- يمكن للإنسان أن يحدد الأوقات التي يستطيع فيها استقبال المكالمات أو تقديم المساعدة.
- مثلاً: «أستطيع التحدث معك الآن لمدة قصيرة، لكن لا أستطيع البقاء».
- «في الهاتف طوال المساء».

➤ الحدود المالية

- يمكنه أن يحدد المبلغ الذي يستطيع تقديمه دون تعريض احتياجاته الأساسية للخطر، أو أن يقرر عدم إقراض المال في بعض الظروف.
- ليس من الضروري أن يكشف جميع تفاصيل وضعه المالي حتى يبرر قراره.

➤ حدود الخصوصية

- يحق للإنسان الاحتفاظ ببعض المعلومات الخاصة، وعدم مشاركة كلمات المرور أو الرسائل أو التفاصيل الشخصية لمجرد أن الطرف الآخر يطلبها.
- وتزداد أهمية هذه الحدود عندما تكون هناك مؤشرات على السيطرة أو استخدام المعلومات الخاصة للضغط.

➤ الحدود العاطفية

- يمكن للإنسان أن يستمع إلى مشكلات الآخرين دون أن يتولى مسؤولية تنظيم جميع مشاعرهم.
- يمكنه أن يقول: «أفهم أنك تمر بوقت صعب، وأستطيع الاستماع إليك، لكنني لا أملك القدرة على حل هذه المشكلة بدلاً منك».
- هذه العبارة تعترف بمعاناة الطرف الآخر، لكنها لا تمنحه مسؤولية غير محدودة عن حياة المتحدث.

➤ كيف نقول «لا» دون أن تدخل في معركة؟

- ، يخشى بعض الأشخاص أن يؤدي الرفض إلى خلاف طويل فيحاولون تقديم تفسيرات كثيرة لإقناع الطرف الآخر بأنهم لا يقصدون الإساءة.
- لكن الإفراط في التبرير قد يجعل النقاش يتحول إلى مفاوضات مستمرة، خصوصاً إذا كان الطرف الآخر لا يحترم الرفض.
- يمكن أن يكون الرفض واضحاً ومهذباً ومختصراً
- . «أعتذر، لا أستطيع المساعدة في هذا الأمر»

- «أفهم حاجتك، لكن هذا المبلغ خارج إمكانياتي»
- «لا يناسبني هذا الموعد، ويمكننا اختيار وقت آخر»
- «أفضل الاحتفاظ بهذا الموضوع لنفسني»
- إذا استمر الضغط، يمكن تكرار القرار دون الدخول في شرح جديد في كل مرة
- ليس الهدف أن يصبح الإنسان باردًا، بل أن يتعلم أن احترام الآخرين لا يتطلب التنازل عن جميع حدوده
- وفي المقابل، ينبغي أن يظل الرفض متناسبًا مع الموقف. فإذا كان هناك التزام واضح، أو مسؤولية أسرية مشتركة، أو وعد سابق، فمن المناسب توضيح ما يمكن فعله لمعالجة الالتزام بدل استخدام الحدود ذريعة للتهرب من المسؤولية

➤ الطيبة والاستغلال في الأسرة المغربية

- تحتل الأسرة مكانة مهمة في حياة كثير من المغاربة، وقد توفر دعمًا ماليًا وعاطفيًا واجتماعيًا مهمًا. وفي بعض الظروف، تساعد الروابط الأسرية على مواجهة البطالة والمرض وتكاليف المعيشة ورعاية الأطفال وكبار السن
- لكن قوة الروابط الأسرية لا تعني أن جميع أفراد الأسرة لديهم الاحتياجات نفسها أو القدرة نفسها على تقديم الدعم
- قد يتحمل الابن العامل مسؤوليات مالية تجاه أسرته، وقد تكون هذه المساعدة تعبيرًا عن التضامن والمحبة. لكن المشكلة قد تظهر إذا أصبحت جميع الموارد المالية للشخص متاحة للآخرين دون اتفاق أو إذا لم يعد قادرًا على تلبية احتياجاته الأساسية، أو إذا تعرض للإهانة كلما حاول مناقشة توزيع المسؤوليات
- ينبغي هنا التمييز بين المسؤولية الأسرية المتفق عليها وبين الالتزامات التي تُفرض تحت ضغط الخجل أو الخوف
- يمكن للأسرة أن تناقش الميزانية والاحتياجات والأولويات بطريقة أكثر وضوحًا. وقد يكون من المفيد تحديد مبلغ يستطيع الشخص تقديمه بانتظام، مع الاحتفاظ بقدر مناسب لمصاريفه الأساسية والادخار والطوارئ

➤ لا توجد نسبة مالية واحدة تصلح لجميع الأسر. فالقرار يعتمد على الدخل وتكاليف المعيشة وعدد المعالين والالتزامات والظروف الصحية.

➤ مثال من الحياة اليومية

➤ لنتصور شابًا يعمل براتب محدود، ويساعد أسرته في المصاريف المنزلية. يبدأ أحد الأقارب في طلب المال بصورة متكررة، ثم يلومه عندما يعتذر.

➤ قد يشعر الشاب بأنه مضطر إلى الموافقة حتى لا يتهمة أحد بقلة الوفاء.

➤ يمكنه أن يوضح بهدوء أن لديه التزامات محددة، وأنه لا يستطيع تقديم المال في كل مرة. وإذا كان قادرًا على المساعدة في ظرف استثنائي، فيمكنه اتخاذ القرار بناءً على إمكانياته، لا بناءً على الخوف من كلام الناس.

➤ ليس المقصود تشجيع القطيعة أو رفض مساعدة المحتاج، بل إيجاد طريقة للتضامن لا تدمر الاستقرار المالي والنفسي للشخص الذي يقدم الدعم.

➤ استغلال الثقة في الصداقة

➤ تقوم الصداقة الصحية على قدر من الثقة والاهتمام المتبادل والاحترام. ولا يلزم أن يكون التبادل متساويًا في كل يوم أو كل موقف، لأن ظروف الناس تختلف.

➤ قد يمر صديق بأزمة صحية أو مالية فيحتاج إلى دعم أكبر لفترة مؤقتة. وقد يحتاج الطرف الآخر إلى المساعدة في وقت لاحق.

➤ لكن العلاقة تصبح موضع مراجعة عندما يكون العطاء أحاديًا بصورة مستمرة، ويُقابل الرفض بالإهانة، وتُستخدم الأسرار أو الخدمات السابقة لإجبار الشخص على الاستجابة.

➤ يمكن أن يسأل الإنسان نفسه: هل يستطيع هذا الصديق احترام رفضي؟ هل يهتم بي عندما لا يحتاج إلى شيء؟ هل يتحمل مسؤولية

أفعاله؟ هل أستطيع التحدث معه عن عدم التوازن دون أن أخشى الإذلال أو الانتقام؟

➤ لا توفر هذه الأسئلة حكمًا نهائيًا على شخصية الآخر، لكنها تساعد على تقييم العلاقة اعتمادًا على السلوك الفعلي.

➤ العلاقات العاطفية والحدود الشخصية

➤ قد تكون العلاقات العاطفية مصدرًا للدعم والارتباط، لكنها قد تتضمن أيضًا صراعات حول الوقت والخصوصية والمال والثقة والغيرة والاستقلالية.

➤ من الطبيعي أن يحتاج الشريكان إلى التفاوض بشأن بعض القرارات المشتركة، لكن ذلك يختلف عن محاولة أحدهما السيطرة على حياة الآخر.

➤ قد يظهر السلوك غير الصحي في مراقبة الهاتف بصورة قسرية، أو منع الطرف الآخر من التواصل مع أصدقائه، أو استخدام الإهانة والتهديد لإجباره على الموافقة، أو الضغط عليه للكشف عن معلومات لا يرغب في مشاركتها.

➤ لا يمكن الحكم على العلاقة من خلال خلاف واحد، لكن الأنماط المتكررة التي تقيد حرية أحد الطرفين أو تجعله يخاف باستمرار من رد الفعل تستحق اهتمامًا جادًا.

➤ كما ينبغي التمييز بين الغيرة بوصفها شعورًا يمكن مناقشته، وبين السلوك المسيطر الذي ينتهك الخصوصية أو يفرض العزلة.

➤ إذا تضمنت العلاقة تهديدًا أو عنفًا أو إكراهًا، فالأولوية هي السلامة وطلب الدعم المناسب، لا محاولة إثبات القوة عبر المواجهة المباشرة في ظروف قد تكون خطيرة.

➤ كيف تتعامل مع شخص لا يحترم حدودك؟

➤ قد يتقبل بعض الناس الحدود بسهولة، بينما يحتاج آخرون إلى وقت لفهمها. وقد يشعر شخص بالخيبة عندما يسمع الرفض، دون أن يعني ذلك أنه يستغل الطرف الآخر.

- لذلك من المفيد إعطاء مساحة للتواصل والتوضيح عندما تكون العلاقة آمنة، مع مراقبة ما يحدث بعد ذلك.
- إذا كان الطرف الآخر يحترم القرار بعد النقاش، فقد تكون العلاقة قادرة على التكيف.
- أما إذا استمر في الإهانة أو التهديد أو الضغط أو استخدام المعلومات الخاصة، فقد تحتاج إلى تقليل التواصل أو تعديل طبيعة العلاقة.
- لا يلزم اتخاذ قرار نهائي بعد أول خلاف، لكن لا ينبغي أيضاً تجاهل نمط مستمر من الأذى لمجرد أن العلاقة قديمة.
- يمكن للإنسان أن يحافظ على الاحترام دون أن يحافظ على مستوى القرب نفسه. فقد يختار تقليل مشاركة أسرار، أو تقليل الوقت الذي يقضيه مع شخص معين، أو حصر التواصل في الأمور الضرورية.
- وفي بعض الحالات، قد يكون إنهاء العلاقة مناسباً، خاصة عندما تتكرر الانتهاكات ويغيب الأمان أو الاستعداد للتغيير.

➤ إعادة بناء الثقة بعد الخيانة

- قد يؤدي اكتشاف الكذب أو إفشاء الأسرار أو استغلال المال إلى تراجع الثقة.
- ولا يمكن عادة استعادة الثقة بمجرد مطالبة الطرف المتضرر بأن ينسى ما حدث. فالذاكرة لا تمحى بالأوامر، والشعور بالأمان يحتاج إلى معلومات وسلوكيات جديدة.
- يمكن أن تبدأ إعادة بناء الثقة بالاعتراف بما حدث، وتوضيح المسؤولية، والاتفاق على حدود واقعية، ثم مراقبة السلوك بمرور الوقت.
- لكن ليس كل شخص مستعداً لإصلاح العلاقة، وليس كل اعتذار صادقاً بالدرجة نفسها، ولا يملك الطرف المتضرر التزاماً أخلاقياً بإعادة الثقة.
- يمكنه أن يقرر أن العلاقة لم تعد مناسبة له، أو أن يعيدها إلى مستوى أقل من القرب، أو أن يمنح فرصة مشروطة بتغييرات واضحة بحسب الظروف.

➤ المهم ألا يتخذ القرار تحت ضغط الإهانة أو التهديد، وأن يراعي سلامته واحتياجاته وحدوده.

➤ هل يجب أن تتوقف عن مساعدة الناس؟

➤ لا. فالتعلم من الاستغلال لا يتطلب التخلي عن التعاطف أو التضامن
➤ إذا قرر الإنسان ألا يساعد أي شخص بعد تجربة مؤلمة، فقد يحمي نفسه مؤقتًا من بعض المخاطر، لكنه قد يفقد أيضًا علاقات وفرصًا إنسانية مهمة.

➤ الأفضل هو تطوير طريقة أكثر توازنًا للمساعدة
➤، يمكنك أن تساعد عندما تكون قادرًا، وأن تسأل عن طبيعة الحاجة وأن تحدد ما تستطيع تقديمه، وأن تفرق بين تقديم الدعم وبين تحمل المسؤولية كاملة عن حياة شخص آخر
➤ إذا طلب صديق المال، يمكنك تقييم قدرتك على تقديمه. وإذا طلب منك زميل المساعدة في العمل، يمكنك تحديد الوقت المتاح. وإذا شاركك شخص مشكلة عاطفية، يمكنك الاستماع إليه دون أن تتحول إلى معالج أو مسؤول وحيد عن قراراته.
➤. الطيبة الصحية لا تحتاج إلى إلغاء الحدود، بل تستفيد منها

➤ تمارين عملية لبناء الحدود الشخصية

➤ تمارين ملاحظة الاستياء

➤ خلال أسبوع، لاحظ المواقف التي توافق فيها على طلبات ثم تشعر بالاستياء أو التعب
➤، اكتب ما الذي وافقت عليه، ولماذا وافقت، وما الذي كنت تريد قوله وما الذي كنت تخشى حدوثه لو رفضت
➤ لا تستخدم الملاحظات لمعاقبة نفسك. الهدف هو اكتشاف الأنماط المتكررة.
➤ قد تلاحظ أنك توافق عندما يكون الشخص غاضبًا، أو عندما تخشى أن يصفك بالأنانية، أو عندما لا تريد الدخول في نقاش
➤. هذه المعلومات تساعدك على تحديد المهارة التي تحتاج إلى تطويرها

➤ تمرين التمييز بين الحاجة والضغط

- عندما يطلب منك شخص خدمة، اسأل نفسك: ما الحاجة الفعلية؟ هل أستطيع المساعدة؟ هل لدي التزام سابق؟ هل توجد طريقة أخرى للدعم؟ هل أوافق بإرادتي أم خوفاً من رد الفعل؟
- قد تكتشف أنك تستطيع تقديم مساعدة محدودة بدل الموافقة على الطلب كاملاً.
- وقد تكتشف أن الاعتذار هو الخيار الأنسب.

➤ تمرين صياغة الرفض

- اكتب ثلاث صيغ قصيرة يمكنك استخدامها عندما تحتاج إلى الاعتذار عن طلب غير مناسب.
- مثلاً:
- «أقدر ثقّتك بي، لكنني لا أستطيع القيام بذلك الآن»
- «لا أملك الإمكانيات التي تسمح لي بتقديم هذه المساعدة»
- «أفهم رغبتك، لكن قراري هو عدم المشاركة في هذا الأمر»
- تدرب على قولها بصوت هادئ وواضح، دون الحاجة إلى تبرير مطول.

➤ تمرين تقييم العلاقة

- اختر علاقة تشعر أنها تستنزفك، ثم راجع سلوكيات محددة بدل إطلاق أحكام عامة على الشخص.
- هل يحترم خصوصيتك؟ هل يقبل الرفض؟ هل يعترف عندما يخطئ؟ هل يتعامل مع احتياجاتك بجدية؟ هل توجد محاولات فعلية لإصلاح الخلافات؟
- لا تجعل إجابة واحدة تحدد النتيجة، بل انظر إلى النمط العام والسياق.

➤ تمرين استعادة الاستقلالية

- حدد نشاطاً أو مسؤولية أهملتها بسبب الانشغال المستمر بمشكلات الآخرين.

- قد يكون ذلك وقتًا للراحة، أو متابعة التكوين المهني، أو التواصل مع صديق داعم، أو تنظيم أمورك المالية.
- ابدأ بخطوة صغيرة وواقعية، مع مراعاة التزاماتك الفعلية
- الهدف ليس الانسحاب من العلاقات، بل استعادة التوازن بين العطاء والاهتمام بالنفس.

➤ أخطاء يجب تجنبها عند وضع الحدود

- من الأخطاء الاعتقاد بأن كل شخص يطلب المساعدة يستغل الآخرين. فالناس يحتاجون إلى بعضهم، وطلب المساعدة ليس في حد ذاته علامة على سوء النية.
- ومن الأخطاء تحويل الحدود إلى وسيلة للعقاب أو الانتقام. فالهدف هو حماية الوقت والخصوصية والموارد، لا إذلال الطرف الآخر.
- ومن الأخطاء شرح القرار عشرات المرات لشخص لا يحترم الرفض. فقد يكون التوضيح مفيدًا في البداية، لكن الاستمرار في الجدل قد يزيد الاستنزاف دون أن يغير النتيجة.
- ومن الأخطاء قطع جميع العلاقات بعد تجربة خيانة واحدة. فالتعميم قد يمنع الإنسان من بناء روابط صحية جديدة.
- ومن الأخطاء أيضًا استخدام فكرة «أنا طيب» لتبرير الاستمرار في علاقة مؤذية، أو استخدام فكرة «أنا قوي» لتبرير القسوة وعدم مراعاة الآخرين.
- القوة الناضجة تجمع بين الاحترام والوضوح، وبين التعاطف وحماية الحقوق، وبين المرونة والقدرة على اتخاذ قرار حاسم عندما تستدعي الظروف ذلك.

➤ متى تحتاج إلى مساعدة متخصصة؟

- إذا أصبحت العلاقة سببًا لضغط نفسي شديد أو خوف مستمر أو اضطرابات في النوم أو تراجع واضح في القدرة على العمل والدراسة، فقد يكون من المناسب التحدث إلى مختص مؤهل في الصحة النفسية.

- وقد تكون المساعدة مهمة خصوصًا إذا تكررت أنماط العلاقات المؤذية، أو وجد الشخص نفسه غير قادر على رفض الطلبات رغم الأضرار الواضحة، أو شعر بأنه مسؤول عن تنظيم مشاعر الآخرين طوال الوقت.
- يمكن أن تساعد المقاربة النفسية المناسبة على فهم أنماط التفكير والتواصل، وتطوير مهارات وضع الحدود، ومعالجة الخوف من الرفض أو الشعور المفرط بالذنب.
- ،أما إذا تضمنت العلاقة تهديدًا أو عنفًا أو ابتزازًا أو سيطرة خطيرة فلا ينبغي اختزال المشكلة في مهارات التواصل وحدها. فقد يحتاج الشخص إلى دعم اجتماعي وقانوني أو خدمات حماية مناسبة بحسب طبيعة الحالة.
- ولا ينبغي مطالبة شخص معرض للخطر بمواجهة الطرف المؤذي مباشرة إذا كان ذلك قد يزيد الخطر عليه. فاختيار الخطوة المناسبة يجب أن يراعي السلامة أولاً.

➤ الخلاصة العلمية للفصل

- العلاقات الإنسانية ليست معادلة بسيطة يكون فيها العطاء دليلاً على الطيبة، والرفض دليلاً على الأنانية، والتسامح دليلاً على النضج والابتعاد دليلاً على القسوة.
- يمكن للإنسان أن يكون كريماً ويحافظ على ماله، وأن يكون متعاوناً ويحمي وقته، وأن يكون متسامحاً ويرفض تكرار الأذى وأن يحب أسرته دون أن يلغي احتياجاته، وأن يثق بالآخرين دون أن يتخلى عن خصوصيته.
- إن استغلال الثقة لا يفهم من خلال موقف واحد فقط، بل من خلال السلوك المتكرر، ومدى احترام الحدود، وطريقة التعامل مع المسؤولية والرفض والخلاف.
- كما أن الأضرار النفسية المحتملة للعلاقات المستنزفة قد تشمل القلق والإرهاق العاطفي وتراجع تقدير الذات وصعوبة التركيز، لكنها ليست نتائج حتمية، وتتأثر بعوامل متعددة.

- .ولا ينبغي تحميل الشخص المتضرر مسؤولية سلوك الآخرين فوضع الحدود قد يقلل بعض المخاطر، لكنه لا يضمن أن جميع الناس سيتصرفون باحترام.
- ،الغاية هي أن تتعلم حماية نفسك، والتعرف على السلوكيات المؤذية وطلب الدعم عند الحاجة، مع الاحتفاظ بقدرتك على التعاطف وبناء علاقات إنسانية جيدة.

➤ خاتمة الفصل :لا تجعل طبيبتك سببًا للتخلي عن نفسك

- قد تقضي سنوات وأنت تحاول إرضاء الجميع، وتساعد كل من يطلب منك المساعدة، وتخفي تعبك حتى لا يقال إنك تغيرت .وقد تظن أن استمرارك في العطاء سيضمن بقاء العلاقات كما كانت.
- لكن العلاقات الصحية لا ينبغي أن تعتمد على اختفاء احتياجات أحد الطرفين.
- من حقا أن تتعب، وأن تعتذر، وأن تختلف، وأن تحتفظ ببعض خصوصيتك، وأن تعيد تقييم علاقة لم تعد مناسبة لك.
- ومن حق الآخرين أيضا أن تكون لهم احتياجات وحدود وقرارات مختلفة عن قراراتك.
- المطلوب ليس أن تفوز في كل خلاف، بل أن تبني علاقات يستطيع فيها الطرفان التعبير عن الاحتياجات دون خوف مستمر من الإهانة أو العقاب.
- إذا كنت طبيبا، فلا تحتاج إلى أن تصبح قاسيا .وإذا وثقت بشخص ثم خذلك، فلا تحتاج إلى إغلاق الباب أمام الجميع .وإذا كنت تساعد الناس، فلا يلزم أن تتحول إلى المسؤول الوحيد عن مشكلاتهم.
- تعلم أن تعطي عندما تستطيع، وأن تعتذر عندما لا تستطيع، وأن تراجع قراراتك عندما تتغير المعلومات، وأن تبتعد عن الأذى عندما تصبح العلاقة غير آمنة أو غير قابلة للإصلاح.
- إن فن اللامبالاة في العلاقات لا يعني أن تصبح غير مبالٍ بمشاعر الناس، بل أن تتوقف عن التضحية بصحتك وكرامتك لمجرد منع كل شخص من الشعور بالخيبة.

➤ فالإنسان الذي يحترم ذاته لا يحتاج إلى احتقار الآخرين، والإنسان الذي يضع حدودًا لا يصبح عدوًا لمن يرفض طلبه، والإنسان الذي يتعلم من الخذلان لا يحتاج إلى تحويل العالم كله إلى مكان لا يستحق الثقة.

➤ إن النضج الحقيقي هو أن تعرف من يستحق قربك، وما الذي تستطيع تقديمه، ومتى تحتاج إلى التوقف، وكيف تحافظ على إنسانيتك دون أن تجعلها وسيلة لإيذاء نفسك.

➤ المراجع العلمية المقترحة

➤ Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

➤ يناقش هذا البحث أهمية الانتماء والعلاقات الإنسانية في الحياة النفسية.

➤ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

➤ يتناول هذا العمل الاحتياجات النفسية الأساسية والاستقلالية وعلاقتها بالدافعية والسلوك.

➤ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

➤ يقدم مراجعة أساسية لعمليات تنظيم الانفعالات، وهي ذات صلة بفهم الشعور بالذنب والغضب والضغط الناتج عن العلاقات.

➤ Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Press.

- يعرض نظريات التعلق في مرحلة البلوغ، مع مناقشة أنماط التعامل مع القرب والأمان والعلاقات.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097–1108.
- يناقش هذا البحث الجوانب السلبية للتفاعلات الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- يتناول العلاقة بين الدعم الاجتماعي والضغط النفسي، وكيف يمكن للدعم أن يخفف بعض آثار الضغوط.

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ تأليف بدر شاشا

➤ الفصل الخامس

➤ المال والعمل والنجاح في الواقع المغربي: كيف تحمي كرامتك النفسية، وتدير مواردك، وتبني مستقبلك دون أن تصبح عبدًا للخوف والمقارنة؟

➤ مقدمة الفصل: عندما يصبح المال مصدرًا للقلق بدل أن يكون وسيلة للحياة

➤ يحتل المال مكانة مهمة في الحياة اليومية، لأنه يرتبط بالحاجات الأساسية مثل السكن والغذاء والعلاج والتنقل والتعليم، كما يرتبط

بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات الأسرية. وفي الوقت نفسه، قد يتحول المال إلى مصدر للقلق المستمر، خاصة عندما يكون الدخل محدودًا أو غير مستقر، أو عندما تتراكم الالتزامات، أو عندما يشعر الإنسان بأن مستقبله كله يتوقف على الحصول على وظيفة أو تحقيق دخل أكبر.

➤ قد يستيقظ شاب مغربي كل صباح وهو يفكر في فرص العمل التي لم يحصل عليها. وقد يعمل موظف طوال الشهر، ثم يجد نفسه مضطراً إلى حساب مصاريفه قبل نهاية الشهر بأيام. وقد يقترض شخص مائلاً من قريب له حتى يتمكن من دفع مصروف ضروري ثم يشعر بالخجل لأنه أصبح مدينًا. وقد يفكر صاحب مشروع صغير في التوقف بعد أشهر من العمل، لأنه لم يحقق الأرباح التي كان يتوقعها.

➤ وفي حالات أخرى، قد يحصل الإنسان على دخل مقبول، لكنه يعيش في قلق دائم بسبب المقارنة مع أشخاص يملكون سيارات أحدث أو منازل أكبر أو فرصاً مهنية تبدو أكثر جاذبية. فيبدأ في شراء أشياء لا يحتاج إليها، أو الدخول في التزامات مالية تفوق قدرته، فقط حتى لا يشعر بأنه أقل من الآخرين.

➤ هذه المواقف مختلفة في أسبابها، لكنها تلتقي عند نقطة أساسية: العلاقة بين المال والحالة النفسية.

➤، فالمال ليس مجرد أرقام في حساب بنكي. إنه يرتبط بالشعور بالأمان والاستقلالية، والمسؤولية، والمكانة الاجتماعية، وتوقعات المستقبل وعندما يشعر الإنسان بأن موارده لا تكفي لتلبية احتياجاته، فقد يصبح أكثر عرضة للتوتر والانشغال الذهني. وعندما يربط قيمته الشخصية بمقدار ما يملكه، فقد تتحول حياته إلى سباق لا ينتهي.

➤ لكن من المهم أن نفهم حقيقة أساسية: ليست جميع المشكلات المالية

ناتجة عن سوء التفكير أو ضعف الانضباط، كما أن الفقر والبطالة لا

يمكن تفسيرهما بالكسل وحده.

➤، تتأثر الظروف الاقتصادية بعوامل عديدة، منها فرص العمل المتاحة ومستوى الأجور، وتكاليف السكن، والتعليم والتكوين، والموقع

الجغرافي، والظروف الأسرية، والحالة الصحية، والسياسات الاقتصادية، والتغيرات في الأسواق.

➤ لذلك لا يمكن أن نطلب من شخص يواجه نقصًا حقيقيًا في الدخل أن يحل مشكلته بمجرد التفكير الإيجابي أو الاستيقاظ مبكرًا. وقد يحتاج إلى تدريب مهني، أو دعم اجتماعي، أو فرصة عمل مناسبة، أو تحسين ظروفه التعاقدية، أو إعادة تنظيم مصاريفه، أو الجمع بين أكثر من حل.

➤ وفي المقابل، توجد قرارات يستطيع الإنسان تحسينها، مثل متابعة مصاريفه، والتميز بين الحاجة والرغبة، وتجنب بعض الديون الخطرة، وتطوير مهاراته، والتحقق من فرص العمل، والتفاوض على الشروط عندما يكون ذلك ممكنًا، وبناء خطة مالية واقعية.

➤ إن فن اللامبالاة في المجال المالي لا يعني تجاهل الفواتير أو عدم الاهتمام بالمستقبل، بل يعني عدم السماح للخوف والمقارنة والخلل بأن تتحكم في جميع القرارات.

➤ يمكنك أن تهتم بعملك دون أن تجعل وظيفتك المصدر الوحيد لقيمتك. ويمكنك أن تسعى إلى تحسين دخلك دون أن تكره حياتك الحالية. ويمكنك أن تتحمل مسؤولياتك الأسرية دون أن تقارن ظروفك بظروف الآخرين. ويمكنك أن تتعلم من الفشل المالي دون أن تعتبره حكمًا نهائيًا على مستقبلك.

➤ هذا الفصل ليس وعدًا بالثراء، وليس دليلًا على أن كل شخص يستطيع تحقيق النجاح نفسه. إنه محاولة لفهم العلاقة بين المال والنفس والعمل، وبناء أدوات تساعد على اتخاذ قرارات أكثر واقعية في ظروف الحياة المغربية.

➤ المال والصحة النفسية: العلاقة بين الأمان الاقتصادي والراحة الذهنية

➤ يؤثر الوضع المالي في الحياة النفسية بطرق متعددة. فعندما تكون الاحتياجات الأساسية مهددة، يصبح التفكير في المال ضرورة يومية. وليس مجرد اهتمام بالمستقبل.

- إذا كان الإنسان لا يعرف كيف سيدفع الإيجار، أو كيف سيغطي مصاريف العلاج، أو كيف سيشتري حاجات أسرته، فمن الطبيعي، أن يشعر بالقلق. ولا ينبغي وصف هذا القلق تلقائيًا بأنه ضعف نفسي. لأنه قد يكون استجابة مفهومة لخطر واقعي.
- لكن الضغط المالي المستمر قد يجعل بعض الأشخاص أكثر انشغالًا بالمشكلات اليومية، ويصعب عليهم التركيز على التخطيط البعيد أو اتخاذ قرارات تحتاج إلى وقت طويل.
- قد يجد شخص نفسه يفكر طوال النهار في دين مستحق، فلا يستطيع التركيز جيدًا في عمله. وقد يؤجل الاتصال بالدائن بسبب الخجل فيزداد القلق. وقد يتجنب فتح الرسائل المتعلقة بالفواتير لأنه يشعر بالعجز، فتتراكم المشكلات التي كان يمكن التعامل مع بعضها مبكرًا.
- هنا تظهر أهمية التمييز بين مصدر الضغط وبين الطريقة التي نتعامل بها معه.
- إذا كان الدخل لا يكفي للاحتياجات الأساسية، فقد تكون الأولوية هي البحث عن موارد إضافية، أو التفاوض على بعض الالتزامات، أو الاستفادة من برامج الدعم المتاحة، أو طلب المشورة المناسبة.
- أما إذا كان جزء من الضغط ناتجًا عن عدم معرفة المصاريف الفعلية، أو الخوف من مواجهة الأرقام، أو اتخاذ قرارات شراء متسريعة، فقد تساعد أدوات تنظيم المال على تقليل بعض الغموض.
- لا تعالج الميزانية وحدها مشكلة نقص الدخل، لكنها قد تساعد على معرفة حجم المشكلة، وتحديد الأولويات، وتجنب بعض القرارات التي تزيدها سوءًا.

