

coptic-books.blogspot.com

كتاب

خطوة لقدام

د. أوسم وصفي



الجزء 1

سنوات المراهقة والرشد

خطوة لقدام

المادة العلمية للبرنامج التلفزيوني

A Step Forward, Volume 2: Teenage Years and Adulthood.

Arabic Edition Copyright © 2012 by **Ophir Printers & Publishers.**

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

خطوة لقدام

الجزء ٢: سنوات المراهقة والرشد

الطبعة العربية الأولى ٢٠١٢

حقوق الطبع محفوظة

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الاردن

هاتف: +٩٦٢ ٦ ٥٦٦٥ ٧٦٨

فاكس: +٩٦٢ ٦ ٥٦٣٩ ٧٦٨

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo



رقم الإيداع: ٢٠١٢/١/١٩١

ISBN 978-90-5950-155-3

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

المحتويات

٧	مقدمة
٩	الفصل الأول: ما قبل المراهقة
١٩	الفصل الثاني: البحث عن الهوية
٢٩	الفصل الثالث: الجوع الروحي والوجودي في المراهقة
٣٩	الفصل الرابع: الحب والمواعدة "المصاحبة"
٤٧	الفصل الخامس: العلاقة بالمراهق
٦٣	الفصل السادس: ثقافة الشباب
٧٧	الفصل السابع: قيادة الحياة
١٠١	الفصل الثامن: النجاح في العمل
١١٥	الفصل التاسع: اختيار شريك الحياة
١٣١	الفصل العاشر: توازنات الزواج
١٤٥	الفصل الحادي عشر: الذكورة والأنوثة
١٥٩	الفصل الثاني عشر: الزواج الواعي

- ١٧١ الفصل الثالث عشر: مستويات التواصل وأنواع العلاقات الزوجية
- ١٨٣ الفصل الرابع عشر: منتصف العمر
- ١٩٩ الفصل الخامس عشر: عصارة الحكمة
- ٢٠٩ خاتمة

مقدمة

إنَّ مشوارَ الحياة، منذ لحظة الولادة حتَّى الممات، ملآنٌ بأحداثٍ ومشاعرٍ وتحدياتٍ واحتياجاتٍ. ونحن دائماً ما نمرُّ بمراحل الحياة، حُلُوها ومرَّها، دون أن نَقفَ لننظرَ الأسئلةَ ونفهمَ الأمور. في كثير من الأحيان كُنَّا نتمنَّى لو كان أباؤنا وأمهاتنا قد توقَّفوا قبل ولادتنا ليتساءلوا عن بعض الأمور مثل: ”ما تعريف الإنسان؟ ما الذي يحتاج إليه؟ ما الذي يؤثِّر فيه؟“

لقد سبقَ وتناولنا في الجزء الأوَّل ضمن خمسة عشر فصلاً مراحلَ الطفولة من الولادة إلى سنوات ما قبل المراهقة. وقد أوردنا تطوُّرَ المراحل واحتياجاتها وتحدياتها. أمَّا في الجزء الثاني من ”خطوة لقدام“ فسَتتناوَلُ سنواتِ المراهقة التي تُعدُّ منصَّةَ الانطلاق من مراحل الطفولة إلى مراحل الرُّشد. وتتميِّزُ هذه المرحلة الوسيطةُ بالمشاعر الشديدة، والأفكار المرتبكة، والتحديات الكبرى على مختلف الأصعدة: جسدياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً. إنَّ المراهقَ غالباً ما يُتعبُ من هم حوله، لا لشيءٍ إلاَّ لأنَّه هو نفسه مُتعبٌ. ونحن غالباً ما لا نفهمُ المراهقَ لأننا لا نعرفُ ما يمرُّ به من متاعبٍ لا يعرفُ هو كيف يُعبِّرُ عنها بطريقة هادئةٍ سليمة. سنطرحُ أسئلةً حول هذه المرحلة في محاولةٍ لفهمها في سبيل فهمِ أولادنا وبناتنا وفهمِ أنفسنا أيضاً.

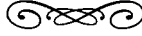
سَتتناوَلُ أيضاً مراحلَ الرُّشدِ المختلفة، ونبدأها بالرُّشدِ المبكر (٢٠-٤٠ سنة)، والذي يتميِّزُ بتحدِّيَّين كبيرين: العمل والزواج، أو بكلماتٍ أخرى الإنتاج والعلاقات؛ الإبداع والحب؛ الشارع والأسرة. يظلُّ هذان القطبان يتجاذبان الرِّجالَ والنِّساءَ طوال العمر، ويحقِّقُ الإنسانُ دعوته في الحياة بقدر ما يستطيع أن يحققَ النَّجاحَ والتَّوازنَ فيهما معاً. بكلِّ تأكيد ترمي قصيَّةُ الرِّوَّاج وتحدياته بظلالها على هذه المرحلة، وتمتدُّ إلى المراحل الأخرى، لذا فإننا سنفرِّدُ عدَّةَ فصولٍ في هذا الجزء للحديث بشأن العلاقة الزوجية.

بعد ذلك ندخل مرحلة الرشد المتوسط أي "منتصف العمر" الذي يمتد من (٤٠-٦٠ سنة). في هذه المرحلة ينبغي أن يبدأ اهتمام الإنسان بالجيل الأصغر وتعليمه وتدريبه. سنتحدث بهذا الأمر، كما سنطرح قضية "أزمة منتصف العمر" وكيفية التعامل معها. وأخيراً نصِلُ إلى مرحلة الرشد المتأخر أو المتقدم (ما بعد سن الستين) حيث يفترض بالإنسان أن يكون قد وصل إلى اكتمال الرؤية. وسنحاول أن نفهم "كبار السن"، وكيفية التعامل معهم حاسبين إياهم عصارَةَ الحكمة في جيلنا.

إنَّ الغَرَضَ من هذا الكتاب ليس مجردَ العِلْمِ والمعرفة فحَسْب، بل أيضاً أن يكونَ محفِّزاً لنا- بِصَرَفِ النَّظَرِ عَنِ المرحلة العمريةِ أو مستوى النُّضجِ اللَّذين نمرُّ بهما- كي نأخذَ "خطوة لقدام".

الفصل الأول

ما قبل المراهقة



”إنَّ سنواتٍ ما قبل المراهقة تشبهُ سنواتِ المراهقة بأكثر من صورة،
باستثناء شيء واحد: الهرمونات.“

لورانس بالتر (Laurence Butter)

البلوغُ هو ما يُحدِّدُ بدءَ مرحلةِ المراهقة فسيولوجيًا. أمَّا بالنسبة إلى العمر، فتبدأُ مرحلةُ ما قبل المراهقة في سنِّ العاشرة وتمتدُّ حتَّى الثالثة عشرة، وهو العمرُ المتعارفُ عليه لبدءِ المراهقة (Teenage). وكثيرًا ما تبدأُ المراهقة (البلوغ) لدى الفتيات قبل الثالثة عشرة، وقد تمتدُّ نفسيًّا- لدى الصبيان إلى ما بعد العشرين.

البلوغ

فجأةً صار أصغرُ أفرادِ الأسرة سنًّا يُناهزُ الأبَ طولًا. وفجأةً صارَ صوته عميقًا أجشًّا ولم يعدْ كثيرَ الضحك كما كان، بل صارَ متجهِّمًا متدمرًا أغلبَ الوقت، لكنك لا تزال ترى الطفلَ الصغيرَ خلفَ عينيه؛ فعندما يمزحُ معه أبوه أو أمه، تُرى على نُعْرِهِ ابتسامته الطفوليَّة اللطيفة، وقبل أن

ليس البلوغ مجرد طفرة في النمو الجسدي، بل هو أهم مراحل التغيير في حياة الإنسان التي يواجه فيها ضغوطاً جسديةً ونفسيةً واجتماعيةً.

تصير ضحكةً بهجةً كعادته، يبدأ في ضم شفتيه اللتين بدأ زغب الشاربين الوليد يظهر على العليا منهما، وذلك لكي يحافظ على وقار ذكوره النامية. لقد صار ابن الثانية عشرة يغضب لأنفه الأسباب ويشعر بالحرج من الناس بشكل مبالغ فيه، كما صار شديد الحساسية ومنحصرًا في نفسه مع أنه لم

يكن في السابق على هذا القدر من الأنائية. ليس البلوغ مجرد طفرة في النمو الجسدي، بل هو أهم مراحل التغيير في حياة الإنسان. يقول د. جيمس دوسون (James Dobson) المتخصص المشهور في تربية الأطفال: إن الأولاد البنات في هذه المرحلة يواجهون تأثيرين قويين: التأثير الهرموني، والتأثير الاجتماعي. أما بالنسبة إلى التأثير الهرموني، فإن هناك مركزاً في المخ هو غدة ما تحت المهاد (Hypothalamus) يبدأ في هذا العمر بالتنبه، كما أنه بدوره ينبه الغدة النخامية (Pituitary Gland)، وهي الغدة التي تسمى "الغدة القائد" أو "المايسترو" في جهاز الغدد الصماء المسؤول عن إفراز الهرمونات في الإنسان. تبدأ الغدة النخامية في تنبيه غدة أخرى في الجسم، فيبدأ جسم الولد في إفراز الهرمونات الذكورية، وجسم البنت في إفراز الهرمونات الأنثوية. وتؤثر هذه الهرمونات في نمو الأعضاء الجنسية وتطورها لتبدأ في الاستعداد للقيام بمهامها التناسلية، وفي الوقت نفسه تؤثر في الجسم كله وتغير بناء العضلات ونمو العظام في الأولاد، وتركز الدهون في مناطق معينة في أجساد البنات، مما يجعل أجسام المراهقين تتغير وتبدأ في التشبه بأجساد الرجال والنساء بعد أن كانت أجساماً طفوليةً صغيرةً ورفيقة.

تكمُن الصعوبة في هذا العمر في أن النضج الجسدي لا يصاحبه نضج نفسي ووجداني بالقدر الذي يتماشى مع هذه الطفرة الجسدية الهرمونية. من الخارج يبدو المراهقون وكأنهم راشدون، غير أنهم لا يزالون يفكرون بطريقتهم الطفولية القديمة، ويضاف إليها الكثير من العصبية وتقلب المزاج والميل إلى التمرد.

تكمُن الصعوبة في هذا العمر في أن النضج الجسدي لا يصاحبه نضج نفسي ووجداني بالقدر الذي يتماشى مع هذه الطفرة الجسدية الهرمونية. من الخارج يبدو المراهقون وكأنهم راشدون، غير أنهم لا يزالون يفكرون بطريقتهم الطفولية القديمة، ويضاف إليها الكثير من العصبية وتقلب المزاج والميل إلى التمرد.

بالإضافة إلى التأثيرات الهرمونية، هناك أيضًا تأثيرات نفسية واجتماعية شديدة، وتوقعات كثيرة من المراهقين على مستويي الدراسة والعلاقات الاجتماعية، والقلق بشأن القبول من الأصدقاء أفرادًا وجماعات. إن هذا يجعلهم متقلبي المزاج ويشعرون بعدم الأمان والغيرة والشك في قيمة أنفسهم وفي محبة الآخرين (حتى الوالدين). إضافة إلى ذلك، هم يشعرون برغبة شديدة في التحرر من كل القيود وذلك لتأكيد شخصياتهم المستقلة.

بسبب "مجهود النمو"، يشعر المراهقون بالكسل والإرهاق وبعض الآلام من المهم ألا نصحهم بالكسل ولا ازداد شعورهم بالاغتراب.

إن النمو الجسدي مرهق، لذا فإن من الطبيعي أن نجد أن المراهق يشعر بالتعب بسرعة، كما أن تركيزه يقل وينخفض مستوى تحصيله الدراسي، وهو يشعر كثيرًا بالصداع والدوار ويضطرب نمط نومه واستيقاظه. وربما يشعر بعض المراهقين أيضًا بالآلام في عظامهم ومفاصلهم (آلام النمو) ويشعرون

بتسارع ضربات قلوبهم. ومن المهم جدًا أن يفهم الوالدان هذه الأمور ولا يحسبوا أن أولادهم وبناتهم كسلانين أو راغبين في التمرد، كما أن توجيه الكثير من اللوم إليهم في هذه الأوقات يزيد من شعورهم بالاغتراب. في هذه الأوقات يجب على الوالدين أن يُظهروا التفهم والتعاطف، وفي الوقت نفسه، أن يُشجعوا أبناءهم وبناتهم على الاجتهاد والراحة وتنظيم أوقاتهم.

الحديث بشأن البلوغ

من المهم الحديث إلى الأولاد والبنات بوضوح وتركيز في هذه المرحلة. وينبغي أن يحتوي الكلام على النقاط الثلاث التالية:

١. شرح التغيرات الجسدية.

٢. الإشارة إلى التغيرات النفسية.

٣. المسؤولية عن السلوك.

التغيرات الجسدية

يعني البلوغ أن جسدك يستعد لأن تكون أبًا (وأن تكوني أمًا). وتُصاحبُ هذا بعضُ التغيرات المتعبة في جسدك ونفسيّتك. كلُّ الناس يمرُّون بهذا وقد مررنا به عندما كنا في سنِّكم، وسيُمرُّ بسلام.

ستكبرُ بسرعة وهذا سيستهلك الكثير من الطاقة، فلا تستغرب إن كنت تشعرُ بالتعب كثيرًا. بالتأكيد، ستقاومُ هذا الشعور عندما تفعلُ أمرًا محببًا لديك مثل الرياضة، لكن عندما نطلبُ منك شيئًا ستشعرُ بالتعب أكثر، أليس كذلك؟ لذلك يجبُ أن تراعي أكلك فتأكل أكلًا صحيًّا لتواجه تحدي النمو. سيتغيَّر جسمك بالتدريج لتصيرَ مثل أبيك (أمك). سيبدأ الشعرُ ينمو تحت الإبطين وحول الأعضاء الجنسيَّة، فلا تنزعج. سيبدأ شعرُ شاربك في الظهور بشكلٍ خفيف. قد تشعرُ بالحرج، لكنَّ هذا أمرٌ جميلٌ يجبُ أن يجعلك تشعرُ بالفخر. سيصيرُ صوتك عميقًا، وستنمو أعضاؤك الجنسيَّة إمَّا بسرعة وإمَّا تأخذُ بعض الوقت، فلا تنزعج بسبب هذا أيضًا. ستصيرُ لعرقك رائحةً قد تضايقك أو تشعرِك بالخجل. هذا بسبب نموِّ بعض الغُدَد في الجلد التي تُفرزُ بعضَ الدهون أكثر من السابق، وهذا يسببُ تلك الرائحة.

هناك في داخلِك عضوٌ مهمٌ جدًّا اسمه ”الرَّحِم“ (وهذا اسمٌ جميلٌ اشتقت منه كلمة ”الرَّحمة“)، وهو العضو الذي يستعدُّ لِيستقبل الجنينَ عندما يحين الوقت. ويحدثُ هذا الاستعدادُ كلَّ شهرٍ عندما يزدادُ سُمكُ الجدارِ المبطَّن للرَّحِم، وذلك من خلال نموِّ نسيجٍ فيه الكثيرُ من الدَّم. وينزلُ هذا النسيجُ مع انقباضات الرَّحِم مرَّةً شهرِيًّا (كلَّ ٢٨ يومًا تقريبًا)، ويستمرُّ هذا لعدةِ أيَّام. إنَّ نزولَ هذا الدَّم طبيعيٌّ وهو علامةٌ على النموِّ والنضج الطبيعيِّ. ستشعرين ببعض المغص (إنَّ ازدادَ المغصُ قليلًا، خذي بعضَ الأدوية المسكِّنة) لكن لا توجدُ مشكلة، وينبغي أن تواصلِي حياتكِ بشكلٍ عاديِّ، فهذا ليس مرَضًا. ستأتي هذه التغيرات بطريقةٍ تختلفُ من واحدةٍ إلى أخرى، فبعضُ البنات تأتيهنَّ هذه التغيرات مبكرًا، وتتأخَّرُ لدى بعضهن قليلًا، وكذلك هي الحالُ بالنسبة إلى الأولاد. عندما تجدُ أن تغيَّراتٍ قد حدثت في أولادٍ

آخرين قبلك، فلا تنزعج. ربّما يكونُ توقيتُ جسمهم مختلفًا قليلًا عن جسمك، (مثل اختلاف التوقيت في مدينتنا عن مدنٍ في بلادٍ أخرى).

التغيّراتُ النفسيّة والمسؤوليّة عن السلوك

لقد علمناكم الصواب والخطأ،
لكنّ عليكم أن تتخذوا
بأنفسكم قراراتٍ حياتكم؛
لأنها حياتكم وأنتم مسؤولون
عنها أمام الله وأمام أنفسكم
وأمام المجتمع.

أيضًا سيأثّر تفكيرك مثل جسدك تمامًا. فستشعرُ بالحزن دون سببٍ، ثمّ بالفرح دون سببٍ أيضًا فلا تنزعج. وسينتابك أيضًا الشعور بالشك. لقد علمناك ما هو صوابٌ وخطأ، لكنك قد تشكّ في ما علمناك إيّاه. وهذا طبيعيٌّ لأنك تنمو لتكون شخصًا مستقلًا تحتاج لأن تختار لنفسك ما تصدّقه وتؤمنُ به. من الممكن أيضًا أن تشعرَ بحساسيّة الرّفص، أو أن تهتمّ أكثر من اللازم برأيِ ”الشّلة“ فيك، أو ربّما قد تشعرُ بالحرَج من منظرِك أو منظر والديك أمام الناس.

كما أنّ حمل الأوزان الثقيلة
مبكرًا سيجعلك أقصر، فإنّ
الدخول في علاقاتٍ عاطفيّة
مبكرًا سيجعلك أقصر أيضًا من
الناحية العاطفيّة، ويؤثّر في
قدرتك على التزامك نحو شريك
الزّواج مستقبلاً.

• من الممكن أن تواجه بعضَ الضغوط لتدخين السجائر أو غيرها. أنت تعرفُ ضررَ هذه الأشياء وكيف يمكن أن تدمرُ صحّتك ونفسيّتك. إنك مسؤولٌ عن جسدك واختياراتك وتستطيع أن تقولَ لا وتظلل واثقًا بنفسك.

• كما أنّك ستشعرُ بالانجذاب نحو الجنس الآخر، وهذا طبيعيٌّ. غير أنّ من الطبيعيّ أيضًا أن تستطيع التحكم في هذه المشاعر فلا تدعها تسيطر عليك، حتّى يأتي الوقت المناسب للزّواج. حافظ على علاقاتك على مستوى الصداقة ضمن مجموعة. إنّ الدخول في ”علاقات عاطفيّة“ في هذا العمر يضع عليك ضغوطًا لا داعي لها الآن.

إذا ذهبت مثلاً إلى صالة الألعاب وطلبت أن تحمل أوزاناً ثقيلة، فإن المسؤولين هناك لن يسمحوا لك لا لأن هذا خطأ- فالكبار يفعلونه- ولكن لأنه مُضِرٌّ لمن هم في سنِّك؛ إذ إنَّ نموَّ عظامِك ومفاصلِك لم يكتمل بعد، فإن حملت أوزاناً ثقيلة، فإنك تصيرُ قصيراً. الأمرُ ذاته ينطبقُ على الحبِّ والعلاقاتِ العاطفيَّة. فإذا مارستها الآن، ستجعلك أقصرَ من حيثِ القدرةُ على الالتزام، كما أنها تؤثرُ في قدرتك على الزواج والالتزام نحو شريكِ حياتك في المستقبل.

- ستلاحظين انحداباً نحو الأولاد، وربما شعوراً جديداً بالخجلِ منهم أو الرغبة في لفِّ انتباههم والظهور بمظهرٍ جميلٍ أمامهم. لا مشكلة في هذا البتة، فهذا أمرٌ طبيعي. حاولي أن تحافظي على اتزانٍ مشاعركِ وسلوكياتكِ حتى تحتفظي باحترام الجميع.

- من المهم أيضاً أن تحافظ على احترامكِ للبنات ولا تشتري في الكلام القبيح، عليك أن تحافظ على فمكِ وعقلكِ نظيفين من الكلام السيئ، كما ينبغي أن تتجنب "المعاكسات" والتصرفات السخيفة التي ربما ترى أن غيركِ من الأولاد يمارسونها. فكما أنك لا تحب أن يهينك أحد، ينبغي ألا تهين الآخرين، وهذه الكلمات و"المعاكسات" تُشعرُ البنات بالإهانة.

- عندما تبدأ الدورة الشهرية، ستشعرين بتقلُّبٍ مزاجيٍّ، قد يكون شديداً وربما يكون مصحوباً ببعض الحزن أو الكآبة أو القلق والتوتر. هذا بسببِ تغيُّراتٍ في الهرمونات، وسيأخذ بضعة أيامٍ ثم يختفي. حاولي ألا تتورطي في أي سلوكٍ مندفعٍ خلال هذه الأيام.

- بالنسبة إلى الأولاد، بسبب إنتاج السائل المنوي يمكن أن يحدث قذفٌ في أثناء النوم. هذا أيضاً طبيعيٌّ وينبغي ألا يجعلك تشعرُ بالخرج أو أي شيءٍ من قبيل هذا. من الأفضل ألا تحاول أن تفعل ذلك بنفسك، وإلا ستعود القيام بذلك ويصيرُ نوعاً من الإدمان. أيضاً قد تُشاهدُ بعض الصورِ لمرأة على الإنترنت. تجنَّب هذا؛ لأنه يُثيرُ مخك، وبمرور الوقت يتسبَّب في تغيُّراتٍ في مراكز الإثارة والمشاعر في مخك ويسبَّب إدماناً. أنت مسؤولٌ عمَّا يدخلُ جسدك ومخك، فلا تدخل فيه ما يضرُّك. إن هذه

الصُّورَ بالنسبة إلى المشاعر هي مثل التدخين بالنسبة إلى الرئة، ومثل المخدرات إلى المخ، والتي تؤذيه على المدى البعيد.

يجب أن نهتمَّ بدل أن نقلق

بعضُ الآباء يرتعِبون لمجرّد فكرة دخول أولادهم سنَّ البلوغ والمراهقة. والبعضُ أيضًا على العكس لا يُبالون وينشغلون بأعمالهم ويحسبون أن أولادهم وبناتهم سيَعْبُرُونَ هذه المرحلة بمفردهم دون معونة. الحقيقة هي أن في هذين الموقفين صوابًا. فهذه المرحلة طبيعِيَّة وأغلبُ الأولاد والبنات يعبرونها بسهولة. لكن، في الوقت نفسه، عندما لا يتفهَّمُ الآباءُ والأمهاتُ هذه المرحلة ولا يساندون أولادهم وبناتهم، فإنَّ هذا يزيدُ من صعوبةِ المرحلة عليهم.

في واقع الأمر، تدلُّ البحوثُ على أن ٢٠٪ فقط من المراهقين يمرُّون بأزمةٍ نفسيَّةٍ كبيرة في أثناء هذه المرحلة، بينما الغالبيةُ يمرُّون بها دون حدوثِ أيِّ ضررٍ نفسيٍّ مستمرٍّ. وبالتأكيد، كلُّما كانتِ العلاقةُ بالأطفال قوِيَّةً ومستقرَّةً في مرحلةٍ ما قبل المراهقة، ساعدَ ذلك على عبورهم هذه المرحلة بسهولة.

ويكونُ بعضُ المراهقين أصعبَ من غيرهم، ويكونُ من الصعبِ الكلامُ معهم خلال المرحلة. ينبغي ألا نضعطَ أكثرَ من اللازم لفتحِ كلِّ المواضيع، ولكنَّ يجبُ أن نستمرَّ في عرضِ الحوارِ والكلامِ، وأن نكونَ متواحين وقريبين، كما يجبُ أن نُقدِّمَ كلماتِ التشجيعِ ولمساتِ التشديدِ حتَّى إن لم يكنْ مرحبًا بها الآن.

لقد شبَّه جيمس دوسون، الكاتبُ المعروف في مجال الأسرة،¹ مرحلة المراهقة بالدقائق السبع التالية لانطلاق الصواريخ الفضائية، والتي يكونُ فيها الصاروخُ مُغلَّفًا بسحابةٍ من الأيونات تمنعُ الاتصالَ به تمامًا. ولكنَّ بعدَ انقشاعِ هذه الغيمة، يعودُ الاتصالُ مرَّةً أخرى. إن

1 J. Dobson, *Parenting isn't for Cowards*, (Nashville: Thomas Nelson, 1997).

كان الصاروخ الفضائي مُحاطًا بسحابةٍ من الأيونات، فالصاروخُ الإنسانيُّ - وأعني به المراهق -
يكونُ مُحاطًا بسحابةٍ من الهرمونات وغلالة (أي عاصفة رملية) من المخاوف والأسئلة عن هويته،
ومستقبله، وماهية الوجود كلّه.



نصائح ختامية

- يحتاج الوالدان لأن يفهما حاجة المراهقين والمراهقات إلى التأكيد على شخصياتهم المستقلة، وفي الوقت نفسه، فهم حاجتهم إلى الحنان.
- يبحث الأخطى الوالدان ما بين التمرد والاستقلالية، فهناك أبناء يسمحون بالاستقلالية ولا يسمحون بالتمرد. في بعض الأحيان يحتاج إلى الحكمة للتفريق ما بين الاثنين.

• يحتاج إلى الكلام بوضوح مع أولادنا وبناتنا عن هذه المرحلة وما يحدث فيها جسدياً ونفسياً واجتماعياً.

• يحتاج لأن يقول كلمات الحث والاتباع بشكل مباشر لأولادنا وبناتنا، وأن نقل إليهم أيضاً القواعد وحدود السلوك بكل وضوح وكلمات لا تقبل أكثر من معنى.

دعاء

أشكرك يا رب، من أجل كل مرحلة من مراحل العمر،

فحتى المراحل الصعبة منها لها قيمة كبيرة.

ساعدني أن أقتل أن أطفالي الآن لم يعودوا أطفالاً،

وأنهم ليسوا ملكي وإنما ملك الحياة،

والحياة هي ملكك أنت يا رب الحياة.

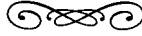
ساعدني ألا أسيطر عليهم وأن أدع الملك لمن له الملك.

الله الواحد.

أمين

الفصل الثاني

البحث عن الهوية



”أكون أو لا أكون: هذه هي المسألة. هل من الأشرف أن يُعاني العقلُ نبالَ القدرِ الغادرِ وسهامه، أم أن يحملَ سلاحًا أمام بحر الأهوال، ويُلقى بنفسه فيه؟“

وليم شكسبير (William Shakespeare)

مسرحية هاملت

الوصول إلى هوية مستقلة،
والنجاح في العلاقات واستقلالية
القرار هي ثلاث قضايا تؤرق
المراهقين.

بالنسبة إلى المراهقين، هناك ثلاث قضايا أساسية يهتمون بها، لذا فإنّ على الوالدين إدراكها جيدًا ومخاطبتها وإلا فإنهم سينفصلون عن المراهقين. هذه القضايا الثلاثة هي: الوصول إلى هوية شخصية مختلفة عن الأب والأم والأسرة، والنجاح

في العلاقات الاجتماعية بالأقران، وأخيرًا الحصول على الاستقلالية. إنّ هذه القضايا الثلاث تضغط على المراهق وتجعله يتصرف بأساليب غير معتادة حتى يصل إلى هذه الهوية. ربما يقرّر ألا يقصّ شعره البتة لعدة أشهر حتى يصير من الصعب رؤية ملامحه من الشعر المنسدل على

وجهه، ثم فجأة يقرّر أن يحلق شعره تمامًا بالموسى. نرى هذه الأيام أيضًا موضة ملابس الشباب والمراهقين تُصمّم بأشكالٍ غير مألوفة بدءًا من الملابس المهترئة والمقلوبة، وانتهاءً بإزالة السراويل حتى إنّ الملابس الداخلية تصير "خارجية". وليس هذا في الملابس فقط، بل امتد الأمر أيضًا إلى الجلد نفسه: فمن الوشم إلى الوخز أو ثقب الجسم (Piercing) الذي يتخذ صورًا عجيبة ولن تكون هناك نهاية لهذه الأمور؛ فكل ما هو غير مألوف يُساعد المراهق على الإحساس بالتميز، ومن ثم يُحسّ بالشخصية المستقلة. في هذه الحالات، ينبغي ألا يقاوم الأهل هذه الأفعال ما لم تكن مُضرة، وإن كانت كذلك فعليهم أن يشرحوا للمراهق مدى الضرر. ومن طرق التميز عن الإخوة والأخوات أن يصير المراهق قوضويًا إن كانت أخته الكبرى منظمة، أو مهملاً في الدراسة إن كان أخوه الأكبر متفوقًا. مهما كانت هذه السلوكيات، فإن من المفيد أن يُظهر الأهل حبهم وقبولهم للمراهق في كل الأحوال.

إن بحث الإنسان عن الهوية المستقلة هو أمر مشروع وموجود في صلب طبيعته منذ الولادة. وهو أمر يظهر - كما سبق وأشرنا في الجزء الأول - في السنوات الأولى من العمر ولا سيّما المرحلة الممتدة من سنة ونصف إلى ثلاث سنوات، وذلك عندما

كلما سمح الآباء والأمهات
للطفالهم بالتميز ويقدر من
الاستقلالية في السنوات الأولى،
مرّت المراهقة بسلاسة أكثر.

يريدُ الفطيم أن يُثبت لنفسه أنه لم يعد جزءًا من جسد الأم، إذ يكون راجعًا في الانفصال الجسدي والحركة بعيدًا عنها مستكشفًا العالم ومؤكّدًا على انفصاله، كما يظهر هذا أيضًا بتمردّه ورفضه وإلقائه بالأشياء ورغبته في إطعام نفسه والعبث بكل شيء.

كلما سمح الآباء والأمهات لأطفالهم بالتميز ويقدر من الاستقلالية في السنوات الأولى، ربّما من خلال إعطاء الأطفال حرية اختيار ملابسهم وطعامهم والرياضة التي يلعبونها والهوايات التي يمارسونها والمجلات التي يقرأونها - مرّت المراهقة بسلاسة أكثر؛ حيث يكون المراهق قد حقق بالفعل قدرًا من الشعور بالهوية والتميز. لكن على الرغم من ذلك، فإن من الطبيعي أن نجد المراهق يحاول بكل الصور التأكيد على هويته المستقلة، فينبغي ألا ينزعج الوالدان حينما يسمعان عباراتٍ مثل:

- "يجب أن تفرعي الباب قبل أن تدخلني؛ فكونك أمي لا يعطيك الحق أن تقتحمي عليّ الغرفة في أي وقت".

- "ليس معنى كونك أبي أن تحتصني في أي وقت تريده".

- "ليس من المفترض أن أحب الموسيقى التي تحبها. من فضلك اخفض الصوت قليلاً".

- "لا أحب أن أذهب معكم. لماذا افترضتم أنني أحب ذلك؟"

- "لا أريد! هكذا دون سبب!"

- "سأدرس عندما أريد. هذا شأني الخاص!"

أزمة الهوية

الحصول على هوية سلبية
"كمدمن" أو "مجرم" قد
تكون أفضل لدى المراهق من
اللاهوية على الإطلاق.

إن المراهقين الذين يشعرون بصعوبة، لا سيما في تحقيق إحساسهم بهوية مستقرة ودور واضح في الدوائر الاجتماعية التي ينتمون، كثيراً ما يُشار إليهم بأنهم يمرّون بما يُسمى "أزمة الهوية". وقد وضع هذا التعبير الباحث النفسي السويدي

المشهور إريك إريكسون (Erick Erickson)¹، وقد وصف إريكسون هؤلاء الذين يمرّون بأزمة الهوية بأنهم يشعرون بالحيرة والارتباك ولا يبدو أنهم يُدرّكون من يكونون، أو ماذا يمثلون، أو إلى أي شيء ينتمون، وإلى أين يريدون أن يذهبوا. هذا ربما يجعلهم ينسحبون من الحياة، أو قد يجعلهم يتحولون إلى ممارسات سلبية مثل الجريمة أو تعاطي المخدرات، وذلك للحصول على

1 [http://en.wikipedia.org/wiki/Identity_crisis_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Identity_crisis_(psychology)).

هُويَّةٌ سلبيةٌ كمدمن أو مجرمٍ بدلاً من اللاهُويَّةِ على الإطلاق. وقد وجدَ إريكسون أن للأقران دوراً كبيراً في تكوُّنِ الهويَّةِ في مرحلةِ المراهقة؛ فالاختلاطُ بالجماعة يؤثِّرُ في أن يكتسبَ المراهقُ الهويَّةَ المتماشيةَ مع هذه الجماعة.

وحيثُ إنَّ شعورَ المراهقِ بأنَّه ”خارج الجماعة“ هو أسوأ ما يمكنُ أن يشعرَ به، فإنَّ الكثيرَ من المراهقين يكونون مُستعدِّين لأنَّ يدفَعوا أيَّ ثمنٍ لئلا يصيروا مُستبعدين من الجماعة. وكلِّما كان المراهقُ غيرَ شاعرٍ بالأمان في أسرته، كان أكثرَ عُرضَةً لأنَّ يدفعَ أيَّ ثمنٍ لكي ينتميَ إلى أيَّةِ جماعةٍ أخرى.

كيف يشعرُ المراهقُ بالأمان في أسرته؟ وكيف توفِّرُ الأسرةُ هذا الأمان؟ قبل أن نجيبَ عن هذا السؤالِ يجبُ أن نفهمَ معنى ”الأمان“ الذي يبحثُ عنه المراهق. إنَّه أمانٌ يختلفُ عن الأمان الذي يبحثُ عنه الطفل. فالأمانُ بالنسبةِ إلى المراهق هو أن يكونَ أميناً على شخصيَّتهِ المستقلَّةِ من محاولاتِ السيطرةِ والقهر؛ حيثُ إنَّ الأسرةَ التي توفِّرُ الأمانَ للمراهق ولشخصيَّتهِ التي تبحثُ عن الهويَّةِ والاستقلال، هي الأسرةُ التي توفِّرُ الحرِّيَّةَ والاحترامَ وعدمَ التعنيفِ أو التأنيبِ المبالغِ فيه، غيرَ أنَّها في الوقتِ نفسه توفِّرُ التعليمَ والإرشادَ، وتشجِّعُ على الانتماء.