➤ لماذا يؤثر عدم اليقين المالي في التفكير؟

- ،عندما لا يعرف الإنسان ما إذا كان سيحصل على دخل الشهر المقبل أو ما إذا كان سيحتفظ بوظيفته، يصبح التخطيط أصعب.
- قد يؤجل قرار الزواج أو الانتقال إلى مدينة أخرى أو بدء التكوين المهني، لأنه لا يستطيع تقدير موارده المستقبلية بثقة.

- وقد يتخذ قرارات متسرعة بدافع الخوف، مثل قبول عمل بشروط غير واضحة، أو الدخول في مشروع دون دراسة، أو اقتراض المال لتغطية مصاريف غير ضرورية.
- من المهم هنا ألا يخلط الإنسان بين الحاجة إلى التحرك وبين ضرورة اتخاذ قرار فوري.
- ،إذا كان الموقف يسمح، يمكنه جمع المعلومات، ومقارنة الخيارات. وتقدير المخاطر، وطلب رأي شخص لديه خبرة مناسبة.
- ،أما عندما تكون هناك حاجة عاجلة إلى الغذاء أو السكن أو العلاج فقد تكون الأولوية لتأمين الاحتياجات الأساسية، بدل انتظار خطة مالية مثالية.

➤ المال ليس مقياساً كاملاً لقيمة الإنسان

- قد يكون المال مؤشراً على بعض الموارد والفرص، لكنه لا يقيس جميع جوانب حياة الإنسان.
- لا يمكن استنتاج قيمة شخص أخلاقية أو إنسانية من راتبه، ولا يمكن الحكم على كفاءته من سيارته، ولا يمكن معرفة مدى سعادته من صور ممتلكاته.
- وفي المقابل، لا ينبغي التقليل من أهمية المال بالنسبة إلى من يعاني من ضائقة اقتصادية. فالقول إن المال لا يهم قد يكون غير واقعي. عندما يتعلق الأمر بالاحتياجات الأساسية.
- الموقف المتوازن هو الاعتراف بأن المال مهم جداً لتأمين كثير من متطلبات الحياة، دون تحويله إلى المعيار الوحيد لتقييم الذات أو الآخرين.

➤ الواقع الاقتصادي المغربي: لماذا لا يكفي أن نقول للإنسان «اجتهد فقط»؟

- ،تتفاوت الظروف الاقتصادية بين المغاربة بحسب المدينة والقرية ،ومستوى التعليم والتكوين، والقطاع المهني، والظروف الأسرية. والقدرة على التنقل، وطبيعة سوق العمل.

- ،قد يجد خريج في مدينة كبيرة فرصًا للتدريب في بعض القطاعات بينما تكون الخيارات المتاحة لشخص يعيش في منطقة بعيدة أقل تنوعًا .وقد يتمكن شخص من الانتقال إلى مدينة أخرى، بينما تمنعه التزاماته الأسرية أو موارده المحدودة من ذلك
- وقد يمتلك شخص شهادة أكاديمية جيدة، لكنه يفتقر إلى الخبرة العملية التي تتطلبها بعض المؤسسات .وقد يمتلك آخر خبرة قوية، لكنه يواجه صعوبة في الوصول إلى فرص مناسبة أو إثبات مهاراته بطريقة واضحة.
- هذه الاختلافات تبين أن النجاح المهني لا يتحدد بالإرادة الفردية وحدها.
- ،الاجتهاد والتعلم والانضباط قد تساعد الإنسان على تحسين فرصه لكنها لا تلغي أثر الظروف الخارجية .ولهذا يجب الجمع بين تطوير الفرد لمهاراته وبين فهم السوق والبحث عن الفرص الواقعية

➤ الفرق بين ما تتحكم فيه وما لا تتحكم فيه

- .من المفيد تقسيم الظروف إلى ثلاث فئات
- هناك أمور يستطيع الإنسان التحكم فيها بدرجة كبيرة، مثل إعداد سيرة ذاتية واضحة، والتدرب على المقابلات، ومتابعة الطلبات وتعلم مهارة مطلوبة، وتنظيم بعض المصاريف
- ،وهناك أمور يستطيع التأثير فيها جزئيًا، مثل التفاوض على الأجر واختيار مكان العمل، وتغيير المسار المهني، والانتقال إلى مدينة أخرى، أو إطلاق مشروع صغير
- وهناك أمور لا يستطيع التحكم فيها بمفرده، مثل القرارات الاقتصادية الكبرى، وعدد الوظائف المتاحة، والتغيرات في الأسعار، أو إغلاق مؤسسة يعمل فيها
- لا يعني الاعتراف بالعوامل الخارجية الاستسلام لها، بل يمنع الإنسان من إهدار طاقته في لوم نفسه على كل ما يحدث
- إذا لم تحصل على وظيفة بعد مقابلة جيدة، فقد تكون هناك أسباب عديدة لا تعرفها .ويمكنك مراجعة أدائك وتحسينه، لكن لا يمكنك التحكم في جميع قرارات المؤسسة أو ظروف المنافسة

➤ إذا خسر مشروعك بسبب تغيرات السوق، فقد تكون هناك دروس يمكنك استخلاصها، لكن لا ينبغي أن تفترض أن كل خسارة دليل على أنك غير قادر على النجاح.

➤ البطالة والبحث عن العمل: كيف تحمي نفسك نفسيًا دون إنكار الواقع؟

➤ قد تكون البطالة تجربة صعبة لأنها لا تؤثر في الدخل فقط، بل قد تؤثر أيضًا في الإحساس بالاستقلالية والانتماء والهوية المهنية. وقد يشعر الشخص العاطل عن العمل بأن الآخرين يراقبونه أو يقارنونه بأقرانه. وربما يسمع أسئلة متكررة عن موعد حصوله على وظيفة، أو يتعرض لتعليقات تختزل ظروفه في الكسل أو ضعف الطموح.

➤ وقد تؤدي هذه التجارب إلى الخجل أو الانسحاب الاجتماعي أو فقدان الثقة بالنفس.

➤ لكن البطالة لا تعني بالضرورة أن الشخص غير مؤهل أو غير مجتهد. فقد تتأثر فرصه بعوامل السوق والخبرة والمهارات المطلوبة والموقع الجغرافي وشروط التوظيف.

➤ افصل بين هويتك المهنية وقيمتك الشخصية

➤ عندما لا يجد الإنسان عملاً، قد يبدأ في وصف نفسه بأنه فاشل. لكن هناك فرقًا بين القول «لم أجد وظيفة حتى الآن» والقول «أنا إنسان فاشل».

➤ الجملة الأولى تصف وضعًا مهنيًا مؤقتًا أو ممتدًا يحتاج إلى معالجة. أما الثانية فتحول الوضع إلى حكم شامل على الذات.

➤ لا يعني هذا أن على الشخص تجاهل أوجه النقص في مهاراته. فإذا كانت سيرته الذاتية ضعيفة، أو كان يفتقر إلى خبرة مطلوبة، فمن المفيد العمل على هذه الجوانب.

➤ لكن تطوير المهارات يختلف عن إهانة الذات.

➤ يمكنك أن تقول: «أحتاج إلى تحسين قدرتي على تقديم خبرتي في «المقابلات»، بدل أن تقول: «لا أصلح لأي عمل».

➤ الصياغة الأولى تحدد مشكلة قابلة للعمل، بينما الثانية لا تقدم خطة واضحة.

➤ أنشئ نظامًا للبحث عن العمل

- من الأخطاء الشائعة أن يصبح البحث عن العمل نشاطًا عشوائيًا يعتمد على إرسال الطلبات دون متابعة أو تقييم.
- يمكن بناء نظام أسبوعي يتضمن مراجعة الوظائف المناسبة، وتعديل السيرة الذاتية عند الحاجة، وإرسال طلبات مستهدفة، والتواصل المهني، والتدريب على المقابلات، وتسجيل النتائج.
- ليس الهدف إرسال أكبر عدد ممكن من الطلبات دون اعتبار لمدى ملاءمتها، بل تحسين جودة البحث.
- يمكن أن يتضمن سجل البحث عن العمل اسم المؤسسة، والمسمى الوظيفي، والمتطلبات الأساسية، وتاريخ التقديم، وطريقة التواصل ونتيجة الطلب، وما تعلمته من التجربة.
- إذا لاحظت أن معظم الوظائف تتطلب مهارة محددة لا تمتلكها، فقد يكون التدريب عليها أفضل من الاستمرار في إرسال الطلبات نفسها.
- وإذا وصلت إلى المقابلات دون الحصول على عرض، فقد يكون من المفيد التدريب على الإجابات، أو مراجعة طريقة شرح الخبرة، أو طلب ملاحظات مهنية عندما تكون متاحة.
- أما إذا لم تحصل على ردود، فقد تحتاج إلى مراجعة مدى ملاءمة الوظائف التي تتقدم إليها، وطريقة عرض مؤهلاتك، واتساع نطاق البحث.

➤ لا تجعل الرفض المهني حكمًا نهائيًا

- قد تتلقى رفضًا بعد مقابلة كنت تعتقد أنها ناجحة.
- من الطبيعي أن تشعر بالإحباط، خاصة إذا كنت تحتاج إلى الدخل بصورة عاجلة.
- لكن الرفض لا يشرح دائمًا السبب الحقيقي. فقد تكون المؤسسة اختارت شخصًا لديه خبرة أكثر تحديدًا، أو كانت لديها متطلبات لم تتضح في الإعلان، أو تغيرت احتياجاتها.

➤ يمكنك الاستفادة من كل تجربة دون افتراض أن جميع حالات الرفض ناتجة عن نقص في قيمتك أو قدراتك.

➤ التعامل مع ضغط الأسرة والمجتمع

- قد يشعر الشاب العاطل عن العمل بالضغط عندما يقارنه أفراد أسرته بأشخاص حصلوا على وظائف أو تزوجوا أو بدأوا مشاريعهم.
- يمكنه أن يوضح أن البحث عن العمل عملية تحتاج إلى وقت وخطوات، وأنه يعمل على خطة محددة بدل الاكتفاء بالدفاع عن نفسه.
- مثلاً، يمكنه أن يقول: «أنا أبحث عن فرص مناسبة، وأطور مهاراتي، وأتابع الطلبات التي أرسلها. لا أستطيع ضمان موعد الحصول على وظيفة، لكنني أعمل على خطوات واضحة».
- هذه الصياغة لا تضمن اختفاء التعليقات، لكنها تساعد على نقل الحديث من التبرير المستمر إلى ما يمكن فعله.
- وإذا كان الضغط الأسري شديداً، فمن المهم البحث عن شخص موثوق يستطيع الاستماع دون إهانة، والحفاظ على روتين يومي واقعي، وعدم الانعزال الكامل بسبب الخجل.

➤ كيف تختار مجال العمل في المغرب؟

- اختيار المجال المهني لا ينبغي أن يعتمد على الشهرة أو كلام الناس فقط.
- ، قد يبدو قطاع معين جذاباً لأنه يوفر رواتب مرتفعة لبعض العاملين لكن هذا لا يعني أن جميع الوظائف داخله توفر الدخل نفسه أو أن الدخول إليه سهل.
- من المفيد تقييم المجال من خلال عدة أسئلة
- ما المهارات التي يتطلبها؟ ما المؤهلات اللازمة؟ هل توجد فرص تدريب؟ ما طبيعة ساعات العمل؟ هل يحتاج إلى التنقل أو العمل الليلي؟ هل يتطلب مجهوداً جسدياً؟ هل توجد مخاطر مهنية؟ ما إمكانيات التطور؟ وهل يتناسب مع ظروفك واهتماماتك؟

➤ القطاعات المهنية ليست متشابهة

- قد تشمل الخيارات النقل واللوجستيك، والصناعة والإنتاج، والجودة، والسلامة المهنية، والمبيعات، وخدمة العملاء، والإدارة، والصيانة، والفلاحة، والخدمات، والتجارة، والعمل الحر.
- لكل قطاع متطلبات ومخاطر وفرص مختلفة
- في النقل واللوجستيك، قد تكون معرفة إدارة المخزون، وتتبع الشحنات، والتنسيق، واستخدام الأدوات الرقمية مفيدة بحسب الوظيفة.
- وفي الإنتاج، قد يحتاج العامل إلى الالتزام بإجراءات السلامة والجودة، وفهم التعليمات، والعمل ضمن فريق، والتعامل مع مؤشرات الأداء.
- وفي المبيعات، قد تكون مهارات التواصل وفهم احتياجات الزبائن وإدارة الاعتراضات مهمة، لكن طبيعة الأجر قد تختلف من وظيفة إلى أخرى.
- وفي السلامة والصحة المهنية، ينبغي التحقق من المؤهلات والتدريب المطلوبين قانونيًا ومهنيًا، وعدم الاكتفاء بدورات غير معترف بها إذا كانت الوظيفة تتطلب تأهيلًا محددًا.
- لا توجد مهنة تضمن الثراء أو الاستقرار للجميع. الاختيار الأفضل هو الذي يوازن بين الطلب في السوق، والمهارات المتاحة، والقدرة على التعلم، والظروف الشخصية، والمخاطر المقبولة.

➤ الشهادات والتكوين: متى يكون الاستثمار في التعلم مفيدًا؟

- قد يساعد التكوين على تحسين فرص العمل، لكنه لا يضمن الحصول على وظيفة.
- قبل دفع المال في دورة تدريبية، ينبغي التحقق من محتواها، والجهة، التي تقدمها، ومدى الاعتراف بها عند الحاجة، ومؤهلات المدرسين والمهارات العملية التي ستكتسبها، ومدى طلب هذه المهارات في الوظائف المستهدفة.
- من المهم أيضًا التمييز بين الشهادة التي تثبت حضور دورة والشهادة التي تؤهل قانونيًا أو مهنيًا لممارسة نشاط محدد.

- قد يكون تعلم مهارة رقمية أو تقنية مفيدًا في بعض المجالات، لكن فائدته تعتمد على مستوى الإتقان والطلب الفعلي.
- إذا كان هدفك العمل في مجال محدد، فابدأ بجمع إعلانات وظائف حقيقية، وحدد المهارات المتكررة بينها، ثم قارنها بقدراتك الحالية.
- هذه الطريقة تقلل احتمال إنفاق المال على دورات لا تخدم هدفك المهني.

➤ كيف تدير مالك عندما يكون دخلك محدودًا؟

- إدارة المال ليست مجرد تقليل المصاريف، بل فهم الموارد والالتزامات وترتيب الأولويات واتخاذ قرارات تناسب الواقع.
- إذا كان الدخل لا يغطي الاحتياجات الأساسية، فلن تحل الميزانية وحدها المشكلة. لكنها قد تساعد على معرفة حجم العجز، وتحديد المصاريف الأكثر إلحاحًا، وتوضيح مقدار الدخل الإضافي المطلوب.

➤ ابدأ بمعرفة الأرقام الحقيقية

- دوّن الدخل الذي تحصل عليه فعليًا، لا الدخل الذي تتوقع الحصول عليه.
- ثم دوّن المصاريف الأساسية، مثل السكن والغذاء والتنقل والماء والكهرباء والاتصالات والعلاج والتعليم والالتزامات الأسرية.
- بعد ذلك، سجّل المصاريف المتغيرة، مثل المشتريات غير المنتظمة والوجبات خارج المنزل، والهدايا، والاشتراكات، والأنشطة الترفيهية.
- لا تهدف هذه الخطوة إلى الحكم الأخلاقي على كل مصروف، بل إلى معرفة أين يذهب المال.
- قد تكتشف أن بعض المصاريف يمكن تخفيضها دون ضرر كبير وقد تكتشف أن معظم الدخل يذهب إلى الاحتياجات الضرورية، وأن المشكلة الأساسية هي عدم كفاية الدخل.
- والاستنتاج الثاني مهم بقدر الأول، لأنه يمنعك من إضاعة الوقت في محاولة تقليل مصاريف لا يمكن خفضها كثيرًا.

➤ صنف المصاريف حسب الأولوية

- ،يمكن تقسيم المصاريف إلى احتياجات أساسية، والتزامات مهمة ورغبات يمكن تأجيلها، ومصاريف طارئة
- لكن التصنيف يعتمد على الظروف .فقد يكون الهاتف ضرورة للعمل لدى شخص، بينما تكون ترقية الهاتف إلى طراز أعلى رغبة يمكن تأجيلها
- وقد تكون مصاريف التنقل غير قابلة للتخفيض إذا كان العمل بعيداً عن السكن .
- لا توجد قائمة ثابتة تصلح للجميع .المهم أن تميز بين ما تحتاج إليه للحفاظ على حياتك وعملك، وما يمكنك تأجيله دون ضرر كبير

➤ مثال توضيحي لميزانية شهرية

- .لنفترض أن شخصاً يحصل على دخل شهري قدره 4000 درهم هذا مثال حسابي افتراضي، وليس وصفاً لمتوسط الرواتب في المغرب أو توصية مالية تناسب جميع الأسر
- قد يخصص 1500 درهم للسكن أو المساهمة في تكاليفه، و1000 درهم للغذاء، و400 درهم للتنقل، و300 درهم للفواتير والاتصالات، و300 درهم لالتزامات أسرية أو صحية، ويتبقى 500 درهم للمصاريف الأخرى والادخار والطوارئ
- لكن إذا كانت مصاريف السكن أعلى، أو كان الشخص يعيل أفراداً آخرين، فقد لا يتبقى أي مبلغ للادخار
- لا ينبغي إجبار الشخص على ادخار نسبة ثابتة إذا كان ذلك سيؤدي إلى عدم دفع مصروف ضروري أو إلى اقتراض المال لتغطية حاجاته الأساسية
- .الهدف هو بناء صورة واقعية، ثم تحديد الخيارات الممكنة

➤ الادخار دون جلد الذات

- يُقدّم الادخار أحياناً وكأنه مسألة إرادة فقط، لكن القدرة عليه تعتمد بدرجة كبيرة على الفائض المتاح بعد الاحتياجات الأساسية

- إذا كان لديك فائض، يمكنك تخصيص جزء منه للطوارئ، ولو كان المبلغ صغيراً.
- أما إذا لم يكن لديك فائض، فالأولوية قد تكون لتقليل العجز أو تحسين الدخل أو مراجعة بعض الالتزامات.
- لا تجعل عدم الادخار دليلاً على أنك شخص غير منضبط إذا كانت مواردك لا تسمح بذلك.

➤ صندوق الطوارئ: ما فائدته وحدوده؟

- صندوق الطوارئ هو مبلغ مخصص لمواجهة نفقات غير متوقعة مثل إصلاح ضروري أو انقطاع مؤقت للدخل أو مصروف صحي.
- يمكن أن يساعد على تقليل الحاجة إلى الاقتراض في بعض الحالات لكنه ليس ممكناً للجميع في جميع المراحل.
- إذا كان دخلك محدوداً جداً، فقد يكون الهدف الأول هو جمع مبلغ صغير يمكن الوصول إليه عند الحاجة، دون التضحية بالغذاء أو العلاج أو السكن.
- وعندما يتحسن الدخل، يمكن مراجعة المبلغ المستهدف بحسب الالتزامات والمخاطر.
- لا توجد قيمة واحدة مناسبة لكل الناس. فالشخص الذي لديه دخل غير مستقر ومسؤوليات كبيرة قد يحتاج إلى احتياطي مختلف عن شخص يعيش مع أسرته ولديه التزامات أقل.
- كما ينبغي أن يكون المال المخصص للطوارئ متاحاً عند الحاجة مع مراعاة الأمان والتكاليف وشروط الحساب أو الوسيلة المستخدمة.

➤ الديون: متى تكون أداة ومتى تصبح عبئاً؟

- ليست جميع الديون متشابهة.
- قد يستخدم شخص قرضاً لتمويل أصل أو نشاط يتوقع أن يحقق منفعة طويلة الأجل، وقد يقترض آخر لتغطية مصروف ضروري، وقد يدخل شخص في ديون استهلاكية متكررة بسبب عدم كفاية الدخل أو ضغط المقارنة الاجتماعية.

- يعتمد أثر الدين على تكلفته، وشروطه، والدخل المتوقع، والقدرة على السداد، والمخاطر المحتملة.
- ،قبل قبول التزام مالي، ينبغي فهم المبلغ الإجمالي الذي سيُسدّد والأقساط، والرسوم، وشروط التأخير، والعواقب القانونية عند عدم السداد.
- ،ومن المهم عدم الاعتماد على تقدير متفائل للدخل المستقبلي خصوصًا إذا كان غير مضمون.

➤ عندما تتراكم الديون

- قد يشعر الشخص بالخل، فيتجنب فتح الرسائل أو الحديث مع الجهة الدائنة، لكن التجنب قد يجعل الوضع أكثر صعوبة.
- ،يمكنه أن يبدأ بجمع معلومات دقيقة عن كل دين، مثل المبلغ المتبقي والأقساط، ومواعيد الاستحقاق، والتكلفة، والجهة الدائنة.
- ثم يحدد الالتزامات الأكثر إلحاحًا، ويبحث عن إمكانية التفاوض على جدول سداد مناسب إذا كانت الجهة تسمح بذلك.
- إذا كانت الديون معقدة أو كبيرة، فقد يكون من المفيد طلب استشارة مالية أو قانونية مؤهلة بحسب طبيعة الالتزام.
- لا ينبغي اللجوء إلى قرض جديد لتغطية قرض قديم دون فهم التكلفة الإجمالية، لأن ذلك قد يزيد العبء بدل تخفيفه.
- ولا ينبغي افتراض أن كل دائن سيقبل إعادة الجدولة؛ فالأمر يعتمد على شروط العقد والقواعد المعمول بها.

➤ المال والعلاقات الأسرية: كيف تساعد دون أن تدمر استقرارك؟

- قد تكون المساعدة المالية للأسرة أمرًا مهمًا، خصوصًا عندما يواجه أحد أفرادها مرضًا أو بطالة أو ظرفًا طارئًا.
- لكن المساعدة تحتاج إلى وضوح حتى لا تتحول إلى مصدر دائم للخلاف.
- من المفيد التمييز بين المساعدة التي تقدمها مرة واحدة، والالتزام الشهري المتكرر، والقرض الذي ينبغي إرجاعه، والهدية التي لا يُنتظر ردها.

- قد ينشأ سوء الفهم عندما يعتبر أحد الطرفين المال قرضًا، بينما يعتبره الآخر مساعدة غير مستردة.
- لذلك من الأفضل توضيح طبيعة الاتفاق قبل تقديم المبلغ، خصوصًا إذا كان كبيرًا.

➤ كيف ترفض طلبًا ماليًا دون إهانة؟

- يمكن أن تقول: «أتفهم حاجتك، لكن لدي التزامات لا تسمح لي بتقديم المبلغ المطلوب».
- أو: «أستطيع المساهمة بهذا القدر فقط، ولا أستطيع تحمل المبلغ كاملاً».
- أو: «لا أستطيع تقديم المال، لكن يمكنني مساعدتك في البحث عن حل آخر إذا كان ذلك مناسبًا».
- هذه العبارات لا تضمن رضا الطرف الآخر، لكنها توضح موقفك دون إهانة.
- إذا كان الطرف الآخر يستخدم التهديد أو التشهير أو الإذلال لإجبارك على الدفع، فمن المهم تقييم سلامتك وحدود العلاقة، وطلب الدعم المناسب إذا استمر الضغط.

➤ المقارنة الاجتماعية والاستهلاك الاستعراضي

- قد يشتري الإنسان أشياء لا يحتاج إليها لأنه يريد أن يشعر بالقبول أو أن يثبت نجاحه أمام الآخرين.
- وقد تظهر هذه الرغبة في الهاتف أو الملابس أو السيارة أو المناسبات الاجتماعية أو الإنفاق على الهدايا.
- لا يعني ذلك أن شراء الأشياء الجميلة خطأ، أو أن الرغبة في تحسين مستوى المعيشة أمر سلبي. المشكلة تظهر عندما يصبح الإنفاق وسيلة أساسية لتعويض الشعور بالنقص أو منع الآخرين من انتقادنا.
- قد يشتري شخص هاتفًا مرتفع الثمن بالتقسيط، رغم أنه يستطيع استخدام هاتفه الحالي لأداء جميع مهامه. وقد يوافق على إنفاق كبير في مناسبة اجتماعية خوفًا من كلام الناس، ثم يواجه صعوبة في تغطية مصاريفه الأساسية.

- في هذه الحالة، من المفيد التوقف قبل الشراء وطرح أسئلة عملية
- هل أحتاج إلى هذا المنتج الآن؟ هل أستطيع دفع ثمنه دون التأثير في احتياجاتي الأساسية؟ هل سأشتريه لو لم يره أحد؟ هل أفهم التكلفة الإجمالية إذا كان بالتقسيط؟ وهل توجد بدائل تؤدي الغرض نفسه؟
- هذه الأسئلة لا تمنع الاستمتاع بالحياة، لكنها تساعد على التمييز بين الرغبة الشخصية والضغط الاجتماعي.

➤ العمل والكرامة: لا تجعل الوظيفة تستنزف صحتك

- قد يواجه الإنسان ضغطاً مهنيًا بسبب كثرة المهام، أو ساعات العمل الطويلة، أو غموض المسؤوليات، أو التعامل غير المحترم، أو الخوف من فقدان الوظيفة.
- وقد يقبل بعض الأشخاص جميع الطلبات الإضافية لأنهم يخشون أن يُنظر إليهم باعتبارهم غير متعاونين
- ، لكن الاستجابة الدائمة لكل طلب قد تؤدي إلى تراكم المهام والإرهاق خصوصًا إذا لم تتوفر الموارد أو الوقت الكافي.

➤ الفرق بين الاجتهاد والاستنزاف

- الاجتهاد يعني بذل جهد مناسب لتحقيق أهداف العمل، وتطوير المهارات، والوفاء بالالتزامات المهنية
- أما الاستنزاف فقد يظهر عندما تستمر المطالب في تجاوز الموارد المتاحة، أو عندما يصبح العمل مصدر ضغط لا يسمح بالراحة والتعافي لفترات طويلة
- لا ينبغي وصف كل ضغط مهني بأنه احتراق وظيفي، فالمصطلح له استخدامات مهنية محددة، ويحتاج إلى فهم السياق والأعراض
- لكن إذا لاحظ الشخص إرهاقًا مستمرًا، أو تراجعًا في التركيز، أو شعورًا متزايدًا بالنفور من العمل، أو تدهورًا في حياته الشخصية فمن المهم مراجعة الظروف المهنية والصحية
- ، قد يكون الحل في ترتيب الأولويات، أو طلب توضيح المسؤوليات أو التفاوض على الموارد والمهام، أو الاستفادة من الإجازات المتاحة، أو البحث عن فرصة أخرى عندما يكون ذلك ممكنًا

➤ كيف تتعامل مع مدير يحمّك مهامًا أكثر من قدرتك؟

- بدل رفض جميع المهام بصورة حادة، يمكن توضيح حجم العمل والوقت المتاح.
- مثلاً: «لدي حاليًا ثلاث مهام يجب إنهاؤها اليوم. أستطيع البدء بالمهمة الجديدة، لكنني أحتاج إلى تحديد المهمة التي ينبغي تأجيلها.
- هذه الصياغة تجعل المشكلة واضحة وتطلب ترتيب الأولويات.
- لكن ليس كل مدير سيتعامل مع الطلب بصورة منصفة. وإذا تكرر، تحميل الموظف مسؤوليات غير واقعية أو تعرض للإهانة أو التهديد، فقد يحتاج إلى توثيق الوقائع والرجوع إلى القنوات المناسبة داخل المؤسسة أو طلب مشورة مهنية أو قانونية بحسب الحالة.

➤ النجاح المهني: كيف تبنيه دون أوهام؟

- النجاح المهني ليس نتيجة عامل واحد، ولا توجد وصفة مضمونة تجعله متاحًا للجميع بالسرعة نفسها.
- ، قد يتأثر بالتخصص، والخبرة، والمهارات، والقدرة على التعلم، والعلاقات المهنية، والفرص المتاحة، والموقع الجغرافي، والصحة والظروف الأسرية والاقتصادية.
- لذلك فإن الخطة المهنية الجيدة لا تعتمد على الحماس وحده، بل تجمع بين معرفة الذات وفهم السوق والتعلم المستمر وتقييم النتائج.

➤ اعرف المهارات التي تمتلكها فعلاً

- اكتب المهارات التي تستطيع استخدامها في العمل، مع أمثلة تثبتتها.
- إذا كنت جيدًا في التنظيم، فاذكر تجربة رتبت فيها المخزون أو تابعت الشحنات أو نسقت المهام.
- ، إذا كنت تعمل في الإنتاج، فحدد الآلات أو الإجراءات التي تعرفها ومدى إلمامك بالجودة والسلامة، وما إذا كانت لديك خبرة في تقارير الإنتاج أو متابعة المؤشرات.
- ، إذا كنت في المبيعات، ففكر في خبرتك في التواصل مع الزبائن ومتابعة الطلبات، وحل الاعتراضات، وتحقيق أهداف قابلة للقياس.

➤ كلما أصبحت المهارات محددة، سهل عليك معرفة ما تحتاج إلى تطويره، وشرح خبرتك لأصحاب العمل.

➤ لا تجمع الشهادات دون هدف

- قد ينفق بعض الأشخاص المال والوقت على دورات عديدة لأنهم يعتقدون أن كثرة الشهادات وحدها ستضمن العمل.
- ، لكن قيمة التكوين تعتمد على مدى ارتباطه بالوظائف المستهدفة وجودته، وإمكان تطبيق ما تتعلمه.
- قبل الالتحاق بدورة، اسأل: ما الوظائف التي ستساعدني هذه المهارة على التقدم إليها؟ هل يطلبها أصحاب العمل؟ هل أستطيع تعلمها بوسيلة أقل تكلفة؟ هل سأخرج بمشروع عملي أو مهارة يمكن إثباتها؟
- قد تكون دورة واحدة جيدة مرتبطة بهدف مهني أوضح من مجموعة شهادات لا ترتبط بخطة محددة.