صعوباتٌ على دربِ تحقيقِ الهويَّةِ

إنَّ من أهمِّ الصعوباتِ التي تواجهُ المراهقين في طريقِ تحقيقِ الهويَّةِ هي تلك الصعوباتِ المتعلقةُ بالجسد. فبالنسبةِ إلى المراهقين يرتبطُ الجسدُ ارتباطاً وثيقاً بالقبول؛ لذا فعندما يُعاني المراهقُ بسببِ مشكلاتِ جسديَّةٍ تجعلُه ”مختلفاً“ عن الأقران - مثل البدانةِ أو النحافةِ المفرطةِ أو قصرِ القامةِ أو غير ذلك من

القبول الجسديُّ والمهاراتُ الاجتماعيةُ والتفوقُ الدراسيُّ والشعورُ بالانتماء إلى أسرةٍ قويَّةٍ هي كلُّها من القضايا التي تساعدُ على تحقيقِ الشعورِ بالهويَّةِ المستقرَّةِ أو تعيقُه.

أمور - فإنَّ هذا يؤثِّرُ بصورةٍ كبيرةٍ في ”صورة الذات“ لديهم. أيضاً يُعاني بعضُ المراهقين الذكور

بسبب كبر حجم الثديين بشكل ملحوظ، وذلك نتيجة بعض الاختلالات الهرمونيّة في هذا العمر، ممّا يسبّب إخراجاً وأرقاً شديداً لهم في وقتٍ يريدون فيه التوكيد على هويّتهم ومظهرهم الذكريين.

ويفتقر بعض المراهقين إلى المهارات الاجتماعية المطلوبة لإدارة العلاقات في مجتمع المراهقين، مثل القدرة على الكلام بشكل جذاب، وإلقاء النكات والتهريج، والتعامل مع السخرية المتبادلة في مجتمع المراهقين دون تفريط في الكرامة من جهة، ودون حساسية وجمود من جهة أخرى. وهذا يتطلب مهارة اجتماعية وذكاء اجتماعياً قد يفتقر إليه بعض المراهقين، فيشعرون بالاعتراب والوحدة لا سيما إذا كان هذا "المجتمع" محيطاً بالمراهق أو المراهقة على نحو شبه دائم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والدردشة التي لا تنتهي على الهواتف المحمولة. ثمّ يأتي دور الدراسة التي قد تكون أيضاً من العوامل التي تدخل في تقييم المراهق لنفسه وإن كان دورها يتناقص في هذا الجيل عمّا كان عليه في الأجيال السابقة.

ومن الأمور التي يحملها المراهقون وكأنّها عبءٌ نفسيّ دون أن يعترفوا به لأحد، أو حتّى لأنفسهم، هو كيفية تأثرهم بالعلاقة ما بين والديهم وبعو أسرتهم. فبكل تأكيد يجد المراهقون صعوبة بالغة في تحقيق الهويّة في الأسرة التي تعاني تفككاً وعدم انتماء، أو ربّما طلاقاً تاماً ما بين الوالدين. وغالباً ما يكون المراهقون في مثل هذه الحالة خاضعين بشكل أكبر من غيرهم لضغوط الأقران الذين يمثلون بالنسبة إليهم، أكثر من غيرهم، الأسرة أو الجماعة الاجتماعية التي تقدّم إليهم الاستقرار الذي لا تقدّمه أسرتهم.

الملقعة الذهبية

في أحد البرامج التي طبّقناها على آلاف المراهقين في مصر، كان هناك درسٌ بعنوان: "الملقعة الذهبية". وفكرة هذا الدرس هي أنّ الإنسان سيّشعرُ برضى عن ذاته وعلى نحو ذاتي مستقرّ إذا شعرَ بأنّه مثل الملقعة الذهبية، أي أن تكون له قيمة في ذاته، وأن تكون له في الوقت ذاته فائدة. إنّ للملقعة المصنوعة من الذهب قيمة كبيرة حتّى لو كانت مكسورة أو حتّى مسحوقة.

إِنَّ الصُّورَةَ المُمَثِّلَةَ عَنِ الدَّاتِ،
والتي تساعد على تكوين هُوِيَّةٍ
مُسْتَقَرَّةٍ، هي صورة لها قِيَمَةٌ
فِي ذاتها، ولها أَيْضًا قَدْرَةٌ فاعِلَةٌ
مؤثِّرةٌ فِي حَيَاةِ الأَخْرَيْنِ.

وهذا يعكسُ قِيَمَةَ الإنسانِ حتَّى لو لم يفعل شيئاً
أو أنّه كان مريضاً أو من ذوي الاحتياجات الخاصّة.
غير أنّ الإنسان، في الوقت نفسه، مخلوقٌ لا ليكُون
سبيكةً ذهبيةً قِيَمَةٌ محفوظةً في خزانةٍ مُسلَّحةٍ في
أحد البنوك، بل مخلوقٌ ليكُون مفيداً وذلك بأن
تحوّل هذه السبيكة إلى ملاءقٍ ذهبيةٍ تُعين آخرين

على الأكل. والإنسان- أي إنسان- يستطيع أن يقومَ بأمرٍ مفيدٍ، إلا إذا كان مَيِّتاً أو في حالة
غيبوبة. إنّ في داخل كلِّ إنسانٍ طاقاتٍ ومواهبَ تجعله يستطيع أن يقومَ بأمرٍ مفيدٍ لمن هم
حوله. قد يكون ذلك الإنسان قد اكتشفَ هذه الطاقات أو لم يكتشفها بعد. ومن الشعارات
التي شجّعنا المراهقين والمراهقات على ترديدها بعد هذا الدرس:

- ”محتاج أحس إن لي قيمة من غير ما أعمل أي حاجة!“
- ”محتاج أحس إنني باعمل حاجة ليها قيمة!“
- ”أنا مش ملعقة بلاستيك قيمتي بس في إللي باعمله“
- ”أنا مش سبيكة ذهب قيمتها مركونة ومحفوظة وخاملة“
- ”أنا ملعقة ذهب باعمل حاجة مفيدة. وحتّى لو ما عملتِش أو اتكسرت، حاتفصل لي قيمة!“

سبيكة ذهبية



ملعقة بلاستيكية



ملعقة ذهبية



نصائح ختامية

واليكم الآن بعض النصائح العملية التي يقدمها كتاب "دليل الأسرة الصحية" للمؤلفين كلوديا وإبرهارد موهلان (Claudia and Eberhard Muehlan):

- تعلم أن تفهم التحديات الشخصية الخاصة التي يواجهها أبنائك وبناتك: هل هم اجتماعيون أم انطوائيون؟ هل هم قياديون أم تابعون؟ ما مشكلاتهم في الانسجام مع الأقران؟
- حاول أن تحافظ على الحوار مستمرا، واستمع جيدا وابحث عن الفرص لكي تقف بجانبهم وتساندهم وتقدم إليهم نصيحة كونك صديقا لا كونك والدا.
- علمهم أن يكونوا مستقلين، وساعدهم أن يقدروا قيمتهم الخاصة، وأن يداوموا عليها ليشكل كل منهم هويته المستقلة.
- شجع إحساسهم بقيمة أنفسهم، وساعدهم أن يكون لكل منهم صورة إيجابية عن ذاته؛ فهذا هو السلاح الأول لكل منهم في مقاومة ضغط الأقران.

- اجعل من موضوع الأصدقاء أولوية، وساعد كلاً منهم على أن يكون وسط الأصدقاء الإيجابيين دون أن تناور لتجعله يتعرف إلى أصدقاء بعينهم. عندما يتعرف أي منهم إلى أصدقاء جيدين، ساعده أن يكون معهم، وابدأ مَجْهُودًا في ذلك بأن تعرض أن توصلهم إلى أماكن معينة أو أن تستضيفهم في المنزل.
- تجنب المقارنات بأي شخص مهما كان الهدف منها؛ لأن المقارنة تُستقبل على أنها رسالة رَفْض.
- تجنب بكل الصور توبيخ المراهق أو الانتقاص من حرّيته وكيانه أمام الآخرين؛ لأن هذا أشبه ما يكون بضربة قاضية لمحاولاته تحقيق الهوية والاستقلالية.
- تجنب الصراع وفرض الآراء بالقوة، إلا إذا كان الأمر مسألة حياة أو موت. لا تدخل كل معركة تُفرض عليك مع أي من أبنائك المراهقين، بل "اختر معاركك" بعناية. فمثلاً، لا تدخل معارك كبرى من أجل نوع من أنواع الملابس، أو صنف من أصناف الأكل، أو من أجل حل فرض مدرسي، أو بسبب درجة (علامة) في امتحان، إنما من أجل أمور أخلاقية كبرى.

دعاء

أشكرك يا رب لأنك خلقت كلنا ليكونَ شخصيّةً فريدة،

وأعطيتنا الحرّيّة لتكونَ ما نحن عليه.

أعنا، نحن الآباء والأمّهات، نُعطي أولادنا وبناتنا الحرّيّة،

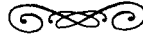
وفي الوقت نفسه، ألا نحرّمهم الحبّ والانتماء،

وألا نربط الحبّ بالسيطرة أو الحرّيّة بالإهمال.

أمين

الفصل الثالث

الجوعُ الروحيُّ والوجوديُّ في المراهقة



بحر الحياة مليون بغرقى الحياة
صرخت... خش [دخل] الموج في حلقي ملاه
قارب نجاة صرخت...
قالوا ما فيش غير بس هو الحب... قارب نجاة... عجبني
من رباعيات صلاح جاهين

من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ ما الهدفُ من حياتي؟ ما الهدفُ من الحياةِ كُلِّها؟ يولدُ الناس ويعيشون ويدورون في دوائرٍ ثم يموتون. لماذا الحياةُ إذاً؟ هل لي قيمة؟ أنا واحدٌ وسطَ ملايين كثيرة، فما قيمتي؟ هل سيَنبئُه أحدٌ إلى وجودي؟ هل لي دورٌ ألعُبه في هذا العالم؟ أهنالك شيءٌ خاصٌ لي أفعله؟ أهنالك ما يميّزني؟

مع طفرة النمو العقليِّ والقدرة على التَّساؤل والتفكير المجرَّد (أي التفكير الفلسفي غير المرتبط بشكلٍ مباشرٍ بالأمور الملموسة والمحسوسة)، تبدأ هذه الأسئلة الوجودية (المتعلقة بالمعنى والوجود) تدورُ في ذهن المراهق وتشغلُ باله من وقتٍ إلى آخر، لا سيَّما إن كانت شخصيته من النوع الانطوائي، وتفكيره يميلُ إلى التفكير النقديِّ التحليليِّ.

هذه الأزمة الروحية الوجودية في حياة الشباب والمراهقين هي نافذة الإنسان على كل ما هو مُطلقٌ وروحانيٌّ؛ حيث إن فيها يتبصّر الإنسان باحتياجه إلى المعنى، ويكتشف أنه مخلوقٌ روحانيٌّ لا يرضى بأن يعيش - كما تعيش الحيوانات - حياةً دون معنى ولا هدف، تنساب من رَحِمِ الولادة إلى لَحْدِ الموت دون معنى.

لقد كَتَبَ الملكُ سُلَيْمانُ الحكيم عن هذا الجوع إلى المعنى قائلاً:

”باطلُ الأباطيل، قالَ الجامعة: باطلُ الأباطيل، الكلُّ باطلٌ. ما الفائدةُ للإنسانِ من كلِّ تَعْبِهِ الَّذِي يَتَعَبُهُ تَحْتَ الشَّمْسِ؟ دَوْرٌ يَمِضِي وَدَوْرٌ يَجِيءُ، والأرضُ قائِمةٌ إلى الأبد. والشَّمْسُ تُشرقُ، والشَّمْسُ تَغْرُبُ، وتُسْرِعُ إلى موضعِها حيثُ تشرقُ. الرِّيحُ تذهبُ إلى الجنوبِ، وتدورُ إلى الشَّمالِ. تذهبُ دائِرةٌ دَوْراناً، وإلى مدارِها ترجعُ الرِّيحُ. كلُّ الأنهارِ تجري إلى البَحْرِ، والبَحْرُ لَيْسَ يَمْلَأَن. إلى المكانِ الَّذِي جَزَتْ منه الأنهارُ إلى هناك تذهبُ راجعةً. كلُّ الكلامِ يَقْصُرُ. لا يَسْتَطِيعُ الإنسانُ أن يُخْبِرَ بالكلِّ. العَيْنُ لا تَشْبِعُ مِنَ النَّظَرِ، والأذُنُ لا تَمْتَلِئُ مِنَ السَّمْعِ. ما كانَ فهو ما يكونُ، والَّذي صَنَعَ فهو الَّذِي يصنَعُ، فليسَ تَحْتَ الشَّمْسِ جَدِيدٌ. إن وَجَدَ شَيْءٌ يُقَالُ عَنْهُ: «انظُرْ. هذا جَدِيدٌ!» فهو منذَ زَمَانٍ كانَ في الدُّهورِ الَّتِي كَانَتْ قَبْلَنَا. ليسَ ذِكْرٌ للأوَّلِينَ. والآخرونَ أيضاً الَّذينَ سيكونونَ، لا يكونَ لَهُمَ ذِكْرٌ عِنْدَ الَّذينَ يكونونَ بَعْدَهُمْ“
(جامعة ١: ٢-١١).

وكتَبَ رَهِينُ المَحْبِسِينَ أبو العلاءِ المَعْرِي الأبياتَ الشعريَّةَ التالِيَةَ:

وما جَنَيْتُ على أَحَدٍ	هذا جِناهُ أَبِي عَلِيٍّ
وما هُنَّ غيرُ الأَمْسِ واليَوْمِ والغَدِ	ثلاثَةٌ أَيَّامٌ هِيَ الدَّهْرُ كُلُّهُ
يَغِيبُ وَيَأْتِي بالضَّيَاءِ المَجْدَدِّ	وما البَدْرُ إلَّا واحِدٌ، غيرَ أَنَّهُ

ويتابع قصيدته ليقول :

قد كَثُرَتْ في الأَرْضِ جُهَالُنَا
والعاقِل الحازم فينا غريب

إنَّ هذه الأزمَةَ هي صرخةُ الإنسانِيَّةِ العميقةُ في كلِّ المراحِلِ العمريَّةِ وفي كلِّ البلادِ والأجيالِ، ولكنها دائماً ما تَظْهَرُ أوَّلاً في المراهقين الذين نَمَتْ عقولُهُم وخرجوا من الطفولةِ ومن سذاجةِ التعلُّقِ بالأشياءِ، ووقَّفوا عند هذه المرحلةِ المتوسِّطةِ ما بين الطفولةِ والرُّشدِ قبل أن يعودوا لتَجَرُّفِهِم الحياةَ مرَّةً أخرى إلى التعلُّقِ بالأشياءِ، ولكن هذه المرَّةُ بأشياءٍ أخرى. فبدلاً من التعلُّقِ بالألعابِ والرياضةِ والتفوقِ الدراسيِّ وإعجابِ الجنس الآخرِ، يصيرُ التعلُّقُ بالمالِ والجنسِ والممتلكاتِ وغيرها من ”العابِ الكبارِ“. إنَّها أوَّلُ نافذةٍ تَنفَتِّحُ في عقلِ الإنسانِ على حقيقةِ أنَّه مخلوقٌ روحانيٌّ أبديٌّ ينبغي ألاَّ يرضى بالأمورِ المادِّيَّةِ أو ينشغَلَ أكثرَ من اللازمِ بها. قد تكونُ أزمَةُ الهويَّةِ على هذا المستوى الوجوديِّ العميقِ وتَسْأَلُ بشأنِ جدوى وجودِ الإنسانِ عموماً ومستقبلِهِ الأبديِّ، أو ربَّما تكونُ على مستوى أكثرِ سطحيَّةٍ على شكلِ تساؤلٍ بشأنِ المستقبلِ القريبِ من عملٍ وزواجٍ ودَوْرٍ في الحياةِ وتحقيقِ للنجاحِ والقبولِ من قِبَلِ المحيطينِ.

اكتئاب المراهق

إنَّ من الطبيعيِّ بالنسبةِ إلى المراهقِ، الذي يميلُ إلى البحثِ عن المعنى والتفكيرِ العميقِ، أن يمرَّ ببعضِ مشاعرِ الاكتئابِ في هذه المرحلةِ بسببِ هذه الأزمَةَ، غير أنَّ بعضَ المراهقينِ الآخرين قد يدخلون في حالةٍ مَرَضِيَّةٍ من الاكتئابِ إذا كان لديهم استعدادٌ وراثيٌّ، أو إذا كان لديهم ماضٍ في الطفولةِ من التعرُّضِ للإساءاتِ أو الإهمالِ، أو إذا كانوا يعيشون في أجواءٍ أُسْرِيَّةٍ سيِّئةٍ. يَظْهَرُ الاكتئابُ في الأطفالِ والمراهقينِ على نحوٍ يختلفُ عن ذلك في الراشدين. فعادةً ما لا يستطيعُ الطفلُ أو المراهقُ أن يعبِّرَ عن اكتئابه بالكلامِ، بل يُظْهَرُ هذا من خلالِ الانعزالِ أو ربَّما التوتُّرِ أو النشاطِ الزائدِ أو حتَّى العنفِ. ويمكنُ أن يَظْهَرُ الاكتئابُ أيضاً في صورةِ مشكلاتٍ في المدرسةِ أو تدهورٍ دراسيِّ. في بعضِ الأحيان يكونُ هذا الاكتئابُ في الأطفالِ والمراهقينِ بسببِ مشكلاتٍ تحدُّثُ ما بين الوالدينِ أو في الأسرةِ، أو

ربما بسبب ضغوط الأقران وعدم القدرة على تكوين صداقات، والقبول في جماعة الأصدقاء. وعادةً ما تتحسنُ حالُ هذا الاكتئاب بتحسن الأوضاع الأسرية، أما إذا استمرَّ الاكتئابُ فإنه يستدعي العلاج المتخصص. وعندما لا يُعالجُ اكتئابُ المراهقين نحو سليم فإنه قد يؤدي إلى المضاعفات التالية¹:

مشكلات دراسية	ينتج عن الاكتئاب مشكلات في التركيز مما يؤدي إلى انخفاض الدرجات (العلامات) وسوء الأداء الدراسي.
هروب من المنزل	ربما يتحدث المراهقون بشأن الهروب من البيت أو يهربون منه بالفعل. قد يحدث هذا في إطار علاقة عاطفية بشخص من خلفيته مختلفة تمامًا عن الأسرة.
تعاطي المخدرات	قد يحاول المراهقون استخدام الكحوليات أو المخدرات "لمعالجة أنفسهم" من الاكتئاب، لكن في النهاية تؤدي المخدرات إلى تفاقم الاكتئاب.
شعور بالذونية	إن مشاعر الحزب والذونية والقيح والذنب - هذه المشاعر كلها تجعل من المراهقين فريسة للاعتداءات والإساءات والاستغلال.
اضطرابات الأكل	وقد تحدث بكل أنواعها مثل فقدان الشهية العصبي (الأنوركسيا) أو النهيم العصبي (البوليميا) أو الإفراط في الأكل. وهذه الأمراض بدورها تؤدي إلى مزيد من الاكتئاب، وهكذا تستمر الحلقة بالدوران.
إدمان الإنترنت	وهذا قد يؤدي أيضًا إلى المزيد من العزلة والتدهور الوظيفي والدراسي وربما إدمان الجنس، مما يزيد من الحزب والاكتئاب.
إيذاء الجسد	يكون على شكل تجريح الجسد أو حرقه أو استخدامه بآية صورة للتنفيس عن مشاعر كراهية الذات.
سلوكيات مندوعة	مثل قيادة السيارة بسرعة، أو تحت تأثير الحمر والمخدرات. أو ممارسة الجنس غير الآمن مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة قد تؤدي بالحياة أو الصحة.
عنف	ارتكاب العنف ضد الآخرين من خلال التنمر وممارسة العنف مع غيرهم من المراهقين، أو الاشتراك في عصابات أو ما شابه.
انتحار	التفكير أو الكلام أو محاولات الانتحار. ينبغي أن تؤخذ هذه العبارات على محمل الجد، حتى لو كانت مجرد محاولات لجذب الانتباه.

1 http://helpguide.org/mental/depression_teen.htm.

ليس من العار أن تذهب بالمراهق إلى الطبيب الممارس العام أو طبيب الأمراض الباطنية، وذلك لإجراء التشخيص المبدي والتأكد من عدم وجود أسباب عضوية مثل اضطرابات الغدد أو بعض الالتهابات أو الأنيميا (فقر الدم) أو غيرها. قد يحول هذا الطبيب الحالة إلى الطبيب النفسي، وقد تكون ثمّة حاجة إلى جلسات حديث فردي أو أسري. وقد يقرّر الطبيب صرف أدوية معينة. ليس من الخطر أن يتناول المراهق مضادات الاكتئاب؛ فرّبما تجنّب هذه الأدوية المضاعفات الكثيرة للاكتئاب، والتي أوردناها سابقاً، لكن ينبغي عدم الاعتماد عليها بمفردها، ومن الضروري جداً أن يجري تناولها بناءً على وصفة طبيب نفسي وتحت إشرافه.

الحل هو الحب

تصوّر أزمة الهوية واكتئاب المراهقين حقيقة حالة الجوع الروحي والعزلة التي نعيشها في عالمنا المعاصر. إن ما يُعطي الإنسان شعوراً بالقيمة والهوية والمعنى هو أن يكون محبوباً. والعلاقة بالله (الأخر المطلق) والإنسان (الأخر المنظور) هما الساقان اللتان تقف عليهما هويتنا وقيمتنا. وعبادة الله والعمل على خلافته في الأرض وخدمة البشر هما اليدان اللتان بهما نشعر بأن هناك ما نفعله في هذه الحياة ونقدّمه إليها.



الشكل رقم (1): علاقة الإنسان بالله والآخرين

وأعني بالعلاقة السليمة بالنفس محبة النفس واحترامها دون طمع أو أنانية ولا خوف، فيما أعني بالعلاقة السليمة بالله الإيمان بوجوده وسلطانه، والرغبة في التواصل به وفي طاعته. وبالنسبة إلى العبادة، فليس المقصود بالضرورة الممارسات الدينية المختلفة، بل في الأصل، الاعتراف بالقلب قبل اللسان بأن الله هو الخالق والإنسان مخلوق. أمّا في ما يتعلق بالعمل لخير البشر فإن المقصود هو أن يُمارس الإنسان العطاء والأخذ لتحقيق المصلحة المشتركة للجميع.

وكلّما اقتربت حياتنا من هذا النموذج المثالي، شعرتنا بالمعنى والهدف والقيمة. وكلّما ابتعدنا منه، شعرتنا باليأس والخوف وانعدام المعنى، وهذا يؤدّي بنا إمّا إلى الاكتئاب والعدمية اللذين قد يصلنا بنا إلى الانتحار، وإمّا يدفعنا دون أن ندرى لأن نخدّر شعورنا بعدم القيمة عبر رغبة محمومة لانهائية في تخدير إحساسنا بعدم المعنى، وذلك إمّا باللذات الحسية المباشرة، وإمّا بهوس جمع المال أو تحقيق النجاح أو الشهرة أو غيرها، وهذا يؤدّي أيضًا لأن تبتلعنا هذه الأمور، فنكون عندئذ قد انتحرتنا انتحارًا روحيًا.

من الحب إلى الفعل

صحيح أن الحل هو الحب، ولكن الحب الخامل لا يُعطينا إحساسًا دائمًا بالهوية والدور. يجب أن ينطلق من بيئة الحب الإلهي والبشري عمل جاد من أجل مصلحة البشرية، ولو على نحو جزئي. ويختلف هذا العمل والإنجاز عن محاولة تخدير ألم غياب المعنى بالإغراق في العمل في أنه عمل نابع من إطار العلاقات، وهو يصب فيها، كما أنه نابع من محبة الله والنفس الآخرين ويصب فيها جميعها. إن هذا النوع من العمل لا يُضحّي بكل تأكيد بالعلاقات على مذبح الإنجاز، وإمّا يراعي الاتزان ما بين العمل والعلاقات. لهذا السبب تظل عند المراهقين والشباب أزمة الهوية قائمة حتى يصلوا إلى هذا الاتزان ما بين العمل والعلاقات.

لكي تصل هذه المفاهيم إلى المراهقين، فإنه ينبغي للأباء والأمهات ألا يعلموا تلك المفاهيم ويعطوا بها أبناءهم وبناتهم - فهذا غالباً ما يؤدّي إلى نتيجة عكسية - ولكن تكمن البداية في أن

يعيش الوالدان هذه القيم في حياتهم بدلاً من قيم جمع المال والبحث عن اللذة والمتعة. وعندما يعيش الكبار هذه الحياة بشكل مستمر، يكون لكلامهم تأثير لا سيما إذا كانت علاقتهم جيدة بأبنائهم. يمكن توصيل هذه المفاهيم إلى المراهقين من خلال إلقاء تعليقات عابرة على الأحداث كما يظهر من الأمثلة التالية:

- كان حسام في السيارة مع أسرته، وكانوا في طريقهم لتناول طعام الغداء معاً في مطعم في أحد أيام عطلة نهاية الأسبوع. عندها حكي حسام عن صديق له كان قد ادّخر مبلغ ثلاث مئة دولار ليشتري أحدث طراز من لعبة البلاي ستيشن (Play Station)، لكنه فضل أن يقدمها تبرعاً لأحد مستشفيات سرطان الأطفال، وكان حسام متعجباً. عندها علقت والدته بمدح هذا الصديق، وأضافت قائلة: ”إنّ العطاء هو الذي يجعل الإنسان إنساناً بحق“.

- في أثناء تعليق نور على الأخبار التي تناقلها وسائل الإعلام عن رجال الأعمال الذين حققوا ثروات طائلة من أموال الشعب، تعجبت كيف يفعلون هذا. وهنا ردّ والدها وقال: ”إنّ مشكلة الإنسان الأساسية هي أنه ينسى أنّه مخلوق ومحدود، ويظنّ دون وعي أنّه يستطيع الحصول على كل شيء من مال أو لذة أو سعادة أو شهرة أو علم“. وقد ألمح إلى أننا كلنا نحمل هذه الجرثومة البغيضة. غير أننا من خلال عبادة الله، نحن نُغذي ”جهاز المناعة“ الخاص بنا ضد هذه الجرثومة.



نصائح ختامية

نصائح عملية للتعامل مع المراهقين المكتئبين^٢:

- اعرض المساعدة.
اجعلهم يعرفون أنك موجودٌ ومُتاحٌ بالكامل ودون شروط. لا تسأل الكثير من الأسئلة؛ إذ لا يحب المراهقون أن يشعروا بأن ثمة من يتعالى عليهم أو يُعاملهم كما لو كانوا لا يعرفون شيئاً. كما أنهم لا يحبون التزاحم عليهم بعرض المساعدة. كن واضحاً في عرض مساعدتك.
- كن لطيفاً مثابراً.
لا تياس إذا صدك المراهق في البداية. إن الحديث بشأن الاكتئاب يمكن أن يكون صعباً جداً بالنسبة إلى المراهقين. احترم مشاعر المراهق ولا ترهقه، لكن أكد له على اهتمامك ومحبتك ورغبتك في المساعدة.
- استمع دون إعطاء محاضرات.
قاوم أية رغبة داخلك في أن تنتقد أو تدين أي أمرٍ يقوله المراهق. أهم شيء هنا هو أنه يتكلم ويتواصل، ولا يهم ماذا يقول. لا تقدم أية نصيحة إن لم يطلب ذلك.

• أقرّر بالمشاعر.

لا تحاول أن تُخرج المراهقين من اكتئابهم بالإقناع، حتى لو كانتِ الأمور التي تُشعُرهم بالاكتئاب تافهةً في نظرك. فقط اعترفِ بالألم الذي يشعرون به واحترمه. إذا لم تفعل ذلك، فسيشعرون بأنك لا تأخذهم على محمل الجد.

دعاء

أنت يارب مصير المعنى الحقيقي للحياة

في وقت غياب المعنى وعدم اليقين من كل شيء

أشرك بضعفك على كل من يعيشون في ظلام الشكوك والأسس

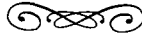
وقد من تاه في عرض محطات الحياة

إلى ميناء المعنى والقيمة

أمين

الفصل الرابع

الحبُّ والمواعِدَة "المصاحبة"



”يحتوي الحبُّ الأوَّلُ على قَدْرٍ قليلٍ من الحماقة وكثيرٍ من الفضول“ .

جورج برنارد شو (George Bernard Shaw)

وقفتْ هالة أمامَ المرآةِ مدَّةً أطولَ من أيِّ وقتٍ مضى . هاهي تمشُّطُ شعرَها ثانيةً، ثُمَّ تَضَعُ مزيدًا من أحدِ مساحيق التجميل على خديها . ثُمَّ تَعُودُ إلى العنايةِ بـرموشها باستخدام ”المسكرة“ وتتفحصُ ملابسها متخذةً أوضاعًا مختلفةً لتَرى كيف تبدو من كلِّ جانب . لم تُكنْ هالة تقضي كلَّ هذا الوقت، ولا أعطتْ يومًا لمظهرها كلَّ هذا الاهتمام، لا سيَّما عندما تستعدُّ للخروج مع مجموعتها من البنات والشباب لحضور عيد ميلاد أحدهم، وهو حدثٌ يتكرَّر كثيرًا ويكاد لا ينتهي .

ثُمَّ إنَّها صارتْ تقضي وقتًا طويلًا جدًّا أمامَ شاشة الحاسوب في الدردشة، وهي بعد أن ينقضي ذلك الوقتُ تكونُ على غير طبيعتها . إمَّا تكونُ سعيدةً ومبتهجةً على نحوٍ غير معتاد، وإمَّا تكونُ حزينةً وغضبانةً على نحوٍ غير معتادٍ كذلك . ولماذا صارتْ تسهرُ كثيرًا ولا تنامُ إلاَّ عند

بزوغ الفجر؟ أمهي واقعة في الحب؟ أولاً تزال صغيرة على ذلك؟

عندما تدركين، بصفتك أمًا، هذا الأمر فإنك تفكرين قائلة في نفسك: "ما الذي يجب أن أفعله؟ هل أمنعها من هذه العلاقة، أم أترك الأمور تأخذ مجراها؟ ماذا يسعني أن أفعل؟"

ربما نخاف، نحن الشرقيين، أكثر من اللازم من أن يقع أولادنا وبناتنا، ولا سيما بناتنا، في الحب في أثناء مرحلة المراهقة. وفي عصر العولمة والاتصالات الذي نعيشه، صار تحدي وقوع المراهقين والمراهقات في الحب تحديًا كبيرًا. في جيلنا كانت التعليمات معظم الوقت واضحة: "لا يتصل أحد بك بعد العاشرة"، وكانت المراهقة تسهر حتى ينام أبواها لتتسلل بخطوات خفيفة حتى تصل إلى الردهة فتحمل الهاتف بينما هي ممسكة "بالسلك" الطويل حتى لا يحدث صوتًا على الأرض، وتدخل غرفتها. هكذا عشنا وهكذا شاهدنا الأفلام العربية- أفلام الراحل عبد الحليم حافظ والسيدة شادية.

أمًا الآن فالتواصل ما بين الشباب لا ينقطع، وفرض اللقاء "الافتراضي" ما بين الجنسين غير محدودة من خلال الحاسوب المحمول (اللابتوب) والبلات بيري والهواتف المحمولة الحديثة القادرة على دخول عالم الإنترنت في كل مكان وزمان تقريبًا. إن هذا يصعنا أمام مسؤولية أضخم لأن نحدد موقفنا من هذه القضية وكيفية التعامل معها بوضوح، وكيفية تناولها مع بعضنا بعضًا، نحن الآباء والأمهات، وكيف تناولها أيضًا مع المراهقين والمراهقات.

كيف يقع المراهقون في الحب؟

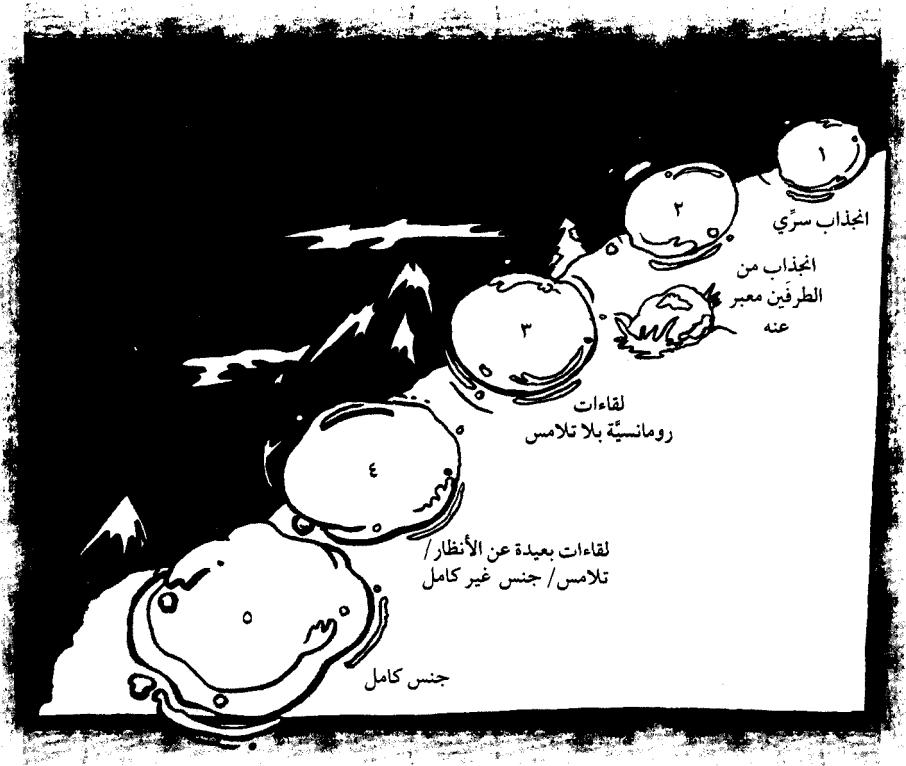
يبدأ المراهقون يشعرون بالانجذاب إلى الجنس الآخر، ومن ثم يعالِبهم نوعان من المشاعر: أولاً الخجل من الجنس الآخر، وثانيًا الرغبة في إثارة اهتمام الجنس الآخر. ويخترق بعض منهم حاجز الخجل ويكون علاقات "خاصة" بالجنس الآخر. وهذا ما يُسمى في مجتمعاتنا "المصاحبة"، وهذه أول درجة من "الارتباط" بين الشبان والفتيات. فيمكن أن تكون للشباب صداقات كثيرة مع أفراد من الجنس الآخر، وكذلك هي الحال بالنسبة إلى الفتاة، غير أن الجميع يعرفون

أَنْ فِلاَنًا "مِصاحِب" فِلاَنة. أَيْ أَنْ هِناكَ نَوْعًا مِ العِلاَقَة الحِصاة ما بَينَهُما.

قَد تَظَلُّ هِذه العِلاَقَة في إِطارِ المِكالِماتِ التِلفونِيَّة ودرِدِشَة الإِنترنت، لِكِنَّها قَد تَحَوَّلَ إِلى مِواعِيدَ يَخرِجونَ فيَها مَعًا، ولِقاءاتٍ حِصاةً في أِماكَنَ تَسمَحُ لهُما بَأَن يَعيشِا لِحِظاتِ الحِبابِ والرِومانِسيَّةِ بَعيدًا مِ أنظارِ الناسِ. وبِالتأكِيدِ، قَد تَظَوَّرَ العِلاَقَة الرِومانِسيَّة إِلى عِلاَقَة جنِسيَّة.

إِنَّ هِناكَ درِجاتٍ مِ التَحَفُّظِ وِعدمِ التَحَفُّظِ ما بَينَ الأِولادِ والبِناَتِ. وهِنا تَلعَبُ أُسْرُهُم أَدوارًا في تَحديدِ مِستوياتِ التَحَفُّظِ. والمِستوى الأَوَّلُ هُوَ مِستوى الإِعجابِ السَريِّ ما بَينَ الأِولادِ والبِناَتِ، وهُوَ يَظَلُّ سَريًّا ومِن طَرفِ واحِدِ، وَيَتغيَّرُ فيهِ الطَرفُ الأَخرِ بَينَ الحِينِ والأَخرِ، ثُمَّ يموتُ بَمرورِ الوَقتِ، وَيبدأُ الإِهتامُ بِأَشياءَ أُخرى في الحِياة. في هِذه الحِالة، يَحافظُ المِراهِقونَ عِلى مِشاعِرِهِم الرِومانِسيَّةِ والجنِسيَّةِ دونَ أَيِّ تَفعيلِ حَتَّى يَبدأوا في التَّفكيرِ الجِديِّ في الزِواجِ. أَمَّا المِستوى الثانی، فِيتَجَرَّأُ فيهِ البَعضُ عِلى التَعبيرِ عِن إِعجابِهِم وِالمِجذابِهِم نَحو بَعضِهِم بَعضًا بِرِسائِلَ (وقَد صارتُ هِناكَ الآنَ وَسائِطُ مُتعدِّدةٌ لِلرِسائِلِ سَهَلتْ مِ هِذا الأَمْرِ الَّذي كانَ صَعبًا في أَجِبالِ سابِقة). لَكِن تَبقى هِذه العِلاَقاتِ في إِطارِ مِجموعَةٍ أَكبَرِ ولا يُسمَحُ لِلمِراهِقينَ - ولا يَسمَحونَ لأنفِسِهِم - بِاللِّقاءِ مِنفَرِدينَ. ثُمَّ نَنتَقِلُ إِلى المِستوى الثالثِ، الَّذي يُسمَحُ فيهِ لِلمِراهِقينَ - أو يَسمَحونَ هُم لأنفِسِهِم - بِاللِّقاءاتِ الرِومانِسيَّةِ، لَكِنَّهُم يَضَعونَ لأنفِسِهِم حُدودًا جِسدِيَّةً صارِمةً (مِثل عِدمِ المِلامِسة عِلى الإِطلاقِ)، وعِادةً ما تَكونُ الفِتيانُ هُنَّ حِماةُ هِذه الحُدودِ، فيما يَحاولُ أَغلبُ الفِتيانِ اختِراقَ هِذه الحُدودِ، أو عِلى الأَقلِّ، جَعَلها أَكثَرَ مِرونةً. هِذا بِالتأكِيدِ ناتِجٌ مِ الاختِلافِ بَينَ الطِبيعةِ الأُنثويَّةِ التي تَميلُ إِلى اسِتِخدامِ الكِلامِ لِلتَعبيرِ عِنِ المِشاعِرِ، والطِبيعةِ الذَكَريَّةِ التي تَميلُ إِلى التَعبيرِ الجِسدِيِّ عِنِ الحِبابِ.

وفي العِادة حِينما يَصِلُ المِراهِقونَ إِلى المِستوى الثالثِ، يَكونُ مِن الصَعبِ أَلَّا يَتقدَّموا بِاتِّجاهِ المِستوى الرَّابِعِ الَّذي تَحَدُّثُ فيهِ تَنابُلاتٌ مُتوالِيَّةٌ حَتَّى تَبدأُ المِمارِساتُ الجِنيِسيَّةُ (غِيرِ الكامِلة). وَيَظَلُّ البَعضُ في المِستوى الرَّابِعِ، بَينما يَصِلُ البَعضُ إِلى المِستوى الخامِسِ وهُوَ مِستوى الجِنيِسِ الكامِلِ. في هِذا المِستوى تَكونُ بِكُلِّ تَأكِيدٍ فِرِصَةٌ الحِملِ عِاليَّةً جِداً، كما أَنَّ هِناكَ أَيضًا فِرِصَةٌ حِقيقيَّةً لِحدوثِ حِملٍ في المِستوى السابِقي أَيضًا، أَي في مِستوى المِمارِساتِ الجِسدِيَّةِ التي لا تَصِلُ إِلى الجِنيِسِ الكامِلِ.



الشكل رقم (٢): كرة الثلج (تطوّر العلاقة)

ماذا لو أُلصِقَ "الستيكر"؟

ذات مرّة كنتُ أتحدّثُ بموضوع الحبِّ والجنسِ إلى مجموعةٍ من المراهقين من الجنسين، وكانت أعمارهم تتراوح ما بين الرابعة عشرة والسادسة عشرة. في أثناء ذلك الحديث، شبّهتُ أنواعَ الحبِّ المختلفةِ بمجموعةٍ من الصُّورِ تمثِّلُ مشاهدَ مختلفةٍ، والجنسُ هو واحدٌ من هذه الصور، غير أنّ الصورةَ الخاصّةَ بالجنسِ كانت ذاتَ ظهرٍ شديدٍ الالتصاقِ (ستيكر)، لذلك ينبغي لنا قبل أن نضعَ هذا الملصقَ أن نكونَ متأكّدين من المكان الذي نريدُ أن نضعَه فيه؛ لأنّ تغييرَه سيؤدّي إلى تَلَفِ الملصقِ وتَشويهِه المكان الذي جرى الإلصاق فيه. لقد كان المعنى المقصودُ هو ألا نسمَحَ

لأنفسنا بممارسة الجنس إلا مع الشخص الذي سنعيش ونواصل معه هذه الممارسة طوال العمر. وعندما فَتَحْتُ البابَ أمام المراهقين للأسئلة، جاءني سؤالٌ مكتوبٌ يقول: "ماذا أفعلُ إذا كنتُ قد «ألصقتُ الستيكِر» بالفعل؟"

الجواب بسيط. عندما نتسرَّع ونَضَعُ مُلصَقًا في مكانٍ ما، ثُمَّ نكتَشِفُ أننا قد تسرَّعنا، فإننا نحاولُ أن نرفعَ الملصقَ من مكانه بحرصٍ شديدٍ لئلا يتمزق، ثُمَّ نحتفظُ به إلى أن نستقرَّ في المكان الذي نريدُ أن نضعه فيه.

نعودُ إلى حالة التي بدأنا معها هذا الفصل .

بدأتُ والدةُ حالة تننَّبُهُ إلى وجود علاقةٍ إعجابٍ أو ربَّما افتتانٍ عاطفيٍّ في حياةِ حالة. فالمكالماتُ التليفونيَّة لا تكادُ تتوقَّف، كما أنَّ حالة بالكاد تتركُ الحاسوبَ طوالَ ساعاتِ الليل والنهار في درَدَشَةٍ متَّصلة. بعدَ عدَّةِ أسابيع، وعندما سألتُ حالةَ والدتها، اعترفتُ حالةَ لأمها بصدقتها الخاصَّة بأشرف، لكنَّها بالتأكيد لم تُبَحِّ لها باللقاءاتِ الساخنة التي كانت تجمَعُ ما بينهما في أماكنَ بعيدةٍ لا يراهما فيها أحد. كانتُ حالة تدركُ أنَّ الاندفاعَ في التلامسِ والقُبَلِ والممارساتِ الجسديَّة هو أمرٌ لا تُحمدُ عقباه على المدى البعيد، لكنَّها لم تستطعِ التوقُّف. وعندما فاجأتها أمُّها بسؤال: "هل سمحتِ له أن يلمسكِ؟" انهازتُ حالة وبكتُ واعترفتُ لأمها بكلِّ شيء.

كانتُ أمُّها حكيمةً بما يكفي لتضعَ معها "خُطَّة" تحاولُ بها أن "ترفعَ الملصقَ" بهدوءٍ، لا سيَّما بعدَ تطوُّرِ العلاقةِ إلى هذه الدرجة شبه "الإدمانيَّة". ولأنَّ الأمَّ تعرفُ شخصيَّة ابنتها جيِّدًا، وكيف أنَّها ليستُ من نوعِ البناتِ الذي يمكنُ أن تُنهيَ علاقةً كهذه بمجردَ أن يُطلَبَ منها إنهاؤها على أساسِ أنَّها علاقة غير مقبولة في هذه السنِّ - لعلَّها بهذا بدأتُ الأمَّ وَضَعِ الخُطَّةِ التالية مع ابنتها:

- **أولاً:** تغيير أماكن اللقاء من الأماكن التي لا يراها فيها أحد إلى أماكن عامة يكونان فيها ظاهرين أمام الناس.
 - **ثانياً:** تحديد مرّات في الأسبوع للقاءهما، ربّما مرّتين في الأسبوع، ولوقتٍ محدّدٍ لا يتجاوز الساعتين.
 - **ثالثاً:** تجري هذه اللقاءات بعلم أمّها بحيث تأخذها أمّها إلى المكان العامّ المحدّد، وبعد ساعتين تأتي لتصطحبها إلى البيت.
 - **رابعاً:** تعمل هالة على تنمية أنشطتها وعلاقاتها الأخرى بعد أن صارت علاقتها بأشرف هي كلّ ما في حياتها.
 - **خامساً:** تتعهّد هالة بأن تُبلغ أمّها بأيّ كسرٍ لهذه القوانين بمجرد حدوث ذلك.
- ولم يمض وقتٌ طويلٌ حتّى بدأ اهتمام هالة بأشرف يفتقر بالتدريج، ولا سيّما عندما انشغل كلٌّ منهما بالكلية الجديدة التي التحق بها.



نصائح ختامية

نصائح عملية للوالدين:

- إذا اكتشفت أن ابنتك "تصاحبُ شاباً" احتفظي بهدوء أعصابك ولا ترتعبي ولا تنقلي لابنتك رسالة مفادها أنك مرتعبة.
- افهمي نوعيّة شخصيّة ابنتك. فإن كانت من النوع الاستقلاليّ قويّ الشخصية، والميال إلى العناد، فعليك في هذه الحال ألاّ تدخلّي معها في تحدّ، بل ضعي لها حدوداً ليست فضفاضةً تماماً، وليست مُقيّدةً على نحوٍ خائق (مثل الحدود التي وضعتها والدة هالة). تمسّكي بالحوار والاقتراح دون أيّ فرضٍ لرأيك.
- لا تميلّي إلى القسوة، فيصير ذلك الشابّ "الحنون" هو الملجأ الوحيد لها من عنف الأسرة وقسوتها.
- لا تستخفيّ بمشاعرها أو تسفهي منها؛ فهذا يجعلها تتشبّه بالعلاقة أكثر ممّا كانت سابقاً، على الرّغم من أنّ علاقاتٍ مثل هذه غالباً ما تنتهي من تلقاء نفسها مثل سحب الصّيف.
- أقضي معها وقتاً أطول، واهتمّي بها، ولكن لا على نحوٍ مبالغ فيه فتشعُر بأنك تفعّلين هذا فقط لكي تحمليها على قطع العلاقة. وليكن هذا الوقت من خلال اشتراكك معها في نشاطٍ فعليّ، وليس على نحوٍ مُفّعل.

وعاء

يارب، أنت تعلم كم تريد أن تحمي أولادنا وبناتنا

من الخطر والألم والانسكاس القلب.

لكن يبدو أن هذه أمور لا يمكن تفاديها في الحياة، لذا فإننا

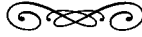
نسألك فقط أن تساعدنا على الاحتمال وعدم الانكسار،

وأن تعزج بهم من التجارب العاطفية بأقل قدر من الضرر.

امين

الفصل الخامس

العلاقة بالمراهق



”لا تحتاج لأن تُعاني لكي تصيرَ شاعرًا، ففي المراهقة عناءٌ كافٍ للجميع“.

جون شاردي (John Ciardi)

شاعرٌ أمريكيٌّ ١٩١٦-١٩٨٦م

كان علينا في ذلك الوقت أن نكون مستعفين للاقتراب من إشباع حنينها وحنيننا إلى الماضي. وفي الوقت نفسه، كان يجب أن نكون مستعدين للابتعاد بسرعة للسماح بالشخصية الوليدة بأن تتكوّن دون أدنى تهديد.

عندما وصلتِ ابنتي إلى سنّ الثالثة عشرة، أي سنّ المراهقة، بدأنا نشعرُ أنا ووالدتها بأنّ الأمور قد تغيّرت ولن تعود كما كانت. لن تعود ابنتنا كما كانت تلك الطفلة الصغيرة التي نأخذها معنا إلى كلِّ مكانٍ بينما نتوقّع دائمًا قبولها واستمتاعها بوقتها، وذلك بمجرد أن نتأكّد من وجود أطفال- أيّ أطفال- تلعبُ وتلهو معهم. الآن صارَ لها صديقاتها المقرّبات اللّاتي ترعّبُ

في قضاءِ الوقت معهنّ بالتّحديد، وبالطريقة التي يُردّنها، وفي الأماكن التي يخترنّها.

وعلى الرّغم من فرحنا بنموّها، فإنّ بعضَ المشاعر ”المرهقة“ فرضتْ نفسها علينا

وعليها. كان علينا أن نعترف بأننا، نحن الوالدين، كُنَّا نُعاني بعضَ مشاعرِ ”الفقد“؛ فالنموُّ يحملُ معه فَقْدًا: فقدَ القديمَ واستقبالَ الجديد. عندئذٍ تذكَّرتُ عبارةً قالتها لي إحدى الأمهاتِ منذَ عدَّةِ سنواتٍ بشأنِ شعورها بالفرحة الممزوجة ببعض الألم عندما كانت تُعلِّمُ ابنها الأكبر كيف يربطُ سيورَ حذائه بنفسه. وقتها لم أفهمَ مشاعرَ الألمِ، فكانتِ ابنتي الكبرى وقتئذٍ تتعلَّمُ أن تخطوَ خطواتها الأولى، وكنتُ أفرحُ كلِّما كانت تقوِّمُ بأمرٍ جديدٍ بنفسها.

ولم تكنِ المشاعرُ المرهقةُ من نصيبنا وحدنا، فهي أيضًا كانتُ تشعرُ ببعضِ الذنبِ عندما لا تستطيعُ أن توفِّقنا في كلِّ أمرٍ كما كانتُ تفعلُ لما كانتُ طفلةً. ومثل سائر المراهقينِ والمراهقاتِ، كانتُ تشعرُ أحيانًا بالحنينِ إلى الطفولة، ولكنَّ سرعانَ ما تطغى على هذا الحنينِ الرغبةُ الفطريَّةُ القويَّةُ لتحقيقِ الذاتِ الجديدة. كان علينا أن نشرِّحَ لها كيف أننا فخورانِ بنموها، وأننا لا نشعرُ بالرحمِ من استقلاليتها، كما أنها ينبغي ألا تشعرَ أبدًا بأيِّ ذنبٍ. هذه هي المراهقة!

تمتدُّ مرحلةُ المراهقةِ من بداية البلوغ (١٢-١٤ سنة) وتستمرُّ حتى يبدأ الإنسانُ مرحلةَ الرُّشدِ المبكرِ (٢٠-٤٠ سنة). الهدفُ التطوُّريُّ الأساسيُّ للإنسانِ في مرحلةِ المراهقةِ هو تحقيقُ هويِّتهِ المستقلَّةِ. والهويَّةُ هي إحساسُ المرءِ في ذاته باكتِمالِ الشخصيةِ، وهو أمرٌ يحدثُ عند سنِّ ١٨-٢٠ سنة، وذلك انعكاسًا لما يحدثُ على المستوى العصبِيِّ من وصولِ المخِّ إلى حجمه ووزنه النهائيين، واكتِمالِ التَّمايزِ الوظيفيِّ لمراكزه ومساراته المختلفةِ.

ومع أنَّ الوالدين يشكِّلان في هذه المرحلةِ مصدرًا أساسيًا للإرشادِ والقيادة، فإنَّ أحدَ أهمِّ صراعاتِ المراهقِ في هذه المرحلةِ هو أن يحققَ الاستقلالَ عنهما كي يؤكِّدَ شخصيَّتهِ المستقلَّةِ. فكما يحاولُ الفطيمُ (سنة ونصف إلى ثلاث سنوات) أن يحققَ كيانه المنفصلَ جسديًّا عن أمه من خلال حركته الدائبةِ وعناده وارتباطه بالأب، يحاولُ المراهقُ أن يحققَ هويَّتهِ المستقلَّةِ بالاهتمامِ بعلاقاته وصدقاته خارجَ الأسرة. صحيحٌ أنَّه لا يزالُ يعتمدُ على أسرته مادديًّا، ويتبعُ مبادئهم ومعتقداتهم الأساسيةَ لتحقيقِ الاستقرارِ النفسيِّ اللازمِ لنموه،

يحتاج المرهقون إلى السلطة والحدود الواضحة للسلوك التي تعكس صورة واقعية للعالم، كما يحتاجون إلى تلك السلطة لتمكينهم من التدريب على الحياة في عالم ومجتمع لهما حدود وقوانين.

لكنه يسعى لأن يكونَ آراءً شخصيةً منفصلةً عنهم وذلك باستخدام المساندة والتأييد اللذين يحصل عليهما من خلال علاقات الصداقة بالأقران.

هناك عدّة قضايا في علاقة الوالدين بالمرهق قد يكون من المفيد تناولها، مثل: السلطة، والاحترام المتبادل والتعامل مع المشاعر المختلفة مثل الغضب، وأسلوب الحوار، والتواصل الوجداني العميق.

السلطة

في ساعة متأخرة من الليل، وقبل أن يأوي سامر ذو السنوات العشر إلى فراشه، دخل غرفة نوم والديه ووضع ورقة صغيرة بجانب المرأة ومضى سريعاً. بعد عدة دقائق، قام لطفي والده من أمام التلفاز الصغير الموضوع في غرفة النوم والتقط الورقة واكتشف أنها "ورقة متابعة" من المدرسة تفيد بأن سامراً قد تأخر مرتين عن تسليم الواجب المدرسي، وبأنه تكلم مع معلمته بطريقة عدتها المعلمة غير لائقة، فشكته للمديرة والتي بدورها أعطت سامراً هذه الورقة ليوصلها إلى ولي أمره. قرأ لطفي الورقة وأعادها إلى حيث كانت ورجع يتابع برنامجه التلفزيوني السياسي. بعد قليل، دخلت سهام والدة سامر الغرفة حاملة كوباً من الشوكولاتة الساخنة لتتابع البرنامج مع زوجها، وقد لاحظت وجود الورقة فالتقطتها وقرأتها وهنا أسرعَت إلى غرفة سامر ودخلتها بسرعة وأغلقت الباب بعنف. وبعد لحظات سمع الجميع صوتها وهي تصيح: "لماذا لم تُعطني هذه الورقة بمجرد عودتك إلى المنزل؟" وبدأ الصباح يتعاضم ويصير مرصعاً بكلمات الإهانة. ثم خرجت وسفقت الباب خلفها وهي صامتة بينما يتصاعد

بكاء سامر الذي يمكن فيه تمييز الحزن بالغضب المكتوم.

عادت سهام إلى غرفة النوم لتجد زوجها ما يزال يتابع البرنامج. وبعد دقائق قال لها: "لم يكن هناك داع لما فعلتبه. الأمر لا يستحق كل هذا".

سؤال: "ما رأيك في موقف كل من لطفي وسهام؟ أي الموقفين تؤيد؟ ولماذا؟"

١. أؤيد موقف لطفي ().

٢. أؤيد موقف سهام ().

٣. لا أؤيد أيًا من الموقفين ().

السبب

كانت جيهان ذات الثمانية عشر ربيعاً تتمتع بعلاقة جيدة بوالدتها سلوى، حيث كانت سلوى تهتم بأن تسأل جيهان عن كل ما يحدث في حياتها، وقد كانت تستمع إليها باهتمام وتشجيع وتقول لها رأيتها في كل الأمور. اتفق والدا جيهان معها على أن يكون آخر موعد لعودتها إلى المنزل هو العاشرة مساءً. غير أن جيهان، في واقع الأمر، كانت نادراً ما تعود في تمام العاشرة. في بعض المرات كانت تعود في العاشرة والنصف، وأحياناً في الحادية عشرة. لم تكن سلوى تعلق على ذلك على أساس أن هذا التأخير مفهوم بسبب ازدحام الطرق وصعوبة المواصلات. ذات ليلة عاد شوقي، والد جيهان، من عمله في المحل الذي يملكه في منتصف الليل تماماً. وكعادته يسأل عن جيهان وسالم أخيها. كان سالم قد عاد من تدريب كرة القدم منذ ساعة، أما جيهان فلم تكن موجودة. بعد

دقائق، فَتَحَتْ جيهان بابَ الشَّقَّةِ ودخلتْ وهي مشرقةُ الوجهِ سعيدةٌ بعد حضورِها عيد ميلادِ إحدى صديقاتِها. في هذه اللحظة كان شوقي واقفاً في الرُّدهة، فأسرعتْ جيهان نحوه واحتضنته كعادتهما عندما يعودُ أيُّ منهما إلى البيت فيجد الآخر. توجَّستْ جيهان أن هناك أمراً ما، وذلك عندما لم يبتسمِ والدُّها ردًّا على ابتسامتها، كما أنه لم يسألها كعادته إن كانت قد قصتْ وقتاً طيباً. لم يرفضْ حضنها لكنه قابله ببعض البرود، وقال لها إنه يريدُها في غرفةِ المكتب ليتحدثا قليلاً. لم يتحدثْ شوقي كثيراً، لكنه قال بكلماتٍ حازمة إن هذه هي آخرُ مرّةٍ تتأخَّرُ حتى هذه الساعة، وإنها إن خالفتْ مواعيدَ العودةِ بعد الآن، فإنها ستُحرَّمُ من الخروجِ لمدةِ شهرٍ كاملٍ. خرجتْ جيهان من غرفةِ المكتب وهي تبكي، بينما تُتمتِمُ بعضَ العباراتِ المعبِّرة عن تعرُّضِها للظلم.

سؤال: ما رأيك في موقفِ كلٍّ من شوقي وسلوى؟ أيُّ الموقفينِ تؤيِّد؟ ولماذا؟

١. أؤيِّدُ موقفَ شوقي () .
٢. أؤيِّدُ موقفَ سلوى () .
٣. لا أؤيِّدُ أيًّا من الموقفينِ () .

السبب

من حيثِ السُّلطة، هناك بحسب إحدى الدراسات^١ أربعة أنواع من الوالدين يُمكنُ تحديد مواقعهم على محورين بيانيَّين (سينيِّ وصاديِّ):

1 Helma Thielscher-Noll, Das Elternseminar, Hanssler Ratgeber, Neuhausen 1994, P. 113.

- الأول هو محور التشجيع والمساندة.
- الثاني هو محور الإشراف والقيادة.

١. الأتمودج غير المبالي:

يمثل هذا الوالدين الفقيرين على المحورين معًا، فهما لا يُمارسان التشجيع والتواصل، ولا القيادة والإشراف مع أولادهما. كلٌّ يعيش في عالمه، وهم لا يتقابلون إلا أمام الثلاجة للحصول على الطعام، أو أمام طابور دخول الحمام. وتحت شعار "الحرية"، تكون ممارسة الإهمال هي السائدة. ربما كان هذا هو موقف "لطفى" في الحالة الأولى.

٢. الأتمودج السلطوي:

وهو الأتمودج الغني في القيادة والإشراف، الفقير في التشجيع والمساندة. مثل هؤلاء الوالدين يتوقعان الطاعة دائمًا ولا يلتفتان إلى احتياجات أبنائهما وبناتهما النفسية، ولا سيّما الاحتياج إلى الحرية والاستقلالية، وهما لا يكثران بمعرفة الخلفيات التي ربما أدت إلى فشل الأبناء في إطاعة القوانين الأسرية. إن هذا يؤدي إلى نشوء أشخاص إما سلبيين ضعاف الشخصية، وإما متمردين. وهذا الأتمودج هو الذي تنتمي إليه "سهام" في الحالة الأولى.

٣. الأتمودج المتساهل:

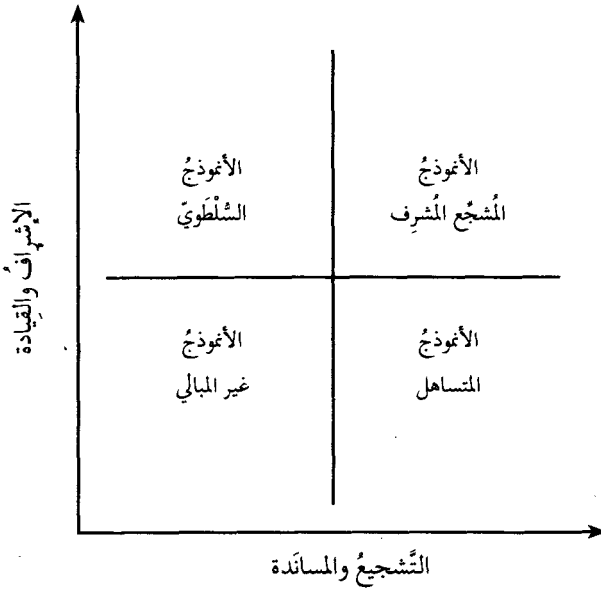
وهو الفقير في الإشراف والقيادة، والغني في التشجيع والتواصل. ويفترض هذا الأسلوب أن الأطفال سيصبرون في وضع أفضل إذا غمروا بالحب، دون الحاجة إلى وضع قواعد وقوانين. إن هذا الأتمودج يتناسى أنه دون قوانين وقواعد يمكن أن يصير الأطفال أنانيين ومسيطرين، وقد يصيرون نرجسيين أو مُعادين للمجتمع. ويمكن القول إن "سلوى" تجسّد هذا الأتمودج في الحالة الثانية.

٤. الأتمودج المشجع المُشرف:

وهو الأتمودج الغني في المحورين معًا. إن الأولاد والبنات الذين ينشأون في أسرة كهذه يتمتعون بمزايا التشجيع والمساندة، كما يتمتعون بمزايا الإشراف والقيادة أيضًا،

لذا فإنهم يكونون على أعلى مستوى ممكن من التُّضج والصِّحة، إضافةً إلى حيازتهم صورةً متزنةً عن الذات، كما يكون أدأؤهم الاجتماعي مقبولاً. يحتاجُ المراهقون إلى السُّلطة والحدود الواضحة للسلوك التي تعكسُ صورةً واقعيَّةً للعالم، كما يحتاجون إلى تلك السُّلطة لثُمَّكَّنهم من التَّدريب على الحياة في عالمٍ ومجتمعٍ لهما حدودٌ وقوانين. وهذا الأعمودجُ هو ما أتبعه "شوقي" في الحالة الثانية.

دون شك، يمكنُ إنْ فَحَصْتَ أسلوبك، بصفتك أبا أو أمًا، أن تَحِدَ نفسك منتمياً إلى واحدٍ من هذه التَّمادج الأربعة، أو أن تكونَ في مكانٍ ما بين المتساهلِ والأعمودج المشجعِ والمشرف، أو بينه وبين الأعمودج السُّلْطَوِيّ، أو بين أيِّ أعمودجِ والأعمودج غير المبالي. وإنْ كُنْتُ أشكُ في أنَّك قد تكونُ من ينتمون إلى الأعمودج غير المبالي، وإلاَّ لما اهتَمَمْتُ بشراءِ كتابٍ كهذا أو قراءته.



الشكل رقم (٣): نماذج السلطة والمساندة

الاحترام المتبادل

يَعُدُّ الغَضَبُ والمَزَاةُ أكبرَ
تحدّيين للاحترام المتبادل بين
المراهق والوالدين.

إنَّ السُّلْطَةَ المَبْنِيَّةَ على السُّطُوَّةِ والعقاب هي أضعفُ أنواع السُّلْطَةَ. أمَّا السُّلْطَةُ المَبْنِيَّةُ على الاحترام والانتماء والحبِّ فهي أقوى وأكثر ديمومةً. إنَّ قيمةَ الاحترام أساسيةٌ في الأسرةِ الصحيَّةِ. والاحترام

ينبغي أن يمارَسَ في كلِّ العلاقات. أوَّلاً، بين الوالدين في السرِّ والعلَن، أي أمام الأطفال وفي غيابهم. بالتأكيد، لا يختلفُ أحدٌ على أهميَّة الاحترام، لكنَّ هناك بعضَ الحالات التي فيها يكونُ من الصعب علينا أن نحافظَ على قواعد الاحترام. من هذه الحالات حالة الغضب الشديد؛ فمن الممكن بسبب الغضب أن تتجاوزَ ونسيء إلى بعضنا بعضاً، نحن الوالدين، أمام الأولاد، أو أن نسيء إلى أولادنا، كما قد نسيء الأولاد إلينا بسبب غضبهم. ويحدثُ هذا سواء برَفَع الصوت أم بسَفَقِ الأبواب أم بالتلفُّظ بعباراتٍ فيها بعضُ التَّجاوزِ لحدود الأدب واللياقة. في هذه الحالات ينبغي أن تتمسَّك ببعض القواعد.

- أوَّلاً: يجب أن نعرفَ أنَّ التحكُّم في الغضب هو أمرٌ ممكنٌ، وأنَّ لدى الإنسان الإمكانات التي تسمَح له بأن يتصرَّف بالطريقة التي يختارها حتَّى وهو غاضب.
- ثانياً: أن يصلَ الإنسان إلى الحالة التي فيها يستطيع التحكُّم في سلوكه في أثناء الغضب الشديد، فهذا يحتاجُ إلى تدريبٍ ومجهود.
- ثالثاً: بالإضافة إلى التَّدريب، ينبغي أن يراجعَ الإنسان معتقداته الدفينة وقيمه العُلَياء، مثل قِيمِ احترام الكبير والصغير على حدِّ سواء، والقِيمِ المتعلقة بقيمة الإنسان، والحبِّ غير المشروط، والغفران، والصبر وغيرها.
- رابعاً: لا يمكنُ مواجهة الشخص الغاضب، سواءً كبيراً كان أم صغيراً في أثناء غضبه، ولكنَّ بعدَ أن يهدأ المرء يمكنُ مواجهته وتحميله مسؤوليَّة ما فَعَلَ. إنَّ محاولةَ إطفاء

الغضب بالغضب لا تؤدّي إلا إلى مستويّات أعلى من الغضب.^٢

التحدّي الثاني للاحترام هو المزاح. ربّما بسبب صعوبة ضبط إيقاع الاحترام وسط المزاح والفكاهة، يلجأ بعض الآباء والأمّهات إلى تجنّب المزاح مع أبنائهم ويتعاملون معهم بشكل رسميٍّ ويدرّبونهم على مُناداتهم بلقب "حضرتك" مثلاً. على الجانب الآخر، من الممكن أن يُسرف بعض الآباء والأمّهات في المزاح حتّى يفقدوا حدود الاحترام في التّعامل مع أبنائهم. بالنّسبة إلى علاقة الأُولاد بأبائهم، على وجه الخصوص، ينبغي أن يحتفظ المراهق بأن ينظر إلى والده نظرة احترام وتقدير، فهذا أمرٌ يحتاج إليه المراهق الذي يحاول أن يأخذ من والده مثال وقارٍ الذّكورة، ولا سيّما أمام الأعراب.

أسلوب الحوار

أسلوب الحوار لا يقلُّ أهميّة
عن موضوع الحوار.

بالإضافة إلى مبدأي السّلطة والاحترام المتبادل، ينبغي أن تتكلّم بشأن بعض قواعد الحوار مع المراهقين، ولا سيّما عندما يكون هناك خلافٌ وجدلٌ.