➤ ابن خبرة يمكن إثباتها

- قد يحتاج الشخص الذي يفتقر إلى الخبرة إلى البحث عن تدريب مناسب، أو مشروع تطبيقي، أو نشاط تطوعي مرتبط بالمجال بحسب الظروف والإمكانات.
- لكن ينبغي الانتباه إلى عدم قبول أعمال غير مدفوعة أو غير آمنة على نحو يستغل الحاجة إلى الخبرة. فالتدريب يجب أن يكون واضح الشروط ومفيداً فعلاً، لا مجرد وسيلة للحصول على عمل مجاني.

➤ المشاريع الصغيرة في المغرب: بين الفرصة والمخاطرة

- قد يفكر شخص في فتح متجر صغير، أو بيع المنتجات عبر الإنترنت، أو تقديم خدمات مهنية، أو العمل في النقل أو التوصيل، أو إطلاق نشاط مرتبط بمهارته.
- يمكن للمشروعات الصغيرة أن توفر فرصاً لبعض الأشخاص، لكنها تنطوي على مخاطر، ولا ينبغي تقديمها باعتبارها طريقاً مضموناً إلى الاستقلال المالي.

➤ قبل بدء المشروع، ينبغي دراسة الطلب الحقيقي، والمنافسين والتكاليف، والهوامش، والالتزامات القانونية والضريبية، وإمكانية الوصول إلى الزبائن.

➤ اختبر الفكرة قبل الاستثمار الكبير

- إذا أردت بيع منتج، فحاول معرفة ما إذا كان هناك زبائن مستعدون لشرائه بالسعر الذي تحتاج إليه.
- قد تبدأ باختبار محدود وفق طبيعة النشاط، بدل شراء كمية كبيرة قبل التأكد من الطلب.
- إذا أردت تقديم خدمة، فحدد من يحتاج إليها، وما المشكلة التي ستحلها، وما السعر الذي يستطيع الزبون دفعه، وما التكاليف التي تتحملها.
- لا تعتمد على إعجاب الأصدقاء بالفكرة بوصفه دليلاً كافياً على وجود سوق. فقد يحب الناس الفكرة دون أن يكونوا مستعدين للدفع مقابلها.

➤ احسب التكلفة الكاملة

- لا تقتصر تكلفة المشروع على شراء المنتج أو المعدات.
- قد تشمل الإيجار، والنقل، والتغليف، والاتصالات، والصيانة والتراخيص، والرسوم، والضرائب، والتسويق، والوقت الذي تقضيه في العمل.
- إذا نسيت بعض التكاليف، فقد يبدو المشروع مربحاً في البداية بينما تكون الأرباح الفعلية محدودة أو سالبة.

➤ الفرق بين المبيعات والربح

- إذا باع مشروع منتجات بقيمة 10,000 درهم في شهر، فهذا لا يعني أن صاحبه ربح 10,000 درهم.
- يجب طرح تكلفة البضاعة والمصاريف الأخرى والالتزامات ذات الصلة.

- مثلاً، إذا كانت المبيعات 10,000 درهم، وتكلفة البضاعة 6,000 درهم، والمصاريف التشغيلية 2,000 درهم، فإن المتبقي قبل أي التزامات أخرى غير محسوبة هو 2,000 درهم.
- هذا المثال توضيحي فقط، ولا يمثل متوسط أرباح أي قطاع في المغرب.
- كما ينبغي التمييز بين الربح المحاسبي والسيولة المتاحة. فقد يبيع المشروع بضاعة بالدين، فتظهر مبيعاته جيدة، لكنه لا يمتلك نقدًا كافيًا لدفع التزاماته في موعدها.

➤ لا تستخدم مال الاحتياجات الأساسية في مشروع غير مدروس

- قد يكون من الخطير استثمار المال المخصص للسكن أو الغذاء أو العلاج في مشروع لم يُختبر بعد.
- إذا لم تستطع تحمل خسارة المبلغ، فمن المهم البحث عن طريقة أقل مخاطرة أو تأجيل المشروع أو البدء بحجم أصغر.
- ولا ينبغي الاقتراض بمبالغ كبيرة لمجرد أن شخصًا آخر نجح في نشاط مشابه. فالظروف والتكاليف والخبرة والطلب قد تختلف.

➤ كيف تتعامل مع فشل المشروع؟

- إذا لم يحقق المشروع النتائج المتوقعة، فلا يكفي أن تقول لنفسك إنك فاشل، كما لا يكفي أن تستمر في ضخ المال بدافع الخوف من الاعتراف بالخسارة.
- راجع البيانات: هل كان الطلب أقل من المتوقع؟ هل كانت التكاليف أعلى؟ هل كان السعر غير مناسب؟ هل كانت هناك مشكلة في الجودة أو التسويق أو الموقع؟ هل توجد فرصة واقعية للتعديل؟
- قد يكون تعديل النشاط منطقيًا في بعض الحالات، وقد يكون التوقف أقل ضررًا في حالات أخرى.
- القرار الجيد لا يهدف إلى إثبات أنك كنت على حق، بل إلى اختيار ما يقلل الخسائر ويحافظ على الموارد المتاحة.

➤ التفاوض على الأجر :كيف تتعامل مع الموضوع بواقعية؟

- قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في الحديث عن الأجر، لأنهم يخشون أن يُنظر إليهم باعتبارهم ماديين أو غير متعاونين.
- لكن الأجر جزء أساسي من شروط العمل، ومن حق الشخص أن يفهمه قبل قبول العرض.
- قبل التفاوض، حاول معرفة طبيعة الوظيفة والمسؤوليات وساعات العمل والمزايا وشروط العقد، ثم قارن العرض بخبرتك ومتطلبات الوظيفة والظروف المعروفة في القطاع.
- لا تعتمد على رقم سمعته من شخص واحد، لأن الأجور قد تختلف بحسب المؤسسة والموقع والخبرة وطبيعة المهام.
- إذا كان لديك أساس واقعي لطلب أجر أعلى، يمكنك شرح ما تقدمه من خبرة أو مهارات أو مسؤوليات إضافية.
- لكن التفاوض لا يضمن موافقة المؤسسة، وقد تكون لديها ميزانية محددة أو سياسة أجور لا تسمح بالتغيير.
- إذا كان العرض لا يناسب احتياجاتك، فقيم البدائل والمخاطر قبل الرفض. فقد يكون قبول وظيفة مؤقتة قرارًا منطقيًا في ظرف معين. بينما يكون البحث عن فرصة أخرى أفضل في ظرف مختلف.

➤ العلاقات المهنية :لا تجعل الخوف من الناس يحدد مستقبلك

- تحتاج بيئة العمل إلى التعاون والاحترام والقدرة على التواصل. لكن بعض الموظفين ينشغلون كثيرًا بمحاولة إرضاء الجميع، فيتجنبون طرح الأسئلة أو الاعتراف بالأخطاء أو طلب توضيح المسؤوليات.
- وقد يخشون رفض طلب إضافي، حتى عندما يؤثر في جودة العمل.
- من المفيد أن تتعلم التعبير عن رأيك بطريقة مهنية، وأن تفرق بين النقد الموجه إلى العمل والإهانة الشخصية.
- إذا أخطأت في مهمة، فمن الأفضل الاعتراف بالخطأ وتحديد طريقة إصلاحه، بدل إخفائه خوفًا من الانتقاد.
- وإذا اختلفت مع زميل، فحاول مناقشة الوقائع والمسؤوليات بدل تحويل الخلاف إلى صراع على المكانة.

➤ لكن الاحتراف لا يعني قبول جميع التجاوزات. فإذا تكرر السلوك المهين أو التمييزي أو غير الآمن، فقد تحتاج إلى الاستعانة بالقنوات المناسبة داخل المؤسسة.

➤ العمل الحر والمنصات الرقمية: فرصة تحتاج إلى حساب دقيق

➤ قد تبدو المنصات الرقمية والعمل الحر جذابين بسبب المرونة التي يوفرانها لبعض الأشخاص. لكن الدخل قد يتغير، وقد توجد تكاليف غير ظاهرة، مثل المعدات والاتصال والصيانة والضرائب والتأمين. والوقت غير المدفوع.

➤ إذا كنت تعمل في التوصيل أو النقل، مثلاً، فلا تحسب الإيرادات وحدها. احسب الوقود أو الطاقة، والصيانة، والإهلاك، والاتصالات والوقت الذي تنتظره دون طلبات، وأي رسوم أو التزامات مرتبطة بالنشاط.

➤ إذا كنت تقدم خدمات عبر الإنترنت، فاحسب وقت البحث عن الزبائن وإعداد العروض، والتعديلات، والرسوم المحتملة، والفترات التي لا تحصل فيها على عمل.

➤ قد يختلف صافي الدخل كثيرًا من شهر إلى آخر. ولذلك من المهم تقييم متوسط النتائج خلال فترة مناسبة، بدل الاعتماد على يوم جيد. أو إعلان ترويجي.

➤ كما ينبغي التحقق من الشروط القانونية والتعاقدية والمنصة المستخدمة، وعدم دفع رسوم غير واضحة مقابل وعود مضمونة بالربح.

➤ اتخاذ القرارات المالية تحت الضغط

➤ ،عندما يشعر الإنسان بالخوف أو الخجل أو الرغبة في إثبات نفسه. قد يتخذ قرارات لا تتفق مع مصالحه طويلة الأمد.

➤ قد يقبل قرضًا سريعًا دون فهم التكلفة، أو يشتري منتجًا مرتفع الثمن حتى لا يبدو أقل من أصدقائه، أو يستثمر في مشروع لأنه يخشى أن تضيق الفرصة، أو يوافق على شروط عمل غير واضحة لأنه يريد إنهاء فترة البطالة بسرعة.

➤ لا يعني ذلك أن القرارات العاطفية كلها خاطئة، بل إن القرارات المالية المهمة تحتاج عادة إلى معلومات كافية ومراجعة للمخاطر.

➤ قاعدة التوقف والمراجعة

➤ ،قبل التزام مالي كبير، حاول أن تحدد المبلغ الكامل، والهدف والبدائل، والمخاطر، وما الذي سيحدث إذا لم يتحقق السيناريو المتوقع.

➤ إذا كان القرار غير عاجل، فقد يكون من المفيد تأجيله حتى تتمكن من مراجعته بهدوء.

➤ أما إذا كان القرار عاجلاً بسبب حاجة أساسية، فاجمع المعلومات الأكثر أهمية بسرعة، واطلب المساعدة المناسبة إذا أمكن.

➤ «لا تعتمد على وعود مثل «ربح مضمون» أو «فرصة لن تتكرر دون أدلة موثوقة وشروط واضحة»

➤ كيف تتعامل مع الحسد والمقارنة في المجال المهني؟

➤ قد يشعر الإنسان بالغيرة أو الإحباط عندما يرى زميلاً يحصل على ترقية أو صديقاً يحقق دخلاً أعلى.

➤ هذه المشاعر لا تجعله سيئاً، لكنها قد تتحول إلى مصدر للاستنزاف إذا أصبح يقارن حياته باستمرار بحياة الآخرين.

➤ من المفيد أن تسأل نفسك ما الذي تريده فعلاً. هل تريد دخلاً أعلى؟ أم استقلالية أكبر؟ أم عملاً أكثر استقراراً؟ أم وقتاً أفضل مع الأسرة؟ أم مهارة مهنية جديدة؟

➤ ،قد يساعدك تحديد الهدف على تحويل المقارنة إلى معلومة عملية بدل جعلها حكماً على قيمتك.

➤ إذا حصل زميل على ترقية، يمكنك أن تتعلم من مساره إذا كانت المعلومات متاحة، دون افتراض أن ظروفكما متطابقة.

➤ وإذا حقق صديق نجاحاً مالياً، يمكنك أن تفرح له وأن تواصل بناء خطتك الخاصة. ليس مطلوباً منك أن تصل إلى النتيجة نفسها في الوقت نفسه.

➤ النجاح لا يعني أن تعمل طوال الوقت

- قد يعتقد بعض الأشخاص أن النجاح يتطلب التضحية الدائمة بالنوم والعلاقات والصحة والراحة.
- لكن العمل المستمر دون تعافٍ قد يؤثر في الأداء والصحة والعلاقات، كما أن ظروف العمل لا تسمح للجميع بجدول مثالي.
- من المهم أن تبني خطة واقعية تتضمن فترات للراحة، وأن تراجع ما إذا كانت ساعات العمل التي تتحملها قابلة للاستمرار.
- ،إذا كنت مضطراً إلى العمل لساعات طويلة بسبب الحاجة المالية فلا ينبغي لومك على ذلك. لكن عندما تتوفر خيارات، فمن المفيد مقارنة الدخل الإضافي بالتكلفة الجسدية والنفسية والاجتماعية.
- لا يمكن قياس النجاح بعدد الساعات وحده. فالمهم أيضاً هو جودة العمل، واستدامة الجهد، ومدى توافقه مع الأهداف والمسؤوليات.

➤ برنامج عملي لبناء علاقة أكثر توازناً مع المال والعمل

➤ المرحلة الأولى: معرفة الوضع الحقيقي

- خلال الأسبوع الأول، دوّن دخلك الفعلي ومصاريفك والتزاماتك المالية، إن كان لديك دخل.
- إذا كنت تبحث عن عمل، دوّن الوظائف التي تتقدم إليها والمهارات التي تحتاج إلى تطويرها.
- لا تحكم على نفسك خلال هذه المرحلة. اجمع المعلومات فقط.

➤ المرحلة الثانية: تحديد الأولويات

- خلال الأسبوع الثاني، حدد أهم ثلاث مشكلات تحتاج إلى معالجة.
- قد تكون مشكلة مالية عاجلة، أو ديناً يحتاج إلى خطة، أو مهارة مهنية مطلوبة، أو ضعفاً في السيرة الذاتية، أو حاجة إلى تحسين نظام البحث عن العمل.
- اختر الأولويات بناءً على تأثيرها الفعلي، لا على ما يبدو جذاباً أمام الآخرين.

➤ المرحلة الثالثة: تنفيذ خطوة قابلة للقياس

- خلال الأسبوع الثالث، اختر إجراءً يمكن تنفيذه وتقييمه
- قد يكون تحديث السيرة الذاتية، أو التقدم إلى وظائف مناسبة، أو تعلم مهارة محددة، أو مراجعة شروط دين، أو تقليل مصروف غير ضروري إذا كان ذلك ممكنًا
- «اجعل الهدف واقعيًا. فبدل أن تقول «سأغير حياتي المالية بالكامل يمكنك أن تقول «سأراجع جميع مصاريفي وأحدد مقدار العجز الشهري».

➤ المرحلة الرابعة: المراجعة والتعديل

- خلال الأسبوع الرابع، راجع النتائج
- ما الذي نجح؟ ما الذي لم ينجح؟ ما العوامل التي كانت خارج سيطرتك؟ هل تحتاج إلى معلومات إضافية أو دعم مهني؟ هل كانت الخطة واقعية؟
- إذا لم تحقق النتيجة التي أردتها، فلا تعتبر الشهر ضائعًا تلقائيًا. فقد تكون قد اكتشفت أن المشكلة تحتاج إلى موارد أو وقت أو استراتيجية مختلفة.

➤ أخطاء مالية ومهنية ينبغي الحذر منها

- من الخطأ الاعتقاد بأن جميع الأثرياء نجحوا بالطريقة نفسها، أو أن كل فقير فشل بسبب قراراته الشخصية
- ومن الخطأ الاقتراض لمجرد تقليد مستوى معيشة الآخرين
- ومن الخطأ استثمار مال لا تستطيع تحمل خسارته في مشروع لم تُدرس تكاليفه ومخاطره
- ومن الخطأ اعتبار الشهادات وحدها ضمانًا للتوظيف دون الاهتمام بالمهارات المطلوبة
- ومن الخطأ الاستمرار في مشروع خاسر فقط لأنك أنفقت عليه وقتًا ومالًا في الماضي

➤ ومن الخطأ اعتبار العمل الطويل دليلاً دائماً على الإنتاجية، أو قبول بيئة غير آمنة لمجرد الخوف من فقدان الوظيفة دون تقييم البدائل وإمكانات الحماية.

➤. ومن الخطأ أيضاً تجاهل المسؤوليات الواقعية باسم اللامبالاة، فالفواتير والديون والعقود والالتزامات الأسرية تحتاج إلى متابعة حتى عندما يكون الإنسان متعباً أو قلقاً.

➤ متى تحتاج إلى دعم مالي أو مهني متخصص؟

➤ إذا كانت لديك ديون كبيرة أو التزامات معقدة، فقد يكون من المفيد طلب استشارة مالية أو قانونية من جهة مؤهلة.

➤ وإذا كنت تفكر في مشروع، فقد تحتاج إلى محاسب أو مستشار مناسب لفهم التكاليف والالتزامات التنظيمية والضريبية بحسب النشاط.

➤ وإذا كانت البطالة أو الضغوط المالية تؤدي إلى قلق شديد أو حزن، مستمر أو اضطراب النوم أو فقدان القدرة على أداء الأنشطة اليومية، فمن المناسب طلب دعم نفسي عند الإمكان.

➤ ولا ينبغي أن يكون طلب المساعدة النفسية بديلاً عن معالجة المشكلة الاقتصادية نفسها. فإذا كان الشخص يفتقر إلى الدخل أو السكن أو الغذاء، فقد يحتاج إلى موارد اجتماعية واقتصادية عملية إلى جانب الدعم النفسي.

➤ خاتمة الفصل: ابن حياتك دون أن تجعل المال سيدها

➤ المال مهم، والعمل مهم، والاستقلال المالي هدف مشروع. لكن هذه الأمور لا ينبغي أن تتحول إلى محكمة تحكم على قيمة الإنسان في كل يوم.

➤ قد تتأخر في الحصول على وظيفة، وقد تمر بضائقة مالية، وقد يفشل مشروع بدأت فيه بأمل كبير، وقد تجد نفسك في مقارنة مستمرة مع أشخاص يبدو أنهم سبقوك.

- لا تحتاج إلى إنكار هذه الصعوبات أو التظاهر بأنها لا تؤثر فيك بل تحتاج إلى فهمها، وتحديد ما تستطيع تغييره، وطلب المساعدة عندما تتجاوز المشكلة مواردك.
- إذا كنت عاطلاً عن العمل، فابحث عن الفرص وطور مهاراتك، لكن لا تجعل البطالة تعريفاً كاملاً لشخصيتك.
- إذا كان دخلك محدوداً، فنظم مواردك بقدر ما تستطيع، لكن لا تحمل نفسك مسؤولية الظروف الاقتصادية التي لا تتحكم فيها.
- إذا كنت تفكر في مشروع، فاختر الفكرة واحسب المخاطر، ولا تخط بين الشجاعة والمجازفة غير المدروسة.
- إذا كان الآخرون يتباهون بممتلكاتهم، فلا تجعل إنفاقهم يحدد قراراتك.
- وإذا كنت تعمل بجد، فلا تجعل الوظيفة تبتلع جميع جوانب حياتك عندما تتوفر لك خيارات أكثر توازناً.
- إن فن اللامبالاة المالي لا يعني تجاهل المال، بل التوقف عن ربط الكرامة الإنسانية بالممتلكات، والتوقف عن اتخاذ القرارات بدافع الخجل أو الخوف من كلام الناس.

- فالحياة المتوازنة ليست حياة بلا التزامات، بل حياة تتعامل فيها مع الالتزامات بوعي، وتعرف فيها حدود مواردك، وتبني فيها خطاً قابلة للتعديل، وتسمح لنفسك بالتعلم دون جلد الذات.

➤ المراجع العلمية المقترحة

- Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.
- يتناول هذا الكتاب بعض أنماط التفكير واتخاذ القرارات، مع ضرورة التمييز بين العرض العام للموضوع وبين الأدلة التجريبية الخاصة بكل قرار مالي.
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). Scarcity: Why Having Too Little Means So Much. Times Books.

➤ يناقش هذا الكتاب كيف يمكن للندرة والضغط المرتبطين بنقص الموارد أن يؤثرًا في الانتباه واتخاذ القرارات.

Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44.

➤ يستعرض أهمية الثقافة المالية والأدلة المرتبطة بها، مع مناقشة دور المعرفة المالية في بعض القرارات الاقتصادية.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

➤، يقدم إطارًا نظريًا لفهم الدافعية والاستقلالية والاحتياجات النفسية وهي موضوعات مرتبطة بالعلاقة بين العمل والرفاه.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

➤ يناقش مفهوم الاحتراق الوظيفي والأبحاث المتعلقة به وآثاره المحتملة.

World Bank. يمكن الرجوع إلى تقارير البنك الدولي المتعلقة بالاقتصاد المغربي والتشغيل والحماية الاجتماعية، مع اختيار أحدث التقارير المناسبة عند إعداد النسخة النهائية.

Haut-Commissariat au Plan (HCP), Maroc. ➤

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ كيف تتحرر من الخوف من الناس، وتبني عقلًا مستقلًا، وشخصية قوية، وحياة ذات معنى؟

➤ التحرر من المقارنة الاجتماعية وضغط المجتمع: كيف تبني شخصية مستقلة، وعقلًا قويًا، ونفسًا متوازنة، وكاريزما حقيقية دون أن تصبح أسيرًا لنظرة الآخرين؟

➤ مقدمة الفصل: المعركة التي يخوضها الإنسان داخل نفسه قبل أن يخوضها أمام العالم

➤ ،قد يعيش الإنسان سنوات طويلة وهو يعتقد أنه يتخذ قراراته بنفسه بينما تكون قرارات كثيرة في حياته مدفوعة بالخوف من أحكام الآخرين.

➤ قد يختار تخصصًا دراسيًا لا يحبه، لأنه يريد أن يسمع عائلته تتحدث عنه بفخر. وقد يبحث عن وظيفة معينة، لا لأنها تناسب قدراته أو أهدافه، بل لأنها تمنحه لقبًا اجتماعيًا يحظى بالاحترام. وقد يؤجل مشروعًا يحلم به لأنه يخشى السخرية. وقد يدخل في علاقة لا يشعر فيها بالراحة لأنه يخاف أن يقال عنه إنه فشل في الزواج. وقد يشتري أشياء لا يحتاج إليها، ويتحمل مصاريف لا يستطيع تحملها، فقط حتى لا يظهر بمظهر الشخص الأقل نجاحًا بين أصدقائه.

➤ وقد يحدث شيء أكثر تعقيدًا

➤ يستيقظ الإنسان صباحًا، ويمسك هاتفه، ويبدأ في مشاهدة حياة الآخرين. يرى شخصًا حصل على وظيفة جديدة، وآخر اشترى سيارة، وثالثًا تزوج، ورابعًا سافر إلى الخارج، وخامسًا بدأ مشروعًا. وسادسًا ينشر صورًا توحى بأن حياته مستقرة وسعيدة.

➤ بعد دقائق، قد ينظر الإنسان إلى حياته الخاصة بعين مختلفة. يصبح عمله العادي دليلًا على التأخر، ويصبح راتبه المحدود دليلًا على النقص، وتتحول حياته الهادئة إلى حياة تبدو فقيرة مقارنة بحياة أشخاص لا يعرف عنهم إلا ما اختاروا نشره.

➤ لم يتغير وضعه المالي خلال تلك الدقائق. ولم يفقد مهاراته، ولم تتراجع قيمته الإنسانية. الذي تغير هو الإطار الذي يقارن به نفسه.

➤ وهنا تبدأ إحدى المشكلات النفسية والاجتماعية المهمة في العصر الحديث: أن الإنسان قد يتوقف عن تقييم حياته بناءً على احتياجاته وقيمه وظروفه، ويبدأ في تقييمها بناءً على المسافة التي تفصله عن حياة الآخرين.

➤ لا تكمن المشكلة في أن نلاحظ نجاح الآخرين، أو نتعلم منهم، أو نتأثر بتجاربهم. فالمقارنة جزء طبيعي من الحياة الاجتماعية، ويمكن أن تساعدنا على التعلم وتقييم قدراتنا وفهم موقعنا في بعض المواقف.

➤ المشكلة تبدأ عندما تتحول المقارنة إلى محكمة دائمة، وعندما تصبح نظرة الناس أهم من تجربتنا الحقيقية، وعندما نقيس قيمتنا الإنسانية بمقدار ما نملكه أو بما نحققه أو بما يقوله الآخرون عنا.

➤، إن الإنسان لا يحتاج إلى أن يكره المجتمع حتى يتحرر من ضغطه ولا يحتاج إلى أن يرفض كل نصيحة، ولا إلى أن يصبح بارد المشاعر أو عدوانياً أو متكبراً. بل يحتاج إلى أن يتعلم كيف يسمع دون أن يخضع، وكيف يحب دون أن يفقد نفسه، وكيف يحترم الآخرين دون أن يجعلهم أصحاب السلطة المطلقة على قراراته.

➤ وهذا هو جوهر اللامبالاة الصحية.

➤، أن تهتم بما يستحق اهتمامك، وأن تترك ما لا تستطيع التحكم فيه وأن تتقبل وجود اختلاف بينك وبين الآخرين، وأن تعرف أن احترام الناس لك أمر مرغوب، لكنه ليس شرطاً ضرورياً حتى تحترم نفسك.

➤ هذا الفصل لا يقدم وعداً بأنك ستصبح شخصاً لا يخاف أبداً، أو لا يحزن، أو لا يتأثر بالنقد، أو يمتلك كاريزما تجعل جميع الناس يحبونه. هذه الوعود غير واقعية.

➤، إنما يقدم إطاراً علمياً وعملياً يساعدك على فهم المقارنة الاجتماعية وتقليل الاعتماد المفرط على التقييم الخارجي، وبناء شخصية أكثر استقلالاً، والتعامل مع العادات والضغوط الاجتماعية بوعي وتطوير حضور شخصي قائم على الثقة والاحترام والقدرة على التواصل.

➤ أقوى إنسان ليس من لا يتأثر بأحد، بل من يستطيع أن يتأثر دون أن يفقد حكمه، وأن يحب دون أن يتنازل عن كرامته، وأن يسمع النقد دون أن يحوله إلى تعريف كامل لنفسه.

➤ ما المقصود بالمقارنة الاجتماعية؟

- المقارنة الاجتماعية هي عملية نفسية يقارن فيها الإنسان نفسه بالآخرين لفهم بعض جوانب قدراته أو ظروفه أو مكانته أو أدائه.
- قد يقارن الطالب نتائجه بنتائج زملائه، ويقارن الموظف راتبه برواتب العاملين في القطاع نفسه، ويقارن الرياضي أدائه بأداء المنافسين، ويقارن صاحب المشروع مبيعاته بمبيعات المشروعات المشابهة.
- ليست كل هذه المقارنات ضارة. فقد تكون المقارنة مصدرًا للمعلومات عندما تتم بطريقة واقعية، وتستخدم أشخاصًا وظروفًا قابلة للمقارنة، وتساعد على تحديد أهداف قابلة للتحقيق.
- لكن المقارنة قد تصبح مؤذية عندما تكون غير عادلة، أو متكررة بصورة قهرية، أو مبنية على معلومات ناقصة، أو مرتبطة بتقييم شامل للذات.
- تعود نظرية المقارنة الاجتماعية إلى عالم النفس ليون فيستنغر، الذي نشر عام 1954 عملًا مؤثرًا تناول فيه ميل الإنسان إلى تقييم آرائه وقدراته من خلال المقارنة بالآخرين، خصوصًا عندما لا تتوفر معايير موضوعية واضحة.
- ومنذ ذلك الوقت، تطور البحث العلمي في هذا المجال، وأصبح من الواضح أن أثر المقارنة يعتمد على عوامل متعددة، منها الشخص الذي نقارن أنفسنا به، والظرف الذي تحدث فيه المقارنة، ومعنى النجاح بالنسبة إلينا، وطريقة تفسيرنا للفارق.

➤ المقارنة الصاعدة والمقارنة الهابطة

- يمكن أن يقارن الإنسان نفسه بشخص يعتقد أنه يتفوق عليه في مجال معين. وتسمى هذه المقارنة عادة المقارنة الصاعدة.
- مثلاً، قد يقارن شاب يبحث عن عمل نفسه بصديق حصل على وظيفة جيدة. وقد يشعر بالإلهام لأنه رأى طريقًا ممكنًا، أو يشعر بالإحباط لأنه اعتبر نجاح صديقه دليلًا على فشله الشخصي.
- وقد يقارن الإنسان نفسه بشخص يعتقد أن ظروفه أسوأ من ظروفه. وتسمى هذه المقارنة المقارنة الهابطة.

- قد تساعده هذه المقارنة على الشعور بالامتنان، لكنها قد تتحول أيضاً إلى وسيلة لتجنب مشكلاته أو التقليل من معاناة الآخرين
- ليس المطلوب أن تمنع نفسك من جميع المقارنات، بل أن تسأل: بما المعلومات التي أستخدمها منها؟ وما الاستنتاج الذي أضيفه من عندي؟ وهل تساعدني المقارنة على اتخاذ خطوة نافعة، أم تجعلني أدور في دائرة من الإحباط؟

➤ لماذا تؤلمنا المقارنة أحياناً؟

- لأن الإنسان لا يقارن الأرقام فقط، بل يقارن المعاني المرتبطة بها
- ،قد يرى شخصاً اشترى سيارة جديدة، فلا يفكر في السيارة وحدها بل يفكر في الاستقلال والنجاح والقبول الاجتماعي والقدرة على تحمل المسؤولية
- وقد يرى شخصاً تزوج، فيربط ذلك بالاستقرار أو القبول أو الشعور بأنه تجاوز مرحلة من مراحل الحياة
- وقد يرى شخصاً حصل على شهادة أو ترقية، فيعتبر ذلك دليلاً على الذكاء أو القيمة أو المكانة
- المشكلة أن هذه المعاني ليست حقائق ثابتة. فالسيارة لا تثبت أن صاحبها سعيد، والزواج لا يثبت أن العلاقة مستقرة، والشهادة لا تعني أن حاملها ناجح في جميع جوانب الحياة
- قد تكون لدى الشخص الذي نقارنه بأنفسنا مزايا حقيقية، وقد تكون لديه أيضاً صعوبات لا نعرفها. لكن الأهم أن ظروفه ليست بالضرورة مطابقة لظروفنا
- إذا قارنت شخصاً يمتلك دعماً أسرياً وموارد مالية جيدة بشخص يتحمل التزامات كثيرة، ثم اعتبرت الفرق في النتائج دليلاً على التفوق الشخصي وحده، فقد تجاهلت جزءاً مهماً من الصورة
- الإنجاز الشخصي يتأثر بالجهد والمهارات والقرارات، لكنه يتأثر أيضاً بالفرص والموارد والتوقيت والظروف الصحية والاجتماعية والاقتصادية
- الاعتراف بذلك لا يلغي مسؤولية الإنسان، بل يجعل تقييمه أكثر دقة وعدلاً

➤ المقارنة الاجتماعية في المغرب :عندما تصبح الحياة امتحانًا أمام الآخرين

➤ في كثير من البيئات الاجتماعية المغربية، يمكن أن تتداخل الطموحات الشخصية مع توقعات الأسرة والعائلة والجيران والأصدقاء.