أولاً، يجب أن تتفق على عدم الدخول في جدلٍ بشأن الأمور التّافهة مثل نوع الملابس أو الموسيقى أو الأكل إلا إذا كان هناك ضررٌ حقيقيّ؛ فالأصل في الأشياء هو الحرّيّة وليس الحدود، والمنع وليس المنع. فلا بأس من أيّ نوع من الملابس إذا لم يكن فيه قدرٌ غير مقبول من "العري" مثلاً، أمّا النّوعيّة واللون والطّراز فيمكن القبول بها أيّاً كانت. ويمكن قبول الموسيقى أيضاً من أيّ نوع ما دام لا يحتوي على محتوًى جنسيّ، أو ربّما "شيطانيّ" مثل بعض ألوان الموسيقى الغربيّة.

في مثل هذه الحالات التي فيها ضررٌ حقيقيّ، ينبغي للوالدين أن يتدخّلوا، وقد يؤدّي

٢ للمزيد عن الذكاء الوجدانيّ والتدريب عليه، يمكن الرجوع إلى كتاب "مهارات الحياة" للمؤلّف (القاهرة: دار الأمين، ٢٠١١م).

هذا إلى حوارٍ وربما جدلٍ لكي تُوضَّحَ الأهدافُ من وراء المنع أو فلسفة القوانين الأُسُريَّة. ينبغي ألاَّ نتجنَّبَ الجدلَ والمواجهة، لكنَّ ينبغي أيضًا أن يكونَ موضوعُ الجدلِ مستَحِقًّا. ليس فقط الموضوع هو المهمُّ، بل أسلوبُ الحوارِ أيضًا لا يقلُّ أهميَّةً عن الموضوع ذاته. وفي ما يلي يمكنُ أن نقترحَ بعضَ القواعد:

- لا تتجنَّبِ الجدلَ أو المواجهةَ بأنَّ تظلَّ صامتًا.
- اخترِ الوقتَ المناسبَ ومكانَ المناقشة. لا تُناقشْ شخصًا نائرا، ولا تناقِشه أمامَ آخرين أو في وقتٍ يكونُ فيه مضطربًا أو متعجلاً أو خائفاً.
- هاجمِ الموضوعَ ولا تهاجمِ الشخصَ. حاولُ أن تظلَّ موضوعيًّا (أي أن تحتفظَ بالتركيز على الموضوع).
- لا تركِّزْ فقط على انتقادِ وجهةِ نظرِ الآخر. قدِّمِ رؤيتَكَ واقتراحاتِكَ وكنَّ إيجابيًا.
- حاولُ أن تحتفظَ بإيمانك بحُسنِ نيَّةِ الآخر. لا تبدأ في تحليلِ دوافعه.
- لا تلجأ إلى السُّخريَّة.
- حاولُ أن تتحكَّم في نبرةِ الصَّوت.
- كُنْ مستعدًّا للاعتذار عندما تتجاوزُ حدًّا ما في الحوار. وعندما تكتشفُ خطأً ووجهةَ نظركَ، اعترفْ بذلك. هذه ليستُ هزيمة، بل هي نصرٌ حقيقيٌّ على الكبرياءِ وضيقِ الأفقِ.

التواصلُ الوجدانيُّ

هناك فرقٌ ما بين المناقشةِ والجدلِ العقليِّ والتَّواصلِ الوجدانيِّ العميقِ. قد يُساعدنا النَّقاشُ والجدلُ على الوصولِ إلى حلولٍ أو آراءٍ أعمقَ، لكنَّ التَّواصلَ الوجدانيِّ العميقَ هو ما يصنِّعُ

يحدث التَّواصل الوجداني من خلال الأسئلة المفتوحة، والاستماع المتمعن، وتجلب الجدل وإلقاء المحاضرات.

الالتحام والالتيماء في العلاقات (Bonding). هذا الالتحام هو ما يبني الأسرة والمجتمع بشكلٍ حقيقيٍّ، فلا يكون الأشخاص مجردَ أشخاصٍ يسكنون معًا. وتسنح الفرصة الحقيقية لحدوث التواصل الوجداني عندما يشعر المراهقُ بألمٍ نفسيٍّ، فيلجأ إلى أحدِ الوالدين. وفي ما يلي أمودجٌ لأمٍّ استطاعت أن تمارس الاشتراك في الوجدان (Empathy) مع ابنتها المراهقة في مقابل أمودجينٍ لأمٍّ لم تستطع القيام بذلك.

الموقف مع سلمى: صمتٌ... تجهّم... عصبية... تكلمها ولا تردّ، أو تردّ بعصبية أو تقول بعض العبارات العنيفة لأمها.

• الأم (١):

- الأم تظهر غضبها هي أيضًا وتقول: "أنتِ بنتٌ قليلة الأدب!"

• الأم (٢):

- الأم: "ما بك يا سلمى؟"

- سلمى: "لا شيء!"

- الأم: "لا يا سلمى. أنتِ لستِ في حالتكِ الطبيعيّة، ولكِ على هذه الحال ثلاثة أيام! إنكِ لا تدرسين، ولا تكلمين أحدًا وتنامين كثيرًا" (أمٌ تلحظُ ابنتها).

- سلمى: "ماما... لقد تشاجرتُ مع دينا صديقتي المقرّبة!"

- الأم (بابتسامةٍ سُخرية): "يا ستي! عندما كنتِ في سنِّكِ، كثيرًا ما تشاجرتُ وتصالحتُ. لن يمضي وقتٌ طويلٌ قبل أن تعودا إلى بعضكما بعضًا مرّةً أخرى. قومي وادرسِي!"

الموقف ذاته أيضًا مع سلمى بسيناريو آخر: صمت... تجهّم... عصبية... تكلمها ولا ترد، أو ترد بعصبية أو تقول بعض العبارات العنيفة لأمها.

• الأم (٣):

- الأم: "ما بك يا سلمى؟"

- سلمى: "لا شيء!"

- الأم: "لا يا سلمى. أنت لست في حالتك الطبيعية، ولكِ على هذه الحال ثلاثة أيام! إنك لا تدرسين، ولا تكلمين أحدًا وتنامين كثيرًا" (أم تلحظ ابنتها).

- سلمى: "ماما... لقد تشاجرت مع دينا صديقتي المقرّبة!"

- الأم (بنظرة اهتمام): "هلمّ نشرب كوبين من الشاي ونتكلم بهذا الموضوع!"

- سلمى: "لا يا ماما. لا أريد أن أتكلم!"

- الأم: "لا بأس. سنتكلم بعد قليل!"

بعد قليل...

- الأم: "احكي لي يا سلمى. ما الذي حدث؟"

- سلمى: "كنا نتكلم أنا ودينا وهالة، ثم قلت شيئًا في أحد المواضيع، فراحت دينا وهالة تسخران بي."

- الأم: "كيف شعرتِ عندئذٍ؟"

- سلمى: "شعرتُ بأنهما متحالفتان ضدي!"

- الأم: ”أي أنك شعرتِ بأن دينا متفقةً مع هالة على السخرية بك“.

- سلمى: ”أجل! ولا سيما أنهما صارتا تتكلمان معًا كثيرًا في الآونة الأخيرة“.

- الأم: ”وما معنى هذا؟“

- سلمى: ”معناه أن دينا صارت صديقةً أقرب إلى هالة مما هي إلى“.

- الأم: ”شعرتِ بأن قُرب دينا من هالة سيكون على حساب صداقة دينا لك، أليس كذلك؟“

- سلمى: ”أجل“.

- الأم: ”وما الذي شعرتِ به نتيجة ذلك؟“

- سلمى: ”شعرتُ بأنني منبوذةٌ وقليلةُ القيمة!“ (دمعة!)

وهنا تأخذُ الأم سلمى في حِضْنِهَا وتقبّلُها...

نستطيعُ من المثلِ السابق أن نرى أن الأم (٣) قد استخدِمتْ مهارةَ الاشتراك في الوجدان. والأم (٣) مارستْ هذه المهارةَ عبر طرْحِ أسئلةٍ مفتوحةٍ النهاية جعلتْ سلمى تحكي خبرتها، كما أن هذه الأم كانت مستمعةً متمعنةً حيث أعادتْ ما كانت تقولهُ سلمى بلغةِ الأم دونَ موافقةٍ أو اختلافٍ أو جدلٍ. لقد سمحَ كلُّ هذا لسلمى بأن تلمسَ مشاعرَها وتسمحَ لنفسها بأن تُعبّرَ عنها أمامَ أمّها.

نلاحظُ هنا أن الأم (٣) قاومتْ تجاهلَ ما يحدثُ، كما قاومتِ اللجوءَ إلى الجدالِ أو المحاضراتِ والنصائحِ. لقد كان هدفُها الأساسيُّ هو أن تتواصلَ بشكلٍ وجدانيٍّ عميقٍ مع ابنتها. مثل هذا النوع من التواصلِ يكونُ نوعًا عميقًا من العلاقاتِ تجعلُ هذه الفتاةَ لا تتردّدُ البتةَ في فتحِ قلبها لأمّها، وفي مشاركتها بكلِّ ما يحدثُ في حياتها.



نصائح ختامية

- يجب أن تفكر جيدًا في كل كلمة تقولها لابنك المراهق أو ابنتك المراهقة. لم يعد الأمر كما عندما كانوا أطفالًا. لا تقل كل كلمة تخطر على بالك فيما تتوقع أن يفهمها الأولاد، أو ألا يلقون لها بالاً، أو أن ينسوها كما كان يحدث وهم أطفال.
- المراهق حساس بطبعه. لذا كن حذرًا بشأن ما تقوله له، وكن واضحًا محددًا.
- حاول أن توصل رسائل القبول والاحترام والإعجاب بمناسبة أو دون مناسبة. إن محبتك لابنك أو ابنتك ينبغي ألا تسمح لك بأن تنتقدهم وتهاجمهم أغلب الأوقات على أساس أن دافعك هو الحب والغيرة على المصلحة.
- لا تمتنع عن مواجهة الخطأ، ولكن كن موضوعيًا ولا تهاجم الشخص.
- مارس السلطة في أضييق الحدود، لكن لا تمتنع عن ممارسة السلطة تمامًا؛ فهي توصل رسالة أمان للمراهق حيث يشعر بأن هناك سلطة تحميه دون أن تتحداه. إن المراهق يحتاج إلى الشعور بالحماية دون سيطرة وتسلط.
- عندما تخطئ اعتذر، وعندما يخطئ المراهق، طالبه بالاعتذار، وذكره بأنك أيضًا تعتذر عندما تخطئ. اجعل القانون فوق الجميع كبارًا وصغارًا.
- عامل المراهق مثلما تعامل الشخص الكبير، واشرح له الأمور من نواحيها المختلفة، عندئذ سيحب أن يكون على مستوى المسؤولية.

- حاول أن ترى الدنيا من منظور المراهق، وأن تتذكر معاناتك لما كنت مراهقاً، والخيرة والأسئلة والخوف من التعرض للرفض، وكل الصراعات التي مررت بها أيام مراهقتك حتى تقدر ما يمر به ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة.
- راقب من بعيد، وأشرف دون أن تتدخل أو تتجسس. إن هذا الأمر يحتاج إلى مهارة وتدريب.

دعاء

أمسالك يارب الحكمة والحساسة

حتى أرعى أولادي ويتاني في هذا العمر الصعب

ومتى أخطأت، امتحنني شجاعة الاعتراف بالخطأ،

وهبني الصبر والاحتمال حتى أصبر مع عائلتي

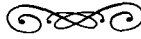
هذه السنوات الصعبة

نسألك أن تساعدنا جميعاً على النمو في كل يوم

آمين

الفصل السادس

ثقافة الشباب



”الشبابُ اليوم يرون بأذانهم ويسمعون بقلوبهم“ .

رافي زاكارياس (Ravi Zacharias)

عاملٌ في مجال تدريب الشباب

هناك ثقافة واحدة تغطي
كلّ الثقافات: ثقافة القبول
والتسامح.

لقد صارَ العالمُ أكثرَ ”عالميّةً“ وأقلَّ ”محلّيّةً“ .
وصارَ الناسُ يعبرون المسافاتِ التي كانت تُقطع
في شهورٍ خلال ساعاتٍ قليلة، كما أنّ المعلوماتِ
التي كانت تنتقلُ في أسابيعٍ أو، على الأقلّ، في أيّامٍ

بالبريد صارتُ تنتقلُ في غمضةِ عينٍ بضغطةٍ بسيطةٍ كتلك التي أضغطُها الآن على أزرارِ لوحة
المفاتيح. إنّ البلادَ التي كانتَ بينها صراعاتٌ نشبتْ بسببها حروبٌ حصدتْ عشرات الألوف
من الأرواح- صارتْ تلك البلادُ كلّها الآنَ مثلَ أحياءٍ متشابهةٍ في ”مدينة“ كبيرة اسمُها
أوروبا المتّحدة. لا تزالُ الثقافاتُ بالتّأكيدِ مختلفةً ومتنوّعةً واللغاتُ متباينةً، غير أنّ هناك ثقافةً
واحدةً تُغطّي كلّ هذه الثقافات: ثقافة القبول والتسامح. صحيحٌ أنّ كلّ دولةٍ تمارسُ سيادتها
على أرضها وتحترمُ سيادةَ الدولِ المجاورة، لكنّها جميعها مثل حباتٍ لؤلؤٍ في عقدٍ واحدٍ متّسقٍ

يُسمى الاتحاد الأوروبي. وعلى الرغم من أن كل دولة تنتهج سياساتها الاقتصادية الخاصة، فإن عملة واحدة تربطها كلها مما يُسهّل التعامل وضبط الأسواق.

ما الذي حدّث للعالم؟ الإجابة ببساطة هي أن العالم، ولا سيّما بعد الحروب العالميّة، قد خطا خطوة هائلة نحو عصر جديد وكأنه قد ركّب قطاراً سريعاً من التّغيير لا يتوقّف. وبعد أن وصلَ هذا القطارُ إلى محطة الحداثة (Modernity)، بدأ يتجاوزها الآن إلى محطة جديدة أبعد تُسمى ما بعد الحداثة (Post-Modernity). من أين أتى هذا القطار؟ وإلى أين يذهب؟ قبل أن نسأل عن المكان الذي جاء منه والمحطات التي مرّ بها، علينا أن نحاول أن نفهم الوجهة التي سيذهب إليها. ما الذي يميّز عصر ما بعد الحداثة الذي صرنا نعيشه؟ هذا سؤال غاية في الأهميّة يجب أن نسأله، ولا سيّما الآن بينما نقف على أبواب العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين.

ثقافة الشباب

لكي نعرف معنى مصطلح "عصر ما بعد الحداثة" وطبيعة التغيرات التي يأتي بها، علينا أن ننظر إلى الشباب؛ فروح عصر ما بعد الحداثة تتجلى في أقوى صورها في الشباب أنفسهم وما بات يُسمى ثقافة الشباب العالميّة. لقد صرنا نلاحظ بشكل متزايد أنه قد صارت هناك ثقافة عالميّة شبيهة موحدة للشباب في العالم كلّ. وهذه الثقافة تتجاوز الثقافات المحليّة وتعبّر فوقها. ربّما لا تُبقي هذه الثقافة إلا على

إن ما يجمع اليوم ما بين
مراهقين أحدهما صيني
والآخر أميركي، هو أكثر
بكثير ممّا يجمع ما بين أيّ
منهما مع أبيه أو جدّه اللذين
يعيشان معه في المكان
نفسه، ويشاركانه اللغة
والدين والتاريخ.

بعض الخصائص الراسخة مثل اللغات والأديان، أمّا كل ما هو دون ذلك من طرق التفكير والعلاقات والثقافة والفنّ والموضة، فقد غمرته الثقافة العالميّة كما يفيض النهر غامراً أجزاءً واسعة من ضفتيه، فلا يبقى من اليابسة فوق سطح الماء سوى التلال المرتفعة والمباني العالية. بكلمات أخرى، نستطيع أن نقول إن ما يجمع اليوم ما بين مراهقين أحدهما صيني والآخر

أميركي، هو أكثر بكثير مما يجمع ما بين أي منهما مع أبيه أو جدّه اللذين يعيشان معه في المكان نفسه، ويشاركه اللغة والدين والتاريخ. وليس هذا فقط في طريقة ملبسهما أو تصفيف شعرهما أو نوع الموسيقى التي يستمعان إليها؛ فربما كانت هذه هي الحال في سنوات ماضية، غير أن ما نستطيع أن نلمسه الآن هو أن ثقافة الشباب العالميّة ما عادت فقط مظهرًا خارجيًا كما اعتدنا أن نفكر، كما أنّها ليست قشرة يقيع تحتها كل الموروث الثقافي كما هو، فقد حدث تغيير حقيقي وما يزال هذا التغيير مستمرًا في الحدوث.

صحيح أن هناك بعض الموروثات التي لم تتغيّر وتظلّ ظاهرةً مثل قمم الجبال التي لم يغمرها النهر، لكنّ النهر قد غمر الكثير، والجزء الذي غمر هو أكثر جدًّا مما نظن. هناك بالفعل طريقة جديدة في التفكير والحكم على الأمور. وقد دخلت هذه الطريقة في حالة حوار- إن لم يكن في حالة صراع- مع الطرق القديمة الموروثة، وهذا الحوار في طريقه إلى فرز ثقافة جديدة يمكن أن نسميها ثقافة ما بعد الحداثة. فما خصائص هذه الثقافة كما نستطيع أن نلمسها في الجيل الصاعد من الشباب، ولا سيّما أولئك المتصلون بحركة الثقافة والتحديث العالميّة؟

أولاً: هي ثقافة روحانيّة غير دينيّة تصدّم بالأصوليّة والتدين الشكلي.

لقد صار الشباب أكثر روحانيّة
وتوقاً إلى العلاقة بالله، وفي
الوقت نفسه صاروا أكثر قدرة
على انتقاد التدين الشكلي.

من الأمور التي بدأت ألسها في عملائي خلال السنوات الأخيرة، أن عددًا متزايدًا من الشباب، ولا سيّما المثقفون المتصلون بروح العصر، قد صاروا الآن يميلون إلى الحديث بشأن العلاقة الروحيّة الشخصيّة بالله، مهما كانت خلفياتهم الدينيّة.

وعلى الرّغم من أن هذه الخلفيات الدينيّة قد تتعارض فحقيًّا مع مفهوم "العلاقة الشخصيّة" بالله، فإنّ هذا التّعارض لم يعد يُقلق هذه النوعيّة من الشباب. قد لا يستخدمون كلمة "شخصيّة" في وصف العلاقة التي يبحثون عنها، غير أن الطريقة التي يصفون بها هذه العلاقة بالله لم تعد مقتصرّة على مجرد الطاعة أو أداء فروض العبادة. إن ما لا نستطيع أن ننكره هو أن هذه النوعيّة من الشباب قد صارت أكثر روحانيّة وتوقاً إلى العلاقة بالله، وفي الوقت نفسه صاروا أكثر قدرة

على انتقاد التدين الشكلي. في العصر الحديث كان هناك صراع ما بين العلم والدين، وكان الشباب ينقسمون ما بين معسكرين: معسكرو المناصري العلم والعلمانية، وأغلبهم من معتنقي الفكر اليساري، ومعسكرو المتدينين الذين يتخذون من العلم موقفاً، إن لم يكن معادياً، فعلى الأقل متشككاً ومتوجساً. كان هذا في عصر الحداثة وحتى النصف الأخير من القرن العشرين. أما الآن في عصر ما بعد الحداثة، فقد صارت هناك نوعيّة من الشباب، على الرغم من احترامهم للعلم وفروض الدين، صاروا يتشككون كثيراً في قدرة أيّ منهما وحده أن يُشبع الجوع الروحي للإنسان. لقد صارت هذه الفئة من الشباب أكثر عطشاً إلى خبراتٍ روحيةٍ لم تستطع النظريات العلمية أو الفروض الدينية أن تقدمها. وعلى الرغم من أن هذه الفئة لا تشكل بعد الأغلبية، فإن أعدادها في تزايد، ولا سيما في أوساط المتعلمين والمثقفين. وها هو أحمد العسيلي، أحد الكتاب الناشئين، يقول في أحد كتبه^١ الذي وصل إلى الطبعة الرابعة في أقل من سنة:

”علشان النبي آدم يحمي نفسه من إن صلاته تبقى روتين موظفين في رأيي ما فيش غير حل واحد: لازم تعرف إنت بتصلي ليه... يعني أكيد مش المهم إنك تقوم وتقعّد، ولا إنك ترسم صلبان على صدرك... المهم هو إيه إللي ورا إللي إنت بتعمله ده؟ بتصلي ليه؟ بتصلي علشان يحصل إيه؟... بتصلي علشان تدخل الجنة، أو تصلي علشان خايف من النار. مش كفاية خالص. والله أعلم طبعاً، لأنك ممكن ماتصلش وتدخل الجنة علشان حاجة تانية خالص... برضه إيش عرفنا، هو إحنا دخلنا في قلبك؟ هو إحنا ربنا؟!... طبعاً أبداً ما باقولش إن ما فيش متنا ناس عندهم فلسفة حقيقية وجميلة من ورا الصلاة، بل أتعثّم أن يكونوا كثيرين، إللي خشوعهم في صلاتهم بيرتقي بأرواحهم وبيقربّهم من خالقهم، ممّا يعكس على أخلاقهم ومعاملاتهم وشغلهم ووجهات نظرهم والطريقة إللي بيعيشوا بيها“.

١ أحمد العسيلي "كتاب مالوش اسم" (القاهرة: دار الشروق، ٢٠٠٩م) ص. ٢١.

إنَّ الخبرةَ الروحيَّةَ التي يبحَثُ عنها الإنسانُ في أعماقه هي الخبرةُ التي تصِلُهُ بما هو مُطلَقٌ يتجاوزُ محدودِيَّته، كما تصِلُهُ بأعماقِ نفسه وبالآخرين. والبرهانُ العمليُّ على حدوثِ مثل هذه الخبرةِ الأصيلةِ هو حدوثُ تغييرٍ أخلاقيٍّ واضحٍ وملموسٍ، وهذه الخبرةُ هي اللقاءُ الحقيقيُّ بالله.

ثانيًا: هي ثقافةٌ علائقيَّةٌ مجتمعيَّةٌ تصطدِّمُ بالفرديةِ والانعزاليَّةِ.

كما يشتاقُ الإنسانُ فطريًّا إلى المطلقِ ويحلُمُ بقاءَ الله، فإنَّه يشتاقُ فطريًّا أيضًا إلى لقاءِ الإنسانِ الآخر. وعلى الرُّغمِ من طبقاتِ الخوفِ والتَّهديدِ ومنافَسةِ الآخر، يقبَعُ فينا شوقٌ عميقٌ للتَّقبُّلِ والتَّفاهُمِ والتَّواصلِ. وعلى الرُّغمِ من أنَّ العالمَ يظَلُّ مَيَّالًا دائميًّا إلى الصراعِ والحروبِ، فإنَّه يسعُنَا القولُ إنَّ العالمَ بدأ يتعلَّمُ الحِوارَ بدلًا من الخوفِ، وصُنِعَ السلامُ بدلًا من صُنْعِ السِّلاحِ. منذُ أيَّامِ احتفَلِ العالمُ بمرورِ عشرين عامًا على سقوطِ سورِ برلين، الذي ظلَّ رمزًا للحربِ الباردةِ وانقسامِ العالمِ معسكَرين: شرقيٍّ وغربيٍّ. دون شكٍّ، كانتَ هناكُ أسبابٌ سياسيَّةٌ واقتصاديَّةٌ وراءَ سقوطِ السورِ، لكنَّنا لا يمكنُ أن نُنكِرَ أنَّ خلفَ كلِّ ذلكَ كانَ هناكُ مزاجٌ شعبيٌّ عامٌّ يطالِبُ بتجاوزِ الخلافِ ورأبِ الصَّدعِ. لقد صارَ الميلُ العامُّ في ثقافةِ ما بعدَ الحداثةِ هو التَّجميَعُ بدلًا من التَّفكيكِ، وإقامةِ المجتمعِ الواحدِ الذي يقبَلُ الاختلافَ، بدلًا من الانقسامِ ضمنِ أحزابٍ ومعسكَراتٍ. لقد صارتِ السِّمةُ الغالبةُ لثقافةِ الشبابِ هي أنَّ للشبابِ ثقافةَ الاتِّصالِ وليس الانفصالِ. لقد صارَ المجتمعُ الإلكترونيُّ العالميُّ حقيقةً واقعةً الآنَ من خلالِ مواقعِ الفيسبوكِ واليوتيوبِ وغيرها، وصارتِ قيمُ الصداقةِ العابرةِ للقارَّاتِ والثقافاتِ والأجناسِ قيمةً عُليا في مجتمعٍ ما بعدَ الحداثةِ.

في ثقافة الشباب الحديثة، لم تُعدْ قيمةُ التواصلِ والصداقةِ ما بين الجنسينِ أقلَّ أهميَّةً وقوَّةً عن الأرومانسيَّةِ والحبِّ والانجذابِ الجنسيِّ، إن لم تكنْ أكثرَ أهميَّةً.

حتَّى في ما يتعلَّقُ بالصداقةِ ما بين الجنسينِ، كنتُ دائميًّا لا أومنُ بهذا النوعِ من الصداقةِ وأنَّ أيَّ شكلٍ من أشكالِ هذه الصداقةِ يجبُ أن يكونَ في حدودِ ضيقةٍ جدًّا، وإلاَّ فستتحوَّلُ إلى علاقةٍ عاطفيَّةٍ أو جنسيَّةٍ إن عاجلاً أو آجلاً. وأنا الآنُ أجدُ هذا

المفهومُ يتعرَّضُ لتحدٍّ شديدٍ من قِبَلِ ثقافةِ الشباب؛ فالشبابُ، ولا سيَّما أولئك الذين تربَّوا

في جوِّ عصريٍّ مختلط، صاروا الآن قادرين على نحوٍ غير مسبوقٍ أن يفرِّقوا ما بين الصداقة والعلاقاتِ العاطفيَّةِ ما بين الجنسين. وأظنُّ أنَّ سببَ هذا ليس فقط ثقافةَ الاختلاطِ ما بين الجنسين منذ الطفولة في المدارس المختلطة، بل هو أيضًا بسببِ نموِّ قيمةِ الصداقةِ بشكلٍ عامٍّ أكثرَ ممَّا كانت عليه سابقًا.

في قصيدة "كُنْ صديقي"، تكتبُ الشاعرةُ الكويتيَّةُ سعاد الصُّباح:

فلماذا أيُّها الشرقيُّ تهتمُّ بشكلي؟

ولماذا تُبصِّرُ الكُحلَ في عيني

ولا تُبصِّرُ عقلي؟

إنِّي أحتاجُ كالأرضِ إلى ماءِ الحوار،

فلماذا لا ترى في معصمي إلا السوار؟

ولماذا فيك شيءٌ من بقايا شهريار؟

كُنْ صديقي!

ليس في الأمر انتقاصٌ للرجولة.

غير أن الرجل الشرقي لا يرضى بدورٍ

غير أدوارِ البطولة.

يبدو أن تناميَّ قيمةِ الصداقةِ والحوارِ قد جعلَ الموقفَ الذي تشكو منه الشاعرةُ في حالةٍ تغيرٍ، وقد بدأتِ الصداقةُ تلعبُ دورًا لا يقلُّ كثيرًا عن أدوارِ الحبِّ والزَّواجِ. وفي واقع الأمر، عندما تزدادُ قيمةُ الصداقةِ، فإنَّ قيمةَ العلاقةِ بالآخر وبالمجتمعِ عموماً تزدادُ. هي الأخرى؛ فالصداقةُ هي من أسمى أنواعِ العلاقاتِ وأكثرها خروجًا حقيقياً للآخر. فالحبُّ الرومانسيُّ والجنسُ والزَّواجُ والأسرةُ هي أمورٌ مدفوعةٌ بالغريزة، إلى حدِّ ما، وفيها تحقيقُ مصلحةٍ شخصيَّةٍ كالزَّواجِ والإنجابِ. أمَّا الصداقةُ فهي أسمى وأكثر تجرُّدًا من المصالح، لذا فإنَّها تتناقضُ كلِّما تحركَ المجتمعُ نحو المادِّيَّةِ، وتزدادُ كلِّما تحركَ نحو الرُّوحانيَّةِ.

وأحبُّ أيضاً أن أقتبسَ جزءاً من قصيدةٍ لشاعرةٍ أخرى^٢ تُردِّدُ كلماتٍ شبيهةً بكلماتِ الصُّباحِ معبِّرةً عن خبرةِ صداقةٍ وعن احتياجها إلى صديقٍ، فتقول:

... ماذا تعني بتلوين السُّراب؟

أحاولُ أن أسمعَكَ،

ولكنَّكَ تتحدَّثُ لغةً لم أتحَدِّثُها من عُمر.

أحبُّ أن تُعيرني قاموسَكَ .

سأحافظُ عليه ...

أعدُّكَ فأنا أحبُّ الكُتُبَ .

تبتسمُ من حُبِّي للكُتُبِ

أبحثُ فيها عنِ الدهشةِ،

وأفتشُ بين ثناياها عن مغامرة

لم ولن أحيها ...

أفتشُ فيها عن إنسانٍ يَعرفُنِي،

إنسانٍ أسبر أغوارَه فيكتشفُنِي

أعرفه جيِّداً .

نعم ... أفتشُ عن صديقٍ يُلهمُنِي،

معنى جديد،

ضوءٍ فريد،

يُبدِّلُ قمرِي البليد .

فهلَّا أصبحتَ هذا الصديق!

٢ راما سالم، "زمان الحلم" (القاهرة، ٢٠٠٩م) ص. ٤٧، ٤٦، ١١.

ثالثاً: هي ثقافة متعطشة إلى المعلومات تصطدم بالإنكار والتعتيم.

نمّا يُلاحظ مؤخراً في المجتمع المصري أنّ الشباب عادوا إلى القراءة. لقد صرنا خلال السنوات العشر الأخيرة نعرفُ تعبيرَ ”الكتاب الأكثر مبيعا“، وصارَ هناك كُتّابُ شبابٍ ينشرون مؤلّفاتٍ ورواياتٍ يُعادُ طبعُها أكثر من خمسٍ عشرة مرّةً. وقد صارتِ المكتباتُ تفتحُ فروعاً لها في المراكز التجارية بصورةٍ تكادُ تُنافسُ محالَّ الوجبات السريعة والمقاهي. لقد كُنّا نظنُّ أنّ التلفزيون والإنترنت سيَقْضيانِ على الكتاب، غير أنّ ما حَدَثَ هو العكس؛ إذ خلقتُ وسائلُ الاتصال الرقميةُ جوعاً وعطشاً جديدين إلى المعلومات، كما خلقَ التواصلُ ما بين الناس شوقاً إلى المعرفة وتبادلها، وصارَ الشبابُ تحديداً يستخدمون أساليبَ الاتصال الإلكترونيّة ليُعرفوا بعضهم بعضاً بالكتب الجديدة. وقد ساهمتِ المدونات الإلكترونيّة المُجانيّة في ظهور طائفةٍ جديدةٍ من الكُتّاب الشباب دون الحاجة إلى ناشرٍ أو تمويل. وصحيحٌ أنّ أغلبَ هذه الكتب الأكثر مبيعا هي الأكثر سطحية، لكنّ على الأقلّ، بدأ الشبابُ يعتادون القراءة ويرتادون المكتبات، وقد يؤدّي ذلك لأنّ يشتاقوا إلى ما هو أعمقُ من الكتبِ والمنتجاتِ الثقافيّة. نستطيعُ أيضاً أن نلاحظَ في الآونة الأخيرة ازديادَ كميّةِ الصُحفِ الجديدة الصادرة، وكثيرٌ منها ناجح. إنّ هذا يعني أنّ الناسَ صاروا- على الرُغم من الضغوط الاقتصادية المتزايدة- يُنفقون أكثرَ على المعلومات والتواصل. وفي ظلّ هذا التيار العام، لم يُعدْ مقبولاً أن نستسلمَ لفرضيّاتٍ ونصدّقَ أقوالاً مُرسلةً دون أن نتحقّق منها. ولم يُعدْ مقبولاً أيضاً أن تُخفى إحصائيّاتٌ أو يُعتَمَ على معلوماتٍ أو أن تكون هناك ”تابوهات“^٣ لا يمكنُ الحديثُ بشأنها بداعي أمنِ البلاد واستقرارها، أو الحِفاظِ على وحدةِ الصفّ؛ فالأمنُ والاستقرارُ والوحدة هي أمورٌ ينبغي أن تكونَ مبنيةً على اختياراتٍ استراتيجيّةٍ لا تُزعزعُها حرّيّة التعبير، ولا تهددُها المعلومات، إذ ليس ثمةُ قيمةٌ لثباتٍ ما كانَ ثباته مبنياً على الإخفاء والتجهيل.

٣ التابوهات، ومفردُها تابو (Taboo)، هي كلمةٌ تُطلقُ على أمورٍ قد تُعدُّ من المحرّماتِ وفَقَ أعرافِ مجتمع ما، أو في السياسة أو ما شابه. وهي لا تقتصرُ فقط على الشريعة التي يدين بها ذاك المجتمع، وإن كانت في بعض الأحيان تُقرن لدى البعض بمفهومَي ”الحلال والحرام“ (ويكيبيديا: الموسوعة الحرّة).

رابعاً: هي ثقافة متسامحة تصطدم بالتعصب وضيق الأفق.

صار الشباب يبحثون عن
القواسم المشتركة بدلاً من
نقاط الاختلاف.

لم يعد الشباب يؤمنون بالحدود الفاصلة التي تمنعهم من التواصل والحوار مع أي شخص أو أي فكر أو ثقافة. ولم تعد أسوار الخوف تفصل ما بين البشر كما كانت الحال في السابق، كما أن الطائفة

لم تعد تتحکم في عقول الشباب الذين صاروا يبحثون عن القواسم المشتركة في ما بينهم بدلاً من نقاط الاختلاف. وفي ظل هذا الفكر، ليس من المقبول أن يفترض أحد أنه يملك الحقيقة المطلقة. الله هو الحقيقة المطلقة، ونحن نستطيع أن نؤمن به ونعتقد أن هناك طريقاً هو الأقرب والأصح إليه، لكننا لا نستطيع أن نملكه. في ظل هذا الفكر، لا يمكن للتعصب الطائفي أن يستمر. وأنا أظن أن تزايد نعرات التعصب بين القادة الدينيين والسياسيين بيننا في السنوات الأخيرة ليس سوى محاولات يائسة للوقوف أمام تيار التسامح والحوار الذي خلقه فكر ما بعد الحداثة، وساهمت في تزايد ثورة المعلومات والاتصالات التي بسببها لم يعد أحد يستطيع أن يصادر كتاباً أو يحرم فكراً ما على الشباب.