➤ قد يواجه الشاب أسئلة متكررة حول العمل والدخل والزواج، وقد تتعرض الشابة لضغوط متعلقة بالدراسة أو العمل أو الزواج أو المظهر، وقد يشعر الموظف بأن مكانته لا تقاس بما ينجزه فقط، بل بما يظهره من علامات النجاح.

➤ لكن المغرب ليس مجتمعًا واحدًا متجانسًا. تختلف العادات والتوقعات بين الأسر والمناطق والأجيال والظروف الاقتصادية والتعليمية. لذلك لا ينبغي تعميم تجربة واحدة على جميع المغاربة.

➤ ومع ذلك، يمكن فهم بعض المواقف الاجتماعية المتكررة بوصفها أمثلة على الطريقة التي يتحول بها التقييم الخارجي إلى ضغط نفسي.

➤ ضغط الوظيفة والمكانة المهنية

➤ قد يسأل أحد الأقارب شابًا عن عمله، ثم يقارن إجابته بوظائف أبناء العائلة الآخرين.

➤ إذا قال الشاب إنه يعمل في وظيفة متواضعة الأجر، فقد يسمع تعليقات تقلل من قيمة عمله، رغم أنه يؤدي مسؤولياته بصورة جيدة. ويحاول بناء مستقبله.

➤ ،وقد يبدأ في الشعور بالخجل من وظيفته، لا بسبب طبيعة العمل نفسه بل بسبب الطريقة التي يتحدث بها الآخرون عنه.

➤ يمكن أن يواجه هذا الضغط بطريقتين مختلفتين

➤ الأولى هي الدخول في معركة دائمة لإثبات أن وظيفته أفضل مما يعتقد الآخرون، فيصبح بحاجة إلى الدفاع عن نفسه أمام كل شخص.

➤ .والثانية هي فهم أن العمل جزء من هويته، لكنه ليس هويته كلها. يمكنه أن يسعى إلى وظيفة أفضل، وأن يطور مهاراته، وأن يبحث عن دخل أعلى، دون أن يعتبر وضعه الحالي سببًا للعار.

- لا يعني هذا قبول ظروف عمل سيئة إلى الأبد. فإذا كان الأجر غير كافٍ أو كانت البيئة غير آمنة أو كانت هناك فرص حقيقية للتطور. فمن المعقول البحث عن بدائل.
- لكن البحث عن بديل يختلف عن احتقار الذات

➤ ضغط الزواج

- قد يصبح الزواج في بعض البيئات موضوعًا للمقارنة المستمرة يسأل الناس عن موعد الزواج، ويقارنون بين من تزوج ومن لم يتزوج، وقد يفسرون التأخر عن توقعات معينة باعتباره مشكلة شخصية.
- قد يدفع هذا الضغط بعض الأشخاص إلى الاستعجال في قرار مصيري، أو قبول علاقة لا تناسبهم، أو الدخول في التزامات مالية تفوق قدرتهم، فقط حتى يتوقف الآخرون عن طرح الأسئلة.
- لكن الزواج ليس سباقًا زمنيًا بين أفراد العائلة
- تختلف ظروف الناس واحتياجاتهم واستعداداتهم. وقد يكون شخص مستعدًا للزواج في مرحلة معينة، بينما يحتاج آخر إلى وقت إضافي للاستقرار أو التعرف إلى شريك مناسب أو ترتيب مسؤولياته.
- وفي المقابل، لا ينبغي استخدام الاستقلالية ذريعة لتجاهل المسؤوليات أو التعامل باستخفاف مع شريك الحياة.
- المعيار الصحي ليس أن تتزوج مبكرًا أو متأخرًا لإرضاء الناس، بل أن تتخذ قرارًا واعيًا يناسب ظروفك وقيمك، مع احترام حقوق الطرف الآخر.

➤ ضغط المظهر والملابس والسيارة

- قد يعتقد الإنسان أن الآخرين سيحترمونه أكثر إذا امتلك هاتفًا أحدث أو سيارة أغلى أو ملابس معينة.
- وقد يكون لبعض المظاهر دور اجتماعي أو مهني في ظروف محددة، لكن قيمتها ليست مطلقة.
- قد يشتري شخص سيارة بالتقسيط ل يبدو ناجحًا أمام محيطه، بينما يتسبب القسط في تقليل قدرته على تغطية الاحتياجات الأساسية.

- وقد يشتري شخص ملابس باهظة لحضور مناسبة، رغم أن المبلغ يمثل عبئاً عليه.
- في هذه الحالات، يصبح السؤال الأساسي: هل أشتري ما أحتاج إليه أو ما أستمتع به فعلاً، أم أحاول شراء شعور بالقبول لا أستطيع ضمانه؟
- لا يعني هذا أن المظهر غير مهم، بل يعني أن الاهتمام بالمظهر ينبغي ألا يتحول إلى التزام مالي مفروض بالخوف.

➤ ضغط العائلة بين المحبة والسيطرة

- قد تكون الأسرة مصدر دعم قوي، لكنها قد تصبح أحياناً مصدر ضغط عندما تتحول النصيحة إلى مراقبة مستمرة، أو عندما يعتقد أحد أفرادها أن له الحق في اتخاذ القرارات نيابة عن الآخرين.
- قد يقول أحد الوالدين لابنه: «نريد مصلحتك»، لكنه يرفض أي اختيار لا يطابق تصوره الخاص للمستقبل.
- وقد يتدخل الأقارب في قرارات العمل والزواج والسكن، مع أنهم لا يتحملون جميع النتائج المالية والنفسية المترتبة عليها.
- من المهم التمييز بين النصيحة والسيطرة.
- النصيحة تقدم معلومات أو رأياً وتترك مساحة للاختيار. أما السيطرة فتستخدم التهديد أو الإهانة أو الابتزاز العاطفي لإجبار الشخص على اتباع قرار معين.
- يمكن للإنسان أن يحترم أسرته، وأن يستمع إلى خبرتها، وأن يقدر تضحياتها، وفي الوقت نفسه يحتفظ بمسؤوليته عن القرارات التي تخص حياته.
- الاستقلال لا يتطلب إهانة الوالدين أو قطع العلاقات. وفي المقابل، لا تعني المحبة أن يتنازل الإنسان عن كل حدود شخصية.

➤ لماذا نحتاج إلى قبول الآخرين؟

- من غير الدقيق أن نقول إن الإنسان القوي لا يحتاج إلى أحد.

- البشر كائنات اجتماعية، ويؤدي الانتماء والعلاقات والدعم الاجتماعي دورًا مهمًا في حياة كثير منهم. وقد أكدت أبحاث في علم النفس أهمية العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء.
- نحن نحتاج إلى التعاون، ونتعلم من الآخرين، ونتبادل الدعم، ونبحث عن التقدير في علاقاتنا.
- لكن هناك فرقًا بين الحاجة الطبيعية إلى الانتماء وبين الاعتماد المفرط على موافقة الآخرين.
- الحاجة إلى الانتماء تعني أن العلاقات مهمة بالنسبة إليك. أما الاعتماد المفرط على التقييم الخارجي فيعني أنك لا تستطيع الشعور بأنك مقبول أو ذو قيمة إلا إذا وافق الآخرون على اختياراتك.
- قد يختلف معك شخص تحترمه، فتشعر بالحزن، ثم تراجع رأيه وتقرر ما إذا كان مناسبًا لك.
- وقد يختلف معك شخص آخر، فتشعر أن هويتك كلها مهددة، وتبدأ في الاعتذار عن رأيك حتى لو كنت مقتنعًا به.
- ، في الحالة الأولى، توجد مساحة للحوار والتفكير. وفي الحالة الثانية يتحول الاختلاف إلى تهديد للذات.
- الهدف ليس إلغاء الحاجة إلى التقدير، بل بناء قدرة أكبر على تحمل الاختلاف دون انهيار الثقة بالنفس.

➤ تقدير الذات: لماذا لا ينبغي أن تعتمد قيمتك على التصنيف؟

- تقدير الذات هو الطريقة التي يقيم بها الإنسان نفسه، مع اختلاف النظريات النفسية في تعريفه وقياسه.
- قد يشعر شخص بأنه ذو قيمة عندما ينجح مهنيًا، لكنه يفقد احترامه لنفسه عند أول إخفاق. وقد يشعر آخر بالثقة فقط عندما يحصل على الإعجاب، فيبدأ في تغيير سلوكه حتى يحافظ على صورة معينة أمام الناس.
- يمكن أن نسمي هذا اعتمادًا مشروطًا للتقدير على بعض النتائج أو التقييمات الخارجية.
- ليس من الخطأ أن تشعر بالفخر عندما تحقق هدفًا، أو أن يسعدك الثناء، أو أن تحزن عندما تتعرض للنقد.

- المشكلة عندما يتحول النجاح من تجربة إيجابية إلى الشرط الوحيد الذي تسمح لنفسك من خلاله باحترام ذاتك.
- «إذا قلت لنفسك»: أنا إنسان جيد فقط إذا حصلت على ترقية»، فأنت تربط تقييمك الشامل لنفسك بنتيجة مهنية واحدة.
- «وإذا قلت»: لن أكون محبوباً إلا إذا وافق الجميع على اختياراتي. فأنت تجعل علاقاتك رهينة لشيء لا يمكنك التحكم فيه بالكامل.
- يمكنك بدلاً من ذلك تقييم سلوكك وقراراتك بطريقة أكثر تحديداً.
- هل تصرفت بصدق؟ هل تحملت مسؤولياتي؟ هل احترمت حقوق الآخرين؟ هل تعلمت من الخطأ؟ هل حاولت تطوير مهاراتي؟ هل أحتاج إلى تصحيح شيء في سلوكي؟
- هذه الأسئلة أكثر فائدة من الحكم الشامل على الذات بأنها ناجحة أو فاشلة.

➤ الفرق بين احترام الذات والغرور

- احترام الذات يعني أن تعترف بحقك في الكرامة والاحترام، وأن تقبل أنك تستحق المعاملة الإنسانية الجيدة، وأن تكون مستعداً لتحمل مسؤولية أخطائك.
- أما الغرور فيظهر عندما يبالغ الشخص في تقدير نفسه، أو يقلل من الآخرين، أو يرفض الاعتراف بأي خطأ، أو يعتقد أن قواعد التعامل لا تنطبق عليه.
- الشخص الذي يحترم نفسه يستطيع أن يقول: «أخطأت في هذا القرار، وسأحاول إصلاحه».
- أما الشخص الذي يربط قيمته بالتفوق الدائم فقد يرى الاعتراف بالخطأ تهديداً لصورته، فينكر الوقائع أو يهاجم من ينبهه إليها.
- لذلك لا تحتاج إلى إثبات أنك أفضل من الجميع حتى تكون قوياً.
- يمكنك أن تكون واثقاً من نفسك، وفي الوقت نفسه تعترف بقدرات الآخرين وبحقهم في الاختلاف.

➤ القوة النفسية الحقيقية: القدرة على تحمل المشاعر دون أن تصبح أسيرًا لها

- تُعرض القوة النفسية أحيانًا باعتبارها القدرة على عدم الحزن أو عدم الخوف أو عدم التأثر.
- لكن هذه الصورة غير واقعية، وقد تدفع الإنسان إلى كبت مشاعره بدل فهمها.
- القوة النفسية ليست غياب المشاعر، بل القدرة على التعامل معها بطريقة تساعدك على اتخاذ قرارات مناسبة.
- قد تشعر بالخوف قبل مقابلة عمل، لكنك تستطيع الاستعداد لها والحضور رغم الخوف.
- وقد تشعر بالحزن بعد رفض طلبك، لكنك تستطيع أخذ وقت للتعافي ثم مراجعة خطتك.
- وقد تشعر بالغضب عندما يتحدث أحدهم عنك بسوء، لكنك تستطيع اختيار طريقة الرد بدل الدخول في نزاع قد يضررك.
- وقد تشعر بالغيرة من نجاح شخص آخر، لكنك تستطيع الاعتراف بالشعور دون تحويله إلى عدااء أو سلوك مؤذٍ.

➤ لا تصدق كل فكرة تخطر في ذهنك

- من المبادئ المفيدة في العلاج المعرفي السلوكي التمييز بين الحدث وتفسيره والاستجابة له.
- لنفترض أن زميلًا لم يرد على تحيتك في مكان العمل.
- الحدث هو أنه لم يرد.
- «قد يكون تفسيرك»: إنه يحتقرني.
- وقد يكون هناك تفسير آخر: ربما لم يسمعني، أو «ربما كان منشغلًا»، أو «لا أعرف السبب بعد».
- لا يعني ذلك أن التفسير السلبي مستحيل، بل يعني أن الحدث وحده لا يكفي دائمًا لإثباته.

- إذا اعتبرت كل موقف غامض دليلاً على أن الناس لا يحترمونك، فقد تبدأ في التصرف بعدوانية أو انسحاب، فتتدهور علاقاتك بسبب استنتاج لم تتحقق منه.
- التفكير المرن لا يعني تبرير إساءة واضحة، بل يعني أن تفرق بين ما تعرفه وما تفترضه.

➤ القبول ليس استسلاماً

- ، تستخدم بعض المقاربات النفسية، مثل العلاج بالقبول والالتزام مفهوم القبول لمساعدة الشخص على التعامل مع الخبرات الداخلية الصعبة دون أن ينفق كل طاقته في محاولة التخلص منها.
- .القبول لا يعني أن توافق على الظلم أو تتخلى عن أهدافك
- إذا تعرضت لإهانة، يمكنك الاعتراف بأنك غاضب أو متألم، ثم اختيار الإجراء المناسب.
- وإذا كنت خائفاً من التغيير، يمكنك الاعتراف بالخوف مع الاستمرار في جمع المعلومات واتخاذ خطوات محسوبة.
- وإذا شعرت بالحزن بسبب المقارنة، يمكنك ملاحظة الحزن دون اعتبار وجوده دليلاً على أنك أقل من الآخرين.
- .المشاعر إشارات وتجارب نفسية، لكنها ليست أوامر ملزمة

➤ كيف يتحول الخوف من كلام الناس إلى سلوك يقيد الحياة؟

- .قد يبدأ الأمر بتجربة صغيرة
- يطرح طفل سؤالاً في القسم، فيسخر منه أحد زملائه. وقد يتعلم أن الكلام أمام الآخرين خطر.
- أو يعبر مراقب عن اهتمام مختلف، فيتعرض للسخرية. وقد يبدأ في إخفاء اهتماماته.
- أو يختار شاب مجالاً مهنيًا غير مألوف في محيطه، فيسمع تعليقات تقلل من اختياره. وقد يتراجع قبل أن يختبر قدرته الحقيقية على النجاح.

- ليست كل تجربة من هذا النوع تؤدي بالضرورة إلى خوف اجتماعي مستمر، لكن التجارب المتكررة من السخرية أو الرفض قد تؤثر في توقعات الشخص بشأن الآخرين.
- قد يبدأ في مراقبة نفسه بصورة مبالغ فيها
- كيف أتكلم؟ كيف أبدو؟ هل سيضحكون عليّ؟ هل سيعتقدون أنني جاهل؟ هل سيلاحظون ارتباكي؟
- كلما ازداد انشغاله بمراقبة نفسه، قل انتباهه إلى المحادثة أو المهمة التي يؤديها.
- وقد يفسر الارتباك الطبيعي على أنه دليل على الفشل، فيزداد خوفه في المرة التالية.

➤ تجنب المواقف يريحك الآن وقد يقيدك لاحقًا

- إذا كنت تخاف من التحدث أمام مجموعة، فقد تشعر بالراحة عندما تتجنب العرض.
- لكن إذا أصبح التجنب هو الاستجابة الدائمة، فقد لا تحصل على فرصة لاكتشاف أنك تستطيع تحمل الموقف والتعامل معه.
- في علم النفس، يرتبط هذا النمط أحيانًا بالتعلم القائم على التجنب فالراحة الفورية التي تأتي بعد الانسحاب قد تعزز السلوك، حتى عندما تكون له تكلفة طويلة الأمد.
- ليس معنى ذلك أن عليك دخول جميع المواقف مهما كانت خطيرة أو مهينة بل ينبغي التمييز بين الخطر الحقيقي وبين القلق الذي يمكن التعامل معه تدريجيًا.
- إذا كان الموقف آمنًا ومناسبًا، فقد تساعد خطوات صغيرة ومتدرجة على بناء الثقة، مثل طرح سؤال في اجتماع صغير، ثم تقديم فكرة قصيرة، ثم المشاركة في موقف أكبر.
- أما إذا كنت تتعرض للتمتر أو التهديد أو الإساءة، فالأولوية هي السلامة والحماية، لا إجبار نفسك على تحمل الأذى.

➤ الكاريزما الحقيقية: لماذا لا تعني السيطرة على الآخرين؟

- الكاريزما كلمة تستخدم لوصف القدرة على جذب الانتباه أو التأثير في الآخرين أو ترك انطباع قوي.
- لكنها ليست صفة سحرية واحدة، ولا توجد مجموعة حركات تضمن أن يحبك جميع الناس.
- قد يرتبط الحضور الشخصي في بعض المواقف بالقدرة على التواصل، والوضوح، والانتباه للآخرين، والثقة المناسبة، والقدرة على تنظيم الانفعالات، والصدق في التعبير.
- وتختلف أهمية هذه العناصر باختلاف الثقافة والسياق والشخص الذي نتعامل معه.
- قد يكون الشخص الهادئ صاحب حضور قوي، وقد يكون الشخص كثير الكلام أقل قدرة على الاستماع. وقد ينجح شخص في تقديم عرض أمام الجمهور، لكنه يحتاج إلى تطوير مهاراته في العلاقات الفردية.
- ، لا ينبغي الخلط بين الكاريزما والهيمنة، أو بين الثقة ورفع الصوت أو بين الجاذبية والتلاعب.

➤ الحضور يبدأ بالانتباه

- عندما تتحدث مع شخص، هل تستمع إليه فعلاً، أم تنتظر فقط حتى تنتهي لتبدأ في الحديث عن نفسك؟
- الإنصات الجيد لا يعني الموافقة على كل شيء، بل يعني محاولة فهم ما يقوله الطرف الآخر قبل الرد.
- يمكنك أن تسأل سؤالاً واضحاً، أو تلخص ما فهمته، أو تطلب توضيحاً عندما يكون الكلام غامضاً.
- هذه المهارات قد تجعل التواصل أكثر راحة وفعالية، لكنها لا تضمن أن يحبك الطرف الآخر، وهذا أمر طبيعي.

➤ الوضوح أقوى من التظاهر

- قد يحاول بعض الأشخاص بناء صورة قوية من خلال استخدام كلمات كبيرة أو ادعاء معرفة لا يمتلكونها.
- لكن التظاهر المستمر يحتاج إلى طاقة كبيرة، وقد يضعف الثقة عندما تظهر التناقضات.
- «يمكنك أن تقول»: لا أعرف الإجابة، لكنني سأبحث عنها
- «ويمكنك أن تقول»: أحتاج إلى وقت للتفكير قبل اتخاذ القرار
- «ويمكنك أن تقول»: أختلف معك في هذه النقطة، وأريد أن أوضح السبب.
- القدرة على التعبير الواضح عن حدود المعرفة والرأي ليست ضعفًا بل قد تساعد على بناء تواصل أكثر صدقًا

➤ لغة الجسد ليست وصفة سحرية

- ، قد يؤثر التواصل البصري، ونبرة الصوت، ووضعية الجسد وسرعة الكلام في الطريقة التي يفسر بها الآخرون حضور الشخص
- لكن لا توجد إشارة واحدة تعني الشيء نفسه في جميع الثقافات والمواقف.
- ، تجنب التواصل البصري مثلًا لا يثبت الكذب أو ضعف الشخصية كما أن النظر المباشر لا يثبت الصدق
- ، الأفضل هو الاهتمام براحة الطرفين، واستخدام لغة جسد طبيعية والتحدث بوضوح، وتجنب المبالغة في مراقبة كل حركة
- إذا أصبحت منشغلًا طوال الوقت بوضع يديك أو طريقة وقوفك أو تعابير وجهك، فقد تزيد توترك بدل تحسين التواصل

➤ الكاريزما ليست أن تكون محبوبًا من الجميع

- . حتى أكثر الناس قدرة على التواصل قد يختلف معهم الآخرون
- ، قد لا يحب شخص أسلوبك الهادئ، وقد لا يوافق آخر على آرائك.
- . وقد لا تتناسب شخصيتك مع كل بيئة
- . لا يمكن التحكم في جميع الانطباعات التي يكونها الناس عنك

- يمكنك أن تهتم بأن تكون محترمًا وواضحًا وصادقًا، وأن تطور مهارات التواصل، لكن لا يمكنك ضمان القبول الشامل.
- الشخص الذي يحاول إرضاء الجميع قد يغير رأيه مع كل مجموعة ويخفي احتياجاته، ويوافق على ما لا يريده.
- ومع مرور الوقت، قد يفقد القدرة على تحديد ما يعتقده هو فعلاً.
- أما الشخص المستقل فيستطيع التكيف في طريقة التواصل دون التخلي عن قيمه الأساسية.

➤ العادات السبع التي تساعد على بناء الاستقلال النفسي

- لا توجد قائمة واحدة مثبتة علميًا باعتبارها أفضل سبع عادات لكل إنسان. لكن يمكن اقتراح سبع ممارسات تستند إلى مبادئ معروفة في التنظيم الذاتي، وتغيير السلوك، والتواصل، والتفكير المرن.
- قيمة هذه الممارسات لا تأتي من عددها، بل من مدى مناسبتها للشخص وقدرته على تطبيقها باستمرار.

➤ العادة الأولى: التوقف قبل الاستجابة

- عندما تتعرض لنقد أو استفزاز، قد تشعر برغبة فورية في الرد.
- يمكنك أن تتعلم التوقف لحظات، وملاحظة ما تشعر به، ثم تحديد الهدف من الرد.
- هل تريد توضيح حقيقة؟ أم حماية حد شخصي؟ أم الانتقام من الطرف الآخر؟ أم إثبات أنك الأقوى؟
- قد تساعدك هذه الأسئلة على اختيار استجابة أقل اندفاعًا.
- إذا قال زميل: «أنت لا تفهم شيئاً»، فقد يكون الرد المناسب: «إذا كان لديك اعتراض على عملي، فحدد النقطة التي ترى أنها غير صحيحة».
- هذا الرد يعيد النقاش إلى الوقائع بدل الدخول في تبادل للإهانات.
- لكن إذا كان الموقف يتضمن تهديدًا أو خطرًا، فقد يكون الانسحاب وطلب المساعدة أفضل من المواجهة.

➤ العادة الثانية: بناء علاقة واعية بالهاتف

- قد يفتح الإنسان هاتفه لسبب محدد، ثم يقضي وقتًا طويلًا في مشاهدة محتوى يثير المقارنة أو القلق.
- ليس الهاتف هو المشكلة في ذاته، بل طريقة الاستخدام، وطبيعة المحتوى، والوقت الذي يستغرقه، والأثر الذي يتركه في الحياة اليومية.
- يمكنك أن تلاحظ متى تستخدم الهاتف، ولماذا تفتحه، وما الشعور الذي يتركه فيك.
- إذا لاحظت أن متابعة حسابات معينة تزيد شعورك بالنقص بصورة متكررة، فيمكنك تقليل ظهورها أو إلغاء متابعتها.
- ، وإذا كنت تحتاج إلى الهاتف للعمل أو الدراسة أو التواصل الأسري فلا داعي إلى تبني قواعد متطرفة تمنعك من استخدامه.
- الهدف هو استخدام التقنية لخدمة حياتك، لا تحويل حياتك إلى متابعة مستمرة لحياة الآخرين.

➤ العادة الثالثة: تخصيص وقت للتفكير بدل الاجترار طوال اليوم

- التفكير في المستقبل ضروري، لكن تكرار السؤال نفسه دون معلومات جديدة قد يزيد الضغط.
- إذا كنت قلقًا بشأن العمل، فحدد وقتًا لمراجعة فرص التوظيف وتطوير خطتك.
- أما إذا وجدت نفسك تعيد الفكرة نفسها دون اتخاذ خطوة أو الحصول على معلومات، فاسأل: ما الشيء الذي يمكنني فعله الآن؟
- قد يكون الإجراء بسيطًا، مثل تحديث فقرة في السيرة الذاتية أو إرسال استفسار أو تحديد موعد للتدريب.
- وإذا لم يكن هناك إجراء ممكن في اللحظة الحالية، فيمكنك تدوين الفكرة والعودة إلى نشاطك.
- لا يعني ذلك أن كل قلق يمكن التخلص منه بالتنظيم. فالقلق المستمر أو الشديد قد يحتاج إلى مساعدة متخصصة.

➤ العادة الرابعة: الوفاء بوعد صغيرة لنفسك

- قد يضع الإنسان أهدافاً ضخمة، ثم يعجز عن الالتزام بها، فيبدأ في الاعتقاد بأنه ضعيف الإرادة.
- من المفيد أحياناً أن تبدأ بوعد صغير يمكن تنفيذه
- إذا أردت القراءة، فابدأ بصفحات قليلة
- إذا أردت ممارسة الرياضة، فابدأ بمدة تناسب صحتك وقدرتك
- إذا أردت تطوير مهارة مهنية، فحدد جلسات تعلم واقعية
- الهدف ليس إثبات أنك تستطيع فعل كل شيء، بل بناء نظام يمكن الاستمرار فيه وتعديله
- ولا ينبغي تفسير عدم الالتزام مرة واحدة على أنه فشل شامل. قد تكون الخطة غير واقعية، أو قد تظهر ظروف تحتاج إلى تعديلها

➤ العادة الخامسة: التعبير عن الحدود بوضوح

- إذا طلب منك شخص أمراً لا تستطيع القيام به، فحاول أن تعبر عن موقفك بطريقة واضحة ومحترمة
- يمكنك أن تقول: «لا أستطيع القيام بذلك اليوم، لأن لدي التزامات أخرى».
- أو: «أستطيع مساعدتك في هذا الجزء، لكن لا أستطيع تحمل المسؤولية كاملة».
- لا تحتاج إلى اختراع أعذار طويلة في كل مرة
- لكن الحدود لا تعني أن ترفض جميع الطلبات أو تتجاهل التزاماتك إنها وسيلة لتوضيح ما تستطيع القيام به وما لا تستطيع، مع مراعاة حقوق الآخرين والاتفاقات القائمة

➤ العادة السادسة: مراجعة الأخطاء دون إهانة الذات

- عندما ترتكب خطأ، اسأل عن سببه وعن طريقة إصلاحه
- هل كانت المعلومات ناقصة؟ هل استعجلت؟ هل تجاهلت تحذيراً؟
- هل احتجت إلى مهارة إضافية؟ هل كان هناك عامل خارج سيطرتك؟
- بعد ذلك، حدد إجراءً يساعد على تقليل احتمال تكرار الخطأ

- قد تكون المسؤولية في الاعتذار، أو تصحيح معلومة، أو تعويض ضرر عندما يكون ذلك مناسبًا، أو تعلم مهارة جديدة
- أما إهانة الذات لساعات، فلا تعوض الضرر ولا تضمن تحسين السلوك.

➤ العادة السابعة: بناء حياة تحتوي على أكثر من مصدر للمعنى

- إذا كان الإنسان يعرف نفسه من خلال وظيفته فقط، فقد يشعر بانهيار كبير عندما يفقدها.
- ، وإذا كان يعتمد على علاقة واحدة للحصول على كل شعوره بالقبول فقد تصبح الخلافات داخلها شديدة التأثير في استقراره
- من المفيد بناء حياة تشمل مجالات متعددة بحسب الظروف، مثل العلاقات الجيدة، والتعلم، والصحة، والهوايات، والمشاركة الاجتماعية، والعمل، والمسؤولية الأسرية
- لا يستطيع الجميع تخصيص الوقت نفسه لكل مجال، وقد تفرض الظروف الاقتصادية أو الصحية أولويات محددة
- لكن من المهم أن تتذكر أن الإنسان أوسع من وظيفة أو راتب أو علاقة واحدة أو إنجاز واحد.

➤ كيف تبني شخصية مستقلة دون أن تصبح أنانيًا؟

- الاستقلال النفسي لا يعني أن تعيش دون مراعاة الآخرين
- إذا كنت مسؤولًا عن أسرة، فإن قراراتك المالية تؤثر في أفرادها وإذا كنت تعمل ضمن فريق، فإن اختياراتك المهنية قد تؤثر في زملائك. وإذا كنت في علاقة، فإن احتياجات الطرف الآخر تستحق الاهتمام أيضًا
- المطلوب ليس إلغاء هذه المسؤوليات، بل التعامل معها دون تحويل كل توقع اجتماعي إلى أمر واجب التنفيذ
- قد ترغب الأسرة في أن تختار وظيفة معينة، لكنك ترى أن مجالًا آخر يناسب مهاراتك بصورة أفضل
- في هذه الحالة، يمكنك شرح أسبابك والاستماع إلى المخاوف الواقعية، مثل الاستقرار والدخل وفرص العمل

➤ لكن إذا استمر الاختلاف، فقد تحتاج إلى اتخاذ القرار الذي تتحمل مسؤوليته.

➤ الاستقلال لا يلغي الحاجة إلى التشاور. بل يجعل التشاور وسيلة لجمع المعلومات، وليس تفويضًا كاملاً للآخرين حتى يقرروا عنك.

➤ الفرق بين الأنانية والحدود الصحية

➤ الأنانية تعني تجاهل احتياجات الآخرين أو حقوقهم لمصلحة الذات بصورة غير عادلة.

➤ أما الحدود الصحية فتعني الاعتراف بأن لديك احتياجات وموارد محدودة، وأنت لا تستطيع تلبية جميع الطلبات دون تكلفة.

➤ إذا طلب منك صديق المال، فقد ترفض لأنك لا تستطيع تحمل المبلغ.

➤ إذا طلب منك مدير إنجاز مهام متعددة في وقت غير واقعي، فقد تطلب تحديد الأولويات.

➤ إذا حاول شخص التدخل في قرار شخصي، فقد تشرح أنك ستستمع إلى رأييه، لكن القرار النهائي يقع ضمن مسؤوليتك.

➤، هذه المواقف لا تجعل الإنسان أنانيًا تلقائيًا. الحكم يعتمد على السياق والالتزامات القائمة، وطريقة التعبير، والآثار المترتبة على الآخرين.

➤ كيف تتعامل مع النقد دون أن تنهار أو تصبح عدوانيًا؟

➤. النقد ليس نوعًا واحدًا

➤ قد يكون نقدًا محددًا يساعد على تحسين الأداء، وقد يكون رأيًا شخصيًا لا يستند إلى معلومات كافية، وقد يكون تعبيرًا عن اختلاف في القيم، وقد يكون إهانة أو محاولة للسيطرة.

➤ قبل الاستجابة، حاول تحديد نوع النقد.

➤ إذا قال مديرك إن تقريرك يفتقر إلى بعض البيانات، فاسأله عن البيانات المطلوبة، وراجع التقرير.

➤ إذا قال أحدهم إنك لا تصلح لأي شيء، فهذا حكم شامل ومهين، وليس ملاحظة مهنية محددة.

➤ إذا انتقد شخص قرارًا شخصيًا يخطئك، فاسأل نفسك هل لديه معلومات مهمة لم تنتبه إليها، أم أنه يعبر عن تفضيلاته الخاصة.

- لا يلزم أن تقبل كل نقد، كما لا يلزم أن ترفضه كله
- يمكنك أن تستفيد من الملاحظة الصحيحة، وتتجاهل التعميم غير العادل، وتضع حدًا للإهانة

➤ طريقة عملية لفحص النقد

- اسأل نفسك: ما الجزء المحدد الذي ينتقده الشخص؟ هل قدم مثالاً واضحاً؟ هل لديه معرفة بالموضوع؟ هل توجد معلومات تؤيد كلامه؟ هل يمكن تحويل الملاحظة إلى إجراء مفيد؟
- إذا كانت الإجابات تشير إلى وجود ملاحظة قابلة للاستفادة، فتعامل معها.
- أما إذا كان الكلام مجرد إهانة عامة، فلا تحتاج إلى بناء حكم كامل على نفسك انطلاقاً منه
- وفي الوقت نفسه، انتبه إلى أن الشعور بالإهانة لا يثبت دائماً أن النقد خاطئ. قد تكون الملاحظة صحيحة لكنها مؤلمة. لذلك من الأفضل فحص الوقائع بدل الاعتماد على الشعور وحده

➤ عندما يتحول إرضاء الناس إلى استنزاف نفسي

- قد يشعر بعض الأشخاص بأن عليهم أن يكونوا متاحين دائماً، وأن يوافقوا على الطلبات، وأن يتجنبوا التعبير عن الغضب أو الاختلاف
- قد يفعلون ذلك خوفاً من الرفض أو من خسارة العلاقة أو من اتهامهم بالأنانية
- ومع الوقت، قد يتراكم الاستياء، لأن الشخص يقدم تنازلات لا يريد، ثم ينتظر أن يلاحظ الآخرون تضحيته ويبادلوه التقدير
- لكن المشكلة أن الطرف الآخر قد لا يعرف أصلاً أن المساعدة كانت تتجاوز قدرة الشخص أو رغبته
- لهذا من المهم التعبير عن الحدود قبل أن يتحول الضغط إلى غضب شديد
- إذا كنت توافق على طلبات لا تستطيع تحملها، فابدأ بمراجعة قدرتك قبل إعطاء الإجابة
- «يمكنك أن تقول»: دعني أراجع التزاماتي وأخبرك

➤ هذه العبارة تمنحك وقتًا للتفكير، بدل الموافقة الفورية تحت الضغط

➤ لماذا قد يغضب الآخرون عندما تبدأ بوضع حدود؟

➤ إذا اعتاد شخص أن يحصل منك على موافقة دائمة، فقد يستغرب عندما تبدأ في الرفض.

➤ وقد يعتبر التغيير دليلًا على أنك أصبحت مختلفًا أو أقل محبة

➤. لكن رد فعل الآخرين لا يثبت وحده أن حدودك خاطئة

➤ في المقابل، ليس كل اعتراض محاولة للسيطرة. فقد تكون هناك التزامات مشتركة أو توقعات متفق عليها تحتاج إلى مراجعة.

➤ الأفضل أن توضح سبب التغيير، وأن تميز بين الطلبات المعقولة والطلبات التي تتجاوز قدرتك، وأن تحافظ على الاحترام دون التخلي

عن موقفك لمجرد تجنب الانزعاج.

➤ علم النفس الاجتماعي: لماذا نتبع الجماعة حتى عندما نشك في رأيها؟

➤ قد يغير الإنسان رأيه أمام المجموعة حتى لا يبدو مختلفًا

➤ وقد يضحك على نكتة لا تعجبه، أو يوافق على قرار لا يقتنع به، أو يتجنب طرح سؤال خوفًا من أن يعتقد الآخرون أنه جاهل

➤ تدرس أبحاث علم النفس الاجتماعي أشكالات مختلفة من التأثير الاجتماعي، ومنها الامتثال لرأي المجموعة، والتأثر بالمعلومات التي يقدمها الآخرون، والرغبة في القبول الاجتماعي

➤ في بعض الحالات، يتبع الإنسان المجموعة لأنه يعتقد أنها تمتلك معلومات أفضل. وفي حالات أخرى، يتبعها حتى عندما يشك في رأيها، لأنه يخشى العزلة أو الرفض.

➤ يمكن أن يكون اتباع المجموعة مفيدًا في بعض الظروف، خصوصًا عندما يتطلب الأمر تنسيقًا أو تعاونًا أو الاستفادة من خبرة جماعية

➤. لكن المشكلة تظهر عندما يصبح الانتماء أهم من تقييم الحقيقة

➤ كيف تحافظ على استقلال رأيك؟

➤ قبل أن توافق على رأي شائع، اسأل نفسك عن الأدلة

- ما المعلومات التي تدعمه؟ هل توجد تفسيرات أخرى؟ هل أوافق لأنني مقتنع، أم لأنني أخشى رد الفعل؟
- لا تحتاج إلى معارضة المجموعة لمجرد إثبات استقلالك
- فقد يكون رأي المجموعة صحيحًا، وقد تكون معارضتك مدفوعة بالرغبة في الظهور بمظهر المختلف
- الاستقلال الفكري ليس أن تقول «لا» دائمًا، بل أن تستطيع قول نعم «أو» لا «لأسباب تفهمها»

➤ قوة العقل: التفكير المرن بدل التفكير المطلق

- يستخدم الناس أحيانًا تعبير «العقل القوي» للدلالة على القدرة على التركيز أو ضبط الانفعالات أو اتخاذ القرارات
- لكن العقل القوي ليس عقلًا لا يخطئ، ولا عقلًا يعرف كل شيء، ولا عقلًا يرفض تغيير رأيه
- يمكن النظر إلى القوة العقلية هنا باعتبارها مجموعة من المهارات، القابلة للتطوير، مثل مراجعة الافتراضات، وتحمل الغموض، والتفكير في البدائل، وتقييم الأدلة، والتعلم من النتائج

➤ فخ التفكير بالأبيض والأسود

- «قد يقول شخص»: إما أن أكون ناجحًا جدًا، أو أكون فاشلاً
- «وقد يقول آخر»: إذا لم يحبني هذا الشخص، فلن يحبني أحد
- هذه أمثلة على التفكير المطلق، حيث تتحول التجربة المعقدة إلى خيارين فقط
- لكن الحياة تحتوي على درجات كثيرة بين النجاح والفشل، وبين القبول والرفض، وبين القوة والضعف
- قد يكون أداؤك جيدًا في بعض المجالات، وتحتاج إلى تطوير مجالات أخرى
- وقد يرفض شخص علاقتك أو فكرتك، بينما يقدرها آخرون
- التفكير المرن لا يعني التهرب من الأحكام، بل بناء أحكام أكثر دقة تتناسب مع المعلومات المتاحة

➤ لا تجعل الشعور دليلاً كاملاً على الحقيقة

- قد تشعر بالخوف، فتعتقد أن الموقف خطير
- وقد تشعر بالخجل، فتعتقد أن الجميع يراقبك
- وقد تشعر بالذنب، فتعتقد أنك ارتكبت خطأ، حتى عندما لا تكون قد أضرت بأحد.
- المشاعر مهمة، لكنها لا تكفي وحدها لإثبات جميع الاستنتاجات
- يمكنك أن تسأل: ما الوقائع؟ وما التفسير الذي أضيفه؟ وما المعلومات التي أحتاج إليها؟
- إذا كنت تشعر بالقلق قبل عرض مهني، فقد يكون هناك سبب واقعي للاستعداد، لكن القلق لا يثبت أن العرض سيفشل
- وإذا شعرت بالخجل من وظيفتك، فهذا لا يثبت أن العمل نفسه مخجل

➤ كيف تتخذ قراراً مستقلاً تحت ضغط المجتمع؟

- القرار المستقل ليس بالضرورة قراراً مخالفاً للعائلة أو المجتمع. قد يتفق قرارك مع توقعات الآخرين، لكن المهم أن يكون لديك فهم لأسبابه وأن تكون مستعداً لتحمل مسؤولياته
- يمكن استخدام الخطوات التالية في القرارات المهمة
- أولاً، حدد القرار بدقة. لا تقل «أريد أن أغير حياتي»، بل حدد ما إذا كنت تفكر في تغيير وظيفة أو تخصص أو مدينة أو علاقة
- ثانياً، اكتب الخيارات الواقعية المتاحة، بما فيها خيار الانتظار أو جمع مزيد من المعلومات
- ثالثاً، حدد المعايير المهمة بالنسبة إليك، مثل الدخل والاستقرار والصحة والمسؤوليات الأسرية وفرص التعلم
- رابعاً، ميّز بين الحقائق والتوقعات. ما الذي تعرفه فعلاً؟ وما الذي تفترض أنه سيحدث؟
- خامساً، قيّم المخاطر والبدايل. ماذا ستفعل إذا لم ينجح الخيار الأول؟
- سادساً، استمع إلى آراء أشخاص تثق بخبرتهم، مع الانتباه إلى تضارب المصالح المحتمل
- وأخيراً، اتخذ القرار عندما تتوفر معلومات كافية تتناسب مع حجم المخاطرة.

➤ لا توجد طريقة تضمن نتيجة مثالية. لكن وجود عملية واضحة يساعد على تقليل القرارات الاندفاعية ويجعل التعلم من النتائج أسهل.

➤ كيف تتحرر من المقارنة المهنية؟

➤ إذا كنت موظفًا، فقد تقارن نفسك بزميل يحصل على راتب أعلى أو يملك مسؤوليات أكبر.

➤ قد تكون المقارنة مفيدة إذا دفعتك إلى معرفة المهارات المطلوبة أو فهم شروط الترقية.

➤ لكنها تصبح أقل فائدة عندما تركز على النتيجة دون معرفة الظروف التي ساهمت فيها.

➤ قد يمتلك زميلك خبرة أطول، أو يعمل في مؤسسة مختلفة، أو يتحمل مسؤوليات إضافية، أو يكون قد تفاوض على شروط أفضل.

➤ وقد تكون هناك أيضًا فروق غير عادلة في الفرص أو التقييم. لذلك لا ينبغي افتراض أن جميع الفروق في الأجور ناتجة عن الفروق في الكفاءة.

➤ يمكنك تحويل المقارنة إلى أسئلة عملية

➤ ما المهارات التي أحتاج إليها؟ ما الشروط المطلوبة للترقية؟ هل

توجد فرص داخل المؤسسة؟ هل أحتاج إلى التفاوض؟ هل من

الأفضل البحث عن وظيفة أخرى؟ وما المخاطر المرتبطة بكل خيار؟

➤ بهذه الطريقة، تتحول المقارنة من حكم على الذات إلى مصدر محتمل للمعلومات.

➤ المقارنة في الزواج والعلاقات: لماذا لا ينبغي أن تقيس علاقتك بعلاقات الآخرين؟

➤ قد يرى شخص صورًا لأزواج يظهر في رحلات أو مناسبات سعيدة، فيبدأ في مقارنة علاقته بهذه الصور.

➤ وقد يعتقد أن العلاقة الناجحة يجب أن تبدو دائمًا مثالية، أو أن الخلاف دليل على الفشل.

➤ لكن الصور والمقاطع لا تعرض الحياة كاملة. كما أن العلاقة التي تبدو سعيدة في لحظة معينة قد تواجه صعوبات لا يعرفها المشاهد.

- لا يعني ذلك أن جميع العلاقات المنشورة مزيفة، بل يعني أن المعلومات المتاحة محدودة.
- من الأفضل تقييم العلاقة بناءً على مؤشرات أكثر صلة بالحياة اليومية، مثل الاحترام المتبادل، والأمان، والصدق، والقدرة على الحوار، وتحمل المسؤوليات، والتعامل مع الخلافات.
- إذا كنت غير راضٍ عن علاقتك، فلا يكفي أن تقارنها بعلاقة أخرى حاول تحديد ما تحتاج إلى تغييره، وما إذا كان الطرف الآخر مستعدًا للمشاركة في ذلك.
- وإذا كانت العلاقة تتضمن عنفًا أو تهديدًا أو سيطرة مؤذية، فلا ينبغي استخدام فكرة اللامبالاة لتبرير البقاء في وضع خطر. الأولوية هنا للسلامة وطلب الدعم المناسب.

➤ وسائل التواصل الاجتماعي وصناعة المقارنة

- تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد مشاركة الأخبار والصور والإنجازات والتجارب.
- لكن ما يظهر على الشاشة لا يمثل بالضرورة صورة كاملة عن حياة الشخص.
- قد ينشر شخص صورة من رحلة، دون أن ينشر الديون التي تحملها لتغطية تكاليفها. وقد ينشر آخر صورة لنجاح مهني، دون أن يوضح السنوات التي قضاها في التعلم أو الصعوبات التي واجهها.
- وقد ينشر شخص تفاصيل إيجابية لأنه يريد الاحتفاظ بالخصوصية بشأن المشكلات التي يواجهها.
- هذه احتمالات عامة، ولا تعني أن كل منشور يخفي مشكلة أو أن كل نجاح مزيف.
- المشكلة ليست في أن الناس ينشرون لحظاتهم الجميلة، بل في أن المشاهد قد يقارن حياته الكاملة بما يراه من لحظات مختارة لدى الآخرين.

➤ لماذا يمكن أن تتكرر المقارنة دون أن نشعر؟

- قد تنتقل من منشور إلى آخر، ثم من حساب إلى آخر، دون أن تتوقف لتسأل ما الذي تبحث عنه.
- ربما تبحث عن الترفيه، أو المعرفة، أو التواصل، لكنك قد تجد نفسك بعد فترة تقيس حياتك بمقاييس لم تكن مهمة بالنسبة إليك قبل فتح التطبيق.
- يمكنك أن تلاحظ هذا التحول
- بعد استخدام الهاتف، هل أصبحت أكثر اطلاعًا أو اتصالًا بالآخرين؟ أم أنك أصبحت أكثر قلقًا بشأن المظهر والمال والمكانة؟
- لا توجد إجابة واحدة تناسب الجميع. فالأثر يعتمد على المحتوى وطريقة الاستخدام والظروف النفسية والاجتماعية.
- إذا لاحظت نمطًا متكررًا من المقارنة المؤلمة، فيمكنك تعديل حساباتك أو وقت الاستخدام أو نوع المحتوى.
- ، وقد يساعدك أيضًا تخصيص أوقات لا تستخدم فيها الهاتف خصوصًا إذا كان يؤثر في النوم أو التركيز أو العلاقات.

➤ كيف تتعامل مع شخص يقلل من نجاحك؟

- قد يحدث أن تحقق إنجازًا، ثم يرد شخص بتقليل قيمته
- «قد يقول»: «هذا أمر عادي»، أو «فلان حقق أكثر منك»، أو «لن تصل إلى شيء كبير».
- ليس من الضروري أن يكون كل تعليق سلبي دليلًا على الحسد. فقد تختلف نوايا الناس وأسلوبهم، وقد يكون بعضهم غير ماهر في التعبير، وقد يكون النقد في بعض الأحيان مرتبطًا بملاحظة واقعية.
- لكن إذا تكرر التقليل والإهانة، فمن حقك أن تضع حدودًا
- يمكنك أن تقول: «أفهم أن لديك رأيًا مختلفًا، لكنني لا أقبل أن يتحول الحديث إلى إهانة».
- «ويمكنك أن تقول»: «إذا كانت لديك ملاحظة محددة، يمكننا مناقشتها»
- وإذا لم يكن الحوار مفيدًا، فقد يكون إنهاؤه أفضل من الدخول في معركة طويلة لإقناع شخص لا يريد الاستماع.

➤ ليس مطلوبًا منك أن تكسب كل نقاش. أحيانًا تكون المحافظة على وقتك وهدوئك أكثر فائدة من محاولة تغيير رأي شخص آخر.

➤ لا تحول اللامبالاة إلى قسوة

➤ قد يقرأ الإنسان عن الاستقلال النفسي، فيستنتج أنه يجب ألا يهتم بمشاعر الآخرين أو ألا يعتذر أو ألا يساعد أحدًا.

➤ لكن هذا ليس جوهر اللامبالاة الصحية

➤ إذا أخطأت في حق شخص، فمن المناسب الاعتراف بالخطأ وإصلاحه عندما يكون ذلك ممكنًا.

➤ إذا كنت في علاقة، فمن المهم الاستماع إلى احتياجات الطرف الآخر

➤ إذا كنت مسؤولًا عن عمل أو أسرة، فمن المهم الالتزام بالواجبات المتفق عليها.

➤ إذا كان شخص يمر بظرف صعب، فقد تكون المساعدة المناسبة تعبيرًا عن التعاطف والمسؤولية

➤ الحدود الصحية لا تعني إغلاق القلب. والاستقلال لا يعني قطع الروابط. والثقة لا تعني الاستعلاء

➤ الهدف هو أن تساعد دون أن تستنزف نفسك بصورة مستمرة، وأن تحترم دون أن تقبل الإهانة، وأن تتعاطف دون أن تتحمل مسؤولية جميع مشكلات العالم.

➤ أخطاء شائعة في فهم القوة الشخصية

➤ من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن الشخص القوي لا يعتذر أبدًا. في الحقيقة، الاعتذار المناسب قد يكون علامة على تحمل المسؤولية

➤ ومن الأخطاء الاعتقاد بأن رفع الصوت يثبت الثقة. فقد يكون الشخص الواثق قادرًا على التعبير بهدوء، بينما يكون رفع الصوت أحيانًا استجابة للغضب أو الخوف

➤ ومن الأخطاء الاعتقاد بأن رفض جميع النصائح دليل على الاستقلال. فالاستقلال يتضمن القدرة على الاستفادة من المعرفة دون التخلي عن الحكم الشخصي

- ومن الأخطاء الاعتقاد بأن إخفاء جميع المشاعر دليل على القوة. فقد يؤدي الكبت المستمر إلى صعوبات لدى بعض الأشخاص، بينما يساعد التعبير المنظم عن المشاعر على فهمها والتعامل معها.
- ومن الأخطاء الاعتقاد بأن الكاريزما تعني القدرة على إقناع أي شخص بأي شيء. فالتواصل الفعال لا يضمن الموافقة، كما أن احترام استقلال الآخرين يقتضي قبول حقهم في الرفض.
- ومن الأخطاء الاعتقاد بأن النجاح يعني التفوق على الجميع. فقد يكون النجاح الشخصي مرتبطاً بتحقيق أهداف واقعية، أو تحسين الصحة، أو توفير الاستقرار للأسرة، أو تعلم مهارة، أو بناء علاقة جيدة.

➤ برنامج عملي لمدة ثلاثين يوماً لبناء الاستقلال النفسي

- هذا البرنامج ليس علاجاً نفسياً ولا اختباراً يحدد قوة شخصيتك. إنه خطة تدريبية يمكن تعديلها بحسب ظروفك.

➤ الأسبوع الأول: اكتشاف مصادر الضغط

- خلال الأيام الأولى، لاحظ المواقف التي تجعلك تقارن نفسك بالآخرين.
- قد تكون جلسات عائلية، أو منشورات على الهاتف، أو نقاشات العمل، أو تعليقات عن الزواج أو المال أو المظهر.
- دوّن الموقف، والفكرة التي ظهرت، والشعور الذي صاحبها، وما فعلته بعد ذلك.
- لا تحاول تغيير كل شيء فوراً. الهدف هو اكتشاف الأنماط المتكررة.
- في نهاية الأسبوع، اسأل نفسك: ما أكثر موضوع يجعلني أشعر بأنني أقل من الآخرين؟ هل يتعلق بالمال أو العمل أو العلاقات أو المظهر أو الإنجاز؟

➤ الأسبوع الثاني: مراجعة الأفكار والتفسيرات

- اختر بعض المواقف التي أثارت المقارنة.
- اكتب ما حدث فعلاً، ثم اكتب تفسيرك، ثم حدد المعلومات التي تؤيد التفسير أو لا تؤيده.

- «إذا رأيت صديقًا حصل على ترقية وفكرت»: أنا متأخر في الحياة فاسأل نفسك: هل الترقية تثبت ذلك؟ هل تختلف ظروفنا؟ ما الهدف المهني الذي أريد تحقيقه؟ وما الخطوة التي أستطيع القيام بها؟
- لا تستخدم التمرين لإقناع نفسك بأن كل شيء ممتاز، بل لتكوين رؤية أكثر دقة.

➤ الأسبوع الثالث: تجربة سلوك مستقل

- اختر موقفًا آمنًا يمكنك فيه التعبير عن رأيك أو وضع حد أو اتخاذ قرار صغير وفق قيمك.
- قد يكون رفض شراء شيء لا تحتاج إليه، أو التعبير عن رأي محترم أو طلب توضيح في العمل، أو التوقف عن متابعة محتوى يزيد المقارنة المؤلمة.
- ابدأ بخطوة صغيرة، ثم لاحظ النتيجة
- قد تشعر بالقلق حتى لو كان قرارك مناسبًا. وجود القلق لا يعني تلقائيًا أنك ارتكبت خطأ.

➤ الأسبوع الرابع: بناء اتجاه شخصي

- حدد ثلاثة أهداف واقعية تخص حياتك، لا الصورة التي تريد أن يراها الناس عنك.
- قد يكون الهدف تحسين مهارة مهنية، أو تنظيم بعض المصاريف أو تطوير علاقة صحية، أو تحسين النوم، أو تخصيص وقت لنشاط مهم بالنسبة إليك.
- اكتب الخطوات اللازمة، والموارد المتاحة، والعوائق المحتملة
- وفي نهاية الشهر، راجع ما تعلمته. ما المواقف التي أصبحت تتعامل معها بطريقة أفضل؟ وما الصعوبات التي ما زالت تحتاج إلى عمل؟ وهل تحتاج إلى دعم متخصص؟
- لا تجعل البرنامج امتحانًا جديدًا تثبت به أنك أفضل من الآخرين. إنه أداة للتعلم، ويمكنك تكراره أو تعديله.

➤ تمارين عملية متقدمة

➤ تمرين الفرق بين الحقيقة والحكم

- اكتب موقفًا أثار فيك شعورًا بالنقص
- ثم قسم الصفحة إلى ثلاثة أجزاء
- في الجزء الأول، اكتب الوقائع القابلة للملاحظة
- في الجزء الثاني، اكتب التفسيرات التي أضفتها
- في الجزء الثالث، اكتب استنتاجًا أكثر توازنًا وخطوة عملية ممكنة
- مثال:
- الواقعة: حصل زميلي على وظيفة جديدة
- التفسير: أنا أقل نجاحًا منه
- الاستنتاج المتوازن: حصل زميلي على فرصة جيدة، وهذا لا يحدد قيمتي أو مستقبلي. يمكنني مراجعة خطتي المهنية ومعرفة ما أحتاج إلى تطويره.
- الهدف ليس إزالة جميع المشاعر، بل منع التفسير الأول من التحول إلى حقيقة نهائية دون فحص.

➤ تمرين القيم الشخصية

- اكتب خمسة أمور مهمة بالنسبة إليك
- قد تشمل الصدق، أو الأسرة، أو التعلم، أو الاستقلال، أو الصحة، أو الإبداع، أو المساهمة في المجتمع
- ثم اسأل نفسك: إذا لم يرني أحد، فهل سأظل أعتبر هذه الأمور مهمة؟
- قد تكتشف أن بعض أهدافك تعبر عن قيمك فعلاً، بينما تعبر أهداف أخرى عن رغبتك في الحصول على إعجاب الناس
- ليس مطلوباً أن تتخلي عن الطموحات التي يقدرها المجتمع، بل أن تعرف لماذا تريدها.

➤ تمرين القرار دون طلب موافقة الجميع

- اختر قراراً صغيراً لا يتضمن مخاطرة كبيرة

- حدد ما تريده، واجمع المعلومات المناسبة، واستمع إلى رأي شخص تثق به إذا احتجت إلى ذلك.
- بعدها اتخذ القرار دون الدخول في سلسلة طويلة من طلب الموافقة من أشخاص متعددين.
- ثم راجع النتيجة.
- إذا كان القرار جيدًا، فلاحظ ما تعلمته. وإذا كان غير مناسب، فراجع الأسباب وعدّل أسلوبك.
- الهدف هو بناء الثقة في قدرتك على اتخاذ القرار، وليس إثبات أنك لا تحتاج إلى أحد.

➤ تمرين التعامل مع النقد

- تذكر نقدًا تلقّيته مؤخرًا.
- هل كان محددًا أم عامًا؟ هل استند إلى وقائع؟ هل احتوى على إهانة؟ هل يوجد جزء يمكنك الاستفادة منه؟
- اكتب ردًا مهنيًا أو شخصيًا مناسبًا، ثم فكر في الحدود التي تحتاج إلى وضعها إذا تكرّر الموقف.
- قد يساعدك هذا التمرين على تجنب ردود الفعل الاندفاعية، لكنه لا يغني عن طلب الدعم إذا كنت تتعرض لإساءة مستمرة أو تهديد.

➤ متى تحتاج إلى مساعدة متخصصة؟

- إذا أصبح الخوف من تقييم الآخرين يمنعك من الدراسة أو العمل أو التواصل أو أداء الأنشطة اليومية، فقد يكون من المفيد استشارة مختص في الصحة النفسية.
- وإذا كانت المقارنة تؤدي إلى حزن مستمر أو قلق شديد أو اضطراب النوم أو انسحاب اجتماعي ملحوظ، فلا ينبغي اعتبار ذلك مجرد ضعف في الشخصية.
- قد ترتبط هذه الصعوبات بظروف متعددة، ولا يمكن تحديد السبب أو التشخيص من خلال فصل في كتاب.