ويكتب أحمد العسيلي أيضاً:

”العقدة الكبرى إلهي بتواجه فهمنا لفكرة معقدة جداً وواسعة وشاملة ويفوق استيعابها قدراتنا المحدودة زي فكرة الله، هي إن المجتمع بتاعنا ما بيديناش فرصة لاكتشافه بأنفسنا. دائماً يفرض على كل واحد فينا من وهو طفل صورة لربنا في أغلب الأحيان بعيدة جداً عن الواقع، ببساطة لإننا ما نعرفش الواقع. ربنا صحيح دلنا على نفسه جلّ وعلا في أديانه وعن طريق رسله، بس الدلالات دي كنوع من أنواع العلم انتقلت لنا عن طريق كل من سبقونا، بطريقة فهمهم هم، بغض النظر عن درجات ذكاءهم ووعيهم وحكمتهم“^٤.

٤ أحمد العسيلي ”كتاب مالوش اسم“.

لم يُعَدِّ مقبولاً اليوم، ولا سيَّما بالنسبة إلى الشباب، أن يُقالَ لهم إنه ينبغي ألا يذهبوا إلى مكانٍ ما لأنَّه ينتمي إلى دينٍ غير دينهم أو طائفةٍ غير طائفهم. لقد صارَ الشبابُ يبحثون عن الصدقِ والحقيقة، وصاروا يثقون في قدرتهم الشخصية أن يحكموا على الأمور، ولم يعودوا يقبلون الوصاية من أحد. ولعلَّ موجةَ الطائفيَّة الحادثة الآن هي ردُّ فعلٍ من القيادات التي تخشى من هذا التسامح المتنامي، ومحاولةٍ يائسةٍ لإعادة الخرافِ إلى الحظائر التي سبقَ إن انطلقتَ منها، لكنَّ هيهات أن يحدثَ ذلك؛ فالتاريخ لا يرجعُ إلى الوراء.

خامساً: هي ثقافةٌ "حسيَّة" مسموعةٌ ومرئيةٌ تصطدم بما لا يحركُ الإحساس.

جيلُ الشبابِ يسمَعُ بعينيهِ
ويفكِّرُ بقلبه.

من السماتِ الواضحة لثقافةِ الشبابِ العالميَّة أنَّها ثقافةٌ صارتْ تحترمُ الإحساسَ أكثرَ من ذي قبل. وأقصدُ بالإحساس الحواسَّ الجسديَّة من رؤيةٍ

وسمع، والحواسَّ النفسيَّة أي المشاعر المختلفة. قال الكاتب الذي اقتبسته في بداية هذا الفصل عن هذا الجيل إنه يسمَعُ بعينيهِ ويفكِّرُ بقلبه. لقد صارتِ الصورةُ جزءاً مهماً من طرق التواصلِ في هذا العصر. بل نستطيع أن نقولَ إنَّ هذا العصرَ هو عصرُ الصوَر. حاولَ أن تحصيَ عدد الشاشات في أيِّ بيتٍ من البيوت، أو ربَّما في سيَّاراتِ أفرادٍ من الطبقة المتوسطة في أيِّ مكانٍ في العالم، فإنَّك ستجدُ أكثرَ من شاشةٍ تلفزيونيَّة بالإضافة إلى شاشاتِ الكومبيوتر المفتوحة على الإنترنت على مدار الساعة، وشاشاتِ التليفونات المحمولة التي صارتْ تتواصلُ بالصوْت والصورة، أمَّا ألعابُ الأطفالِ الثابتة والمحمولة فقد صارتْ كلها شاشات. أذكرُ أنني حاولتُ مُقاومةَ الشاشات، فاشتريتُ لابني إحدى ألعابِ التركيب. لقد كان سعرها خيالياً، لكنني ضحيْتُ واشتريتها، وكم أسعدني جدًّا أنه قضى أياماً كثيرةً يركبها. وبعد أن ركبها واستمتع قليلاً بشكلها، لم يحتملُ أن يظلَّ مستمتعاً بصورةٍ واحدةٍ وهو الذي اعتادَ تغييرَ الصوَر كلَّ ثانيةٍ على شاشة التلفزيون أو "الپلاي ستيشن"، فلمَ تمضِ أيامٌ حتَّى أهملَ الصورةَ التي ركبها ونسيها، وعادَ مرَّةً أخرى إلى الشاشات.

أخيراً، هي ثقافة عمليةً اختباريةً تصطدمُ بالنظريات التي لا تقدّمُ تطبيقاً.

يبحثُ الشبابُ عن الاختبارِ المباشرِ وتردّدون كثيراً في تبني الأفكار التي لا يمكنهم أن يختبروها ويتحقّقوا بأنفسهم من إمكانية تطبيقها. في عصورٍ سابقة، كان يمكن أن يتأثّر الناسُ بالحديثِ الحلوي أو لباقة الكلام أو ربّما حماس المتكلّم أو ترابط كلامه ومنطقته. وعلى الرّغم من تأثّر الشبابِ اليومَ بكلّ هذه الأمور، فإنك تجدهم بعد قليل يرفعون أكتافهم، وترتسم على وجوههم نظرةُ التساؤل: "ماذا يعني هذا بالنسبة إليّ الآن؟ كيف يمكنني تطبيقه؟ وإذا استطعتُ تطبيقه، هل سيكون مفيداً؟ هل سيغيّر حياتي إلى الأفضل؟"

ربّما في العصر الحديث كان السؤالُ يتعلّقُ أكثرَ بإمكانيةِ التحقّقِ العلميّ التجريبيّ من صدق ما يُقال. أمّا الآن في عصر ما بعد الحداثة، فقد صارَ التحقّقُ من الفاعليةِ أهمّ من التحقّق من صدقيّة الأمر. يظنُّ التحقّق من الصدقيّة مهمّاً، غير أنّ الأهمّ الآن هو التحقّق من الجدوى العمليّة عند الاختبار المباشر. لهذا السبب نجد أنّ الشباب إذا تعرّضوا لأيّ نوع من الخطابِ الدينيّ أو السياسيّ، فرّبما يتأثّرون، غير أنّ التأثير لا يدوم ولا يكونُ اقتناعاً وانتماءً إلا إذا قدّم هذا الخطابُ تطبيقاً عمليّاً، واستطاع هذا التطبيقُ أن يصنّع فرقا ملموساً في أسلوب حياتهم.

ثورة الشباب العربيّ

لقد كتبتُ هذا الفصلَ قبل اندلاع ثورات الشباب العربيّ، في مصر في يناير ٢٠١١م وعددٍ من البلدان العربيّة، بنحو سنتين. وكنتُ أشيرُ حينها إلى الاختلافِ الشديدِ ما بين هذا الجيلِ من الشباب والجيل السابق له وكأنّ الفرقَ الموجود هو أجيالٌ عديدةٌ وليس جيلًا واحدًا. وجاءت هذه الثوراتُ لثبّتت هذه الحقيقة؛ إذ لم يكن يتصوّر أحدٌ ما يحدثُ في قلب الشباب، وكيف آمن هؤلاء الشبابُ بالتغيير الذي فقدت الأجيالُ السابقةُ الإيمانَ به تمامًا، ولم تجرؤ حتى على أن تحلمَ به. ومن المثير للاهتمام أنّي لاحظتُ في ميدان التحرير بالقاهرة كلَّ سماتِ جيلِ الشباب التي أشرتُ إليها سابقًا.

فهي أولاً ثورةً علاقاتيةً اتصاليةً بدأت على مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" و"تويتر" واعتمدت بشكل أساسي على تبادل المعلومات والمهارة في إجراء ذلك. وحتى بعد أن قطعت السلطات المصرية الإنترنت وعطلت شبكات الهواتف المحمولة، وجد هؤلاء الشباب وسائل مبتكرة لتوصيل صوتهم إلى العالم من قلب ميدان التحرير.

ومما يميز هذه الثورات أيضاً أنها لم تكن دينيةً طائفيةً، على الرغم مما كنا نظنه من تغلغل الأصولية الدينية في أوساط الشباب العربي. لقد اكتشفنا أن تياراً ما بعد الحداثة وما يمثلها من قيم التسامح وقبول الآخر كان أقوى من تيارات الأصولية والطائفية، ولا سيما في أوساط الشباب المتعلمين وذلك على الرغم من تدني مستوى التعليم الرسمي؛ فالتعليم والوعي اللذين يحصل عليهما الشباب عبر التواصل الإلكتروني قد عوض - على الأقل في الجانب السياسي الاجتماعي - إن لم يكن التقني - فقر التعليم النظامي الذي يحصلون عليه.

لقد شاهدت بعيني في ميدان التحرير، وسجل آخرون في بلدان أخرى تحوي أقلية مسيحية مثل سورية، قدر التسامح الديني الذي غلب على هذه الثورات. لقد علق كثيرون على موضوع حماية المسيحيين للمسلمين وهم يصلون، وصب الماء لهم للوضوء، وكيف ارتفع المصحف مع الإنجيل، والصلب مع الشبحة، وكيف تعالت الترانيم المسيحية من منبر الثورة مثلما تعالى نداء الصلاة تماماً. ومن المشاهد التي لا تنسى ذلك الذي رأيته أكثر من مرة على شاشات التلفزيون لشباب الثورة وهم جالسون يتسامرون في ليل ميدان التحرير مرددين أغاني الشيخ إمام ومحمد منير، الشاب المسلم الملتحي بجانب الفتاة المسيحية السافرة والفتاة المسلمة المحجبة - كانوا كلهم يغنون معاً. هذه هي ثقافة الشباب.



نصائح ختامية

- الشباب اليوم هم "جنس" خاص، أو مجموعة اجتماعية جديدة علينا أن نحترمهم كما هم.
- يملك الشباب قدرًا من التمرد على السلطة أكثر من أي وقت مضى. وهذا ينبغي أن نفهمه ونستوعبه حتى نأخذ منه المقيّد (التغيير والتجديد)، ونحمي مجتمعاتنا من مضاره (التدمير والفوضى).
- يمتلك كثير من الشباب المراهق الآن في دواخلهم غضبًا عارمًا بسبب تعرضهم للإهمال من والديهم، ولا سيما الآباء.
- بسبب نسب الطلاق العالية في كل العالم، يشعر الشباب في العالم كله بأقل قدر من الانتماء للأسرة. وقد يصل هذا إما إلى زيادة الانتماء إلى المؤسسات المجتمعية والدينية كبدائل عن الأسرة، وإما إلى صدام مع المجتمع كأنموذج للأسرة.
- علينا أن نستمع إلى الشباب ونحاول أن نعرف كيف يرون العالم. وحتى نسمعهم نحن، وكي يتكلموا هم، ينبغي لنا أن نحترمهم.

دعاء

إلهي...

أنت إله التاريخ،

ومحرّك عجلته إلى الإمام.

أنت الذي وضعت بذرة التغيير في القلوب،

وها أنت تدفّقها نحو مزيدٍ من تحقيق بشرّيتنا-

نحو مجتمع الحبّ بدلاً من معسكرات الحرب،

نحو الاكتمال بدلاً من التشرّد وتقطيع الأوصال،

نحو الإخاء بدلاً من العداة.

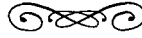
اصنع في قلبي مكاناً للحبّ

يكون موجّهاً نحو جميع الناس.

أمين

الفصل السابع

قيادة الحياة



”الملك روحه أفضل ممن يأخذ مدينة“.

الملك سليمان الحكيم

بعد فترة طفولة طويلة
ومراهقة صعبة، تبدأ ”شجرة“
الإنسان في الإثمار منذ سن
العشرين وحتى نهاية العمر.

عندما أزور مركز الحرية لإعادة تأهيل المدمنين-
والذي يقع في الصحراء الغربية لمصر بالقرب من
مدينة وادي النطرون الصغيرة- وأشاهد حقل
أشجار الزيتون الممتد على مرمى البصر والذي
تفترشه أكثر من أربع مئة شجرة وارفة ترصع

خضرتها الداكنة ثمار الزيتون زاهية الخضرة، فإني أعود بالذاكرة إلى نحو خمس عشرة سنة
عندما كنا مجرد مجموعة صغيرة من المقيمين والعاملين في هذا المركز نعتني بهذه الشجرات
حينما كانت شجيرات، وقد مرّت سنوات عديدة لم نر على تلك الأشجار أي ثمر. لم نزرع
حينها؛ لأن خبراء الزراعة وقتها قالوا لنا إن شجرة الزيتون تحتاج إلى رعاية فائقة لمدة قد تصل
إلى خمس سنوات قبل أن تظهر عليها أي ثمار، وهذه هي حال كل الأشجار المثمرة بخلاف
المحاصيل الأخرى مثل القمح أو الذرة، التي يمكن حصدّها بعد شهور معدودة.

وحال الإنسان أيضًا هي كحال الأشجار المثمرة. بعد فترة طفولةٍ طويلةٍ ومراهقةٍ صعبة، تبدأ ”شجرة“ الإنسان في الإثمار منذ سنّ العشرين وحتى نهاية العمر. يُقسّم سنّ ”الرشد“ هذا ثلاثَ مراحل: الرشد المبكر، ويمتدّ ما بين سنّ العشرين إلى الأربعين، ثمّ الرشد المتوسّط وهو ما بين سنّ الأربعين والستّين، وبعد ذلك تأتي مرحلة الرشد المتأخّر ما بعد سنّ الستّين.

إنّ الإنسان يأخذُ في مرحلة الطفولة ولا يُعطي شيئًا، فهو يُشبهُ شجرة الزيتون التي كنّا نرعاهها ونخدمها وننظّف الأرضَ تحتها من الحشائش والنباتات الضارّة دون أن ننتظرَ منها ثمرًا. ثمّ يأتي سنّ الرشد الذي يبدأ فيه الإنسان يُعطي ويأخذُ على نحوٍ متّزن، ثمّ الرشد المتوسّط الذي هو أزهى عصور الإثمار حيثُ يكونُ عطاء الإنسان في أعلى معدّلاته دون الاحتياج إلى الكثير من الأخذ، فيكون مثل شجرة زيتونٍ تعمّقت جذورها في التربة ووصلت إلى الرطوبة في أعماق تلك التربة، دون أن تتأثّر كثيرًا بانحباس المطر، كما لم يُعدّ يميلُ جذعها القويّ مع اتجاه الرّيح، وهي تظلُّ موسمًا بعد آخر تُعطي ثمرها الأدهم والأوفرَ زيتًا دون أن تنتظرَ شيئًا في المقابل.

إنّ هذا الوصفَ يمثّل الإنسانَ في حالته المثاليّة. فعندما يُزرعُ في الطفولة يكونَ مثلَ بذرةٍ صالحةٍ في تربةٍ جيّدة يحصلُ على الرّعاية المناسبة، ثمّ ينطلقُ من الطفولة إلى المراهقة بأقلّ الخسائر الممكنة، وبعد ذلك يبدأ مرحلة الرشد مثل شجرةٍ تُثمرُ في أوانها، وورقها لا يذبلُ وينجحُ (نسبيًا) في كلِّ ما يفعله.

في هذا العمر، كما أشرنا سابقًا، يواجه الإنسانُ تحدّيين كبيرين هما: تحدّي العمل، وتحدي العلاقات الحميمة. ويتطلّب هذان التحديان من الإنسان أعلى درجات الوعي بالنفس والقدرة على قيادة الذات، وهما الاختباران الأكثر دلالةً على وُصول الإنسان بالفعل إلى الرشد والنضج من الناحيتين الروحيّة والوجدانيّة، وليس فقط الزمنيّة والجسديّة. سنتحدّث في هذا الفصل بشأن هذا المفهوم للنضج: ”القدرة على قيادة النفس“ لتكونَ منصّة انطلاقٍ نحو القدرة على التعلّم على نحوٍ ناضجٍ مع كلِّ من العمل والعلاقات.

هل أنت مدفوع أم مدعو؟

أتذكر أنني في بداية شبابي قرأت كتاباً ما يزال يؤثر فيّ على نحوٍ بالغ منذ ذلك الحين وحتى الآن، وهو كتاب "تنظيم عالمك الخاص" لغوردون ماكدونالد. في هذا الكتاب، يقدم ماكدونالد مفتاحاً مهماً من مفاتيح قيادة الحياة: أن تكون للإنسان دعوة (Calling) وهدف وقصد في الحياة تكون جميعها أشبه بمحور تدور حوله كل حياته، وهذا بدلاً من أن يكون إنساناً مدفوعاً (Driven) برغبةٍ مَحْمومةٍ في تحقيق النجاح بصفته قيمةً مجردةً خارجةً عن نطاق العلاقة بالله والنفوس والآخرين. في هذا السياق يقدم ماكدونالد الصفات التالية إلى كل من الإنسان المدفوع والمدعو:

١. الشخص المدفوع لا يرضى عن نفسه وعن حياته إلاّ بالإنجازات، وهو لا يقدر قيمة الحياة إلاّ في نتائجها. وهذا غالباً ما يكون معتقداً محورياً ناشئاً من سنوات التربية والتكوين إذ ربما لم يحصل على أيّ تشجيع أو اهتمامٍ إلاّ وكان مقروناً بتحقيق إنجاز.
٢. الشخص المدفوع يكون مشغولاً برموز الإنجاز مثل الترقّيات، أو الامتداد والنمو، أو مستوى السلطة، أو التأثير، أو مقدار المال المتراكم سواء كان هذا المال خاصاً به أم خاصاً بالشركة أو المؤسسة التي ينتمي إليها.
٣. الأشخاص المدفوعون معرضون للتخلّي عن الاستقامة الشخصية، ويمكن أن يلجأوا إلى المناورة والضغط، بل أحياناً إلى الخداع لتحقيق الأهداف.
٤. الأشخاص المدفوعون لا يهتمون بالبشر والعلاقات الشخصية، بل هم أناس تنافسيون إلى أقصى درجة، وهم نادراً ما يتميّزون بالحساسية تجاه مشاعر الآخرين.
٥. بسبب الضغوط المتزايدة عليه، فإن الشخص المدفوع عادةً ما تكون لديه قوة غضبٍ بركانيةٍ يمكنها أن تنفجر في لحظة عند تعرّضه لانتقاد أو معارضة.

٦. الأشخاص المدفوعون هم دائمو المشغوليّة ويتميّزون بالجديّة المفرطة والبُعدِ عن اللّعب أو حتّى العبادة الروحيّة الحقيقيّة، وفي الوقت نفسه هم يتمتّعون بنظراتِ الناسِ إليهم، وكلماتِ الشفقة عليهم بوصفهم "مشغولين".

إنَّ أغلبَ عالمنا يقدّرُ مثل هؤلاء أعلى تقدير. وللأسف، كثيرًا ما يُدارُ هذا العالم بواسطة أشخاصٍ مثل هؤلاء. والسؤالُ الأهمُّ الآن هو: "هل يمكنُ للأشخاص المدفوعين أن يتغيروا؟" وقبل أن نجيبَ عن هذا السؤال ينبغي أن نسأل سؤالًا آخر هو: "ما الذي يجعلُ الناسَ مدفوعين؟" في الواقع من أكثر ما يجعلُ الشبابَ في سنِّ الرُّشدِ المبكرِ مدفوعين برغبةٍ محمومةٍ في النجاح هو أنّهم قد عانوا نقصًا في التّشجيع في الطفولة، وربّما يحاولون أن يُثبتوا أو يُنفوا شيئًا ما لأبائهم أو لرموز السُّلطة في حياتهم، كأن يُثبتوا استحقاقهم ومجّاحهم، ويُنفوا فشلهم وعدم جدواهم، وذلك ربّما يكون ردًّا على رسائلٍ سلبيةٍ سمعوها في الطفولة. وأيضًا قد يكون المدفوعون قد تعلّموا وتربّوا على أيدي أشخاصٍ هم أيضًا مدفوعين، فتعلّموا أنّ هذه هي الطريقة المثلى للحياة. ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستنتج أن على الشخصِ المدفوع، لكي يصيرَ شخصًا مدعوا، أن يتخلّصَ من هذه الرسائل والمعتقدات القديمة، ويتخذَ في حياته مثالًا آخر أكثر صحّة. وعليه أن يضع أولويّة العلاقات فوق الإنجاز؛ فالإنسانُ مخلوقٌ ليحبّ ويعمَل، لا ليعمَلَ فقط كما أشرنا من قبل. إن لم يكونِ الإنسانُ علاقاتِ حبٍّ بالمجتمع والناس، فإنّه يتحوّل إلى نهمٍ لا يُشبع، حاله حال أيّ شيءٍ عندما ينفصلُ عن الحبِّ والعلاقة بالآخر، حيثُ يصيرُ إدمانًا.

أمّا المدعوون ف لديهم قوّة داخلية تجعلهم يستمرّون عندما تزداد الضغوط الخارجيّة. وهذه القوّة الداخليّة نابعة من هدفٍ وتصميمٍ داخليٍّ غالبًا ما يكون مُستمدًا من علاقةٍ أفضل بالكون والنفسِ والناس والله. والمدعوون لا يرغبون غالبًا في إبهارٍ أحد. ويعبّرُ الكاتب فيليب يانسي عن هذا

لدى المدعويين قوّة داخلية تجعلهم يستمرّون حتّى عندما تزداد الضغوط الخارجيّة. وهذه القوّة نابعة من علاقةٍ أفضل بالكون والنفسِ والبشرِ والله.

بقوله إنهم يعزفون لجمهورٍ مكوّنٍ من شخصٍ واحدٍ هو الله. لذا فإنّ لديهم رؤية واضحةً لحياتهم، وهم يعرفون من يكونون - ما يستطيعون فعله وما لا يستطيعون فعله، وإلى أين يريدون أن يذهبوا.

إنَّ من الصعب تَشْتِيَتَهُمْ؛ لأنَّ لديهم إحساسًا عاليًا بالترزام ما، يشعرون بأنَّهم مدعوون من أجله، كما أنَّهم لا يبحثون عن النَّجاح كقيمةٍ مجردةٍ فقط. لذلك ليس من الصعب عليهم أن يقدموا آخرين على أنفسهم، إن كان هؤلاء الآخرون أكثرَ قدرةً على تحقيق الهدف؛ فالهدف هو ما يحركهم وليس نجاحهم الشخصي، لذا فإنَّ الغيرة لا تنتهشهم من جِراء نجاح الآخرين، ولهؤلاء قدرةٌ داخليةٌ على مُقاومة مشاعرِ الغيرةِ إن انتابتهم. إنَّ هذا النوع من الحياة والعلاقة بالعالم والناس يمنحهم القدرة أن يعطوا من حولهم الحرِّيَّة، دون أن يحسبوا أنَّهم ”يملكون الأشخاص“.

كيف تصيرُ إنسانًا مدعوًا؟ بالتأكيد هذا يتطلَّبُ تفنُّحًا ذهنيًا؛ فالدعوة أمرٌ روحيٌّ إلهيٌّ يمنحه الله للإنسان. فكما أن الله خلق كلَّ واحدٍ متميِّزًا عن الآخرين، فإنَّ هذا التميِّز يجعلُ للإنسان دعوةً ورسالةً في الحياةٍ مختلفتين عن الآخرين، لذا نحتاجُ لأن نكون مستعدين لاستقبال الدعوة والرسالة من خلال تفنُّحنا الذهني. وأقصدُ بالتفنُّح الذهني ثلاثة أنواع من الإيمان: الإيمان بالله، والإيمان بالآخر، والإيمان بإمكانية التغيير. الأمرُ الثاني الذي يحوِّل الإنسان المدفوعَ إلى إنسانٍ مدعوٍّ، في تصوُّري، هو أن يتحرَّرَ قَدْرَ المستطاع من ضغوط الآخرين ومن اعتماديته عليهم، إضافةً إلى الرِّغبة المبالغ فيها في الحصول على التوافقِ المجتمعيِّ ونيلِ قبول الآخرين بأيِّ ثمن. لن تكتشفَ دعوَتَكَ في الحياة مالم تعيش حرًّا. أمَّا الأمرُ الثالثُ الذي يجعلُكَ مدعوًا أكثرَ منه مدفوعًا فهو أن تحاولَ اختبارَ الحياة كما هي فلا تفقد قدرتك على الانبهار والحماس. ويعزُّزُ هذا أيضًا الشغفَ بالمعرفة والاستعداد لتجريب أكثر من أمرٍ حتَّى تكتشفَ دعوَتَكَ الحقيقيَّة.

هل نقودُ فكرَكَ؟

يظنُّ كثيرون أنَّ الميزةَ الأساسيَّةَ للإنسان هي الفكر، بينما يظنُّ آخرون، وأنا منهم، أنَّ الميزةَ الأساسيَّةَ للإنسان هي الإرادة. إنَّ الإرادة هي روح الإنسان وهي النَّسمة التي وضعها الله في البشر. والتفاعل ما بين الإرادة والفكر والمشاعر هو ما يحدِّد نوع الإنسان. فالإنسان العقلانيُّ تديُّره أفكاره، والإنسان المندفعُ الجسدانيُّ يديُّره جسده ومشاعره. أمَّا الإنسان الروحانيُّ فهو الذي تديُّره إرادته، وبها يفحصُ أفكاره ويختارُ منها كلَّ ما هو حقٌّ، وجميلٌ، وعادلٌ، وظاهرٌ،

كما أنه أيضاً يُديرُ بها مشاعرَه فلا تقوده نزواتُ القلبِ أو الجسد، بل يقوده حبه لله والناس وذاته أيضاً، بمعنى أن يقوده الخيرُ ومصلحةُ الجميع، وفي أحيانٍ كثيرة تستلزمُ هذه المصلحة عدمَ الاستسلام لأفكارٍ خاطئةٍ أو مشاعرٍ جامحة.

هناك ثلاثة جوانبٍ في الفكر الإنسانيِّ يمكنُها أن تعملَ معاً لكي تحركَ قلوبنا (إرادتنا)، إمّا نحو الدمارِ الشامل، وإمّا نحو الصلاحِ الكامل. وهذه الجوانبُ الثلاثة هي المعتقداتُ المحوريَّة، وهذه المعتقداتُ التي تكوَّنت من خلال طرقٍ كثيرةٍ مثل الصوَرِ الذهنيَّة والمعلوماتِ سواءً كانت تعليمًا مباشرًا أم من خلال المشاهدة والقُدوة. ثم تأتي طرقُ التفكيرِ بما فيها من

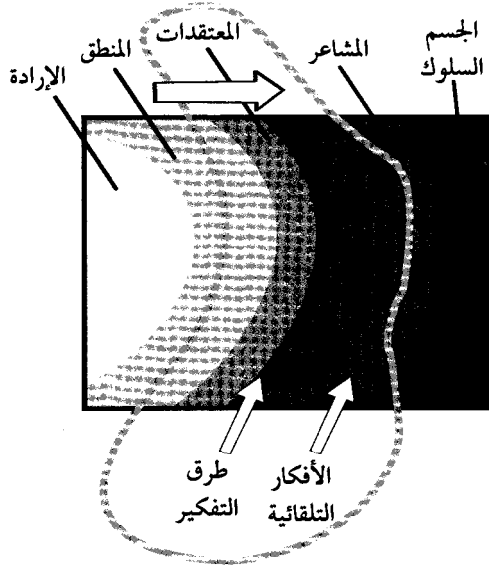
الإنسان العقلانيُّ تُديرُه أفكارُه، والإنسانُ المندفِقُ الجسديُّ يديرُه جسده ومشاعره. أمّا الإنسانُ الروحانيُّ فهو الذي تُديرُه إرادته، وبها يفحصُ أفكاره ويختارُ منها كلَّ ما هو حقٌّ، وجليلٌ، وعادلٌ، وظاهرٌ.

ذكاءٍ وتحيلٍ واستنباط. وتؤثرُ كلُّ هذه في الإرادة من خلال تحريكِ المشاعر، وتوجد منطقةٌ مهمَّةٌ تصِلُ ما بين الفكرِ والمشاعر تُسمَّى ”الأفكار التلقائيَّة“، أو الانطباعاتِ المباشرة. إنَّ هذه المنطقة هي المنطقة الاستراتيجية التي إن سيطرَ عليها الإنسان استطاعَ قيادة كلِّ من فكره ومشاعره.

الأفكارُ المحوريَّة

إنَّ لدى جميعنا معتقداتٍ عن الحياة. بعضُ هذه المعتقداتِ مبنيٌّ على حقائق، وبعضُها الآخر ليس كذلك. والأمْرُ الحيويُّ في هذه المعتقدات هو أننا غالبًا ما لا نكونُ واعين بها على الرُغم من أنَّها تحركُ الكثيرَ من مشاعرنا وسلوكياتنا وتقودُها.

لقد بدأتُ هذه المنظومةُ من المعتقداتِ في التكوُّن والنمو منذ أن كُنَّا أطفالًا رُضعًا. وهذه المنظومةُ تكوَّنت بطرقٍ واعيةٍ وغيرِ واعيةٍ على حدِّ سواء، وذلك من خلال الخبرات التي مررنا بها والتعليم الذي تلقَّيناه سواءً على نحوٍ مقصودٍ أم غير مقصود، عبر المشاهدة والتقليد والقُدوة من الأهل والمجتمع، ناهيك بتأثيراتٍ أخرى مثل تأثير التعليم المنظم، والإعلام والقراءة وغير ذلك.



الشكل رقم (٤): تنشع المعتقدات في المواقف المختلفة أفكارًا تلقائيّة تؤثر في المشاعر

ما معتقداتك الشخصية؟ اكتب خلال دقيقة من الوقت سطرًا بشأن معتقداتك عن كل موضوع من المواضيع التالية، ثم شارك مع مجموعتك ما تعتقده:

الحرية الحقيقية هي: _____

التعليم المفيد هو: _____

العمل الناجح هو: _____

الأسرة ينبغي أن _____

الموت هو: _____

الصُّورُ الذَّهْنِيَّةُ

تُعَدُّ الصُّورُ الذَّهْنِيَّةُ من أقوى الأمور التي تؤثرُ في معتقداتنا وتُشكِّلُها. ^٢ وللصُّورِ الذَّهْنِيَّةِ قُوَّةٌ خاصَّةٌ أشدُّ من الأفكارِ المُجرَّدة؛ إذ إنَّها تحركُ مشاعرَ قويَّةً، من نَمَّ تُثَبَّتُ المعتقداتِ المحوريَّةَ الناجمةَ منها وتُقوِّبها.

كيف تشعرُ عندما تتخيَّلُ الصُّورَ الذَّهْنِيَّةَ التالِيَةَ: (صِلْ خطأ ما بين العمود (أ) الذي يمثُلُ الصُّورَ الذَّهْنِيَّةَ والعمود (ب) الذي يمثُلُ الأفكارَ والمعتقداتِ التي يُمكنُ أن تنشأَ منها).

العمود (ب)

أنا نحيفٌ وضعيفٌ وقبيحُ المنظر.

أنا بدينة.

المتليون أفةٌ في المجتمع وينبغي قتلهم.

المجتمع يتَّجهُ نحو حربِ أهليَّةِ.

العمود (أ)

مُظَاهَرَةٌ صاخبةٌ لمجموعةٍ من المتشدِّدين دينيًّا

مُظَاهَرَةٌ للمتليين العراة شاهدتها عبر الإنترنت

صورةٌ شابٌ مفتولِ العضلات

صورةٌ عارضةٍ أزياءٍ نحيفةٍ جدًّا

هل يُمكنُ أن تُشيرَ هذه الصُّورُ الذَّهْنِيَّةُ الأربعة في العمود (أ) أفكارًا أخرى غير الواردة في

العمود (ب)؟

صِلِ الآنَ بخطِّ ما بين الجملِ المترابطةِ في العمودَيْن (أ) و (ب).

العمود (ب)

الجسمُ البشريُّ جميلٌ ومتناسقٌ.

تجارةُ الموضة تسبِّبُ هوسًا بالرَّشاقة.

المتليون يصرخون من أجل القبول.

التشددُ منتشرٌ والناسُ يحتاجون إلى الحبِّ.

العمود (أ)

مُظَاهَرَةٌ صاخبةٌ لمجموعةٍ من المتشدِّدين دينيًّا

مُظَاهَرَةٌ للمتليين العراة شاهدتها عبر الإنترنت

صورةٌ شابٌ مفتولِ العضلات

صورةٌ عارضةٍ أزياءٍ نحيفةٍ جدًّا

كما رأينا من التدريب السابق، فإنه يُمكننا بالإرادة أن ندرّب أنفسنا على النظر إلى هذه الصُور بطريقةٍ أخرى، وأن ندرّب أنفسنا على تكوين صُورٍ ذهنيّةٍ ومعتقداتٍ أكثرَ إيجابيّةٍ.

المعلومات وتتمية التفكير والذكاء

مهما كان الأمر. لا تُعطِ عقلك
لأحدٍ لكي "تُريحَ نفسك". لا تَدَعِ
أحدًا يفكّرُ بالنيابة عنك سواء
أكاتبا كان أم مفكّرًا أم قائدًا
دينياً. ولا تُظنّ البتّة أن إلغاء
التفكير هو أمرٌ روحيّ أو دينيّ.
سليم؛ فالعكس هو الصحيح.