➤ ،توجد علاجات نفسية مدروسة لبعض مشكلات القلق الاجتماعي ومنها أشكال من العلاج المعرفي السلوكي، ويحدد المختص مدى ملائمتها للحالة

➤ كما أن التعرض للتنمر أو العنف أو السيطرة قد يحتاج إلى إجراءات حماية ودعم اجتماعي أو قانوني بحسب الظروف

➤ الاستقلال النفسي لا يعني أن تواجه كل شيء وحدك .أحيانًا تكون أقوى خطوة هي الاعتراف بأنك تحتاج إلى مساعدة مناسبة

➤ الخلاصة الكبرى :لا تعش حياتك باعتبارها عرضًا أمام الجمهور

➤ قد تقضي سنوات تحاول إقناع الآخرين بأنك ناجح، ثم تكتشف أن قائمة الأشخاص الذين تحتاج إلى إرضائهم لا تنتهي

➤ إذا حصلت على وظيفة، فقد يطالبك البعض براتب أعلى .وإذا ارتفع دخلك، فقد يقارنونك بمن يملك أكثر .وإذا اشتريت سيارة، فقد تظهر مقارنة جديدة .وإذا تزوجت، فقد يبدأ الحديث عن المنزل أو الأطفال أو السفر أو غير ذلك

➤ ليست المشكلة في أن الناس يتحدثون، بل في أن تجعل كلامهم المعيار الوحيد الذي تقيس به حياتك

➤ قد يكون هناك دائمًا شخص يملك أكثر منك في مجال معين، وشخص يمتلك خبرة أكبر، وشخص حقق إنجازًا قبل أن تحققه

➤ لكن وجود شخص يتفوق عليك في جانب لا يعني أنه يتفوق عليك في جميع الجوانب، ولا يعني أن حياتك فقدت معناها

➤ الحياة ليست ترتيبًا موحدًا يشارك فيه الجميع بالشروط نفسها

➤ تختلف البدايات والموارد والمسؤوليات والفرص والأهداف .وقد يختار شخص حياة مهنية سريعة الإيقاع، بينما يفضل آخر استقرارًا أكبر ووقتًا أوسع لعائلته .وقد يسعى شخص إلى مشروع تجاري بينما يجد آخر معنى في مهنة مستقرة أو في التعلم أو في خدمة المجتمع

➤ لا توجد صيغة واحدة للنجاح تصلح للجميع

- لكن هذا لا يعني أن جميع الاختيارات متساوية في نتائجها، أو أن الإنسان لا يحتاج إلى مراجعة قراراته. بل يعني أن التقييم ينبغي أن يعتمد على أهداف واضحة ووقائع واقعية، لا على المقارنة العشوائية
- إذا أردت أن تبني شخصية قوية، فلا تبدأ بمحاولة جعل الآخرين يخافونك. ابدأ بتعلم التعبير عن رأيك، والاعتراف بأخطائك، واحترام حدودك، وتحمل مسؤولية قراراتك
- إذا أردت أن تبني كاريزما حقيقية، فلا تبدأ بمحاولة جذب انتباه الجميع. ابدأ بالإنصات، والوضوح، والاحترام، وتطوير مهارات التواصل.
- إذا أردت أن تمتلك عقلًا أكثر استقلالًا، فلا ترفض كل رأي مخالف، تعلم كيف تفحص الأدلة، وتغير رأيك عندما تظهر معلومات أفضل. وتتمسك بموقفك عندما تكون لديك أسباب واضحة
- إذا أردت أن تتحرر من ضغط المجتمع، فلا تحتاج إلى إعلان الحرب، عليه يمكنك أن تحب أسرتك، وتحترم ثقافتك، وتشارك في مجتمعك. وفي الوقت نفسه تفكر بنفسك وتتخذ قراراتك بوعي
- وإذا أردت أن تتوقف عن المقارنة، فلا تحاول إقناع نفسك بأنك أفضل من الآخرين. حاول أن تجعل حياتك أقل اعتمادًا على ترتيبك بينهم
- *اللامبالاة الناضجة ليست أن تقول إن الناس لا يهتمونك، بل أن تدرك أن آراءهم معلومات يمكن النظر فيها، وليست أحكامًا نهائية تحدد من تكون*
- *وليست القوة أن تخفي ضعفك، بل أن تعرف نقاط ضعفك دون أن تختزل نفسك فيها*
- *وليست الثقة أن تتوقع النجاح دائمًا، بل أن تعرف أنك تستطيع التعلم والتكيف وطلب المساعدة، حتى عندما لا تسير الأمور كما تريد*
- *وليست الكاريزما أن تتحكم في مشاعر الآخرين، بل أن تتواصل معهم بوضوح واحترام، مع قبول حقهم في الاختلاف*
- *وليست الاستقلالية أن تفعل ما تشاء دون مسؤولية، بل أن تختار بوعي، وتحمل نتائج قراراتك، وتحترم حقوق الآخرين*
- *وليست الحياة المتوازنة حياة بلا خوف أو حزن أو فشل، بل حياة لا تسمح لهذه التجارب بأن تتحول إلى تعريف كامل لهويتك*

➤ قد لا تستطيع منع الآخرين من المقارنة أو النقد أو إصدار الأحكام وقد لا تستطيع تغيير جميع الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر فيك.

➤ ، لكن يمكنك أن تتعلم التمييز بين ما يستحق اهتمامك وما يستنزفك وبين النصيحة والسيطرة، وبين النقد المفيد والإهانة، وبين الطموح والرغبة في إثبات الذات، وبين الاستقلال والعزلة.

➤ عندها لن تحتاج إلى الانتصار في كل نقاش، ولن تحتاج إلى تبرير كل اختيار، ولن تحتاج إلى شراء القبول الاجتماعي كلما شعرت بالنقص.

➤ ستظل إنساناً يتعلم ويتغير ويخطئ وينجح، لكنك ستصبح أكثر قدرة على اختيار الاتجاه الذي تريد أن تسير فيه.

➤ لا تجعل حياتك مشروعاً لإقناع الناس بقيمتك. اجعلها مشروعاً لبناء حياة تستحق أن تعيشها، وفق قيم واضحة، وقرارات واعية، ومسؤوليات واقعية، وعلاقات تحترم إنسانيتك.

➤ المراجع العلمية

➤ *Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.*

➤ من الأعمال الأساسية التي تناولت المقارنة الاجتماعية ودورها في تقييم الآراء والقدرات.

➤ *Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529.*

➤ يناقش أهمية الانتماء والعلاقات الإنسانية بوصفهما من الدوافع النفسية المهمة.

➤ *Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-*

- determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- يعرض إطار نظرية التحديد الذاتي ودور الاستقلالية والكفاءة والانتماء في الدافعية.
- *Wood, J. V. (1989)*. Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248.
- مراجعة بحثية حول المقارنة الاجتماعية وتقييم الصفات الشخصية.
- *Clark, D. M., & Wells, A. (1995)*. A cognitive model of social phobia. In *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*.
- يعرض نموذجًا معرفيًا لفهم القلق الاجتماعي، بما يشمل الانشغال بتقييم الآخرين ومراقبة الذات في المواقف الاجتماعية.
- *Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999)*. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
- مرجع تأسيسي للعلاج بالقبول والالتزام، الذي يركز على المرونة النفسية والعمل وفق القيم.
- *Beck, A. T. (1976)*. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- مرجع أساسي في العلاج المعرفي وفهم العلاقة بين الأفكار والانفعالات.
- *Gross, J. J. (1998)*. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- مراجعة علمية حول تنظيم الانفعالات والعمليات التي تؤثر في كيفية التعامل مع المشاعر.

➤ *Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012).* The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses.

Cognitive Therapy and Research, 36, 427–440.

➤ مراجعة لمراجعات تحليلية حول فعالية العلاج المعرفي السلوكي في حالات نفسية مختلفة.

➤ *Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008).* Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400–424.

➤ يناقش الاجترار الذهني وعلاقته بالتفكير المتكرر والانفعالات السلبية.

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ كيف تتحرر من الخوف من الناس، وتسيطر على تفكيرك، وتبني حياة متوازنة ذات معنى؟

➤ الفصل السابع

➤ ،بناء الشخصية المستقلة واتخاذ القرارات :سيادة العقل، وقوة النفس والانضباط الذاتي، والكاريزما الحقيقية، وفن قيادة الحياة

➤ مقدمة الفصل :اللحظة التي تتوقف فيها عن انتظار الإذن لتعيش حياتك

➤ هناك فرق كبير بين إنسان يعرف ما يريد، وإنسان يستطيع تحويل ما يريد إلى قرارات وسلوك مستمر

➤ قد يقرأ الإنسان عشرات الكتب عن النجاح، ويستمع إلى المحاضرات عن الثقة بالنفس، ويحفظ نصائح عن الانضباط، ويعرف أن المقارنة بالآخرين تضر به، وأن الخوف لا ينبغي أن يتحكم في قراراته. ومع ذلك، قد يجد نفسه بعد أشهر يكرر السلوك نفسه، ويؤجل الخطوات نفسها، ويقع في الفخاخ نفسها

➤ .يعرف أنه يريد تغيير عمله، لكنه يخاف من عدم العثور على بديل
➤ يعرف أنه يحتاج إلى تنظيم مصاريفه، لكنه يشتري أشياء لا يحتاج إليها عندما يشعر بالضغط

➤ يعرف أنه يجب أن يرفض بعض الطلبات، لكنه يوافق خوفاً من غضب الآخرين

➤ .يعرف أنه ينبغي أن يتعلم مهارة جديدة، لكنه ينتظر الوقت المثالي
➤ يعرف أن بعض العلاقات تستنزفه، لكنه لا يستطيع التعبير عن احتياجاته

➤ يعرف أن مستقبله يحتاج إلى تخطيط، لكنه يترك يومه يمر بين الهاتف والقلق والتفكير في احتمالات لا تنتهي

➤ في هذه الحالات، لا تكمن المشكلة دائماً في نقص المعلومات. قد تكون المشكلة في المسافة بين المعرفة والفعل، أو في الخوف من النتائج، أو في غياب خطة واقعية، أو في عادات متكررة تجعل السلوك القديم أسهل من السلوك الجديد

➤ لهذا لا يكفي أن يفهم الإنسان نفسه. يحتاج أيضًا إلى أن يتعلم كيف يقرر، وكيف ينفذ، وكيف يراجع قراراته، وكيف يستمر عندما تختفي الحماسة الأولى.

➤ إن بناء الشخصية المستقلة ليس حدثًا يقع في يوم واحد، ولا تحولًا سحريًا يحدث بعد قراءة كتاب. إنه عملية تتشكل من الخبرات والقرارات والعادات والعلاقات والظروف المحيطة.

➤ كما أن الاستقلال لا يعني أن تتحكم في كل شيء، لأن الإنسان لا يستطيع التحكم في الاقتصاد أو تصرفات الآخرين أو جميع الظروف الصحية والعائلية. لكنه يستطيع، ضمن حدود واقعه، أن يتعلم التمييز بين ما يستطيع التأثير فيه وما يحتاج إلى التكيف معه، وأن يختار استجاباته بصورة أكثر وعيًا.

➤ الشخصية القوية ليست الشخصية التي لا تحتاج إلى مساعدة، بل الشخصية التي تعرف متى تعتمد على نفسها، ومتى تستشير غيرها، ومتى تطلب الدعم، ومتى تتحمل مسؤولية القرار.

➤ هذا الفصل ليس دعوة إلى التمرد على المجتمع، ولا إلى رفض النصائح، ولا إلى العيش بلا التزامات. إنه دعوة إلى الانتقال من حياة تقودها ردود الفعل إلى حياة تقودها القيم والأهداف والقرارات الواعية.

➤ الشخصية المستقلة: ماذا تعني من منظور علم النفس؟

➤ عندما نقول إن شخصًا يمتلك شخصية مستقلة، فقد نقصد قدرته على اتخاذ قراراته، أو التعبير عن رأيه، أو تحمل مسؤولية أفعاله، أو مقاومة الضغوط غير العادلة.

➤ لكن الشخصية مفهوم واسع، ولا يمكن اختزالها في صفة واحدة مثل الجرأة أو الثقة أو قوة الإرادة.

➤، تتأثر الشخصية بعوامل متعددة، منها الاستعدادات الفردية، والتعلم، والخبرات، والبيئة الأسرية والاجتماعية، والظروف الاقتصادية والصحة، والعلاقات، والفرص المتاحة.

- لذلك من غير الدقيق تقسيم البشر إلى فئتين ثابتتين: أقوياء وضعفاء قد يكون الإنسان حازماً في العمل ومترددًا في العلاقات، أو مستقلاً في قراراته المالية لكنه حساس جداً تجاه النقد، أو شجاعاً في مواقف معينة ويحتاج إلى الدعم في مواقف أخرى
- هذه الفروق لا تعني بالضرورة وجود تناقض في الشخصية، بل قد تعكس اختلاف المهارات والخبرات والمخاطر بين المجالات

➤ الاستقلال النفسي ليس العزلة

- الإنسان المستقل لا يحتاج إلى قطع علاقاته حتى يثبت أنه قادر على اتخاذ قراراته
- يمكنه أن يستفيد من خبرة والديه، ويستشير صديقه، ويعمل ضمن فريق، ويحترم مديره، ويتعاون مع زملائه، ويطلب المساعدة عندما يحتاج إليها
- الفرق أنه لا يعتبر رأي الآخرين بديلاً عن مسؤوليته الشخصية
- إذا استشرت خمسة أشخاص بشأن قرار مهم، فقد تحصل على معلومات مفيدة، لكن قد تحصل أيضاً على آراء متناقضة في النهاية. تحتاج إلى تحديد المعايير التي تناسب وضعك وتحمل نتائج اختيارك
- الاستقلال هنا هو القدرة على الاستفادة من العلاقات دون تحويلها إلى سلطة مطلقة على حياتك

➤ الاستقلال النفسي لا يعني فعل كل ما تشتهي

- قد يرغب الإنسان في ترك عمله في يوم يشعر فيه بالغضب، أو شراء شيء باهظ لأنه يشعر بالنقص، أو الدخول في مواجهة لأنه تعرض للإهانة
- لكن الاستقلال ليس تنفيذ كل رغبة فور ظهورها
- في بعض الأحيان، تكون الحرية الحقيقية هي القدرة على تأجيل الاستجابة، ومراجعة العواقب، واختيار السلوك الذي يخدم أهدافك البعيدة بدل الرغبة الآنية
- قد يكون من حقك ترك العمل، لكن من الحكمة أن تراجع التزاماتك المالية والبدايل المتاحة قبل اتخاذ القرار

- وقد يكون من حقك التعبير عن الغضب، لكن ليس من الضروري أن ترسل رسالة جارحة في اللحظة التي تشعر فيها بالاستفزاز.
- وقد ترغب في شراء هاتف جديد، لكنك تستطيع الانتظار حتى تتأكد من أن الشراء لا يهدد احتياجاتك الأساسية.
- *الاستقلال الحقيقي ليس أن تفعل ما تريد في كل لحظة، بل أن تستطيع اختيار ما تفعله حتى عندما تتعارض رغبتك الآنية مع مصلحتك الأبعد.*

➤ نظرية التحديد الذاتي: لماذا نحتاج إلى الاستقلال والكفاءة والانتماء؟

- من النظريات المؤثرة في علم النفس نظرية التحديد الذاتي، التي ارتبطت بأعمال إدوارد ديسي وريتشارد رايان.
- تتناول هذه النظرية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية في إطارها النظري: الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء.
- الاستقلالية تعني الشعور بأن السلوك يعبر عن اختيار شخصي، لا مجرد خضوع للضغط.
- والكفاءة تعني الشعور بالقدرة على التعامل مع المهام والتحديات وتطوير المهارات.
- أما الانتماء فيتعلق بالشعور بالاتصال بالآخرين وبوجود علاقات ذات معنى.
- من المهم فهم هذه المفاهيم دون تبسيطها.
- فالاستقلالية لا تعني أن تفعل كل شيء بمفردك، والكفاءة لا تعني أن تنجح دائماً، والانتماء لا يعني أن توافق الجميع على آرائهم.
- يمكن للإنسان أن يعمل ضمن مؤسسة ويشعر بالاستقلالية إذا فهم أهداف عمله وكان لديه قدر مناسب من الاختيار.
- ويمكنه أن يبدأ في تعلم مهنة جديدة ويشعر بالكفاءة تدريجياً رغم ارتكابه الأخطاء.
- ويمكنه أن يختلف مع أسرته في بعض القرارات ويظل مرتبطاً بها عاطفياً.

➤ ماذا يعني ذلك في الحياة المغربية؟

- لنفترض أن شابًا يريد تعلم مهنة تقنية، بينما تفضل أسرته أن يبحث عن وظيفة حكومية مستقرة.
- قد يكون خوف الأسرة مرتبطًا بالاستقرار المالي أو تجربة سابقة أو قلق حقيقي بشأن فرص العمل.
- وقد يكون الشاب متحمسًا للمجال الجديد، لكنه لم يجمع معلومات كافية عن تكاليف التدريب وفرص التوظيف.
- لا يحتاج هذا الموقف إلى اختيار طرف واحد باعتباره محققًا بصورة مطلقة.
- ، يمكن للشباب أن يحترم مخاوف أسرته، ويجمع معلومات عن المجال ويبحث عن برامج تدريب معقولة التكلفة، ويحدد ميزانية ومدة للتجربة، ثم يراجع النتائج.
- بهذه الطريقة، يتحول القرار من صراع بين الطاعة والتمرد إلى عملية ناضجة تجمع بين الاستقلالية والكفاءة والانتماء.

➤ لماذا يعرف الإنسان ما ينبغي فعله ثم لا يفعله؟

- هذه من أهم المسائل التي ينبغي فهمها قبل الحديث عن قوة الإرادة.
- قد يعرف الإنسان أن النوم المنتظم مفيد له، لكنه يسهر باستمرار.
- وقد يعرف أن تطوير المهارات يزيد فرصه المهنية، لكنه يؤجل التعلم.
- وقد يعرف أن الانفعال يضر بعلاقاته، لكنه يرد بطريقة جارحة.
- توجد أسباب متعددة للفجوة بين المعرفة والسلوك.
- قد تكون المهمة غامضة، أو كبيرة جدًا، أو مرتبطة بالخوف، أو لا تمنح مكافأة فورية، أو تتطلب موارد غير متاحة. وقد يكون الإنسان مرهقًا أو يعاني من مشكلة صحية أو نفسية تؤثر في التركيز والطاقة وقد تكون البيئة نفسها مليئة بالمشتتات أو لا توفر فرصة مناسبة للتغيير.
- لذلك لا ينبغي تفسير كل تعثر بأنه كسل أو ضعف في الشخصية.
- ، قد يكون الحل في بعض الحالات هو تحسين الخطة، أو تقسيم المهمة أو تغيير البيئة، أو طلب الدعم، بدل مطالبة النفس بمزيد من القسوة.

➤ الدافع لا يكفي وحده

- قد يشعر الإنسان بحماسة كبيرة بعد قراءة كتاب أو مشاهدة مقطع تحفيزي.
- يضع خطة واسعة، ويقرر تغيير حياته بالكامل، ثم يكتشف بعد أيام أن الطاقة التي شعر بها قد انخفضت.
- هذا أمر متوقع؛ لأن المشاعر والدوافع تتغير.
- إذا كان السلوك يعتمد فقط على الحماسة، فقد يتوقف عندما تصبح المهمة مملة أو عندما تظهر عقبة.
- من المفيد بناء نظام يجعل السلوك المطلوب أسهل في التنفيذ.
- إذا أردت القراءة، فضع الكتاب في مكان واضح.
- إذا أردت التعلم، فحدد وقتًا يناسب ظروفك وجهاز المادة مسبقًا.
- إذا أردت تقليل استخدام الهاتف، فأبعده عن مكان العمل عندما لا تحتاج إليه.
- إذا أردت تنظيم المصاريف، فحدد وقتًا أسبوعيًا لمراجعتها.
- هذه التغييرات لا تضمن النجاح، لكنها تقلل الحاجة إلى اتخاذ القرار من الصفر في كل مرة.

➤ قوة الإرادة: ما الذي نعرفه وما الذي لا نعرفه؟

- تستخدم عبارة قوة الإرادة للدلالة على القدرة على مقاومة الإغراء أو مواصلة العمل رغم الصعوبة.
- لكن السلوك البشري أعقد من أن يفسر بقوة الإرادة وحدها.
- تتأثر القدرة على الالتزام بالنوم والصحة والضغط النفسي والدافعية والبيئة والمهارات وتوافر الموارد وطبيعة المهمة.
- قد ينجح شخص في الالتزام بخطة رياضية لأن مكان التدريب قريب من منزله، بينما يصعب الأمر على شخص آخر بسبب ساعات العمل الطويلة أو المسؤوليات الأسرية.
- وقد يستطيع موظف تخصيص وقت للتعلم، بينما لا يستطيع آخر ذلك بسهولة بسبب ظروف عمله أو التزاماته.
- لا يعني هذا أن السلوك لا يمكن تغييره، بل يعني أن تصميم الظروف مهم إلى جانب الجهد الشخصي.

➤ لا تعتمد على المقاومة المستمرة

➤ إذا وضعت هاتفك أمامك طوال الوقت، وفتحت جميع تطبيقات التواصل، وحاولت العمل لساعات دون انقطاع، فقد تجعل المهمة أصعب مما ينبغي.

➤ يمكنك بدلاً من ذلك إبعاد الهاتف، وإغلاق الإشعارات غير الضرورية، وتقسيم العمل إلى فترات، وتحديد هدف واضح لكل جلسة.

➤ بهذا لا تحتاج إلى مقاومة كل مشتت في كل لحظة

➤ من الأفضل أن تسأل: كيف أجعل السلوك المفيد أسهل، والسلوك الذي يضر هدفي أقل سهولة؟

➤ «هذا السؤال عملي أكثر من تكرار عبارة «يجب أن أكون أقوى

➤ تكوين العادات: كيف يتحول القرار إلى سلوك متكرر؟

➤ العادات أنماط سلوكية تتكرر في ظروف معينة، وقد تصبح مع الوقت أقل اعتماداً على التفكير الواعي في كل مرة.

➤ ليس كل سلوك متكرر عادة تلقائية بالكامل، لكن التكرار في سياق مستقر يمكن أن يساعد على تسهيل التنفيذ.

➤ إذا أردت بناء عادة جديدة، فابدأ بتحديد السلوك نفسه بدل الاكتفاء بهدف عام.

➤ عبارة «سأصبح شخصاً منضبطاً» لا توضح ما الذي ستفعله

➤ أما عبارة «سأراجع خطة يومي بعد الإفطار لمدة عشر دقائق» فهي أكثر تحديداً.

➤ يمكنك أيضاً ربط السلوك بإشارة موجودة في يومك

➤ بعد الانتهاء من وجبة معينة، تبدأ جلسة قصيرة للتعلم

➤ بعد العودة من العمل، تخصص دقائق لمراجعة المصاريف

➤ بعد تجهيز أغراض الغد، تكتب المهمة الأساسية التي تريد إنجازها

➤ ابدأ بحجم تستطيع الاستمرار فيه

- قد يقرر شخص تعلم لغة جديدة ساعتين يوميًا، ثم يتوقف عندما لا يستطيع الالتزام بالوقت المحدد.
- ، يمكن أن تكون بداية أصغر أكثر واقعية، مثل جلسة قصيرة منتظمة مع زيادة المدة عندما تسمح الظروف.
- لا توجد مدة واحدة تناسب الجميع لتكوين العادات، ولا ينبغي التعامل مع أرقام شائعة مثل واحد وعشرين يومًا بوصفها قانونًا علميًا ثابتًا.
- ، يختلف تكوين العادات بحسب طبيعة السلوك، وتعقيده، والبيئة والانتظام، والفروق الفردية.
- الهدف هو بناء نمط قابل للاستمرار، لا تحقيق رقم معين لإثبات النجاح.

➤ «من النية إلى التنفيذ: قوة خطط» إذا حدث كذا، فسأفعل كذا

- قد يضع الإنسان نية جيدة، لكنه ينسى تنفيذها عندما ينشغل.
- من الأساليب التي درست في علم النفس ما يعرف بنوايا التنفيذ، وهي خطط تربط موقفًا محددًا باستجابة محددة.
- بدل أن تقول: «سأتعلم عندما أجد الوقت»، يمكنك أن تقول: «إذا انتهيت من وجبة العشاء يوم الثلاثاء، فسأدرس لمدة عشرين دقيقة».
- وبدل أن تقول: «سأحاول ألا أغضب»، يمكنك أن تقول: «إذا شعرت أنني على وشك إرسال رسالة غاضبة، فسأؤجل إرسالها حتى أراجعها بهدوء».
- وبدل أن تقول: «سأبحث عن عمل»، يمكنك أن تقول: «إذا بدأت جلسة البحث يوم السبت صباحًا، فسأراجع إعلانين مناسبين وأعدل «سيرتي الذاتية عند الحاجة».
- الفكرة ليست في أن هذه الخطط تنجح دائمًا، بل في أنها تقلل الغموض وتربط النية بسلوك قابل للملاحظة.

➤ ماذا تفعل إذا تعذر تنفيذ الخطة؟

- قد تظهر ظروف غير متوقعة

- إذا لم تستطع تنفيذ جلسة التعلم بسبب التزام ضروري، فلا يلزم أن تعتبر اليوم كله فاشلاً.
- يمكنك إعادة جدولة المهمة، أو تقليل حجمها، أو مراجعة الخطة إذا كانت غير مناسبة.
- لكن إذا أصبحت إعادة التأجيل نمطاً مستمراً، فمن المفيد البحث عن السبب بدل الاكتفاء بوعد جديد.
- هل الوقت غير واقعي؟ هل المهمة صعبة؟ هل تخاف من النتيجة؟ هل تحتاج إلى تدريب؟ هل توجد عوائق خارجية حقيقية؟
- تحديد السبب هو الخطوة الأولى نحو تعديل السلوك

➤ اتخاذ القرار: كيف تختار دون أن تغرق في التفكير؟

- بعض الناس يتخذون قراراتهم بسرعة كبيرة، ثم يندمون على النتائج.
- وبعضهم يراجع الاحتمالات مراراً حتى يفقد القدرة على الاختيار.
- كلا النمطين قد يسبب صعوبات، بحسب طبيعة القرار والظروف.
- القرار الجيد لا يعني ضمان نتيجة مثالية بل يعني استخدام معلومات مناسبة، ومراعاة العواقب المهمة، واختيار بديل معقول في الوقت المناسب.

➤ اجمع المعلومات التي يمكن أن تغير قرارك

- قد يبحث شخص عن وظيفة، ثم يقضي أسابيع في مشاهدة مقاطع عامة عن النجاح دون أن يراجع متطلبات الوظائف التي يريد.
- وقد يفكر في مشروع تجاري، لكنه يركز على قصص النجاح دون حساب التكاليف والطلب والمخاطر.
- في هذه الحالات، قد تكون المشكلة أن المعلومات التي يجمعها لا تساعد على الاختيار.
- اسأل نفسك: ما السؤال المحدد الذي أحتاج إلى إجابته؟
- ،إذا كنت تفكر في التكوين المهني، فقد تحتاج إلى معرفة التكلفة والمدة، وشروط الولوج، والاعتراف بالشهادة، وطبيعة فرص العمل.
- ،وإذا كنت تفكر في مشروع، فقد تحتاج إلى تقدير الطلب والمصاريف، والهامش، والمنافسة، والاحتياطي المالي.

- وإذا كنت تفكر في تغيير الوظيفة، فقد تحتاج إلى مقارنة الأجر الصافي والاستقرار والوقت والتنقل وفرص التطور.
- ليس المطلوب جمع جميع المعلومات الممكنة، بل جمع ما يكفي لاتخاذ قرار مناسب لحجم المخاطرة.

➤ فرّق بين القرارات القابلة للتراجع والقرارات الصعبة التراجع

- بعض القرارات يمكن تجربتها بتكلفة محدودة
- يمكنك مثلاً تعلم مهارة جديدة لمدة شهر قبل دفع مبلغ كبير في تدريب طويل.
- ويمكنك تجربة نظام لتنظيم الوقت قبل إعادة ترتيب حياتك بالكامل
- ،أما بعض القرارات فتكون لها آثار أكبر أو يصعب الرجوع عنها مثل الاقتراض بمبلغ كبير أو ترك مصدر دخل دون بديل أو الدخول في التزام طويل الأمد
- من الحكمة تخصيص وقت ومعلومات أكثر للقرارات ذات المخاطر العالية.
- هذه ليست دعوة إلى الخوف من التغيير، بل إلى التناسب بين حجم القرار ودرجة الاستعداد.

➤ لماذا يخاف الإنسان من اتخاذ القرار؟

- ،قد يخاف من الخطأ، أو من فقدان فرصة أخرى، أو من لوم الأسرة أو من تحمل المسؤولية، أو من اكتشاف أن اختياره لم يكن الأفضل
- وقد يفضل البقاء في وضع غير مريح لأنه معروف، على الانتقال إلى وضع جديد لا يعرف نتائجه
- هذا الميل مفهوم؛ فالمجهول قد يبدو مهدداً، خصوصاً عندما تكون الموارد محدودة أو عندما يتحمل الإنسان مسؤوليات كبيرة
- .لكن البقاء دون قرار له تكلفة أيضاً
- .قد يخسر الإنسان فرصة تدريب لأنه أجل التقديم
- .وقد يستمر في عمل غير مناسب دون أن يختبر خيارات أخرى
- وقد يظل في حيرة بشأن موضوع يمكن حسمه بعد جمع معلومات كافية.

➤ لذلك ينبغي مقارنة تكلفة التغيير بتكلفة عدم التغيير، بدل افتراض أن الانتظار لا يحمل أي مخاطر.

➤ لا تنتظر اليقين الكامل

- في كثير من القرارات الواقعية، لا يمكن معرفة جميع النتائج مسبقاً
- قد تتوفر معلومات جيدة، لكن يظل هناك قدر من عدم اليقين
- إذا انتظرت ضمان النجاح قبل كل خطوة، فقد لا تبدأ أبداً
- الأفضل أن تحدد مستوى المعلومات الذي تحتاج إليه، ثم تختار إجراءً مناسباً للمخاطر.
- في بعض الحالات، يكون الإجراء تجربة صغيرة قابلة للتعديل
- وفي حالات أخرى، يكون الانتظار مبرراً لأن المعلومات ناقصة أو المخاطر مرتفعة
- النضج هو التمييز بين الحذر المفيد والتردد الذي لا يضيف معرفة جديدة.

➤ فخ التحيزات المعرفية: لماذا لا يكون حكمنا عقلانياً دائماً؟

- يستخدم الإنسان اختصارات ذهنية تساعد على معالجة المعلومات بسرعة، لكنها قد تؤدي أحياناً إلى أخطاء في الحكم
- من المهم أن نتعامل مع هذه التحيزات باعتبارها احتمالات تؤثر في التفكير، لا قوانين تفسر كل قرار

➤ الانحياز التأكدي

- قد يبحث الإنسان عن المعلومات التي تؤيد اعتقاده ويتجاهل ما يخالفه
- إذا اعتقد أن زميله يريد إلحاق الضرر به، فقد يلاحظ كل موقف غامض يدعم هذا الاعتقاد، ويتجاهل المواقف التي لا تنسجم معه
- يمكن تقليل هذا الميل بسؤال النفس: ما الدليل الذي قد يجعلني أغير رأيي؟ وهل توجد تفسيرات أخرى للوقائع؟
- لا يعني ذلك تجاهل السلوك المؤذي الواضح، بل تجنب تحويل الافتراض إلى حقيقة دون فحص

➤ مغالطة التكلفة الغارقة

- قد يستمر الإنسان في مشروع خاسر لأنه أنفق عليه وقتًا ومالًا كثيرين.
- «قد يقول» :لقد دفعت مبلغًا كبيرًا، لذلك لا يمكنني التوقف الآن
- لكن المال الذي أنفق بالفعل لا يعود بمجرد الاستمرار
- السؤال الأكثر فائدة هو :إذا اتخذت القرار اليوم من جديد، وبالنظر إلى المعلومات الحالية، فهل سأختار الاستمرار؟ وما تكلفة كل خيار من الآن فصاعدًا؟
- قد يكون الاستمرار مبررًا إذا كانت هناك فرصة واقعية للتحسن، وقد يكون التوقف أقل ضررًا في حالات أخرى

➤ تأثير الإطار

- يمكن أن تتغير استجابة الإنسان عندما تُعرض المعلومات نفسها بصياغات مختلفة.
- قد ينظر شخص إلى مشروع باعتباره فرصة لتحقيق ربح، بينما ينظر إليه آخر باعتباره احتمالًا لخسارة المال
- .إذلك من المفيد محاولة عرض القرار من أكثر من زاوية
- ما أفضل نتيجة محتملة؟ وما أسوأ نتيجة معقولة؟ وما النتيجة الأكثر احتمالًا بناءً على المعلومات المتاحة؟
- ،لا يلزم أن تكون قادرًا على حساب الاحتمالات بدقة في كل موقف لكن التفكير في السيناريوهات يساعد على تقليل الاندفاع

➤ الانحياز إلى الوضع القائم

- قد يفضل الإنسان الوضع الحالي لأنه مألوف، حتى عندما توجد بدائل قد تكون أفضل
- وقد يخشى تغيير طريقة العمل أو تعلم مهارة جديدة أو إعادة تنظيم مصاريفه
- لكن الاعتياد ليس دليلًا على أن الوضع الحالي هو الأفضل
- في المقابل، لا يعني ذلك أن التغيير أفضل دائمًا ينبغي تقييم الوضع الحالي والبدائل وفق معايير واضحة

➤ كيف تتعامل مع الندم بعد اتخاذ القرار؟

- قد تتخذ قرارًا بناءً على المعلومات المتاحة، ثم تظهر نتائج لم تتوقعها
- قد تقبل وظيفة ثم تكتشف أن بيئتها لا تناسبك
- وقد تبدأ مشروعًا ثم تواجه انخفاضًا في الطلب
- وقد تختار تخصصًا ثم يتغير اهتمامك
- ليس كل ندم دليلًا على أنك اتخذت قرارًا سيئًا. فقد يكون القرار معقولًا وقت اتخاذه، ثم تغيرت الظروف أو ظهرت معلومات جديدة
- من المفيد أن تميز بين جودة عملية اتخاذ القرار وجودة النتيجة
- قد يتخذ شخص قرارًا مدروسًا وتأتي النتيجة سلبية بسبب عوامل لم يكن يستطيع توقعها
- وقد يتخذ شخص آخر قرارًا متهورًا وتأتي النتيجة إيجابية بالمصادفة
- لا ينبغي الحكم على جودة القرار بالنتيجة وحدها

➤ المراجعة دون جلد الذات

- :عندما تتقدم، اسأل
- ما المعلومات التي كانت متاحة وقت القرار؟
- ما المعلومات التي ظهرت لاحقًا؟
- هل تجاهلت خطرًا واضحًا؟
- هل كانت توقعاتي واقعية؟
- هل أحتاج إلى تصحيح القرار الآن؟
- ما الذي يمكن أن أتعلمه للمرة القادمة؟
- هذه الأسئلة تساعد على تحويل التجربة إلى معرفة
- أما تكرار عبارات مثل «أنا فاشل» أو «أنا لا أتعلم أبدًا»، فلا يقدم تفسيرًا دقيقًا ولا يحدد إجراءً مفيدًا

➤ الانضباط الذاتي دون القسوة على النفس

- ،قد يربط بعض الناس الانضباط بإهانة الذات، أو العمل المتواصل
- أو الحرمان من الراحة، أو رفض أي شعور بالتعب
- لكن الانضباط المستدام يحتاج إلى مراعاة الموارد والحدود

- إذا وضعت جدولاً لا يسمح بالنوم الكافي أو يتجاهل مسؤولياتك الأسرية، فقد يكون الجدول نفسه غير واقعي
- وإذا تعاملت مع كل يوم ضعيف باعتباره دليلاً على الفشل، فقد تجعل العودة إلى الخطة أصعب
- الانضباط ليس أن تنجح كل يوم بالطريقة نفسها، بل أن تمتلك نظاماً يساعدك على الاستمرار والتعديل بعد التعثر

➤ لا تجعل الراحة عدواً للإنجاز

- الراحة والنوم المناسبان ليسا دليلاً على ضعف الشخصية
- قد يتطلب الإنجاز جهداً كبيراً، لكن تجاهل الاحتياجات الجسدية والنفسية قد يؤثر في التركيز والمزاج والقدرة على الاستمرار
- تختلف الاحتياجات من شخص إلى آخر، وقد تمنع ظروف العمل بعض الناس من الحصول على الراحة التي يحتاجون إليها. لذلك ينبغي التمييز بين ما يستطيع الإنسان تغييره وما يحتاج إلى حلول أوسع
- إذا كنت تعمل ساعات طويلة بسبب الضرورة المالية، فليس من العدل اختزال الإرهاق في ضعف الانضباط
- يمكنك البحث عن تعديلات ممكنة، لكن بعض المشكلات تتطلب تحسين ظروف العمل أو توزيع المسؤوليات أو الحصول على دعم

➤ الحزم: كيف تحمي حدودك دون عدوانية؟

- الحزم هو التعبير عن الحقوق والاحتياجات والآراء بصورة واضحة ومحترمة، مع مراعاة حقوق الآخرين
- وهو يختلف عن السلبية التي قد تتضمن كبت الاحتياجات خوفاً من الرفض، كما يختلف عن العدوانية التي تتضمن انتهاك حقوق الآخرين أو إهانتهم

➤ الحزم في مكان العمل

- ، لنفترض أن مديرك طلب منك تنفيذ ثلاث مهام عاجلة في الوقت نفسه ولا تستطيع إنجازها كلها بالجودة المطلوبة

- قد توافق على كل شيء خوفاً من أن تبدو غير متعاون، ثم تتأخر في العمل وتعرض للانتقاد.
- وقد ترد بغضب وتتهم المدير بعدم التنظيم
- : هناك استجابة ثالثة أكثر فائدة
- أستطيع البدء بهذه المهام، لكن الوقت المتاح لا يسمح بإنجازها»
- «جميعاً بالجودة المطلوبة. ما المهمة التي ينبغي أن أعطيها الأولوية؟
- هذه الصياغة توضح القدرة والحدود، وتطلب قراراً عملياً بدل الدخول في صراع شخصي.

➤ الحزم في العلاقات الأسرية

- قد يطلب منك أحد الأقارب مساعدة مالية لا تستطيع تحملها
- يمكنك أن تقول: «أفهم حاجتك، لكنني لا أستطيع تقديم هذا المبلغ دون التأثير في التزاماتي الأساسية. يمكنني المساعدة بطريقة أخرى إذا كانت مناسبة.
- لا يلزم أن تكشف جميع تفاصيل وضعك المالي، ولا يلزم أن تقدم وعوداً لا تستطيع الوفاء بها.
- ،وفي الوقت نفسه، إذا كانت هناك مسؤولية مشتركة أو اتفاق سابق فمن المهم مراعاته بدل استخدام مفهوم الحدود للتنصل من الالتزام

➤ الحزم في مواجهة الإهانة

- : إذا وجه إليك شخص إهانة، فقد يكون الرد المناسب
- يمكننا مناقشة الموضوع، لكنني لن أستمّر في الحوار إذا تحول إلى «إهانات.
- إذا استمر السلوك، يمكنك إنهاء الحديث عندما يكون ذلك آمناً ومناسباً
- أما إذا كان الطرف الآخر يمتلك سلطة عليك أو كانت هناك مخاطر حقيقية، فقد تحتاج إلى خطة أكثر حذراً وطلب الدعم المناسب
- ليس المطلوب إثبات الشجاعة في كل مواجهة، بل اختيار الاستجابة التي تحمي مصالحك وسلامتك.

➤ الذكاء العاطفي: أن تفهم الشعور قبل أن تختار السلوك

- يستخدم مفهوم الذكاء العاطفي لوصف قدرات تتعلق بإدراك المشاعر وفهمها وتنظيمها واستخدام المعلومات العاطفية في التفكير والتواصل.
- تختلف النماذج العلمية في تعريف هذا المفهوم وقياسه، لذلك لا ينبغي التعامل معه بوصفه قدرة واحدة بسيطة أو تفسيراً شاملاً للنجاح.
- لكن هناك مهارات عملية مهمة يمكن تطويرها
- أن تلاحظ أنك غاضب قبل أن تنفجر
- أن تدرك أنك تشعر بالخجل بدل أن تخفيه خلف السخرية
- أن تعرف أنك توافق خوفاً من الرفض
- أن تميز بين الحزن الناتج عن فقدان شيء مهم وبين الشعور بالنقص الناتج عن المقارنة

➤ سمّ الشعور بدل أن تتحول إليه

- هناك فرق بين قولك «أنا غاضب» وقولك «أنا شخص غاضب لا يستطيع التحكم في نفسه».
- في العبارة الأولى، تصف تجربة تمر بها
- وفي الثانية، تحول التجربة إلى هوية ثابتة
- يمكن أن تساعدك ملاحظة الشعور وتسميته على فهم ما يحدث، لكنها ليست علاجاً سحرياً ولا تكفي وحدها في جميع الحالات
- بعد تسمية الشعور، اسأل نفسك: ما الذي أثاره؟ ما الذي أحتاج إليه؟ ما الاستجابة التي تخدم هدفي؟
- قد تحتاج إلى استراحة قصيرة، أو توضيح، أو اعتذار، أو وضع حد أو قبول حقيقة لا تستطيع تغييرها

➤ السيطرة على الغضب دون إنكار الحق في الغضب

- الغضب انفعال بشري طبيعي، وقد يظهر عندما يشعر الإنسان بالظلم أو الإحباط أو التهديد أو تجاوز الحدود
- لكن وجود الغضب لا يبرر جميع أشكال التعبير عنه

- قد يكون من المناسب التعبير عن الاعتراض، لكن ليس من الضروري استخدام الإهانة أو التهديد.
- إذا شعرت بتصاعد الغضب، فقد يساعدك تأجيل الرد مؤقتًا إذا كان ذلك آمنًا، أو مغادرة الموقف، أو أخذ وقت لتحديد ما تريد تحقيقه.
- بعد أن تهدأ نسبيًا، يمكنك العودة إلى المشكلة إذا كان الحوار مفيدًا.
- إذا كان الغضب متكررًا إلى درجة تؤثر في علاقاتك أو عملك، أو يؤدي إلى سلوك مؤذٍ، فقد يكون من المفيد طلب مساعدة متخصصة لفهم أسبابه وتطوير طرق أكثر أمانًا للتعامل معه.
- القوة ليست في إنكار الغضب، بل في تحمل المسؤولية عن السلوك الذي يصدر أثناءه.

➤ الثقة بالنفس: كيف تُبنى دون ادعاء؟

- الثقة بالنفس ليست شعورًا ثابتًا يمتلكه بعض الناس إلى الأبد.
- قد تتغير بحسب المجال والخبرة والظروف.
- قد يثق شخص بقدرته على إدارة فريق لأنه يمتلك خبرة طويلة، لكنه يشعر بالتردد عندما يبدأ تعلم لغة جديدة.
- وقد يكون شخص ماهرًا في عمله، لكنه يواجه صعوبة في الحديث أمام الجمهور.
- هذا أمر طبيعي، ولا يعني أن عليه انتظار الشعور بالثقة قبل البدء.
- في كثير من المهارات، يمكن أن تنمو الثقة مع التدريب والخبرة وتلقي الملاحظات الواقعية.

➤ الثقة القائمة على الدليل

- بدل أن تكرر لنفسك أنك تستطيع فعل أي شيء، اسأل ما المهارة التي تحتاج إليها وما التدريب الذي يساعدك على تطويرها.
- إذا كنت تستعد لمقابلة عمل، فتدرب على الإجابات، وتعرف إلى متطلبات الوظيفة، وجهز أمثلة من خبراتك.
- إذا كنت تريد التحدث أمام الجمهور، فابدأ بعرض قصير أمام مجموعة صغيرة.

➤ إذا كنت تريد التفاوض على الأجر، فاجمع معلومات عن نطاقات الأجور ذات الصلة، وحدد ما تستطيع تقديمه، وتدريب على عرض طلبك.

➤ لا تضمن هذه الخطوات نتيجة إيجابية، لكنها تمنحك أساسًا أكثر واقعية للثقة.

➤ لا تنتظر اختفاء الخوف

- قد يبقى قدر من الخوف حتى بعد الاستعداد الجيد.
- لا يلزم أن تعتبر ذلك فشلًا.
- يمكنك أن تتعلم أداء المهمة رغم وجود بعض القلق، ما دامت الظروف مناسبة وآمنة.
- ،أما إذا كان القلق شديدًا أو متكررًا أو يعطلك عن أداء حياتك اليومية فقد يكون من المفيد الحصول على تقييم أو دعم متخصص.

➤ الكاريزما والقيادة: التأثير دون التلاعب

- قد يخلط البعض بين الشخصية القوية والشخصية التي تفرض نفسها على الآخرين.
- لكن القدرة على التأثير لا تعتمد فقط على الصوت المرتفع أو الحضور الجسدي أو القدرة على إقناع الناس.
- في العمل، قد يثق الفريق في قائد يوضح الأهداف، ويستمع إلى المشكلات، ويتخذ قرارات مدروسة، ويعترف بأخطائه، ويعامل الناس باحترام.
- وقد يفقد الفريق الثقة في قائد يتصرف بثقة ظاهرية، لكنه يغير قراراته باستمرار دون تفسير أو يلقي اللوم على الآخرين عند الفشل.

➤ القيادة تبدأ بتحمل المسؤولية

- إذا كنت مسؤولًا عن فريق، فلا يكفي أن تطلب من الآخرين الالتزام.
- ينبغي أن تكون التوقعات واضحة، وأن تتوفر الموارد المناسبة قدر الإمكان، وأن يعرف الأفراد كيف سيتم تقييم العمل.

- وعندما تظهر مشكلة، حاول فهم أسبابها بدل البحث الفوري عن شخص تلقي عليه اللوم.
- قد يكون الخطأ ناتجاً عن نقص التدريب، أو غموض التعليمات، أو ضغط الوقت، أو خلل في النظام، أو تقصير فردي.
- تختلف الحلول بحسب السبب.
- القيادة الجيدة لا تلغي المساءلة، لكنها تجعلها أكثر ارتباطاً بالوقائع والإجراءات بدل الإهانة الشخصية.

➤ الكاريزما ليست وعدًا بالقبول

- قد تتطور مهارات التواصل لديك، ومع ذلك سيظل هناك من لا يوافقك. أو لا يرتاح إلى أسلوبك.
- هذا لا يعني أنك فشلت.
- الهدف من التواصل الجيد هو تحسين الفهم والتعاون، لا السيطرة على جميع الانطباعات.
- وإذا كنت تريد أن تصبح أكثر حضوراً في النقاشات، فابدأ بالاستعداد للموضوع، وتنظيم الأفكار، والاستماع، وطرح الأسئلة الواضحة. وتجنب ادعاء معرفة لا تمتلكها.
- هذه مهارات قابلة للتدريب، لكنها لا تجعل الإنسان محبوباً لدى الجميع، ولا ينبغي أن تكون الغاية منها التحكم في الآخرين.

➤ كيف تتوقف عن محاولة إثبات نفسك طوال الوقت؟

- قد يتحول الإنجاز إلى وسيلة للحصول على القبول.
- يعمل الإنسان ساعات إضافية لا لأنه يحتاج إليها فعلاً، بل لأنه يريد أن يثبت أنه أكثر اجتهاداً من زملائه.
- وقد يشتري أشياء لا تناسب وضعه المالي حتى لا يبدو أقل من الآخرين.
- وقد يدخل في نقاشات طويلة لإثبات أنه يعرف أكثر من غيره.
- وقد يرفض الاعتراف بالخطأ لأنه يخشى أن تتراجع صورته.
- في هذه الحالات، يصبح جزء من الطاقة موجهاً إلى حماية الصورة بدل تحقيق الهدف نفسه.

- يمكنك أن تسأل نفسك قبل أي عمل مهم: لو لم يعرف أحد أنني فعلت هذا، فهل سأظل أراه مهمًا؟
- ليست الإجابة دائمًا «لا». «فقد تكون هناك أعمال تتطلب الاعتراف أو التقييم، مثل الوظائف والمشاريع والشهادات
- لكن السؤال يساعد على معرفة ما إذا كانت رغبتك في الإنجاز مرتبطة بهدف واقعي أم بمحاولة مستمرة لإثبات قيمتك.

➤ كيف تتعامل مع الفشل دون أن تفقد هويتك؟

- الفشل ليس تجربة واحدة
- قد يعني عدم الحصول على وظيفة، أو خسارة مشروع، أو ارتكاب خطأ في العمل، أو عدم تحقيق نتيجة دراسية، أو انتهاء علاقة
- تختلف أسباب هذه النتائج وتكالييفها، ولذلك لا يمكن التعامل معها جميعًا بالطريقة نفسها
- لكن هناك فرقًا بين الاعتراف بنتيجة سلبية وبين تحويلها إلى حكم شامل على الذات
- إذا لم تحصل على وظيفة، فقد تكون هناك أسباب تتعلق بالمنافسة أو المهارات أو طريقة تقديم الطلب أو الظروف الاقتصادية أو ملائمة الوظيفة
- قد تحتاج إلى مراجعة سيرتك الذاتية، أو تطوير مهارة، أو توسيع نطاق البحث، أو الحصول على تغذية راجعة عندما تكون متاحة
- لكن لا يمكن استنتاج أنك عديم القيمة من نتيجة توظيف واحدة
- وإذا خسرت مشروعًا، فمن المهم فحص الحسابات والقرارات والمخاطر والظروف التي أثرت فيه
- وقد يكون هناك خطأ يحتاج إلى تصحيح، لكن ذلك لا يعني أنك غير قادر على التعلم

➤ المسؤولية دون جلد الذات

- تحمل المسؤولية يعني الاعتراف بما كان ضمن قدرتك على التحكم ومحاولة إصلاح الضرر، وتعلم ما يمكن تعلمه

- أما جلد الذات فيحول الخطأ إلى إهانة متكررة للنفس، دون أن يقدم بالضرورة خطة عملية
- «قد تقول»: لم أدرس بما يكفي، وسأحتاج إلى خطة أكثر واقعية
- «وهذا يختلف عن قولك»: أنا غبي ولن أنجح أبداً
- الأولى تحدد سلوكاً يمكن مراجعته
- والثانية تعميم لا يوضح السبب ولا يقدم حلاً

➤ بناء الهوية الشخصية: من أنت عندما لا يراك أحد؟

- تتأثر هوية الإنسان بأدواره وعلاقاته وخبراته وقيمه
- قد يكون موظفاً، وابتناً، وأباً، وصديقاً، ومتعلماً، وعضواً في مجتمع
- لكن إذا أصبحت هويته كلها مرتبطة بدور واحد، فقد يشعر بالضياع عندما يتغير ذلك الدور
- إذا كان يعرف نفسه بأنه صاحب منصب، فقد يشعر بانخفاض قيمته عند التقاعد أو فقدان العمل
- وإذا كان يعرف نفسه بأنه الشخص الذي يساعد الجميع، فقد يشعر بالذنب عندما يحتاج إلى الراحة أو عندما يرفض طلباً
- وإذا كان يعرف نفسه بأنه الشخص الذي لا يخطئ، فقد يصبح الاعتراف بالخطأ تهديداً كبيراً
- من المفيد أن تبني تصوراً عن نفسك يسمح بالتغير والتعلم
- يمكنك أن تكون شخصاً يسعى إلى الصدق، لكنه قد يخطئ في التعبير
- ويمكنك أن تكون شخصاً مسؤولاً، لكنه يحتاج إلى الراحة
- ويمكنك أن تكون طموحاً، مع الاعتراف بأن بعض أهدافك تحتاج إلى التعديل
- الهوية المرنة لا تعني التخلي عن المبادئ، بل القدرة على تطوير السلوك دون الشعور بأن كل تغيير يهدم الذات

➤ القيم الشخصية: البوصلة التي تساعدك على الاختيار

- قد يملك الإنسان أهدافاً كثيرة، لكنه لا يعرف أيها يستحق الأولوية
- يريد دخلاً أعلى، ووقتاً أكبر مع الأسرة، وصحة أفضل، وتعلم مهارات جديدة، وراحة نفسية، وعلاقات جيدة

- وقد تتعارض هذه الأهداف أحيانًا، خصوصًا عندما تكون الموارد والوقت محدودين.
- هنا تأتي أهمية القيم.
- القيم ليست بالضرورة أهدافًا تصل إلى نقطة نهائية. إنها اتجاهات عامة تساعدك على تحديد نوع الحياة التي تريد بناءها.
- قد تكون قيمة التعلم، أو الصدق، أو الاستقلال، أو رعاية الأسرة، أو الإسهام في المجتمع، أو الإبداع، أو الصحة.
- قد يحقق الإنسان هدفًا ماليًا ثم يحدد هدفًا آخر، لكن قيمة الاستقلال المالي قد تظل توجه قراراته.
- وقد ينتهي تدريب معين، لكن قيمة التعلم تستمر من خلال فرص مختلفة.

➤ كيف تحدد قيمك بعيدًا عن ضغط المجتمع؟

- اسأل نفسك:
- ما الأمور التي أريد أن أكون ملتزمًا بها حتى عندما لا أحصل على تصفيق؟
- ما نوع العلاقات التي أريد بناءها؟
- ما السلوك الذي أريد أن أراه في نفسي عندما أواجه ضغطًا؟
- ما المسؤوليات التي أريد تحملها؟
- ما التنازلات التي أقبلها، وما التنازلات التي قد تتعارض مع مبادئ الأساسية؟
- لا توجد إجابات واحدة تناسب الجميع.
- المهم أن تميز بين القيم التي تختارها بوعي، والأهداف التي تتبناها فقط لأن الآخرين يعتبرونها علامة نجاح.

➤ الأولويات: لماذا لا تستطيع فعل كل شيء في الوقت نفسه؟

- من أكبر مصادر الإحباط أن يتعامل الإنسان مع جميع الأهداف كما لو كانت عاجلة.

- ،يريد تعلم لغة، وممارسة الرياضة، والبحث عن عمل، وقراءة الكتب وإطلاق مشروع، وتحسين علاقاته، وتنظيم مصاريفه، كل ذلك في فترة قصيرة.
- ثم يجد أن الوقت لا يكفي، فيشعر بأنه غير منضبط
- لكن الوقت والطاقة والمال موارد محدودة
- اختيار هدف واحد أو هدفين في مرحلة معينة لا يعني التخلي عن بقية الحياة، بل يعني توزيع الموارد وفق الأولوية
- إذا كنت تبحث عن عمل وتعاني من ضغط مالي، فقد يكون تحسين فرص التوظيف وإدارة المصاريف أولوية مؤقتة
- وإذا كنت تواجه مشكلة صحية، فقد تحتاج إلى إعطاء الصحة مساحة أكبر.
- وإذا كانت مسؤولياتك الأسرية مرتفعة، فقد تحتاج إلى خطة تعلم أكثر مرونة
- القرار الواقعي يعترف بالقيود بدل تجاهلها

➤ الفرق بين المهم والعاجل

- قد تكون بعض المهام عاجلة لكنها لا تسهم كثيرًا في أهدافك الطويلة الأمد.
- وقد تكون بعض المهام مهمة لكنها لا تطلب الانتباه فورًا، مثل التعلم أو مراجعة الميزانية أو الاهتمام بالصحة
- ،إذا قضيت كل وقتك في الاستجابة لما يطلبه الآخرون بصورة فورية فقد لا تجد وقتًا للأمور التي تحتاج إلى التخطيط
- يمكنك تخصيص وقت دوري لمراجعة الأولويات وتحديد المهام التي تحتاج إلى تنفيذها، وتلك التي يمكن تأجيلها أو تفويضها أو رفضها
- ،ليس الهدف التحكم الكامل في يومك، لأن الظروف المفاجئة تحدث بل تقليل الفوضى قدر الإمكان

➤ فن قول «لا» دون الشعور الدائم بالذنب

- قد تكون كلمة «لا» صعبة على الإنسان الذي يخشى فقدان القبول

- لكنه قد يوافق على التزامات تفوق قدرته، ثم يشعر بالغضب أو الإرهاق.
- يمكن أن يساعدك التفكير في ثلاث نقاط قبل الموافقة
- هل أستطيع تنفيذ الطلب فعلاً؟
- ما تكلفة تنفيذه على التزاماتي الأخرى؟
- هل وافقت لأنني أريد المساعدة، أم لأنني أخشى رد فعل الطرف الآخر؟
- ،قد يكون من المناسب أحياناً قبول الطلب رغم أنه يتطلب جهداً خصوصاً عندما يتعلق بمسؤولية مهمة أو علاقة ذات قيمة
- لكن إذا كنت توافق باستمرار على حساب صحتك أو التزاماتك الأساسية، فقد تحتاج إلى تعديل النمط

➤ كيف ترفض بطريقة محترمة؟

- ليس من الضروري أن تستخدم خطاباً طويلاً
- يمكنك أن تقول: «أقدر طلبك، لكنني لا أستطيع الالتزام به في الوقت الحالي».
- «أو»: «أستطيع القيام بهذا الجزء، لكن ليس المهمة كاملة»
- «أو»: «أحتاج إلى معرفة الموعد والأولويات قبل أن أوافق»
- قد ينزعج الطرف الآخر، وهذا احتمال لا يمكنك التحكم فيه بالكامل
- لكن انزعاجه لا يثبت وحده أن قرارك خاطئ. وفي المقابل، إذا كان الرفض يمس التزاماً سابقاً أو مسؤولية مشتركة، فمن المهم توضيح ذلك ومحاولة إيجاد حل مناسب

➤ كيف تبني استقلالاً مالياً يساعدك على استقلال القرار؟

- الاستقلال النفسي لا يتحقق في فراغ اقتصادي
- قد يجد الإنسان صعوبة في رفض عمل غير مناسب إذا كان دخله المصدر الوحيد لإعالة الأسرة
- وقد يجد صعوبة في الابتعاد عن علاقة مؤذية إذا كان يعتمد مالياً على الطرف الآخر

- وقد يؤجل التكوين أو تغيير المسار بسبب تكاليف الدراسة والتنقل والسكن.
- لذلك ينبغي الاعتراف بأن الموارد المالية والظروف الاقتصادية تؤثر في مساحة الخيارات المتاحة.
- لا يعني هذا أن المال يضمن الاستقلال، ولا أن من يملك دخلًا محدودًا عاجز عن اتخاذ أي قرار مستقل.
- لكنه يعني أن التخطيط المالي يمكن أن يوسع الخيارات في بعض الحالات.

➤ ابدأ بمعرفة وضعك المالي الحقيقي

- ،حدد دخلك الصافي، والتزاماتك الثابتة، ومصاريفك المتغيرة والديون إن وجدت.
- إذا كان دخلك لا يغطي الاحتياجات الأساسية، فقد تكون الأولوية البحث عن دعم أو دخل إضافي أو تخفيض تكاليف ممكنة، بحسب ظروفك.
- إذا كان لديك فائض، فقد يكون من المفيد تخصيص جزء منه للطوارئ أو للتعليم أو لتحقيق هدف محدد.
- لا توجد نسبة ادخار واحدة تناسب جميع الأسر، لأن مستويات الدخل والالتزامات تختلف.
- ومن غير العدل مطالبة شخص لا يكفي دخله لتغطية الضروريات بالالتزام بخطة ادخار غير واقعية.

➤ لا تتخذ قرارًا ماليًا لإثبات قيمتك

- قد يكون من المغري شراء سيارة أو هاتف أو ملابس باهظة حتى تبدو ناجحًا أمام الآخرين.
- لكن إذا أدى ذلك إلى ديون لا تستطيع تحملها، فقد يقلل من خياراتك المستقبلية.
- قبل الشراء، اسأل نفسك: هل أحتاج إلى هذا الشيء؟ هل أستطيع تحمل تكلفته الكاملة؟ هل يؤثر في التزاماتي الأساسية؟ هل سأشتريه إذا لم يعرف أحد أنني أملكه؟

- السؤال الأخير ليس اختبارًا أخلاقيًا، بل وسيلة لفهم دوافع الشراء
- قد تكون هناك أسباب مشروعة لشراء شيء غالٍ، لكن القرار ينبغي أن يتناسب مع وضعك الفعلي

➤ التعامل مع الضغط المهني: كيف تحافظ على نفسك دون إهمال العمل؟

- قد يتعرض الموظف لضغط المواعيد أو غموض المهام أو اختلاف الأولويات أو ضعف الموارد
- إذا حاول تحمل كل شيء دون مناقشة، فقد يتراكم الإرهاق
- وإذا رفض كل مهمة إضافية، فقد يواجه مشكلات في التعاون أو الأداء
- الحل يعتمد على طبيعة الوظيفة والسلطة المتاحة والالتزامات التعاقدية
- يمكنك البدء بتوضيح التوقعات، وتحديد الأولويات، وطلب الموارد اللازمة، والإبلاغ عن المخاطر مبكرًا
- إذا كان حجم العمل يتجاوز القدرة المتاحة بصورة مستمرة، فقد تحتاج إلى مناقشة توزيع المهام أو مراجعة المواعيد أو البحث عن بدائل مهنية عندما يكون ذلك ممكنًا
- ولا ينبغي اختزال جميع مشكلات العمل في إدارة الوقت. فقد تكون المشكلة في نقص الموظفين أو ظروف غير آمنة أو إدارة غير مناسبة
- في هذه الحالات، يحتاج الحل إلى النظر في الأسباب التنظيمية، لا تحميل الفرد المسؤولية كاملة

➤ اتخاذ القرار تحت الضغط: نموذج عملي

- عندما تواجه قرارًا مهمًا، يمكنك استخدام النموذج التالي
- **تحديد المشكلة:** ما القرار المطلوب بالضبط؟
- **تحديد الهدف:** ما النتيجة التي أريد الوصول إليها؟
- **جمع المعلومات:** ما المعلومات التي أحتاج إليها قبل الاختيار؟

- **تحديد الخيارات:** ما البدائل الواقعية المتاحة؟
- **تقدير العواقب:** ما الفوائد والمخاطر والتكاليف المحتملة لكل بديل؟
- **مراجعة القيود:** ما المسؤوليات والموارد التي يجب مراعاتها؟
- **اتخاذ القرار:** ما الخيار الذي يتناسب بصورة أفضل مع أهدافي والمعلومات المتاحة؟
- **تحديد الخطوة الأولى:** ما الفعل الذي يمكنني القيام به الآن؟
- **مراجعة النتائج:** متى سأراجع القرار، وما المؤشرات التي ستساعدني على معرفة ما إذا كان يحتاج إلى تعديل؟
- لا يضمن هذا النموذج قرارًا مثاليًا، لكنه يجعل التفكير أكثر تنظيمًا ويقلل احتمال نسيان جوانب مهمة.
- برنامج تطبيقي لبناء الشخصية المستقلة خلال ثلاثين يومًا
- هذا البرنامج تدريبي مرن، وليس اختبارًا للشخصية أو علاجًا نفسيًا. يمكنك تعديل الأيام والمهام بحسب عملك ودراستك والتزاماتك.
- **الأسبوع الأول: فهم نمطك الحالي**
- خلال الأسبوع الأول، راقب قراراتك اليومية
- ما القرارات التي تتخذها بسهولة؟
- ما القرارات التي تؤجلها؟
- في أي المواقف تخاف من قول «لا»؟
- متى تتصرف تحت تأثير الغضب أو الخوف؟
- ما الأمور التي تقارن نفسك بها باستمرار؟
- لا تحاول إصلاح كل شيء دفعة واحدة. اكتب الملاحظات حتى تتضح الأنماط.
- في نهاية الأسبوع، اختر مشكلة واحدة تؤثر في حياتك بصورة واضحة.