إننا نحتاجُ لأن تكونَ لدينا المعلوماتُ الكافية عن الحياة، وأن نمارسَ القدرةَ على التحليل والاستنباط. والحقيقة هي أن شديدي الذكاء وشديدي الغباء هم أقلّيّةٌ صغيرةٌ جدًّا في أيِّ مجتمع. ويكونُ ذكاءُ أغلبِ الناسِ متوسطًا، كما أن النجاح يأتي بأن يُدرّبَ الإنسانُ نفسه على التفكير والتحليل والتخيّل. إضافةً إلى ذلك، فإن من أكثر ما يجعلنا

قادرين على عدم الحُكم بحسب الظاهر، بل أن نحكمَ حكمًا عادلاً هو التفكيرُ الكليّ (Bigger Picture Thinking) الذي يهدفُ إلى النظر إلى كلِّ أمرٍ من عدّةِ جوانبٍ وذلك من خلال طرح الأسئلة: لماذا؟ وكيف؟ وما الإيجابيات والسلبيات؟ كما يجب أن يُغذّى العقلُ بالمعلومات عبر "القراءة"، ويجب أن يتنمى "الشغف" بالمعرفة. فإن صادفتك كلمة، اعرف معناها، واربط ما بين الأشياء بعضها بعضًا، ولا تدعُ شيئًا يربكُ بينما تقول: "ليس مهمًا أن أعرف هذا الأمر؛ لأنه لن يُفيدني". ربّما ستكتشفُ لاحقًا أهمّيته، وفيما بعد تجدُ له فائدة. لقد كتبتُ خلال السنوات الماضية مقالاتٍ كثيرةً، وقرأتُ كتبًا عديدةً، وقد كوَّنتُ هذه الكتبُ الكثيرَ من فكري وشخصيَّتي دون أن أدرك- إلا نادرًا- ما الذي أترّ فيّ بالتّحديد. ومرّت سنواتٌ عديدةٌ قبل أن تتحوّل هذه المقالاتُ وتتنظّمَ معًا لتكوّنَ كتبًا مفيدة. وينبغي أن نعرفَ أيضًا الفرقَ ما بين المعلومات والمعرفة؛ فالمعلوماتُ هي أجزاءٌ غيرُ متّصلة، أمّا المعرفةُ فهي المعلوماتُ المتّصلةُ بعضها ببعض، والتي لها منطقٌ. يوجدُ أشخاصٌ كثيرون لديهم معلوماتٌ، غير أن قليلين هم الذين يحوزون معرفةً وقدرةً على الاستنباط والربط ما بين الأشياء، والتنبؤ والإدراك والإبداع- وهذه هي الحكمة.

مهما كان الأمر: لا تُعطِ عقلك لأحدٍ لكي "تريح نفسك". لا تدعُ أحدًا يفكرُ بالنيابة عنك سواءً أكتبًا كان أم مفكرًا أم قائدًا دينيًا. ولا تُظنَّ البتة أن الغناء التّفكير هو أمرٌ روحيّ أو دينيّ سليم؛ فالعكس هو الصحيح. إنَّ من يعصون الله هم الأغبياء غير الفاهمين الذين إذ هم فقدوا الحسَّ والحسّاسيّة، أسلموا أنفسهم لكلِّ أنواع الفسق والفجور. عندما لا يكون لك "فكرٌ" ورأي، فإنَّ الناس من حولك هم من سيسكّلونك، وستصنّعك الثقافة السائدة بما فيها من إيجابيّ وسلبيّ.

هل تقود "حصان" مشاعرك؟

إذا استطاعت الإرادة التحكم في الفكر (المعتقدات والصور الذهنية وطرق التفكير والأفكار التلقائية)، فإنها تستطيع أن تتحكّم في المشاعر، ومن ثمّ السلوك.

- كيف انفجرتُ على ذاك النحو وأخطأتُ في حقّ صديقي الذي أحبه وأحترمه؟
- ما الذي جعلني أدخُنُ على الرّغم من أنني كنتُ أهاجمُ التّدخين بكلِّ قوّتي؟
- كيف تطوّرتُ علاقتي بزميلتي في العمل إلى علاقة حبٍّ رومانسيّة مع أنني متزوِّج وأحبُّ زوجتي؟
- ما الذي يجعلني أتصفّح مواقع جنسيّة على الإنترنت؟ لا أحدٌ من يعرفونني يتصوّرُ أنني أفعلُ ذلك. أنا نفسي لا أتصوّرُ ما أفعله!
- كيف اعتديتُ بالضربِ على زوجتي التي أحبّها؟
- كيف رفعتُ صوتي بهذه الطريقة الهمجيّة في الشارع مع أنني لا أحترمُ هذه الأفعال، ولا من يقومون بها؟
- لا أعرفُ لماذا تأتي أوقاتٌ فيها أجدُ نفسي فجأةً قد فقدتُ كلَّ الحماس للحياة، وصرّتُ غير راغبٍ في التحركِ من مكاني!

• كيف تكلمتُ بالشوء على شخصٍ أكنُ له الحبِّ والاحترام؟

ما القاسمُ المشتركُ الأعظمُ بين كلِّ هذه الأسئلة؟ وما العاملُ المحرِّكُ وراء كلِّ تلك الأفعال؟

إنها المشاعر - مشاعرُ الغضب والخوف والحزن والانجذاب العاطفي والجنسي. إنها مشاعرُ الغيرة والحزني والشعور بالذنب والاشمئزاز والإحباط. إنها المشاعرُ التي تلوُن الوجودَ الذي نحياه بألوانٍ زاهيةٍ براقَةٍ أحياناً، فيما تكونُ قائمةً موحِشةً في أحيانٍ أخرى. إنها الموسيقى التصويريةُ الدائمةُ لـ "فيلم" حياتنا بكلِّ مشاهدِهِ وأحداثِهِ. نحن عادةً ما ننتبهُ إلى أحداثِ "الفيلم" وحواره، وننسى الموسيقى التي تكوُنُ المزاجَ العامَ لذلك الفيلم. ومهما حاولنا أن ننكِرَ وجودَ المشاعر أو نقللَ من دورِها في حياتنا، فإننا لا نستطيعُ أن نفعلَ ذلك لوقتٍ طويل، إذ سرعانَ ما تأتي أوقاتٌ تُثبِتُ المشاعر فيها وجودها في حياتنا على نحوٍ لا يمكنُ تجاهله.

لا يحتاجُ أحدٌ إلى مجهودٍ أو مهارةٍ لكي يتعرَّفَ مشاعرَ شخصٍ غاضبٍ يصيحُ في منتصفِ الطريقِ في أثناءِ مشاجرةٍ مع سائقِ سيارةٍ اصطدمتَ لتوِّها بسيارته. أو سيِّدةٍ مُنهارَةٍ تبكي زوجها الذي توفِّيَ في ريعانِ الشباب، أو طفلٍ يصرخُ باكياً لأنَّ أمَّهُ لم تستجِبْ له بشراءِ لعبةٍ غاليةِ الثمن من متجر الألعاب المزدهم بالألعاب المغرية. تستطيعُ المشاعرُ أن تفرِّضَ نفسها على مسارِ حياتنا وسلوكنا اليوميِّ في أيَّةِ لحظةٍ دون سابقِ إنذارٍ أو استعداد. إنَّ كلمةً بسيطةً قد تفتجِرُ قبلةَ الغضب فجأةً حتَّى في أقربِ الناس إلينا، كما أنَّ خبراً بريئاً قد يطلقُ سهمَ الخوف الذي قد ينتشِبُ داخلَ القلبِ في لحظة، ليرتِّكه بعد ذلك حُطاماً، أو ربّما يصيرُ الخوفُ قلقاً مزمناً يمتصُّ كلَّ حيويّتنا وطاقتنا النفسيَّة والروحيَّة. قد نفقدُ شخصاً عزيزاً، فيخيِّمُ الحزنُ مثل غيمةٍ سوداءٍ على رؤوسنا تحجبُ ضوءَ الشمس تماماً، وتصيرُ الحياةُ الفسيحةُ أمامنا أضيقَ من "ثقبِ إبرة". والأخطرُ من كلِّ هذا أنَّ المشاعرَ غيرَ المروضةِ كثيرًا ما تودي بنا إلى سلوكيّاتٍ لا نرضى عنها، فنصدَم ونُحِبِّط من أنفسنا ونتساءل: "كيف فعلتُ هذا؟"

في الأيامِ العاديةِ التي نحياها بين هذه الأحداثِ الدراميّة، لا يؤدِّي الغضبُ إلى أخطاءٍ جسيمةٍ ولا يستمرُّ القلقُ مدَّةً طويلةً، كما يمرُّ الحزنُ مثل سحبِ الصيف غيرِ الممطرة. وهكذا

إنَّ من الممكن إدراك المشاعر
البيسيطة، ويمكن أيضًا معرفة
سببها والتعامل مع ذلك
السبب، فتختفي هذه المشاعر
أو تتناقص.

تمرُّ أيامٌ وأسابيعٌ وربما شهورٌ لا ندرك فيها مشاعرنا،
ولا نعبرُ عنها أو حتَّى نعرِفَ بوجودها. في يومٍ
عاديٍّ كهذا عندما تسأل نفسك: ”بِمَ أشعر؟“
ستجدُ الإجابة هي: ”أشعرُ... أشعرُ بلا شيء!“
إنَّ هذه الإجابة لا تعني عدمَ وجود مشاعرٍ فيك،
وإنما تعني أنَّ المشاعرَ التي فيك لم تصلْ بعدُ إلى

الدرجة التي تجعلك تدركها وتعبرُ عنها، لا سيَّما إذا كانت قدرتك على رصْدِ مشاعركِ والتعبيرِ
عنها محدودةً. ربَّما في وقتٍ ما لا تشعرُ بغضبٍ شديد، لكنك تشعرُ ببعضِ الضيق الذي لم
تعدِّ إدراكه ولا التَّعبيرِ عنه. ربَّما لا تشعرُ بالخوفِ والقلق، بل ببعضِ التوتُّر البسيط، وبسبب
انشغالك في العملِ مثلاً، لا تلتفتُ إليه. ما نريدُ أن نقوله هنا هو إنَّه يمكننا أن ندركَ هذه المشاعرَ
البيسيطة، ويمكنُ أيضًا معرفةَ سببها والتعامل مع هذا السبب، فتختفي من ثَمَّ هذه المشاعر أو
تتناقص. وإذا درَّبتَ نفسك على فعلِ ذلك مع المشاعر البيسيطة، فإنَّه حينما توافيك المشاعرُ
القويَّة ستستطيعُ التعاملُ معها على نحوٍ أفضل. أمَّا إذا تركتها، فإنَّها ستقلُّ من صحَّتِكَ
الوجدانيَّة، كما ستجعلك غيرَ قادرٍ على التعاملِ مع الانفجاراتِ الشديدة للغضب أو الخوفِ
أو الحزن.



عندما ذهبتُ أوَّلَ مرَّةٍ إلى الاستاد لمشاهدة إحدى مباريات كرة
القدم، تأملتُ تدريبَ حارس المرمى قبل المباراة، وأصابتني العجَب.
يقفُ مدرِّبُ حُرَّاس المرمى أمام الحارس العملاق صاحب الخبرة
الطويلة ويقذفُ له الكرة برفقٍ من مسافة مترٍ واحد، وبكلِّ تأكيدٍ
يلتقطها الحارس. تعجَّبتُ من هذا التدريبِ البسيط وتساءلتُ عن
مدى أهميَّته. ثمَّ عندما بدأ المدرِّبُ يزيدُ المسافةَ وشدَّةَ إلقاء الكرة بالتدرُّج، ظلَّ الحارسُ يلتقطُ
الكراتِ واحدةً فواحدة. وقد فهمتُ حينها فلسفةَ التَّدريب؛ فتكرارُ التِّقاطِ الكراتِ السهلةِ
يخلقُ اعتيادًا لدى الحارس أن يتابعَ عيناه الكرة، فيلتقطها دون تفكير. وعندما تأتي كراتٌ صعبةٌ
وقويَّة في أثناء المباراة، فإنَّه يستطيعُ أيضًا أن يلتقطها.

إنَّ ما يُقالُ عن ”مهارة“ التقاط الكرة بالنسبة إلى حارس المرمى، يُقالُ أيضًا عن ”مهارة“ تعرُّفِ مشاعر الآخرين والتَّعاملِ معها. إننا حينما نعتادُ تعرُّفَ المشاعرِ البسيطة، وأسلوبِ التَّعاملِ معها بصفةٍ يوميةٍ مستمرة، ندرَّبُ بهذا على التَّعاملِ مع المشاعرِ ونصيرُ أقدَرَ على ”صدِّ كرات“ المشاعرِ الصعبة عندما تأتي إلينا في أثناء ”المباريات“!

لا نستطيعُ أن نتوقَّفَ عن الشعور!

إننا لا نستطيعُ أن نتوقَّفَ عن
الشعور، لكننا نستطيعُ أن
نقوِّد مشاعرنا.

لأنَّ المشاعرَ هي ردودُ فعلٍ تلقائيَّةٌ مباشرة، حالها حالُ الأحاسيسِ الجسديَّة، فنحن لا نستطيعُ أن نقرِّرَ منعها أو توقيفَ حدوثها. إننا لا نملكُ أن نقرِّرَ ألاَّ نشعرَ أجسادنا بالبرِّد في صباحِ يومٍ شتويِّ،

أو بالحرِّ في ظهرِ أحدِ أيَّامِ الصيف. وبالصورة ذاتها، لا نملكُ أن نوقِفَ ردودَ الفعلِ الوجدانيَّة مثل الغضبِ أو الخوفِ أو الحزن. لا يمكنُ مثلًا أن نقولَ لشخصٍ يعاني الحزَّ: ”لا تشعر بالحرِّ لأنَّ الحرَّ حماقة!“ ولا يمكنُ أن نعتفَ شخصًا يرتجفُ من البردِ قائِلين له: ”كيف تشعرُ بهذا البردِ وأنت إنسانٌ مؤمنٌ تعرفُ الله؟“ مثل هذه العبارات غيرُ منطقيَّة بل هي كوميديةٌ أيضًا. غير أنَّنا كثيرًا ما نقولُ للغاضِب: ”لا تغضبْ؛ فالغضبُ حماقة!“ ونقولُ للخائف: ”المؤمنون بالله لا يخافون!“ ولا نجدُها عباراتٍ غيرِ منطقيَّة ولا كوميدية. لماذا؟ الفرقُ يكمنُ في أنَّنا لا نستطيعُ أن نرفضَ أحاسيسنا الجسديَّة، ولا نطالبُ أنفسنا بذلك، لكننا نستطيعُ أن نرفضَ مشاعرنا (أحاسيسنا النفسيَّة)؛ لأنَّ هذه الأحاسيسَ النفسيَّة هي أقربُ إلى العقلِ والإرادة من الأحاسيسِ الجسديَّة.

لا تستطيعُ الإرادةُ التحكُّمَ في المشاعرِ مباشرةً، بل من خلالِ وسيطٍ هو الفكرُ كما أشرنا سابقًا. إذا استطاعتِ الإرادةُ التحكُّمَ في الفكرِ (المعتقداتِ والصُّورَ الذهنيَّة وطرقِ التفكيرِ والأفكارِ التلقائيَّة)، فإنَّها تستطيعُ أن تتحكَّمَ في المشاعرِ، ومن ثَمَّ السُّلوكِ؛ فالمشاعرُ هي طاقةُ الحركةِ والمحركُ لكلِّ الأنشطةِ التي تحدثُ داخلَ الإنسانِ وخارجَه.



بهذه الصورة، يمكننا أن نُشَبِّهَ المشاعرَ بالحصان الذي تمتطيه عقولنا وإرادتنا في هذه الحياة. العقل يفكرُ والإرادة تختار، لكنَّ كلَّ هذا لا يتحوَّلُ إلى فعلٍ عمليٍّ إلا إذا استطاعتْ هذه الأفكارُ والاختياراتُ أن تحركَ حصانَ المشاعر. هذا الحصان قد يكونُ ضعيفاً عند بعض الناس، وقويّاً عند البعض الآخر. كما يمكنُ أن يكونَ مدرّباً مروّضاً عند البعض، وبرّياً هائجاً عند البعض الآخر. ومن أهمِّ مظاهر النُضج

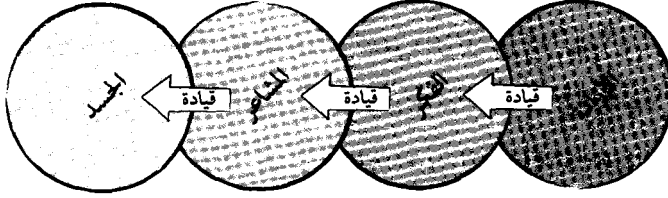
النفسيِّ والروحيِّ للإنسان هو أن يعرفَ الإنسانُ ”حصانه“ هذا ويفهمه ليستطيعَ ترويضه وقيادته. عندما لا نستطيعُ قيادةَ هذا ”الحصان“ فإنّه هو الذي يقودنا ويذهبُ بنا إلى حيثُ تريدُ رغباتنا المباشرة، لا إلى حيثُ ينبغي أن تذهبَ مصالحنا الحقيقيّة. وربّما يثور ”الحصان“ علينا ويُلقي بنا أرضاً، فنترضّضُ وقد تنكسرُ عظامنا تحت حَمْلِ الحزنِ أو الغضبِ أو الخوفِ.

الخادمُ الرائعُ (الجسد)

الجسدُ خادمٌ رائعٌ وسيدٌ فاشل. إنَّ جسدك هو مثلُ سيّارتك: ينبغي أن تقوده، وينبغي ألا يقودك هو. مهما كانتِ السيّارةُ جميلةً وثمانيةً؛ ومهما كنتَ مهتمّاً بها وتنظّفها باستمرارٍ وتعبئها بأفضل أنواع

الجسدُ يكونُ رائعاً عندما
يكونُ خادماً طائعاً، لا سيّداً
مسيطراً.

الوقود دون تأخير، وتُغيّر لها زَيْتَ المحرّك في مواعيده، وتُراعي صيانتها بعناية، فإنّها لو رفضتْ في يوم من الأيام أن تذهبَ إلى حيث تقودها، فأنتَ لن تتوانى لحظةً أن تتركها وتستقلّ سيّارةً أضعفَ وأقلَّ جمالاً وكفاءةً منها، إنَّ كانتْ هذه الأخيرةُ سيّارةً ”مطبعةً“ تأخذك إلى حيثُ تريدُ أنتَ، لا إلى حيثُ تريدُ هي. هكذا هو الجسد؛ إذ ينبغي أن تقوته وتدرّبه لكي يُطيعك ويضعَ لإرادتك، لا لكي يقودك هو إلى رغباته ونزواته، التي كثيراً ما تكونُ متعارضةً مع مصالحك الكلّيّة وعلاقاتك الاستراتيجية.



الشكل رقم (٥): قيادة الحياة

دون شك، كما قلنا إن الإرادة لن تستطيع أن تقود المشاعر مباشرة، بل يجب أن تقود الفكر أولاً، فإن الإرادة لن تستطيع أن تقود الجسد دون أن تقود المشاعر التي هي "الرئيس المباشر" للجسد، كما أن الفكر هو "الرئيس المباشر" للمشاعر. وهكذا تكتمل منظومة قيادة الحياة: الإرادة ثم الفكر ثم المشاعر فالجسد. وتستقيم حياة الإنسان عندما يكون كل مكون من مكوناته في مكانه المناسب. الجسد يكون راعياً عندما يكون خادماً طائعاً، لا سيِّداً مسيطراً، والفكر يكون نافعاً عندما يكون خاضعاً للإرادة مُخضِعاً المشاعر، والمشاعر تكون قوّة ناجعة في حياة الإنسان عندما تدفع الجسد من ناحية وتكون خاضعة لمقود الفكر من الناحية الأخرى.

في كتابها "الفرق الذي يصنعه الذكاء الوجداني"³، تقدم أديل لين (Adele Lynn) سبع خطوات لممارسة إدارة النفس:

١. لاحظ

لاحظ نفسك! لاحظ جسدك! إن الجسد يعكس المشاعر بصدق وأمانة أكثر من العقل - ضربات القلب، التنفس، الحلق الجاف، تعرق اليدين. لاحظ أيضاً مشاعرك واسأل نفسك: "م أشعر؟ هل أشعر بأنني أتعرض للهجوم؟ هل أنا قلق؟ هل أشعر بأنني أريد أن أذاع عن نفسي؟ هل أنا غاضب؟ هل أشعر بالتحدي؟ هل أنا خائف؟" لاحظ أفكارك: "علام يركّز فكري؟ هل أركّز على الدفاع عن موقفي؟ هل أركّز على

3 Adele. Lynn, *The E.Q. Difference. A Powerful Plan for Putting Emotional Intelligence to Work*, (N.Y.: American Management Association, 2005) P. 50-162.

الهجوم على الآخرين وتفنيد وجهات نظرهم؟ هل هدى في الوحيد هو حماية نفسي؟“
 لاحظِ الآخرين: ”ما الذي يحاولون نقله من رسائل في كلامهم؟ ما السلوكيات غير
 اللفظية التي يمارسونها؟ وما تعبيرات وجوههم؟ ما النظرات في عيونهم؟ هل يتجنبون
 النظر في العين مباشرة، أم ينظرون بطريقة مباشرة؟ ترى، ما مزاجهم؟ أنهم مسرورون
 أم متوترون؟ مشجعون أم غاضبون أم ناثرون أم حزاني أم محببون... إلخ؟“

٢. فسر

إننا مثلاً، نميل لأنفسنا بأفكارنا التلقائية عدم رد شخص السلام على أنه رفض وكرهية
 (وهذا غالباً متعلق بخبراتنا السابقة أو بالثقافة الأسرية أو المجتمعية التي نشأنا فيها).

٣. توقف قليلاً (Pause)

التوقف قليلاً هو خطوة أساسية في الوعي بالنفس والتعامل مع المشاعر. والتوقف
 قليلاً يمنع المخ الوجداني من الاندفاع في سلوك لم يفحص جيداً، كما أنه يسمح للمخ
 العقلاني بالتحكم في الأمر.

٤. أعد التوجيه (Redirect)

بعد أن تلاحظ وتفسر وتوقف قليلاً، تستطيع أن توجه تفكيرك ومشاعرك وردود
 فعلك إلى الوجهة الصحيحة التي فيها فائدتك الشخصية، وفائدة من هم حولك.

٥. تأمل

تأمل ما حدث. تأمل النتائج المختلفة التي حصلت عليها عندما مارست الذكاء الوجداني
 وسمعت لصوت المدرب الداخلي. تأمل أيضاً ردود فعل الآخرين، وكيف صارت مختلفة
 عما كانت عليه عندما كنت تندفع في الكلام أو التصرف. كيف تطور الموقف إلى الأفضل؟
 كيف تحسنت علاقاتك؟ كيف أثبتت النتائج عدم دقة أفكارك القديمة؟

٦. احتفل

الاحتفال بالإنجاز وتشجيع النفس هما أمران ضروريان جداً للاستمرار في العمل.

إن الاحتفال والمشاعر الطيبة تُثبِتُ هذه "التوصيلات" الجديدة في المخّ وتعمّقها. احتفلْ بقدرتِكَ على التحكم في نفسك. احتفلْ بأنك لم تُعدّ محمولاً بكلّ مشاعر تدفعُك هنا وهناك مثل سفينةٍ تحملها الأمواج. احتفلْ بمهاراتك الجديدة في الكلام والاستماع. احتفلْ بمستواك الجديد في اللباقة والمهارات الاجتماعية. إن أخذ أكثر الأمور التي تزيد من ثقتنا بأنفسنا هو أننا نثقُ بأننا قادرون على إدارة حياتنا.

٧. كرّز

كرّز هذه التّدريباتِ دائماً. لاحظْ أخطاءك، وحاولْ أن تتقنها أكثر وأكثر دون لوم للنفس. فالتّصحيح والتّكرار يزيدان عمق المهارة وسهولتها وتطبيقها دون عناء.

خطوات ممارسة إدارة النفس:

١. لاحظ
٢. فسر
٣. توقّف قليلاً
٤. أعد التّوجيه
٥. تأمّن
٦. احتفل
٧. كرّز

أذكرُ أنّه بعد أن قدّمتُ هذه الخطوات في محاضرة بإحدى مدارس "مهارات الحياة"، جاء أحدُ الحاضرين وشاركني ما جرى معه عندما طبّق هذه الخطوات. عندما وصلَ إلى مكتبه في الصباح، استدعاه المديرُ وبدأ يوبّخه وينتقدُ طريقة عمله. قبل أن يقومَ هذا الشابُّ بأيّ ردّ فعل، استأذَنَ مديره أن يذهبَ إلى دورة المياه لدقائق. وفي دورة المياه وقفَ أمامَ المراة وراجعَ هذه الخطوات ثمّ غسلَ وجهه وعادَ إلى مديره. هذا "التوقّف" القصير الذي مارسه الموظفُ النّبيه هو ما جعله يعودُ ويتعاملُ على نحوٍ أفضل مع الانتقاد بعد أن كان في السابق يفقدُ أعصابه، ومن ثمّ يفقدُ عمله.

أين تجد الوقت؟

دائمًا ما يسألني الناس هذا السؤال عندما يتأملون كيف أمارس الطبّ، وفي الوقت ذاته

١. وضع ميزانية للوقت وجدول للعمل.
٢. عدم الإفراط في النوم.
٣. استغلال الوقت الميت.
٤. معرفة أفضل ساعات اليوم.
٥. رؤية ما تفعله قبل أن تفعله.
٦. معرفة ما تجيده وما لا تجيده.
٧. الحساسية تجاه إضاعة الوقت.
٨. معرفة الأمور العاجلة.

أجدُ الوقت للكتابة، والقيام بغيرها من الأنشطة. في الحقيقة أنا لا أحسب نفسي من أفضل مَنْ يستخدمون الوقت، لكنني سأحاول أن أستكشف طريقة تعاملتي مع الوقت التي ربما ساهمت في استغلالي لأكبر جزءٍ منه. وأنا أظنُّ أنَّ القدرة على استغلال الوقت بالشكل الأمثل تمثل إحدى علامات القدرة على قيادة الحياة كلها- وهذا هو موضوع كتابنا.

- أولاً: أعدُّ "ميزانية" للوقت مثل ميزانية المال تماماً: كم لديك (من الوقت)؟ وكيف ستُنْفقه (ستقضيهِ)؟ ما ترتيب الأولويات؟
- ثانياً: أخطئُ وأضعُ جداولَ "واقعية" ربّما لا تتحقّق بحذافيرها. قد يحدثُ تأخيرٌ أحياناً، لكنّ وجودَ الجدول بصورةٍ عامّة يُساعدُ على حماية الوقت من تدخلِ الأمور العارضة التي كثيراً ما لا تكونُ مهمّة. هذا بالتأكيد ينبغي ألاّ يمنعنا من المرونة أيضاً في تطبيق الجدول والتجاوُب مع الاحتياجات العاجلة، ثمّ إعادة التّقييم وإعادة كتابة الجدول.
- ثالثاً: إنَّ مسألة النّوم هي قضيةٌ مهمّةٌ جدّاً في موضوع الوقت وإدارته. فأنا في واقع الأمر لا أنامُ كثيراً؛ إذ أنامُ ستّ ساعاتٍ فقط يومياً، وإذا قورنَ ذلك بشخصٍ ينامُ ثمانى ساعات، فهذا يعني أنني أكسبُ ساعتين يومياً، أي نحو ستين ساعةً شهرياً، وهذا وحده يكفي لإنجاز مسوّدّة كتابٍ كاملٍ كلِّ شهر. دون شكّ، هناك فروقٌ شخصيّةٌ وفسيوولوجيّةٌ في موضوع النّوم هذا، لكنّ يجبُ ألاّ ننكرَ أيضاً أنّ الإنسانَ يستطيعُ أن يدرّبَ نفسه على عددِ ساعاتِ نومٍ محدّدٍ، وهذا بالتأكيد ضمن حدود. بالنسبة إليّ اكتشفتُ أنّ ستّ ساعاتٍ مناسبةٌ تماماً لي، أمّا خمسُ ساعاتٍ فهذا أمرٌ لا أستطيعه، على الأقلّ في هذه المرحلة من حياتي.

• رابعًا: استغلال الوقت ”الميت“. كثيرٌ من الوقت يضيعُ في الطائرات والمطارات ووسائل المواصلات المختلفة وعيادات الأطباء وغيرها. لقد درّبتُ نفسي أن ”أفتدي“ (أستغلّ) هذا الوقت الميت دائمًا، إمّا بحملِ كتابٍ أقرأه وإمّا بحملِ حاسوبي المحمول حيث يمكنني أن أُحجزَ ما عليّ إنجازَه بحسب الجدول الموضوع. أتذكرُ أن إحدى الصديقاتِ لاحظتُ متندرةً أنني ذات مرةٍ أخرجتُ كتابًا من حقيبتي ورحتُ أقرأ بينما أنتظرُ دوري في الحصول على بعض الشطائر من محلّ الوجبات السريعة. ربّما كان هذا موقفًا متطرفًا لأنني كنتُ مرتبطًا بموعدٍ لانتهاه من إعدادِ أمرٍ ما وقتها، لكنّ على العموم أتذكرُ أنني قرأتُ كتبًا كاملةً في المطارات، وكتبتُ أخرى في الطائرات وبين المحاضرات وفي ساعات الأرق. ولعلّ من يسافرُ إلى إحدى الدول المتقدمة ويستقلُّ ”قطارات المترو“، سيجدُ أن عادة ”افتداء الوقت الميت“ هي عادةٌ يميّزُ بها سكّان تلك الدول، لذا فهم يقرأون أكثر ويكتبون أكثر ويخترعون أكثر.

• خامسًا: أنا أعرفُ ما هي أفضل ساعات عملي، لذا فإنّي أنجزُ أكثر الأعمال التي تحتاج إلى انتباه وتركيز في هذه الأوقات. لقد عرفتُ عن نفسي أنني إنسانٌ ”صباحي“. هناك أشخاصٌ ”صباحيون“، أي يكونون في أفضل حالاتهم صباحًا، وأشخاصٌ آخرون يكونون ”مساءيين“، أي ينشطون مساءً. عندما عرفتُ ذلك عن نفسي، قرّرتُ ألا أحاولَ أن أقومَ بالأعمال التي تحتاج إلى تركيز في المساء. إنّي أخذتُ إلى النوم عندما أشعرُ بالتعب، وأستيقظُ في الصباح الباكر حيث إنّي أدركُ أن ساعةً في الصباح بالنسبة إليّ تُعادلُ إنتاجَ ساعتين في المساء، وبجودة أفضل.

• سادسًا: أمارسُ ”رؤية“ ما أريدُ أن أفعله وأحلم به وأنا مستيقظ. إن هذا يغذي حماسي ورغبتي.

• سابعًا: تعلّمتُ أن أفعلَ ما أجيده، وما لست أجيده فلا أضيع وقتي فيه. ولهذا هناك قاعدةٌ ”٨٠-٢٠“ وهي تقول إن على الإنسان أن يقضي ٨٠٪ من وقته وهو يمارسُ أفضلَ ٢٠٪ ممّا يفعله، وبالعكس أي أن يُعطي ٢٠٪ من وقته للباقي (أي ٨٠٪). هذا

يقودُ إلى أهميّة تدريب أنفسنا على قول: ”لا“، وفي الوقت ذاته لا نشعر بالذنب. وهذا الأمر مبني على معرفتنا بما نعيد فعله وما لا نعيد، كما أنه مبني على اقتناعنا أن لا أحد يمكن أن يحسب نفسه الحل لمشكلات الناس كلها. دون شك، كثيرًا ما أخطأت ورفضت أمورًا كان ينبغي أن أقوم بها وفعلت أشياء ندمت على القيام بها، وقد تعلمتُ وما أزال أتعلّم.

من ضمن الأمور التي ساعدتني أيضًا في المحافظة على وقتي هو أنني تعلمتُ - ولا أزال أتعلّم - أن أحدّد ما هو طارئ وعاجل بالفعل، وما يمكن أن ينتظر. كثيرًا ما يتصل بي أشخاص أو يبعثون إليّ برسائل يقولون فيها: ”يجب أن أراك حالًا!“ أو ”الأمر عاجل ولا يحتمل التأخير“ ثمّ أكتشف أن الأمر ليس كذلك، وأن هذا ليس إلا ”مناورة“ ليحصل المتصل على ما يريد بسرعة؛ لأنّه لا يريد أن ينتظر.

أخيرًا، عندما تدرّب نفسك على احترام الوقت فستنمو لديك حساسية تجاه ”إضاعة الوقت“. أريد أن أوكد ثانية هنا على أن الصمت والتأمل والوحدة والعبادة والراحة والأحاديث العميقة ذات المغزى التي تقيم علاقات حقيقية ليست إضاعة للوقت، بل هي بالأحرى استخدام فعّال للوقت. أمّا الثرثرة وقضاء الساعات أمام التلفاز لمشاهدة أشياء لا معنى لها ولا قيمة، فهي مضيعة للوقت. قال أحدّهم هذا القول المأثور: ”عندما تريد أن تجد الوقت لتفعل ما تريد فعله، عليك أن تفعل أمرًا واحدًا: أطفئ التلفاز!“



نصائح ختامية

- النضج الحقيقي هو القدرة على قيادة النفس. وهذا أمر يُعدُّ أهمَّ من آية شهادتٍ أو معلوماتٍ أو مناصبٍ.
- تبدأ قيادة الحياة من قيادة الفكر وتصحيح المعتقدات الراسخة. اسأل نفسك دائماً: "كيف أفكر في هذا الأمر؟ كيف استقبلته؟ ماذا يعني بالنسبة إليّ؟" واسأل نفسك أيضاً عن الآخرين: "كيف يستقبلون ما يحدث؟ وماذا يعني بالنسبة إليهم؟"
- إن قيادة الفكر تسهل قيادة المشاعر، ويسهل كلاهما قيادة الجسد.
- لا تجعل جسدك برغبته يقودك، بل ينبغي أن تقوده وتستخدمه لتحقيق أهدافك العليا.
- قيادة النفس هي محور النجاح في كل أشكال العلاقات سواءً أفي الأسرة أم في العمل أم في الحياة عموماً.
- تعامل مع الوقت على أساس أنه ثروة تمتلكها لتنفقها في ما ينفعك وينفع غيرك.