➤ الأسبوع الثاني: التدريب على القرار

- اختر قرارًا صغيرًا يمكن اتخاذه بمخاطر محدودة
- حدد هدفك والخيارات المتاحة والمعلومات التي تحتاج إليها
- استمع إلى رأي مناسب إذا كان ذلك مفيدًا، ثم اتخذ القرار
- بعد ذلك، سجل ما حدث وما تعلمته
- الهدف هو التدريب على اتخاذ قرارات مدروسة، لا اتخاذ قرارات عشوائية لإثبات الجراءة

➤ الأسبوع الثالث: بناء عادة واحدة

- اختر عادة تخدم هدفًا واضحًا
- اجعلها محددة وصغيرة قدر الإمكان
- حدد الوقت أو الإشارة التي ستبدأ عندها، وجهاز البيئة المناسبة
- إذا تعثرت، فراجع السبب
- لا تضيف عدة عادات جديدة في الوقت نفسه إذا كان ذلك سيجعل التنفيذ غير واقعي

➤ الأسبوع الرابع: الحزم والمراجعة

- اختر موقفًا تحتاج فيه إلى التعبير عن رأيك أو توضيح حدودك
- تدرب على صياغة واضحة ومحترمة
- بعد الموقف، راجع ما حدث
- هل أوصلت الفكرة؟ هل احترمت الطرف الآخر؟ هل حافظت على موقفك؟ هل تحتاج إلى تعديل طريقة التعبير؟
- وفي نهاية الشهر، راجع التقدم دون مبالغة
- ما المهارة التي تحسنت؟ ما الذي بقي صعبًا؟ ما التغيير الذي يستحق الاستمرار؟ وهل تحتاج إلى مساعدة أو معلومات إضافية؟
- إذا لم يتحقق كل ما خططت له، فهذا لا يجعل الشهر فاشلاً. المهم أن تعرف ما الذي تعلمته وكيف ستستخدمه

➤ دفتر الشخصية المستقلة: أسئلة للمراجعة الأسبوعية

- .خصص وقتًا قصيرًا كل أسبوع للإجابة عن الأسئلة التالية
- ما القرار الذي اتخذته هذا الأسبوع بناءً على قيمي وأهدافي؟
- ما الموقف الذي تصرف فيه تحت تأثير الخوف من حكم الآخرين؟
- هل وافقت على شيء لم أكن أستطيع تحمله؟
- هل رفضت طلبًا بطريقة محترمة عندما احتجت إلى ذلك؟
- ما الخطأ الذي تعلمت منه؟
- هل تغير رأيي بعد ظهور معلومات جديدة؟
- ما المهمة التي أجلتها، وما السبب الفعلي للتأجيل؟
- ما الشيء الذي أستطيع تحسينه في بيئتي حتى يصبح السلوك المفيد أسهل؟
- ما الدعم الذي أحتاج إليه ولا ينبغي أن أخجل من طلبه؟
- لا تستخدم هذه الأسئلة لإدانة نفسك، بل لفهم سلوكك وتعديله

➤ كيف تعرف أنك أصبحت أكثر استقلالاً؟

- لا يمكن قياس الاستقلال النفسي بمقياس واحد بسيط يناسب جميع الناس، لكن يمكنك ملاحظة بعض المؤشرات العملية
- .أن تصبح أكثر قدرة على شرح أسباب قراراتك
- .أن تستطيع الاعتراف بعدم المعرفة دون الشعور بأن هويتك مهددة
- .أن تراجع رأيك عندما تظهر أدلة أقوى
- .أن تتحمل مسؤولية أخطائك دون إهانة نفسك
- .أن تضع حدودًا مناسبة دون عدوانية
- .أن تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها
- .أن تفرق بين ما تستطيع تغييره وما لا تستطيع التحكم فيه
- .أن تتخذ خطوات واقعية نحو أهدافك بدل الاكتفاء بالتفكير فيها
- .أن تتعامل مع الاختلاف دون اعتبار كل معارضة هجومًا شخصيًا
- هذه المؤشرات لا تعني أنك لن تتردد أو تخطئ مرة أخرى. بل تعني أنك تطور قدرة أكبر على التعلم والاستجابة بوعي

➤ القوة النفسية ليست قناعًا تخفي خلفه معاناتك

- قد يحاول بعض الناس إظهار صورة الشخص الذي لا يتأثر بشيء
- ، لا يعترفون بالخوف، ولا يطلبون المساعدة، ولا يتحدثون عن التعب ويعتبرون الاعتراف بالصعوبة ضعفًا
- لكن هذا القناع قد يمنعهم من فهم ما يمرون به أو من الحصول على الدعم المناسب
- لا يحتاج الإنسان إلى الإعلان عن جميع مشاعره أمام الجميع، ومن حقه الاحتفاظ بخصوصيته
- لكن الخصوصية تختلف عن إنكار المشكلة حتى أمام النفس
- إذا كنت مرهقًا، فمن المفيد الاعتراف بالإرهاق
- إذا كنت خائفًا، فمن المفيد فهم مصدر الخوف
- إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، فمن المفيد البحث عنها
- وإذا كنت قد ارتكبت خطأ، فمن المفيد تحديد كيفية إصلاحه
- لا تقلل هذه الخطوات من قوتك. إنها تساعدك على التعامل مع الواقع بدل إنفاق طاقتك في حماية صورة لا تسمح بأي ضعف

➤ متى تحتاج إلى دعم متخصص؟

- قد تكون بعض الصعوبات أكبر من أن تعالجها خطة تنظيم ذاتي وحدها
- إذا كان القلق يمنعك من أداء العمل أو الدراسة أو التواصل، أو كان الحزن مستمرًا ويؤثر في حياتك اليومية، أو كنت تعاني من اضطراب شديد في النوم والتركيز، فمن المناسب التفكير في استشارة مختص في الصحة النفسية
- كذلك، إذا أصبحت نوبات الغضب تؤدي إلى سلوك مؤذٍ، أو إذا كنت تعيش تحت تهديد أو عنف أو سيطرة، فقد تحتاج إلى دعم متخصص أو اجتماعي أو قانوني بحسب الظروف
- لا يمكن تشخيص حالة نفسية من خلال قراءة فصل في كتاب، ولا ينبغي تفسير جميع الصعوبات باعتبارها نقصًا في الانضباط
- قد تتأثر القدرة على التخطيط والتنفيذ بعوامل نفسية أو صحية أو اجتماعية أو اقتصادية، وتحتاج هذه العوامل إلى تقييم مناسب

➤ طلب المساعدة ليس نقيض الاستقلال. فقد يكون خطوة واعية لحماية نفسك وتحسين قدرتك على اتخاذ القرارات.

➤ الخلاصة الكبرى: كن قائد حياتك، لا سجين ردود أفعالك

- لن تستطيع التحكم في كل ما يحدث لك
- قد تتغير ظروف العمل، وقد تختلف مع أسرتك، وقد تخسر فرصة كنت تأملها، وقد تواجه قرارًا لا توجد له إجابة مثالية.
- وقد تجد أن بعض الناس لا يفهمون اختياراتك، أو أنهم لا يوافقون عليها، أو أنهم يفسرونها بطريقة لا تستطيع التحكم فيها.
- لكن وجود هذه القيود لا يعني أن حياتك بلا خيارات
- ، يمكنك أن تتعلم كيف تجمع المعلومات، وكيف تفكر في البدائل وكيف تراجع افتراضاتك، وكيف تتخذ قرارًا يناسب أهدافك، وكيف تتعامل مع النتيجة عندما لا تكون كما توقعت
- . يمكنك أن تبني عادة صغيرة بدل انتظار الحماسة
- . ويمكنك أن تتعلم مهارة جديدة بدل الاكتفاء بالخوف من المنافسة
- . ويمكنك أن تعبر عن حدودك بدل الموافقة على كل شيء
- . ويمكنك أن تطلب المساعدة بدل محاولة تحمل جميع المسؤوليات وحده.

➤. ويمكنك أن تعترف بالخطأ دون تحويله إلى إدانة دائمة لشخصيتك

➤. لا تحتاج إلى أن تصبح شخصًا مختلفًا بالكامل حتى تبدأ التغيير

يمكنك البدء من سلوك واحد، ثم مراجعة النتيجة، ثم تطوير الخطوة التالية.

➤ إن الشخصية المستقلة ليست شخصية مكتملة لا تتغير. إنها شخصية قادرة على التعلم، وعلى تحمل مسؤولية أفعالها، وعلى مراجعة أفكارها، وعلى التكيف مع الظروف دون التخلي عن قيمها الأساسية

➤ والعقل القوي ليس عقلًا يرفض الشك، بل عقل يعرف كيف يتعامل معه.

➤ والثقة بالنفس ليست اعتقادًا بأنك ستنجح دائمًا، بل قدرة على مواجهة احتمال الفشل دون تحويله إلى حكم نهائي على قيمتك.

- والانضباط ليس قسوة لا تتوقف، بل نظام واقعي يساعدك على الاستمرار والتعديل.
- والكاريزما ليست وسيلة لإخضاع الناس، بل قدرة على التواصل والتأثير مع احترام استقلال الآخرين.
- والاستقلال ليس أن تقول إنك لا تحتاج إلى أحد، بل أن تعرف كيف تتعاون دون أن تتخلى عن مسؤوليتك.
- لا تنتظر أن تصبح شجاعًا بالكامل حتى تتخذ قرارًا. اجمع المعلومات المناسبة، وحدد المخاطر، ثم اتخذ الخطوة التي تستطيع تحمل مسؤوليتها.
- لا تنتظر أن يوافق الجميع حتى تعيش وفق قيمك. استمع إلى النصيحة وافحص الأدلة، واحترم حقوق الآخرين، ثم اختر ما يناسب ظروفك وأهدافك.
- لا تنتظر أن تتغير حياتك كلها حتى تبدأ. غير سلوكًا واحدًا، وراقب أثره وتعلم من النتيجة.
- في النهاية، ليست قوة الإنسان في عدد الأشخاص الذين يخافونه، ولا في قدرته على الفوز بكل نقاش، ولا في المظاهر التي يمتلكها، ولا في الصورة التي يعرضها على الآخرين.
- قوته تظهر في قدرته على اتخاذ قرارات واعية، وتحمل المسؤولية واحترام نفسه والآخرين، والتعلم من الخطأ، والتعامل مع المشاعر دون أن تصبح هي التي تقرر كل شيء.
- إن فن اللامبالاة، في أعرق معانيه، ليس الانسحاب من الحياة، بل التحرر من الانشغال المفرط بما لا تستطيع التحكم فيه، حتى تتمكن من توجيه وقتك وجهدك نحو ما تستطيع تغييره.



➤ الاستقلالية والدافعية وبناء السلوك

➤ *Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).* The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

➤ مرجع مهم لفهم الاستقلالية والكفاءة والانتماء وعلاقتها بالدافعية والسلوك.

➤ *Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017).* Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press.

➤ كتاب موسع يعرض نظرية التحديد الذاتي وتطبيقاتها في الدافعية والتطور النفسي والرفاه.

➤ العادات وتنفيذ النوايا

➤ *Gollwitzer, P. M. (1999).* Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.

➤ يعرض مفهوم نوايا التنفيذ وكيف يمكن للخطط المرتبطة بمواقف محددة أن تساعد على تحويل النية إلى سلوك.

➤ *Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010).* How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

➤ دراسة تناولت تكوين العادات في الحياة اليومية، وأظهرت أن تطورها يختلف بين الأفراد والسلوكيات.

➤ *Wood, W., & Rünger, D. (2016).* Psychology of habit. Annual Review of Psychology, 67, 289–314.
➤ مراجعة بحثية حول علم نفس العادات ودور السياق والتكرار في السلوك.

➤ اتخاذ القرار والتحيزات المعرفية

➤ *Kahneman, D. (2011).* Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.
➤ يعرض مجموعة من الأفكار المتعلقة بالحكم واتخاذ القرار والتحيزات المعرفية. ينبغي قراءة بعض أطروحاته في ضوء الأبحاث اللاحقة والنقاشات العلمية حول قابلية تكرار بعض النتائج.
➤ *Tversky, A., & Kahneman, D. (1974).* Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Science, 185(4157), 1124–1131.
➤ بحث كلاسيكي حول الاختصارات الذهنية والتحيزات في الحكم تحت عدم اليقين.

➤ تنظيم الانفعالات والمرونة النفسية

➤ *Gross, J. J. (1998).* The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
➤ مراجعة تأسيسية في دراسة تنظيم الانفعالات
➤ *Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999).* Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
➤ مرجع تأسيسي للعلاج بالقبول والالتزام، مع التركيز على المرونة النفسية والعمل وفق القيم.

➤ الشخصية والكفاءة الذاتية

➤ *Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman.*

➤ مرجع مهم لفهم الكفاءة الذاتية، أي اعتقاد الشخص بقدرته على تنفيذ أفعال محددة وتحقيق نتائج ضمن ظروف معينة.

➤ *Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge University Press.*

➤ يعرض إطارًا نظريًا لفهم التنظيم الذاتي، وتحديد الأهداف، ومراقبة التقدم، وتعديل السلوك.

➤ ملاحظة علمية للمؤلف

➤ تدعم هذه المراجع عددًا من المفاهيم المستخدمة في الفصل، لكنها لا تثبت أن جميع التمارين أو الاستراتيجيات المذكورة ستنتج مع كل شخص. تختلف النتائج باختلاف السياق والأفراد والموارد والظروف النفسية والاجتماعية.

➤ ، عند إعداد الطبعة النهائية، يُستحسن التحقق من بيانات المراجع وإضافة دراسات حديثة ومراجعات منهجية عند الحاجة، مع تجنب تقديم القوة النفسية أو الكاريزما أو الانضباط بوصفها صفات سحرية تضمن النجاح. كما ينبغي التأكيد على أن العوامل الاقتصادية والصحية والاجتماعية قد تحد من الخيارات المتاحة، وأن المسؤولية الفردية مهمة لكنها ليست التفسير الوحيد للنتائج.

➤ فن اللامبالاة في المغرب

➤ كيف تتحرر من الخوف من الناس، وتسيطر على تفكيرك، وتبني حياة متوازنة ذات معنى؟

➤ القسم الختامي للكتاب

➤ خلاصة الكتاب: من سجن نظرة الآخرين إلى قيادة الحياة

➤ الخلاصة العامة

➤ هذا الكتاب ليس دعوة إلى أن يصبح الإنسان بلا مشاعر، أو أن يتجاهل أسرته، أو أن يتخلى عن مسؤولياته، أو أن يتعامل مع الآخرين ببرود وقسوة. إنه محاولة لفهم العلاقة بين الإنسان وأفكاره ومشاعره وقراراته، وكيف يمكنه أن يعيش بصورة أكثر وعيًا وتوازنًا في مجتمع تتداخل فيه الأسرة والعمل والمال والتوقعات الاجتماعية والمقارنة المستمرة.

➤ إن فن اللامبالاة الذي يدعو إليه هذا الكتاب هو أن تتعلم التمييز بين ما يستحق اهتمامك وما يستنزفك دون فائدة، وبين النقد الذي يمكنك التعلم منه والحكم الذي لا يلزم أن يتحكم في حياتك، وبين المسؤوليات الحقيقية والضغوط التي تفرضها المقارنة بالآخرين.

➤، فالإنسان لا يستطيع التحكم في كل ما يحدث له، لكنه يستطيع بدرجات تختلف بحسب الظروف والموارد والمهارات، أن يطور طريقته في التفكير والاستجابة واتخاذ القرارات.

➤ لا يمكن لأي إنسان أن يمنع جميع الناس من انتقاده، أو أن يضمن النجاح في كل مشروع، أو أن يتخلص من كل شعور بالخوف والحزن والقلق. لكن يمكنه أن يتعلم كيف يفهم مشاعره، ويختبر أفكاره، ويختار سلوكه، ويطلب المساعدة عندما يحتاج إليها، ويعيد بناء حياته خطوة بعد خطوة.

➤ الفصل الأول: فهم النفس والتحرر من سجن نظرة الآخرين

- يبدأ التغيير بفهم الطريقة التي تؤثر بها نظرة الآخرين في قراراتنا
- قد يغير الإنسان سلوكه خوفاً من الانتقاد، أو يخفي رأيه حتى لا يختلف مع الجماعة، أو يتخلى عن هدف مهم لأنه يخشى أن يبدو فاشلاً أمام أسرته أو أصدقائه.
- ،في المجتمع المغربي، قد تظهر هذه الضغوط في اختيار المهنة والزواج، والمظهر، والسكن، والسيارة، والدخل، وطريقة تربية الأبناء. وقد تصبح حياة الإنسان محاولة مستمرة لإثبات أنه يحقق توقعات الآخرين.
- .لكن رأي الناس ليس معياراً كاملاً لقيمة الإنسان
- ،يمكن الاستفادة من النقد عندما يكون محدداً وواقعياً وقابلاً للتطبيق دون تحويل كل رأي إلى حكم نهائي على الذات
- وتتمثل الفكرة الأساسية في بناء تقدير للذات لا يعتمد بالكامل على التصنيف الخارجي، مع الاحتفاظ بالقدرة على التعلم من الآخرين واحترام حقوقهم.

➤ الفصل الثاني: السيطرة على التفكير المفرط والقلق النفسي

- التفكير مهم لحل المشكلات، لكنه قد يتحول إلى اجترار متكرر لا ينتج عنه حل جديد
- ،قد يعيد الإنسان حواراً قديماً في ذهنه، أو يتخيل أسوأ الاحتمالات أو يقلق بشأن المستقبل حتى يعجز عن اتخاذ خطوة عملية
- يساعد التمييز بين المشكلة الواقعية والاحتمال المتخيل على توجيه التفكير.
- إذا كانت المشكلة قابلة للحل، فالأفضل تحديد خطوة عملية
- وإذا كانت النتيجة غير مضمونة، فمن المفيد تحديد ما يمكن فعله لتقليل المخاطر، ثم قبول أن بعض جوانب المستقبل ستظل غير معروفة.
- ومن الأدوات المفيدة تسجيل الأفكار، وفحص الأدلة، وإعادة النظر، في التفسيرات المتسارعة، وممارسة اليقظة الذهنية، وتنظيم النوم وتقسيم المشكلات الكبيرة إلى خطوات

➤ هذه الممارسات ليست بديلاً عن العلاج عند وجود اضطراب نفسي يحتاج إلى تدخل متخصص، لكنها قد تكون أدوات مساعدة في التعامل مع الضغوط اليومية.

➤ الفصل الثالث: القوة النفسية والذكاء العاطفي

- القوة النفسية لا تعني أن الإنسان لا يحزن ولا يخاف ولا يغضب
- إنها تتعلق بقدرته على فهم مشاعره، والتعامل معها، والتصرف بطريقة تتناسب مع الموقف بدل الاستجابة لكل انفعال بصورة تلقائية
- قد يشعر الإنسان بالغضب، لكنه يستطيع تأجيل الرد حتى يفهم المشكلة.
- وقد يشعر بالخوف، لكنه يستطيع تقييم المخاطر بدل الهروب من كل فرصة.
- وقد يشعر بالحزن، لكنه يستطيع الاعتراف بحاجته إلى الراحة أو الدعم.
- ولا ينبغي الخلط بين تنظيم المشاعر وكبتها؛ فالكبت المستمر لا يحل بالضرورة المشكلة التي تسببت في الانفعال
- كما أن الطيبة لا تعني قبول الاستغلال، والثقة لا تعني تجاهل العلامات الواضحة للسلوك المؤذي
- يمكن للإنسان أن يكون متعاوناً ومحترماً، وفي الوقت نفسه حازماً في حماية حقوقه وحدوده

➤ الفصل الرابع: العلاقات الإنسانية والحدود الشخصية

- العلاقات الصحية لا تقوم على إرضاء طرف واحد طوال الوقت ولا على السيطرة على الآخرين
- إنها تحتاج إلى الاحترام المتبادل، والوضوح، والثقة التي تُبنى من خلال السلوك، والقدرة على حل الخلافات، والاعتراف بالمسؤولية عند الخطأ
- ، قد يوافق الإنسان على طلب لا يستطيع تحمله لأنه يخاف من الرفض ثم يشعر بالغضب والاستنزاف

- وقد يتجنب النقاش حتى تتراكم المشكلة، أو يدخل في مواجهة قاسية عندما يفقد صبره.
- يساعد الحزم على التعبير عن الاحتياجات والحقوق بطريقة واضحة ومحترمة.
- ، ومن المهم أن نفهم أن وضع الحدود لا يعني التخلي عن الواجبات وأن العلاقات تختلف بحسب طبيعتها ومسؤولياتها
- فالعلاقة مع الوالدين ليست مطابقة للعلاقة مع زميل العمل، كما أن العلاقة الزوجية تختلف عن علاقة عابرة
- .المعيار هو الجمع بين الاحترام والواقعية وحماية الحقوق

➤ الفصل الخامس: المال والعمل والنجاح في الواقع المغربي

- لا يمكن فهم الحياة النفسية بمعزل عن الظروف الاقتصادية والاجتماعية.
- ،فالبطالة، وضعف الدخل، وغلاء المعيشة، والمسؤوليات الأسرية وصعوبة التنقل، وعدم الاستقرار المهني، كلها عوامل قد تؤثر في مستوى الضغط وفي الخيارات المتاحة
- لذلك لا ينبغي تفسير كل صعوبة على أنها ضعف في التفكير أو نقص في الإرادة.
- ومع ذلك، يستطيع التخطيط الواقعي أن يساعد الإنسان على تحسين بعض جوانب حياته.
- ،من ذلك معرفة الدخل والمصاريف، والتمييز بين الحاجة والرغبة وتطوير المهارات المطلوبة في سوق العمل، والبحث عن فرص مهنية مناسبة، وتجنب الالتزامات المالية التي تتجاوز القدرة على السداد.
- ولا يعني النجاح المالي امتلاك أغلى سيارة أو أكبر منزل، بل الوصول إلى وضع مالي يتناسب مع الاحتياجات والقيم والإمكانات
- كما أن التخطيط المهني لا يضمن الحصول على وظيفة، لكنه قد يحسن الاستعداد ويوسع فرص الاختيار

➤ الفصل السادس: التحرر من المقارنة الاجتماعية وضغط المجتمع

- المقارنة الاجتماعية سلوك إنساني شائع، وقد تساعد أحياناً على التعلم وتقييم التقدم، لكنها تصبح مؤذية عندما تتحول إلى مقياس دائم لقيمة الذات.
- ، قد يقارن الإنسان راتبه براتب صديقه، أو منزله بمنزل أحد أقاربه أو زواجه بزواج الآخرين، أو مظهره بصور منشورة على مواقع التواصل.
- لكنه غالباً لا يرى الصورة الكاملة لحياة الشخص الآخر، ولا يعرف التزاماته أو ديونه أو صعوباته.
- ليس المطلوب أن تتوقف عن ملاحظة نجاح الآخرين، بل أن تحول المقارنة إلى سؤال مفيد: ما المهارة التي يمكنني تعلمها؟ وما الهدف المناسب لظروفي؟ وما الخطوة التي أستطيع القيام بها؟
- حياتك ليست نسخة من حياة شخص آخر، ولا ينبغي أن تكون قراراتك مجرد محاولة للحاق بالآخرين.

➤ الفصل السابع: بناء الشخصية المستقلة واتخاذ القرارات

- الشخصية المستقلة لا تعني رفض النصيحة أو الانعزال عن الناس.
- إنها القدرة على التفكير، وفحص المعلومات، وتحديد القيم، وتقييم البدائل، واتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، ومراجعة الاختيار عندما تظهر معلومات جديدة.
- لا توجد قرارات مثالية في جميع الظروف، وبعض النتائج تتأثر بعوامل لا يستطيع الإنسان التحكم فيها.
- لذلك ينبغي التمييز بين القرار المدروس والنتيجة التي تأتي بعده.
- قد يتخذ الإنسان قراراً معقولاً ثم يواجه نتيجة غير متوقعة، وقد ينجح قرار متهور بالمصادفة.
- ومن المفيد بناء العادات، وتحديد الأولويات، وتقسيم الأهداف إلى خطوات، والتدرب على الحزم، وتعلم مهارات جديدة، وتطوير القدرة على التكيف.

➤ الفصل الثامن: من المعرفة إلى التطبيق والاستمرار

- لا تكتمل فائدة المعرفة إلا عندما تتحول إلى ممارسة تناسب ظروف الإنسان.
- قد يقرأ الإنسان عن الثقة بالنفس، لكنه يحتاج إلى تدريب على التعبير عن رأيه.
- وقد يقرأ عن تنظيم الوقت، لكنه يحتاج إلى مراجعة جدولته الفعلي
- وقد يقرأ عن الاستقلال المالي، لكنه يحتاج إلى معرفة دخله والتزاماته.
- وقد يتعلم عن التفكير المتوازن، لكنه يحتاج إلى تطبيق هذه المهارة عند مواجهة موقف صعب.
- لهذا يتطلب التغيير خطة واضحة، وسلوكًا قابلاً للملاحظة، ومراجعة دورية، ومرونة عند التعثر.
- لا يلزم أن تتغير حياتك كلها في شهر واحد. يمكنك اختيار مجال واحد، وتحديد خطوة واقعية، ثم قياس التقدم وتعديل الخطة.
- إن الاستمرار لا يعني ألا تتعثر أبدًا، بل أن تتعلم كيف تعود إلى المسار بعد التعثر.

➤ كلمة أخيرة إلى القارئ

- عزيزي القارئ
- قد تكون وصلت إلى هذه الصفحات وأنت تبحث عن الهدوء، أو عن الثقة بالنفس، أو عن طريقة للتعامل مع الخوف من الناس، أو عن فهم أعمق لعلاقاتك وقراراتك.
- وربما تعبت من المقارنة، أو من التفكير المفرط، أو من محاولة إرضاء الجميع، أو من الشعور بأن حياتك لا تسير بالسرعة التي تريدها.
- أريدك أن تتذكر أن حياتك ليست امتحانًا مستمرًا أمام الآخرين
- لست مضطرًا إلى إثبات قيمتك في كل نقاش، ولا إلى شرح كل قرار تتخذه، ولا إلى إظهار القوة في كل موقف، ولا إلى امتلاك ما يمتلكه الآخرون حتى تشعر بأن لحياتك معنى.

- لكن هذا لا يعني أن تتوقف عن التعلم، أو أن تتجاهل أخطاءك، أو أن ترفض النقد المفيد، أو أن تتخلى عن مسؤولياتك
- على العكس، إن التحرر من الخوف المفرط من نظرة الناس يمنحك فرصة أكبر لتوجيه اهتمامك إلى ما يستحقه فعلاً
- تعلم أن تسأل نفسك: هل هذا القرار يتناسب مع قيمي؟ هل أملك معلومات كافية؟ هل أحترم حقوق الآخرين؟ هل أتحمّل نتائج اختياري؟ هل أحتاج إلى مساعدة؟ وهل أستطيع تعديل خطتي إذا ظهرت معلومات جديدة؟
- قد لا تجد جواباً كاملاً في كل مرة، وهذا جزء طبيعي من الحياة
- سترتكب أخطاء، وستغير رأيك، وستكتشف أن بعض الأهداف التي كنت تطاردها لم تكن مناسبة لك، وستواجه أحياناً ظروفًا لا يمكنك تغييرها
- لا تجعل هذه التجارب سبباً لإهانة نفسك
- استخدمها لفهم ما حدث، وتصحيح ما تستطيع تصحيحه، والتكيف مع ما لا تستطيع التحكم فيه
- إذا كنت تعيش في ظروف اقتصادية صعبة، فلا تقارن بدايتك بمنصف طريق شخص آخر
- وإذا كنت تبحث عن عمل، فلا تجعل تأخر الفرصة حكماً نهائياً على قدراتك
- وإذا كنت تتعلم مهارة جديدة، فلا تطلب من نفسك إتقانها قبل التدريب
- وإذا كنت تحاول وضع حدود في علاقة صعبة، فتقدم بقدر ما تسمح به سلامتك وظروفك

➤ شكراً لكم