دعاء

أشكرك يا ربّ على ما أعطيتني من حياةٍ

ومن فكرٍ وشعورٍ وجسدٍ ووقتٍ.

ساعدني أن أقود حياتي في طاعتك.

أمين

في الفصول التالية،

سنرى كيف تنعكس القدرة على إدارة الحياة -

وهي السمة المميزة للوصول الحقيقي

إلى الرشد والنضج الوجداني -

على كل من التحدّيين الكبيرين لدى الإنسان

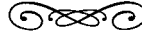
في مرحلة الرشد المبكر وبعدها،

وهما النجاة في العمل، والنجاة في العلاقات،

وأصعبها الأزواج.

الفصل الثامن

النجاحُ في العمل



”أيُّ عملٍ يُؤدِّي إلى رفعةِ الإنسانِيَّةِ، هو عملٌ كريمٌ ومهمٌّ ويجبُ أدائُه بمثابرةٍ وامتيازٍ“ .

مارتن لوثر كنج الابن (Martin Luther King Jr.)

صحيحٌ أنْ هُوِيَّتِنَا الإنسانِيَّةُ
أكبرُ من مجردِ العملِ، كما أنْ
اختزالُ الهُوِيَّةِ في العملِ هو
أمرٌ ضارٌّ، لكنْ أعمالنا هي جزءٌ
لا يتجزأ من هُوِيَّتِنَا ودَعْوَتِنَا
الإنسانِيَّةِ التي أعطانا الله إياها .

لما كنتُ صغيرًا، سألتُ عمَّتي التي أعدها ضميرَ
الأسرةِ وحافظةَ تاريخها وقلتُ لها: ”ما اسمُ
عائلتنا؟“ أو بلهجةِ الصَّعيدِ الذي تأتي منه
جدورنا: ”إحنا من بيت مين؟“ قالتُ لي: ”إحنا
من بيت «الأفندي»“ وعندما سألتها عن سببِ
تسميَةِ عائلتنا بهذا الاسمِ، رَدَّتْ بالقولِ إنَّ جدنا
الأكبرَ كان من أوائلِ من تعلَّموا وانخرطوا في سلكِ

العملِ ”الميري“ (أي الحكومي)، ونالَ لقاءَ ذلك لقبِ ”الأفندي“، وهو لقبٌ تركيُّ يعني
”السيد“، وهو أيضًا مشتقٌّ من اللغةِ اليونانيَّةِ. يَظُلُّ العملُ مرتبطًا بالإنسانِ ارتباطًا الاسمِ .
فهذه الأسماءُ لا تزال موجودةً في ثقافتنا: النجَّار... الزَيَّات... السُّلاب... العطار... الطباخ... .

الصياد... المعلم... الفلاح... وغيرها الكثير، وهي أسماء تشير إلى أعمال: فالنجار هو من يعمل بالنجارة، والزيتان من يبيع الزيت، والسلاب من يصنع "السلب" وهو نوع من الحبال الغليظة التي يستخدمها الفلاحون في جرّ الماشية. والحال هي ذاتها بالنسبة إلى الطباخ والطار والصياد والمعلم والفلاح؛ فكلها أعمال وأسماء في الوقت ذاته.

إن دلّ هذا على شيء فإنه يدلّ على ارتباط العمل بالهوية. وفي اللغة الإنكليزية عندما يسألون أحداً عن عمله يقولون: "What are you?" وتترجم حرفياً "ماذا أنت؟"، فيجيب الإنسان بالقول: "أنا صانع" أو "أنا طبيب" أو "أنا صانع" أو "أنا محاسب"، وكأن العمل هو الهوية. صحيح أن هويتنا الإنسانية أكبر من مجرد العمل، كما أن اختزال الهوية في العمل هو أمر ضار، لكن أعمالنا هي جزء لا يتجزأ من هويتنا ودعوتنا الإنسانية التي أعطانا الله إياها. فتحقيق الهوية الأساسية للإنسان، كما يقول العالم النفسي الرائد فرويد (Freud)، ينبع من أمرين: أن يحب وأن يعمل¹. أي أن الإنسان مدعو للإنتاج وإقامة العلاقات. وكلما عاش حياة هادفة إنتاجية ومُشبعة من جهة العلاقات، عاش أكثر سعادة وأكثر تحقيقاً لإنسانيته.

ماذا يقدم العمل؟

بالإضافة إلى ارتباط العمل بالهوية، فالعمل بالتأكيد يمد الإنسان بالدخل المادي الذي يسمح له بأن يحقق استقلاله الاقتصادي ويمارس العطاء مع أسرته. وهو أيضاً يمد الإنسان بالإحساس بالنفع للآخرين، ويمدّه كذلك بالقدرة على مساعدتهم والمساهمة في بناء بيئته ومجتمعه. وعلى الرغم من أن الإفراط في العمل قد يكون على حساب العلاقات الإنسانية، فإن العمل في حدّ ذاته يعدّ أيضاً مصدراً للعلاقات؛ فعلاقتنا في العمل تسهم في صقل

1 Leslie Yerkes, *Fun Works, Creating Places Where People Love to Work* (San Francisco: Berrett Koehler, 2007) p. 11 (To love and to work are the cornerstones of our humanness).

العمل هو أقوى ما يجعل
حياة الإنسان منتظمة في
استيقاظه ونومه ونشاطه
وراحته. وأيضاً في احترامه
لوقته ووقت الآخرين.

أفكارنا وشخصياتنا ورؤانا للعالم وتشكيلها كلها.^٢
إن من أهم ما يُقدّمه العمل إلى صحّة الإنسان
الجسديّة والنفسية هو أن العمل هو أقوى ما يجعل
حياة الإنسان منتظمة. إن من لا يعملون، عادةً ما
ينامون في أيّ وقتٍ ويستيقظون في أيّ وقت، وهم
لا يُقدرون قيمة الوقت. والإنسان بطبعته كائن له

إيقاع مرتبّ بالوقت، وتتنظّم دائرة نومه واستيقاظه ونشاطه وراحته كلما كانت حياته مرتبطةً
بروتين يوميّ مستقرّ ومتكرّر، ولا شيء يكون هذا الروتين مثل العمل. لذلك كثيراً ما أنصح
عملائي الذين لا يعملون، أو أنهم تركوا أعمالهم، بأن من أهم الخطوات لتحقيق الصحّة
النفسية هي أن يبحثوا عن عمل؛ فالعمل أيضاً يعلم الالتزام والاستقلالية وتنمية صورة
إيجابية عن الذات. ولعل من أهم مظاهر الصحّة النفسية والعلاقاتية أن يستطيع الإنسان أن
يحتفظ بعمله لسنوات طويلة.

مؤخراً شاركتني أحد عملائي، الذي صار صديقاً الآن بعد سنواتٍ طويلةٍ من العلاقة
العلاجية، وهو من الأشخاص السائرين على درب التعافي من الجنسية المثلية (وهي أحد
أشكال توقّف النمو النفسي والوجداني). قال لي إن الفترة الأخيرة التي قضاه دون
عملٍ بعد تنقله بين أعمالٍ مختلفة - علمته أشياء مهمة أخذها معه إلى عمله الجديد،
وهي أن يتعامل مع زملائه دون تعالٍ عندما يشعر بأنه أكثر التزاماً منهم، وأن يحافظ أيضاً
على حقوقه في العمل، كما تعلم ألا يوجهه رؤوسيه أمام الآخرين، وألا يوجههم على
نحوٍ عنيف. وكل هذه الأمور تسهم في نموه ونضجه الشخصي، كما تسهم في استقراره
النفسية عموماً.

2 Jean M. Brett (Editor), *The Psychology of Work. Theoretically Based Empirical Research* (N.J.: Lawrence Erlbaum Publishers, 2002) Chapter 1.

الذكاء الوجداني في العمل

ما شاركني به صديقي المثلي المتعافي- والذي تزوج مؤخرًا بامرأة جميلة وأنجب منها طفلتين جميلتين- يقودنا إلى قضية مهمة، وهي قضية الذكاء الوجداني في العمل، وأعني بها الكيفية التي بها نقود مشاعرنا وحياتنا الوجدانية الداخلية في بيئة العمل. قدم دانييل جولمان، عالم النفس الرائد في مجال الذكاء الوجداني في كتابه "العمل بذكاء وجداني" (Working With Emotional Intelligence)، ما يشبه "خارطة الطريق" لتحقيق الذكاء الوجداني في العمل، وفيها قسّم الذكاء الوجداني في العمل قسّمين كبيرين هما: الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية.

أولاً: الكفاءة الشخصية

القدرة على إدارة النفس في مجال العمل (Personal Competence)

الدافعية (Motivation)	قيادة النفس (Self-Regulation)	الوعي بالنفس (Self-Awareness)
- الالتزام (Commitment)	- ضبط النفس (Self Control)	- الوعي الوجداني (Emotional Awareness)
- المبادرة (Initiative)	- الجدارة بالثقة (Trustworthiness)	- التقييم الدقيق للنفس (Accurate Self-assessment)
- التفاؤل (Optimism)	- القدرة على التأقلم (Adaptability)	- الثقة بالنفس (Self-confidence)
	- القدرة على الابتكار (Innovation)	

يبدأ تحقيق الكفاءة الشخصية، أي القدرة على قيادة النفس في مجال العمل، وفي الحياة عموماً، من عنصر مهم وهو الوعي بالنفس. وينقسم الوعي بالنفس ثلاثة أقسام هي:

١. الوعي الوجداني.
٢. التقييم الدقيق للنفس.
٣. الثقة بالنفس.

والمقصود بالوعي الوجداني هو أن يعي الإنسان ما يوج فيه من مشاعر وأفكار، وكيف تشكل هذه المشاعر والأفكار سلوكه اليومي في العمل وغيره من الأمور. يقود الإنسان نفسه على نحو فعال عندما يستطيع أن يسأل نفسه بشكل مستمر: كيف أشعر؟ وفيم أفكر؟ ماذا أريد؟ وإلى أين أنا ذاهب؟ حيث إن الإنسان حينما يفكر في ما يفكر، فهذه أعلى درجات الوعي.

بعد ذلك يأتي التقييم الدقيق للنفس، والمقصود بذلك أن يعرف الإنسان نقاط قوته ونقاط ضعفه ويكون مستعداً للتعلم، ومنفتحاً على تلقي الملاحظات (Feedback) من الآخرين، وأن يرى من مناظير جديدة مختلفة عن منظوره، ويؤمن بأن هذه المناظير الأخرى يمكن أن تُثري خبرته الإنسانية في العمل وفي كل شيء. عندما يتعلّق الأمر بالعمل، فأغلبنا لديه نقاط عمياء مشهورة مثل: الطموح الأعمى الذي يؤدي إلى الكبرياء والتنافس بدلاً من التعاون، مع أنّ التعاون يزيد من فرص نجاح الجميع بصفتهم أفراداً. هناك أيضاً الأهداف غير الواقعية والجوع إلى السلطة وإلى الحصول على الاهتمام، والانشغال بالمظاهر. وينبغي ألاّ يمنعنا التواضع والتقييم الدقيق للنفس من الثقة بأنفسنا. ويستطيع الأذكى في العمل أن يقدموا أنفسهم أمام الآخرين بطريقة توكيدية تنم عن الثقة بالنفس دون تصلّف أو كبرياء. وتمكّننا هذه الثقة بالنفس من اتخاذ القرارات في الوقت المناسب دون كثير من التردد، وعلى الرغم من الشكوك والضغط ودون الميل إلى إلقاء مسؤولية القرارات على الآخرين.

لعلنا نلاحظ أنّ الوعي السليم بالنفس هو منصّة الانطلاق الحقيقية نحو قيادة النفس، والتي - كما يتّضح من الجدول - تشتمل على ضبط النفس، والقدرة على التأقلم والابتكار، والجدارة بالثقة؛ لأنّ قيادة الإنسان نفسه تعني أن يتحكّم في سلوكه، وهذا يحتاج إلى يقظة الوعي، والإحساس الحادّ بالخطأ والصواب وضبط النفس مهما كانت الضغوط، كما يحتاج أيضاً إلى القدرة على التأقلم والابتكار مما يجعل الإنسان جديراً بالثقة.

بعد الوعي بالنفس وقيادة النفس، يأتي دور الدافعية. إذ يستطيع الناجحون في أعمالهم أن يدفَعوا أنفسهم (Self-motivated) ولا ينتظروا الكثير من الدوافع الخارجية. هناك أشخاص يتمتعون بقدر كبير من الدافعية يجعلهم كثيرًا ما يختبرون ما يُسمى بحالة التدفق (Flow) التي تجعل كل مواهبهم وإمكاناتهم تعمل معًا وكأنها مركزة في بؤرة شديدة التوهج والقوة.

ولكي يصل الإنسان إلى هذه الحالة من التدفق، فهو يحتاج إلى عدة أمور هي:

- التدريب والتعليم المستمر.
- القدرة على المبادرة وهي الرغبة الداخلية في الإنجاز بغض النظر عن المؤثرات الخارجية.
- الشعور المستقر بالتزام العمل والانتماء إليه وإلى المؤسسة التي يعمل فيها.
- الإحساس بالتفاؤل وبإمكانية النجاح أكثر من احتمالات الفشل.
- قدر متوسط من الضغط الذي يسمونه الضغط الإيجابي (Eustress) الذي يقع في مكان ما بين القلق المعوق والملل الذي يقتل الدافعية.

بعد الكفاءة الشخصية، يأتي القسم الثاني وهو الكفاءة الاجتماعية. فالكفاءة الشخصية هي أن يقود الإنسان نفسه في العمل، بينما الكفاءة الاجتماعية هي أن يقود علاقاته في العمل. وكما تبدأ إدارة النفس من فهمها، تبدأ أيضًا إدارة العلاقات من الوعي بالآخرين (Empathy). وهذا الوعي بدوره يبدأ من فهم الآخرين. والفهم ليس مجرد الفهم العقلي لما يقوله الآخرون، بل هو أن يستطيع الإنسان أن يدخل وجدان الآخر ويرى من منظوره حتى يستطيع أن يقدّر وجهة نظره. الخطوة التالية لفهم الآخرين هي استشعار احتياجاتهم إلى التطوير والعمل على تنميتهم. يتميز من يحوزون مهارة تنمية الآخرين بالقدرة على الاعتراف بنقاط القوة لدى الآخرين وبإنجازاتهم، وفي الوقت نفسه، يستطيعون تحديد ما يحتاج إليه الآخرون لتحقيق مزيد من النمو. وعندما يدربون ويشرفون عليهم، فإنهم يقدمون النصائح العملية المناسبة في الوقت المناسب، ويوكلون إلى الآخرين مهام تتحدى مهاراتهم وتصلحها.

تعرفتُ مؤخرًا إلى زميلةٍ عزيزةٍ لديها هذه القدرة على تنمية الآخرين. وبعد أن حضرت إحدى الدورات التدريبية التي أعقدتها، بدأت تعددُ لي نقاطَ القوةِ فيَّ بصفتي محاضرًا، ثم برفقةٍ شديدةٍ بدأت تلفتُ انتباهي إلى افتقاري إلى مهارات ”التدريب“؛ فالتدريب ليس مجرد إلقاء المحاضرات. ثم استأذنتني في تقديم بعض النصائح العملية لزيادة طابع ”التدريب“ في هذه الدورة التدريبية.

ثانيًا: الكفاءة الاجتماعية القدرة على إدارة العلاقات في مجال العمل (Social Competence)	
المهارات الاجتماعية (Social Skills)	الوعي بمشاعر واحتياجات واهتمامات الآخر (Empathy)
- التأثير (Influence)	- فهم الآخرين (Understanding Others)
- التواصل (Communication)	- تنمية الآخرين (Developing Others)
- حل الصراع (Conflict Management)	- توجه خدمة الآخرين (Service Orientation)
- القيادة (Leadership)	- الإيمان بأن في الاختلاف ثراءً (Leveraging Diversity)
- تقوية التعاون والعلاقات الشخصية (Building bonds)	- الجدارة بالثقة (Trustworthiness)
- تنمية روح الفريق (Team building)	- الوعي السياسي (Political Awareness)

أحد التحديات الكبرى التي تواجه المديرين هو كيفية التعامل مع أصحاب الأداء الأقل من المطلوب. وللتعامل مع هذا الأمر يقدم جولمان النصائح التالية:

- أوَّلًا: أظهِرْ إِيمَانَكَ بِقَدْرَتِهِمْ عَلَى التَّطَوُّرِ.
- ثَانِيًا: عَامِلِهِمْ عَلَى أَنَّهُمْ مَتَطَوَّرُونَ مُسْتَقْبَلِيُونَ، لَا فَاشِلُونَ حَالِيُونَ. عِنْدَمَا تَتَوَقَّعُ الْأَفْضَلَ مِنَ الْآخَرِينَ، فَإِنَّهُمْ يَتَحَرَّكُونَ بِالْفِعْلِ نَحْوَ الْأَفْضَلِ.
- ثَالِثًا: قَدِّمْ إِلَيْهِمْ مَحْدِيَّاتٍ أَكْبَرَ قَلِيلًا مَّا يَفْعَلُونَهُ حَالِيًا، وَلَكِنَّكَ تَعْرِفُ أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَى إِتْمَامِهَا؛ وَذَلِكَ لِتَعْرِيزِ ثِقَتِهِمْ بِأَنْفُسِهِمْ وَبِقَدْرَتِهِمْ عَلَى التَّقَدُّمِ.
- رَابِعًا: أَعْطِهِمُ الْقِيَادَةَ وَالْمُبَادَرَةَ فِي تَحْدِيدِ أَهْدَافِهِمْ وَأَوْلِيَّاتِهِمْ (مَاذَا تَرِيدُ أَنْ تَكُونَ بَعْدَ سَنَةٍ أَوْ أَكْثَرَ؟).
- خَامِسًا: أَشِرْ إِلَى الْمَشْكَلاتِ دُونَ أَنْ تُعْطِيَ حُلُولًا؛ فَهَذِهِ إِشَارَةٌ إِلَى كَوْنِهِمْ قَادِرِينَ عَلَى الْإِتْيَانِ بِالْحُلُولِ.
- سَادِسًا: فِي سِيَاقِ تَشْجِيعِكَ أَصْحَابِ الْأَدَاءِ الْأَقْلَى، لَا تَنْسَ الْعَدَالَةَ وَلَا تَهْمِلْ أَصْحَابَ الْأَدَاءِ الْعَالِي، أَوْ مَصْلَحَةَ الْمَوْسِسَةِ كَكُلِّ.

إِنَّ النَّاجِحِينَ فِي أَعْمَالِهِمْ، وَلَا سِيَّما مِنْ أَوْلِيائِكَ الَّذِينَ يَتَعَامَلُونَ مَعَ الْجُمْهُورِ، هُمُ الَّذِينَ يُنْمُونُ فِي نَفْسِهِمْ تَوَجُّهًا حَقِيقِيًّا مِنَ الرِّغْبَةِ فِي خِدْمَةِ الْآخَرِينَ سِوَاءَ كَانُوا عَمَلَاءَ أَمْ زَمَلَاءَ، وَلَيْسَ مَجْرَدَ تَحْقِيقِ نَجَاحِهِمُ الشَّخْصِيَّ. هُوَ لَئِنْ يَحَاوِلُونَ أَنْ يَفْهَمُوا احْتِيَاجَاتِ الْعَمَلَاءِ وَيَسْتَوْعِبُوا وَجْهَاتِ نَظَرِهِمْ، وَهَمُ يَتَعَامَلُونَ مَعَهُمْ بِنُضْجٍ وَيَعْمَلُونَ، بِسُرُورٍ أَصِيلٍ غَيْرِ مُصْطَنَعٍ، عَلَى التَّوْفِيقِ مَا بَيْنَ احْتِيَاجَاتِ الْعَمَلَاءِ، وَالْخِدْمَاتِ وَالْمُنْتَجَاتِ الَّتِي يَقَدِّمُونَهَا، كَمَا أَنَّهِمْ يَبْحَثُونَ دَائِمًا عَنْ طَرِيقِ لَزِيادَةِ رِضَا عَمَلَاتِهِمْ. أَنْ يَسْتَطِيعَ الْبَائِعُ أَنْ يَدْرِكَ احْتِيَاجَاتِ الْعَمِيلِ وَيُرَاقِبَ مُسْتَوَى رِضَاهِ هُوَ أَمْرٌ يَحْتَاجُ إِلَى قَدْرِ مِنَ الْوَعْيِ الْوِجْدَانِيِّ، وَيَتَطَلَّبُ دُخُولَ وَجْدَانِ الْآخَرِ.

عِنْدَمَا أَذْهَبُ مِثْلًا إِلَى مَحَلٍّ لِشُرَاءِ الْمَلَابِسِ، وَأَجِدُ بَاعَةً كَلَّمَا جَرَّبْتُ شَيْئًا يَقُولُونَ لِي عَنْهُ إِنَّهُ جَمِيلٌ وَمَتَازٌ وَمُنَاسِبٌ، فَإِنِّي فِي مَحَلٍّ كَهَذَا أَشْعُرُ بِعَدَمِ الثِّقَةِ. أَمَّا إِذَا قَالَ لِي عَنْ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ إِنَّهَا غَيْرُ مُنَاسِبَةٍ، أَوْ يَوْجَدُ مَا هُوَ أَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ، فَإِنِّي أَشْعُرُ بِالْمَزِيدِ مِنَ الثِّقَةِ وَالطَّمَأْنِينَةِ فِي أَنَّهُ يَرِيدُ لَيْسَ فَقَطْ أَنْ يَبِيعَ، بَلْ أَنْ يَبْحَثَ أَيْضًا مَعِي بِصَدَقٍ عَمَّا يُنَاسِبُنِي. أَلَيْسَتْ هَذِهِ هِيَ الْحَالُ بِالنَّسْبَةِ إِلَيْكَ أَيْضًا؟

من مهارات إدارة العلاقات في العمل أن يستطيع العاملون تنمية الفرص المتاحة من خلال الإيمان بالتنوع والاختلاف، وحسابه ثراء وليس تشويشاً. مثل هؤلاء يحترمون الجميع ويتواصلون معهم على نحو جيد مهما كانت خلفياتهم الثقافية، كما أنهم يتفهمون الرؤى المختلفة للآخرين، ويخلقون بيئة فيها يشعر الجميع بالأمان والانتماء مهما كانت اختلافاتهم.

- قبل أن نسأل- حتى أنفسنا- إن كان هذا الإنسان مسلماً أم مسيحياً؛ سنياً أم شيعياً أم بهائياً، علينا أن نسأل أنفسنا: ”من هذا الإنسان من ناحية الأمور الفريدة التي يستطيع أن يسهم بها في جو العمل وأهدافه؟“

- قبل أن نساءل إن كان يتفق معنا في القضايا التي نراها مهمة، علينا أن نسأل أنفسنا إن كان يمكن أن تكون رؤاه- سواء أمتثقة كانت أم مختلفة- فرصة لنا لكي ننمي خبرتنا الإنسانية أو العملية.

- علينا أن نقاوم ميلنا إلى ”النمطية“ (Stereotyping)، أي النظر إليهم في إطار نمطي مسبق دون أن نسمح لأنفسنا بأن نتعرف مدى فرادتهم بصفتهم أشخاصاً. كثيراً ما نلتمح هذا الميل إلى النمطية في عبارات مثل:

”أنت مصري لكنك...“، ”أنت خسارة أن تكون في...“، ”وعلى الرغم من كونك عراقياً فإنك...“.

إن هذا يقودنا إلى عامل آخر من عوامل النجاح في إدارة العلاقات، ولا سيما في الشركات الكبرى متعددة الجنسيات، والتي تضم فرقاً كبيرة ومن ثم علاقات معقدة ومركبة. وهذا العامل هو أن يحوز الإنسان وعياً أو حساً سياسياً (Political Correctness)، وهذا يتضمن القدرة على قراءة التيارات السياسية والاجتماعية، وقراءة العلاقات وموازين القوى، والعوامل العلاقية (Interpersonal) التي تشكل رؤى الزملاء والعملاء والمنافسين في السوق وردود فعلهم. إن المواجدة (Empathy) على المستوى المؤسسي هي أن تستطيع المؤسسة أن ترى من الداخل ”جهازها العصبي“، والنقاط الحساسة، ومراكز القوى ومن يسيطر على ماذا، ومن الأشخاص

الحقيقيون الذين يصنعون القرار، كما أنهم يرون النتائج المتوقعة لكل خطوة أو تحرك. إن هذه القدرة على قراءة المواقف بموضوعية ودون تحيزات مشوهة للرؤية أو افتراضات تعسفية مسبقة تساعد على التحرك والتجاوب بسرعة وفاعلية.

من مهارات الإحساس بالآخر ننتقل إلى مهارات إدارة العلاقة بالآخر، والتي تُسمى المهارات الاجتماعية، مثل مهارة التأثير في الآخرين. من لديهم هذه المهارة يتميَّزون بالقدرة على كسب الآخرين وضبط الحديث بطريقة معينة للتأثير العاطفي في المستمعين، واستخدام استراتيجيات مُركبة - مباشرة وغير مباشرة - لبناء اتفاق عامٍّ ومساندةٍ لمشاريعهم. إن كثيراً من الناس يفشلون، على الرغم من استقامتهم الأخلاقية وعدالة قضيتهم؛ وذلك لعدم قدرتهم على التوصلِ الوجدانيِّ مع الآخرين، سواءً أفراداً كانوا أم جماعات. يقول أحد الأمثال الصينية القديمة إن أفضل قائد هو الذي يأخذ الناس إلى مكانٍ بينما يظنون أنهم ذهبوا إليه بأنفسهم. هذا التأثير يُبنى بالتأكيد على مهارةٍ أخرى هي القدرة على التواصل بالآخرين. والتواصل يأتي من خلال ممارسة كلٍّ من الاستماع المتعمّن والاستقبال المحايد، وإرسال رسائل مناسبة ومقنعة تُراعي الوضع العام. إن المديرين القادرين على التوصلِ يُبقون الباب مفتوحاً لردود أفعال كلِّ العاملين واقتراحاتهم، وهم يهتمون بها ويبدلون الجهد في التجاوب معها حتى إن لم يعملوا وفقها؛ لأنهم يؤمنون بأن هناك أفكاراً عبقريةً يمكن أن تأتي من أيِّ شخصٍ في أيِّ وقت.

ستحدثُ صراعاتٌ دون شك، غير أن المؤسسة الناجحة والعاملين الناجحين لا يتجنبون الصراع، بل هم قادرون على حلِّ الصراع (Conflict Resolution). إن هؤلاء يستطيعون التنبؤ بالصراعات وإدراكها بينما تنمو هي في الخفاء، كما أنهم يواجهونها بشجاعةٍ ويشجعون النقاش ويتفهمون كلِّ وجهات النظر، وهم يُديرون المواقف الصعبة ويتعاملون مع الشخصيات الصعبة، كذلك يحوز هؤلاء قدرةً على إدارة التفاوض لحلِّ المشكلات دون الجنوح إلى العنف وفرض الأمور من ناحية، أو تقديم الكثير من التنازلات من ناحيةٍ أخرى.

وأيضاً يحتاج أيُّ عملٍ من الأعمال إلى مهارة القدرة على القيادة (Leadership). والقيادة

هي - كما يقول جون ماكسويل - التأثير لا أكثر ولا أقل. ° إن القادة يستطيعون التعبير بالكلام وإلهاب الحماس والتحرك إلى الأمام كلما كان هناك احتياج، كما أن القادة هم من يستطيعون تقديم مثال يُحتذى.

أتذكر أن مدير المستشفى التي عملت فيها أيام شبابي كان ينبه العاملين كثيرًا بشأن النظافة، وأن يمنع الأطباء المرضى من إلقاء أعقاب سجايرهم على أرض الملعب في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. ولم تكن لتنبهاته تأثير إلا عندما جاءه بنفسه وأعلن عن مسابقة بين المرضى يفوز بها من يجمع أكبر عدد من أعقاب السجاير من أرض الملعب. وقد اشترك هو في المسابقة وراح يجمع بنفسه أعقاب سجاير مرضاه. ظلّ المشهد في ذاكرتي حتى الآن، ليُجسدَ نموذجًا من نماذج التأثير الإيجابي المبني على إثارة المشاعر، وخلق الدافعية الداخلية.

إن القائد الناجح يستطيع أن يستشعر المزاج الذي يسري في الجماعة، وهو قادر على قراءة تأثير قراراته في هذه التيارات. كثيرون يتكلمون بما يُسمى "الكاريزما" القيادية. وهذه "الكاريزما" تعتمد على ثلاثة عوامل هي: أن يستطيع القائد أن يشعر هو نفسه بمشاعر قوية يستطيع نقلها، وأن يكون بالفعل مقتنعًا ومخلصًا للقضية التي يقدمها، ولا يكون مجرد شخص مناوئ. إن الشخص ذا الكاريزما هو الذي يستطيع أن يكون صريحًا ومباشرًا، كما أنه يتمتع في الوقت نفسه، بضبط النفس، فلا يكون فجًا منفردًا.

إن كانت القيادة هي التأثير، فهي أيضًا تحفيز التغيير. ومن يحوزون هذه القدرة يستطيعون تمييز الاحتياج إلى التغيير في الوقت المناسب، وتحدي الوضع الحالي، ثم يعملون على قيادة التغيير ويعطون مثالًا شخصيًا يُحتذى للتغيير الذي يتوقون إليه.

لعل الثورات والاحتجاجات الشعبية التي اندلعت في عدد من البلاد العربية مع مطلع عام ٢٠١١م، وطريقة تجاوب القيادات السياسية معها، هي أكبر دليل على افتقار تلك

• جون ماكسويل، "واحد وعشرون قانونًا للقيادة"، ترجمة أوسم وصفي (القاهرة: كنيسة قصر الدوبارة، ١٩٩٨م) ص. ٢٥.

6 Daniel Goleman, *Social Intelligence, The New Science of Human Relationships*, (London: Arrow books, 2007) p. 93.

القيادات إلى مهارة تحفيز التغيير والتنشؤ به وقيادته.

أخيرًا، فإن من أهم مهارات النجاح والقيادة في العمل هي القدرة على تقوية التعاون والتآلف وتنمية روح الفريق. كان روبرت كيلبي من جامعة كارنيغي-ميلون يسأل القادة السؤال التالي: "كم النسبة المئوية للمعلومات التي تحتاج إليها موجودة في عقلك أنت وحدك؟" كانت الإجابة سنة ١٩٨٦ م تدور حول نسبة مئوية مقدارها ٧٥٪ (أي أن الناس كانوا يظنون أن ٧٥٪ مما يحتاجون إليه موجود لديهم). أما في سنة ١٩٩٧ م عندما تكرر البحث ذاته، كانت الإجابة أن النسبة المئوية مقدارها ما بين ١٥-٢٠٪ (أي أن الناس بمرور الوقت بدأوا يقتنعون أنهم يحتاجون إلى الفريق). إن الفرق الجيدة لا تتشكل بالصدفة، بل ينبغي العمل على بنائها وصيانة الروابط فيها سواء على المستوى الشخصي أم المستوى المهني، كما يجب خلق الأهداف المشتركة وتشجيع الإحساس المشترك بامتلاك العمل.

إذا كنا في هذا الفصل قد تناولنا تحدي "العمل"، ففي الفصول التالية سنبدأ في تناول التحدي الثاني الكبير الذي يواجه الإنسان في مرحلة الرشد المبكر وبعدها، وأعني به تحدي الزواج. سنبدأ من الحديث بشأن اختيار شريك الحياة، ثم بشأن التوازنات المختلفة في الزواج بين العطاء والأخذ، والتوازن ما بين الخضوع والمساواة، وكذلك التوازن ما بين الاقتراب والابتعاد (أي وضع الحدود)، وأخيرًا التوازن والتناغم ما بين الذكورة والأنوثة.



نصائح ختامية

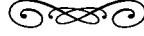
- ليس العملُ هو قيمتُك، لكنّه تعبيرٌ مهمٌ عن شخصيتك.
- النجاحُ في العمل هو ليس فقط في المهارة والتعليم، ولكن في الوَعْيِ بالمشاعر، وفي القدرة على إقامة علاقاتٍ جيّدة.
- القدرة على التّعامل مع الزملاء والسّلطة والقيادة تجعلُ من العملِ ليس مجردَ أمرٍ ناجح، بل أيضًا خبرةٌ تُثري الحياة على العموم.

دعاء

أشكرك يا رب على العمل الذي أعطيتني إياه.
أشكرك أيضًا على زملائي وروسائي.
أسألك أن تستخدم الصعوبات التي أواجهها في العمل
لتصنع فيَّ شخصية أقوى وأنضج.
ساعدني أن أخدم المجتمع
وأعبر عن شخصيتي من خلال عملي.
ارزقني لئلا أحتاج،
واحمني لئلا أتعرض للخطر.
ألهمني فأنجح وأبدع،
واجعلني محبوبًا، وساعدني أن أحب من هم حولي.
أمين

الفصل التاسع

اختيارُ شريكِ الحياة



”لطالما حسبْتُ أنَّ الزواجَ أمرٌ مثيرٌ حقًّا؛ فهو إمَّا مصدرُ السعادة وإمَّا مصدرُ الشقاء في الحياة“.

جورج واشنطن (George Washington)

تميلُ مجتمعاتنا الذكورية إلى إلقاء الأثوم على المرأة بينما تقدِّس الرجل، كما أنَّها تميلُ لأن تغفرَ كلَّ ذنوبه بدءًا من كِبَر السنِّ لدى الزواج إلى الخبرات النسائية ما قبل الزواج.

الرجالة بقوا حاسين بنفسهم وبيتكبروا على خلق الله من البنات (يقعد لهم في عينهم وعافيتهم يارب) وتلقى الرجل قاعد هو وأمه يتشرطوا... لازم تبقى بيضا وشعرها بُني وعينيها عسلي وشبه نيللي كريم^١... الله يخرب بيوتكم! طب بصر لنفسك يا خويا في المراية الأول... طب بلاش... بيقولوا الرجل ما يعيبوش إلا جيبه...

١ أسماء الأعلام الواردة في الفقرة - نيللي كريم وعلاء فتحى - هي أسماء ممثلات سينمائيات وردت أسماءهن بوصفهن رموزاً للجمال والجاذبية.

طب شبرقنا^٢ كده وادخل في إيدك إنشالله علبة ملابس... لأ... البعيد هو وأمه يروحوا يشوفوا العروسة الغلبانة إللي أهلها صارفين عليها الشيء الفلاني ومكلفين قعدة التعارف دي شيء وشويات... راحين إيد ورا وإيد قدام... والبنت ما فيهاش أي عيب ويقولولكم: ”لأ أصلها مش نيلى كرم قوي... دي قالبه على نجلاء فتحي“ وأنا ما باحبش النوع ده تقولش حسين فهمي رايح يتقدم للبنت.

دلوقتي الكورة في ملعب البنات... يعني لازم تخرج وتشتغل وتروح أفراح وتزور أصحابها، لأن مسؤولية إحضار عريس بقت ملقاة على عاتقها بالكامل... وم الجهة الثانية المجتمع في حالات كتير، وخصوصاً خارج القاهرة والإسكندرية ما بيرحمش أي بنت تخرج مع راجل علشان تتعرف عليه ويمكن يبقى فيه نصيب... ده غير إن الراجل نفسه في الغالب ما بيرضاش بيها ويقولك عايز واحدة خام لا خرجت ولا اتكلمت مع حد غيري. طب بزمكوا البنات يعملوا إيه؟ ده غير العداد إللي بيعد من أول ما تتخرج من الجامعة... يعني البنت تعتبر بدأت تعنس من أول ما تعدي عليها سنتين أو ثلاثة متخرجة ولسه ما اتخطبتش. أنا شخصياً بدأت أحس إني هاعنس من أول ما كملت ٢٣ سنة... طب نعمل إيه؟!

بصراحة المجتمع المنيل إللي إحنا عايشين فيه وإللي بيقم البنت بجوازها، وإللي تتجوز بسرعة تبقى شاطرة، وإللي تتأخر يبقى فيها عيب... وع الجهة الثانية الراجل من حقه ينقي ويتشرط ويبقى مقطع السمكة وديها ويتقال عليه مفتح ومددق^٣... ويبقى معدّي الأربعين ومن حقه يتجوز في أي وقت إنشالله واحدة عندها ١٨ سنة. المجتمع ده ظالم ومفتري!

وردت هذه الفقرة في مقدمة كتاب ينتمي إلى الأدب المجتمعي الساخر بعنوان ”عايزة أتجوز“ الذي بدأ في مدونة لفتاة مصرية على الإنترنت ذاع صيتها حتى قامت دار الشروق بطبعها في كتاب، ثم حوّل إلى مسلسل تلفزيوني عُرض في شهر رمضان ٢٠١٠م وأذاعته

٢ كلمة عامية مصرية تشير إلى الكرم والسخاء. ”شبرقنا“ تعني اصرف علينا من مالك بسخاء إذا!

٣ تعبيرات عامية مصرية تشير إلى تعدد العلاقات النسائية ما قبل الزواج.

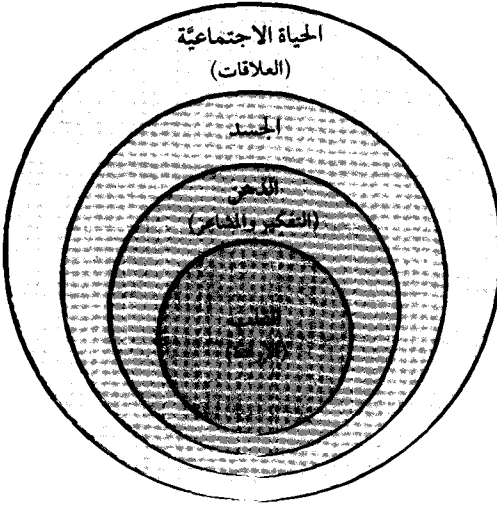
محطات تلفزيونية عربية عديدة. لاقى هذا المسلسل نجاحًا منقطع النظير؛ لأنه يلمس بصدق قضية العنوسة، وتأخر سن الزواج، والصعوبة الشديدة التي تكتنف عملية اختيار شريك الحياة في مجتمعاتنا العربية، حيث تمايل مجتمعاتنا ما بين التراث الثقافي وتحديات العصر الحديث، وتحاول أن تعبر الهوة ما بين حاضرها "المتعولم ما بعد الحداثي"، وماضيها "ما قبل الحداثي" المتأصل في تراثها ومعتقداتها وضميرها الجمعي.

تعكس هذه الفقرة عدة أمراض في المجتمع منها: اصطباغ المجتمع العربي والشرقي عمومًا بالصبغة الذكورية التي تلقي باللوم دائمًا على المرأة، بينما تقدس الرجل وتميل لأن تغفر كل ذنوبه بدءًا من كبر السن عند الزواج إلى الخبرات النسائية ما قبل الزواج. ومنها أيضًا الحكم على الإنسان من منطلق عامل واحد فقط، فما يعيب الرجل هو "جيبه" فقط، أما سنه أو شكله أو حتى شخصيته وأخلاقه، فتأتي في مراتب متأخرة، أما ما يعيب المرأة فهو كثير. ومما يشكل أكبر الظلم في حقها هو أن تأخر زواجها يعد عيبًا فيها على الرغم من عدم تحكمها إلى حد كبير في أمر زواجها من عدمه. ومما يجسد أيضًا تمايل مجتمعاتنا العربية ما بين التراث الذي يقدر عدم التواصل ما بين الجنسين قبل الزواج، ومتطلبات الحياة الحديثة وتعقيداتها التي تتطلب التواصل والتفاهم ما بين الجنسين على مواضيع كثيرة ومُعقدة قبل الزواج، وإلا فإن الزواج يكون - لا محالة - في طريقه إلى الفشل. لقد صارت هناك قضايا عديدة يحتاج الطرفان إلى الكلام بشأنها والاتفاق عليها قبل الزواج. وهذه القضايا لم تكن موجودة في عصور سابقة مثل قضية عملي الزوجة، وتوقيت الإحجاب، وتوافق الشخصيات وغيرها من القضايا التي لم تكن مطروحة في عصور ما قبل الحداثة. غير أن التراث المرتبط بهذه العصور السحيقة ما يزال يؤثر في ضمير المجتمع، ويشكل قاعدة حكمه على الصواب والخطأ والأخلاق. فالبنات التي "تخرج" مع شاب أو تتكلم معه قبل الزواج تُعد أقل احترامًا ممن لا تفعل ذلك، ولا سيما إذا لم يكلل مشروع الزواج بالنجاح.

في هذا الفصل، لن نتناول القضايا المجتمعية بقدر ما سنتناول القضايا النفسية والشخصية المرتبطة بعملية اختيار شريك الحياة، بدءًا من قضية نضج الشخصية التي تؤهل الإنسان إلى الزواج، مرورًا بمفهوم "أنواع الحب"، وانتهاءً بقضية الانجذاب والانسجام.

أبعاد الشخصية الإنسانية

حتى تؤسس لما سنقوله فيما بعد بشأن النضج اللازم لبناء حياة زوجية سليمة، ربّما يكون من المفيد أن نعرض تصوّرًا مبسّطًا للجوانب المختلفة من الإنسان: إرادته وفكره ومشاعره وجسده وعلاقاته.



الشكل رقم (٦): أبعاد الشخصية الإنسانية

- أولاً، القلب أي المركز وهو أيضاً يمثّل الإرادة التي هي مركز وجودنا الإنساني، والفارق الأساسي بيننا وبين الكائنات التي هي دون الإنسان. الإرادة هي الرئيس التنفيذي لحياتنا. ومن عند الرئيس الذي تخرُج القرارات، وهو الذي يُصدّق بِختم "نعم"، فيكون السلوك، وهو الذي يقول: "لا"، فلا يكون ذلك السلوك. إنّه المكان الذي منه نختارُ الخير أو الشرّ، التقدّم أو التراجُع، الصبر أو الاندفاع، الموافقة أو الرفض، الكلام أو الصمت، وكلّ أنواع سلوكياتنا وخياراتنا.
- ثانيًا، يأتي الدّهْن وفيه الفكر والمشاعر. إنّ الفكر هو الأقرب إلى الإرادة، بينما المشاعر هي أقرب إلى الجسد. تحاولُ إرادة الإنسان دائماً فَحص الفكر واختيار الأفكار التي ستطبعها والأفكار التي لن تطبعها، ومن خلال الفكر يحاول القلب أن يكيح جماح المشاعر ويقودها قبل أن تقود هي الجسد في اتجاه سلوك غير

مدرّوس، وربّما ضارًّا بمصلحة الإنسان على المدى البعيد.

• أمّا الجسدُ فهو أبعدُ الأماكن من إرادتنا وكثيرًا ما يكونُ خاضعًا لمشاعرنا أكثرَ ممّا نريد. فيحرّكه الغضبُ أو الخوفُ أو الشهوةُ أكثرَ ممّا يحركُه غَضُّ البصرِ أو الصبرُ أو التروّي. والإنسانُ الأقدِرُ على إدارة جسده وسلوكه هو الإنسانُ الأقدِرُ على التحكّم في مشاعره، ويحدثُ ذلك من خلال تحكّمه في أفكاره وانطباعاته المباشرة التي لها أكبر التأثير في مشاعره.

الجسد في واقع الأمر هو أكثرُ من مجردِ اليدين والرّجلين؛ فهو أيضًا ”الجهاز“ الذي من خلاله تصلُ إلينا كلُّ الأحاسيس، ومن خلاله نرى الآخرين ونتعرّف إليهم ويتعرّفون إلينا. إنّنا نأخذُ من الله أجسادنا عبر والدّينا، وما نأخذُه منهما في الجينات يؤثّر كثيرًا في طبائنا. كما أنّ الجسدَ أيضًا يحوي الطبائع والعاداتِ وردود الفعل التلقائيّة التي درّبنا عليها في الطفولة بوعي أو دون وعي.

ومن الأمثلة على ذلك شابّةٌ متزوّجةٌ حديثًا بِشابٍّ يحبّها وهي تحبّه ومقتنعةٌ بشخصيّته، غير أنّها دائمةُ الشّجار معه؛ لأنّ أمّها وأباها كانا مُطلقين ولم يُحبّا بعضهما بعضًا قطّ، فَشَبَّتْ هذه الفتاةُ وفي داخلها معتقدٌ يؤثّر في سلوكيّاتها ومشاعرها: الزواجُ فاشلٌ ومصيرُه الفشل! وعلى الرّغم من أنّها تعرّف بالمنطق أنّ هذا غير حقيقيّ، وتعرّف بالإرادة (القلب) أنّها تريدُ أن تعيش حياةً سعيدةً مع زوجها الذي تعلّم جيدًا أنّه ليس مثل أبيها وأنّها ليست مثل أمّها، ولا تريدُ أن تكونَ كذلك، فإنّه ما تزالُ تنبغ من هذا ”المعتقد“ أفكارُ غَضَبٍ وضيقٍ كثيرةٌ عندما يصدُر من زوجها أيّ تصرفٍ طبيعيّ.

• أخيرًا، الحياةُ الاجتماعيّة. إنّ الله كما عملنا مخلوقاتٍ روحيّةً (لنا إرادة) وفكريّةً ونفسيّةً (لنا تفكيرٌ وشعور) وجسديّةً (لنا أجساد)، عملنا أيضًا مخلوقاتٍ اجتماعيّةً (لنا حياةً اجتماعيّةً وعلاقات). بعضُ ممّا يحبُّ الحفلاتِ والتجمّعات الكبيرة، فيما يحبُّ الآخرون الخروجَ مع صديقٍ واحدٍ أو اثنين. ولدى البعضِ ممّا مهاراتٌ اجتماعيّةٌ قويّة،

ويحبُّ أن يكونَ وسطَ الناسِ، فيما يشتاقُ البعضُ الآخرُ إلى التواصُل الاجتماعيِّ، لكنَّ ليست لديه المهاراتُ الكافيةُ، أو أنه يخافُ أن يتعرَّضَ للرِّفْضِ بسببِ خبراتٍ سيئةٍ سابقة. قد نحاولُ أن نتجاهلَ هذا الجانبَ فينا وألاً نعتَرَفَ باحتياجنا إلى الناسِ، لكنَّ هذا التجاهلُ لا يفيدُ.

مؤشراتُ النضجِ

إنَّ القدرةَ على العطاءِ والأخذِ؛
والعلاقةَ السليمةَ بالأهلِ،
والتحرُّرَ من سلطانِ الماضيِ،
والتعاملَ الناضجَ مع المالِ
والجنسِ والغضبِ- هي
جميعها من الأمور التي
ينبغي الاهتمامُ بها عند اختيارِ
شريكِ الحياةِ.

بالتأكيد، لن نستطيعَ أن نتنظَّرَ حتَّى ”ننضجَ“ قبل أن نتزوَّج. وإن فعلنا ذلك، فإننا لن نتزوَّجَ البتَّة؛ لأنَّ أحدًا لا يستطيعُ أن يقولَ عن نفسه في أيَّةِ مرحلةٍ في مراحلِ حياته إنه ”ناضج“، فالنُّضجُ هدفٌ تتحرَّكُ نحوهَ دائماً. لكننا، على أيَّةِ حال، نحتاجُ إلى درجةٍ من النُّضجِ كي نقدِّمَ على خطوةٍ مثل الزَّواجِ، ونحتاجُ دون شكٍّ لأنَّ نبَحَثَ عن تلكِ الدرجةِ من النُّضجِ في مَن نختارهُ أو نوافقُ

عليه كي ما يُكَمِّلَ معنا مسيرةَ الحياةِ. بصفةٍ عامَّة، يمكنُ أن نعرِّفَ النُّضجَ بأنَّ تكونَ إرادةُ الإنسانِ هي ما يقودُ فكره، وأن يكونَ فكره هو ما يقودُ مشاعرهَ وجسدهَ وعلاقتهِ الاجتماعيَّة.

إنَّ هذا التَّسلسُلَ السليمَ للقيادةِ يَظْهَرُ في حياةِ الإنسانِ بصُورٍ متعدِّدةٍ من أهمِّها في ما يتعلَّقُ بالزَّواجِ ما يلي:

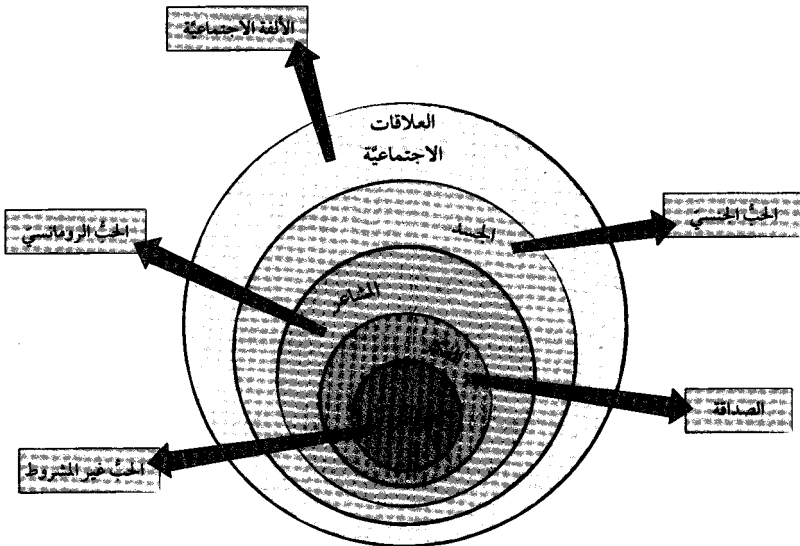
- أوَّلاً، القدرةُ على العطاءِ. كما أشرنا في السابق، من أهمِّ علاماتِ الوصولِ إلى سنِّ الرُّشدِ وجدانيًّا (Emotionally Adult) هو أن يصيرَ الإنسانُ قادرًا على العطاءِ بكلِّ صُورهِ مادِّيًّا ومعنويًّا. للأسفِ كثيرًا ما يُقدِّمُ على الزَّواجِ أشخاصٌ من الجنسينِ دون أن يصلوا إلى مرحلةِ القدرةِ على العطاءِ، لذا فهُم يَدْخُلون

القفص الذهبي وهم أطفالٍ وجدائيًا، وكلُّ ما يريدونه هو أن يأخذوا ويسدّدوا احتياجاتهم العاطفيّة التي لم تُسدّد في أُسْرِهِم، إضافةً إلى الاحتياجات الرومانسيّة والجنسيّة. من الطبيعيّ أن يتوقّع الإنسان ”الأخذ“ في الزواج، لكن يجب أن يكون في الوقت نفسه قادرًا على العطاء وتأجيل تسديد احتياجاته تبعًا للحالة التي يمرُّ بها شريكه نفسيًا أو جسديًا. على الجانب الآخر بعض من يُقدّمون على الزواج أيضًا- ولا سيّما الفتيات- يُعانون من أعراض الاعتماديّة المتواطئة (Co-dependency) التي تجعلهم يمارسون العطاء دون حدود، فيما لا يستطيعون الأخذ؛ وذلك بسبب مشكلةٍ مُزمنةٍ في علاقتهم بأنفسهم. في الفصل التالي، سنتناول قضية الاتزان ما بين العطاء والأخذ، وأهميّة ذلك الاتزان في صيانة الزوّاج واستمراريّته.

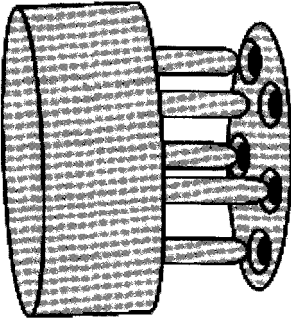
- ثانيًا، التّعامل مع الأهل. من أعراض عدم النّضج الوجدانيّ أيضًا، اضطراب العلاقة بالأهل سواءً بالتصاقٍ المبالغ فيه بهم أم بالانفصال العدائيّ عنهم. ومن أشكال عدم الانفصال عن الأهل أن يسمَح أحدُ الزّوجين لأهله بالتدخل في زواجهما أو في طريقة تربيتهما لأولادهما، أو طريقة إنفاقهما للمالهما أو قضائهما أوقاتهم. إنّ تمكّن الشاب أو الفتاة من أن يرسم الحدودَ بدرجةٍ مقبولة في علاقتهم بأهلهم هو دلالة على أنّهما يحظيان بقدرٍ من النّضج ضروريّ لبدء الحياة الزّوجيّة.
- ثالثًا، قد يكون منشأ العلاقة الصحيّة بالأهل وأسرة الشريك حصول الشاب أو الفتاة على إدراكٍ موضوعيٍّ لحقيقة الأسرة التي نشأ فيها بما فيها من ميزاتٍ وعيوب، وكسّر سلطان هذه العادات المكتسبة من الأسرة على السلوك والعلاقات الحاليّة.
- رابعًا، إنّ هناك ثلاثة أمورٍ يُعدُّ تعامل الإنسان معها من أهمّ ما يُشيرُ إلى نُضجه وهي: المال والجنس والغضب. إنّ كانت هناك مشكلةٌ مُزمنةٌ وواضحةٌ وحقيقيّةٌ في إحدى هذه الأمور، لا سيّما إنّ لم يكن الطرف الآخر يُدرِكها بتواضع، ويعمَل عليها بجِدٍّ ويسعى لأن يتغيّر فيها بالفعل - فإنّ الأسلم هو تجنّب مثل هذا الشخص.

أنواع الحب

هناك خمسة أنواع للحب بين البشر تُواكب التواحي الخمس للكيان الإنساني الذي أشرنا إليه سابقاً، وسنتناولها هنا من الخارج إلى الداخل. وكلُّ مُكوِّن من مُكوِّنات الإنسان يكون هو الفاعل الأساسي في واحدٍ من أنواع الحب الخمسة، فالجانب الاجتماعي في الإنسان، أي "العلاقات الاجتماعية"، يكون هو الفاعل الأساسي في ما يُسمى "الألفة الاجتماعية"، ويُعرف هذا النوع من الحب في اللغة اليونانية بمصطلح "ستورجي" (Storge)، ويكون الجسد هو الفاعل الأساسي في حب الرغبة الجنسية والمعروف في اللغة اليونانية باسم "إيبثوميا" (Epithomia). أمَّا المشاعر فهي الفاعل الأساسي في الحب الرومانسي المعروف في اللغة اليونانية بكلمة "إيروس" (Eros)، ثم يأتي الفكر الذي يكون محوراً لحب الصداقة (Philio) بما فيه من اقتناع فكري واشتراك في الآراء والاهتمامات. أخيراً تأتي الإرادة (أو القلب أو الروح) التي تكون الفاعل الأساسي في الحب غير المشروط (Agape)، وهو اختيار إراديّ (روحيّ) حرٌّ غير معتمدٍ على أي شيءٍ في الآخر، سواء كان جمال الشكل أم الانجذاب الجنسي أم الرومانسي أم الاتفاق في الفكر أم أي أمرٍ آخر غير ذلك.



الشكل رقم (٧): مكوِّنات الإنسان وأنواع الحب



قبل أن نشرح كل نوع من هذه الأنواع، ينبغي أن نقول إن الزواج هو العلاقة الأكثر فائدة في حياتنا؛ لأنها العلاقة الوحيدة التي تتطلب وجود الأنواع الخمسة كلها. قد لا يحصل شريك الحياة على "العلامة الكاملة" في كل هذه "المواد"، لكن ينبغي الحصول على علامة النجاح. وإذا كان الزواج "راسباً" في نوع من أنواع الحب تلك، فإن هناك عيباً في العلاقة. صحيح أن أنواع الحب

الأخرى يمكن أن تعوّض ذلك، لكن كلما كانت جميع أنواع الحب موجودة، يكون الزواج أكثر ثباتاً. إنها مثل الأصابع الخمسة "لفيش" كهربائي خماسي: كلما كانت كلها موجودة كان التيار قوياً ومستقرّاً.

بالتأكيد، يكون أكثر أنواع الحب جاذبيةً وجمالاً في سن الشباب هو الحب الرومانسي والجنسي. ويميل الرجال إلى الانجذاب الجنسي الذي يهتم بالشكل الجسدي أكثر منه لدى النساء، بينما تتأثر النساء بالجانب الرومانسي الذي يهتم بالعواطف الرقيقة والكلام المعسول والشوق المتأجج لأن يكن مع المحبوب. دون شك، هناك درجة من الرومانسية عند الرجال (بقدر تلامسهم مع الجانب الأنثوي في كيانهم الذكوري)، ودرجة من الانجذاب الجنسي لدى الإناث (بقدر تلامسهم مع الجانب الذكوري في شخصياتهم، وبقدر تحررهم الداخلي من القيود التي يفرضها المجتمع الشرقي على الرغبة الجنسية للأنثى). إن هذا النوع من الحب والانجذاب مهم وضروري لأنه يمثل شرارة الإشعال في العلاقة التي يمكن أن تصير زواجاً. غير أن الشرارة إن لم تجد وقوداً تشعلها، فهي ستطفئ من تلقاء نفسها؛ فالانجذاب الرومانسي والجنسي سرعان ما تخفت حدته. لا يختفي، لكنه لا يمكن أن يستمر بالدرجة نفسها لمدة طويلة. يمكن العمل على إعادة تأجيجه، لكن لا يمكن إرجاعه إلى الصورة التي كان عليها في السنوات الأولى ليس فقط بسبب الاعتياد ما بين الزوجين، بل أيضاً بسبب تقدم سن الزوجين وتركهما مرحلة الشباب المبكر. إنه مثل الشرارة التي تطلق عمل المحرك، والبهارات في الطعام، وثمرات الكرز التي تغطي كعكة الزواج. ليست هي الكعكة، لكنها أول ما يجذب إليها الأنظار ويجعل "الزبون" يختارها دون غيرها.

بعد ذلك يأتي دور الصداقة والانسجام الاجتماعي. ويظهر ذلك من خلال قدرة الخطيئين أو الشخصيين اللذين ينيوان الارتباط أن يتحدثنا معاً لفترة طويلة دون شعور بالملل، وأن يُحببنا المواضيع ذاتها تقريباً، وأن تكون لهما داوئراً اجتماعيةً متشابهة. ليس بالضرورة أن تكون شخصياتهما متطابقة (بل إن الأفضل أن يكون هناك اختلاف في الشخصيات)، لكن أن يكونا مُنتَمين إلى

إن أية علاقة إنسانية تحتاج في الأساس إلى قبول الآخر على حاله، والاستعداد لاحتماله على أية حال يكون عليها، والعطاء دون انتظار الأخذ، والغفران، كما تحتاج لأن يمتدح المرء فرصة وأن يصبر الشريك عليه.

”الفصيلة الاجتماعية“ ذاتها إن جاز التعبير. ويظهر هذا من خلال استئناس كل منهما بصحبة الآخر، وانتظار لقاؤهما، وافتخارهما ببعضهما بعضاً أمام أصدقائهما وأسرهما. وينبغي التفريق ما بين هذا الأمر والانجذاب الجنسي والرومانسي. وإذا كانت هناك صعوبة حقيقية في هذا الجانب، فإنها تظهر على الرغم من الانجذاب الجنسي والرومانسي. بعد ذلك يأتي دور الاقتناع العقلي. ويأتي هذا الاقتناع من خلال تقييم موضوعي لجوانب الشخصية المختلفة فكرياً واقتصادياً واجتماعياً وأخلاقياً. ثمّة كثير من الشباب (من كلا الجنسين) الذين يقولون عبارات مثل: ”هو شخص ممتاز. لا يستطيع أحد أن يجد فيه عيباً. لكنني لا أشعر بأنه الإنسان المناسب بالنسبة إلي“. ويقول آخر: ”هي فتاة مثالية، لكنني لا أشعر بأنها هي فتاتي“. وهم يشيرون غالباً إما إلى الانجذاب الجنسي، وإما إلى الانجذاب الرومانسي أو التآلف الاجتماعي.

أخيراً، يأتي دور القبول غير المشروط. وهذا هو الحب ”الروحي“ إن جاز التعبير. وهذا النوع من الحب غير متعلق بالارتباط ومدى مناسبة كل طرف للآخر، بقدر ما يرتبط بالنضج الروحي لكل منهما على حدة. إن هذا النضج الروحي يُقاس بقدرة الإنسان على قبول الآخر على حاله، والعطاء دون انتظار مبالغ فيه من أجل الأخذ. أيضاً هذا النوع من الحب هو الذي يُتيح الغفران وإعطاء الآخر فرصة جديدة بعد الفشل. بالتأكيد، لهذا النوع من الحب حدود؛ إذ إن للبشر حدوداً في قدرتهم على العطاء غير المشروط. وصحيح أنه يمكن أن تزداد هذه الحدود بزيادة ”روحانية“ الإنسان وارتباطه بالله تعالى، لكنها في النهاية ذات حدود وتحتاج لأن تكون

مُتبادلةً حتَّى يمكن أن تستمرّ. فلا يمكن لأحدٍ أن يُعطيَ دائماً ولا يأخذ، أو أنه يَغفرَ دائماً، فيما يُسيءُ الآخرُ على طول الخطّ.

إنّ هذا النوعَ من الحبِّ مهمٌّ جدًّا للزَّواج؛ لأنّه مثل ”الجوكر“ في أوراقِ اللعب الذي يمكنه أن يحلَّ محلَّ أيِّ نوعٍ من أنواعِ الحبِّ، كما يمكنه أن يُعوّضَ ضعفَ أيِّ منها حتَّى تعودَ عافية ذلك النوع من الحبِّ إلى المعدّلاتِ الصحيّة. وربما يُساعدُ هذا النوع من الحبِّ أحدَ الزوجين على الاستمرار على الرُّغم من الغياب التامّ والمستمرّ لأحدِ الأنواع الأخرى من الحبِّ مثل الرومانسيّة أو الصداقة. في هذه الحال، حتّى إن استمرَّ الزَّواجُ بفعلِ القبول غير المشروطِ والتضحية، فإنَّ حيويّته تكونُ أقلّ.

الانجذابُ والانسجام

كانا مختلفين جدًّا. هي اجتماعيّة كثيرة الكلام وكثيرةُ الأصدقاء، وهو رجلٌ لا يعرفُ في الحياة إلا العملَ والأكلَ والنومَ وقراءةَ الصحف، وزاد على ذلك مؤخرًا تصفّحَ الإنترنت. ليس له أيُّ صديقٍ ولا يخرجُ من بيته إلا ليذهبَ إلى عمله أو لشراء الحاجيات من السوق. انتهت حياتهما الزوجيّة مبكرًا مع أنّهما لا يزالان يعيشان تحت سقفٍ واحد. وعلى الرُّغم من محاولاتي المتكرّرة في جعلهما يعملان على تحسين علاقتهما، فإنّي لم أنجح قطّ. والسؤال الذي طرحته على نفسي متعجّبًا: ”كيف تزوجا؟“

كانت معرفتي بهذين الزوجين في بدايات حياتي العمليّة بصفتي طبيبًا ومعالجًا نفسيًا. وقد مرّت السنونُ ورأيتُ الكثيرَ من الأزواج والزَّوجات مثلهما: يختلفون جدًّا عن بعضهما بعضًا، ويسبّبُ اختلافهما شقاءً شديدًا لكليهما، كما يسبّبُ صعوبةً شديدةً لزوجهما، وأظنُّ أتساءل: ”كيف تزوجا؟“ بمرور الوقت اكتشفتُ الإجابة: أنّهما ”لهذا تزوجا!“ لقد كان اختلافهما الشديدُ هذا هو السببُ في تجاذبهما الشديد في البداية، ثم صار سببًا في تنافرهما الشديد لاحقًا.

بالنسبة إلى علاقة نوع الشخصية بالانجذاب والتوافق، هناك ثلاث مدارس في التفكير: الأولى تقول إنه لا علاقة وثيقة لأنواع الشخصيات في اختيار شريك الحياة، والثانية تقول إننا نختار المختلفين عننا من قاعدة تجاذب الأضداد (Opposites attract)، وتقول الثالثة إننا نختار المتوافقين معنا (Similar attract)، ورأيي في هذه المدارس أنها كلها صحيحة، غير أن الأمر يعود في النهاية إلى الأشخاص ومستويات نضجهم.

في البداية نقول إن هناك قواعد عامة في هذا الأمر. وأولى تلك القواعد أن المختلفين يجذبون بالفعل، وثانيها أن المتشابهين ينسجمون معاً. ولا بد أن تكون هناك بين الشريكين درجة من الاختلاف تتيح الانجذاب، ودرجة من التشابه تتيح الانسجام. إذا زاد الاختلاف عن الحد، كان هناك انجذاب شديد، ولكن تكون هناك صعوبة كبرى في الانسجام والتوافق كما في حال صديقينا. وإذا زاد التوافق إلى درجة كبيرة، لا يكون هناك انجذاب، وعادة ما لا يكون هناك ارتباط. ويحدث هذا عندما يقول الشاب: "أشعر بأنها مثل أختي!" أو تقول الفتاة: "هو من جهة العقل والمنطق أفضل من رأيت، لكن لا توجد أية «شرارة» بيننا".

نعود إلى المدارس الثلاث ونقول إن المدرسة الأولى (لا علاقة ما بين الانجذاب والتوافق في اختيارات الزواج) صحيحة؛ ففي بعض الأحيان يتزوج الناس لأسبابٍ وتحت ضغوطٍ اقتصادية واجتماعية لا علاقة لها بالانجذاب أو التوافق. كأن يتزوج شخصٌ بقريبته حتى يحافظ على ثروة العائلة فلا تذهب إلى غريب. أو أن تتزوج فتاة من أول "عريس" يتقدم إليها مهما كان السبب لمجرد أنها ترغب في الخروج من بيت أهلها.

أمّا المدرسة الثانية (المختلفون يجذبون) والمدرسة الثالثة (المتشابهون يتزوجون بعضهم بعضاً) فهما مدرستان صحيحتان أيضاً، ولكن الأمر يتوقف على مستوى النضج النفسي كما أشرنا سابقاً. في رأيي أن الذين يعتمدون على الانجذاب فقط دون التوافق؛ والذين يعتمدون على التوافق فقط دون الانجذاب هم الأقل في مستوى النضج. بكلمات أبسط: نستطيع أن نقول إن من يتزوجون من خلال قلوبهم دون عقولهم، أو من خلال عقولهم دون قلوبهم هم الأقل نضجاً. أمّا الأكثر نضجاً، فهم الذين يتزوجون من خلال قلوبهم وعقولهم معاً.

نحن نحتاج إلى قلوبنا- أي إلى المجداباتنا العاطفية غير الواعية- لكي نَظَلَّ هناك شرارة الحب الرومانسي والجنسي مُشْتَعَلَةً إلى حدٍّ مُناسِبٍ ولأطول مدَّةٍ ممكنة؛ لأنَّ الحبَّ الجنسي والرومانسي هو الشعلة التي تشكِّل جانب الاستمتاع في العلاقة، والاستمتاع أمرٌ مهمٌّ وضروريٌّ لاستمرار الحياة وتحمُّلِ الضغوط.

النُّضجُ هنا هو أن نَعِيَّ احتياجنا إلى اللذة والسعادة ونحترمه، وأن نَعِيَّ أيضًا احتياجنا إلى الاختيارات العقلية والروحية الواعية.

في الوقت نفسه، نحتاج أيضًا إلى عقولنا واختياراتنا المنطقية الواعية؛ لأنها هي التي تُشكِّل حجر الأساس الذي يحمِلُ الزَّواجَ عندما تَبْهَتْ حِدَّةُ شمسِ الانجذاب، أو تتوارى خلفَ غيوم الخلافات والمشاجرات أو حتَّى الضَّجْر والسَّام. إنَّ العقولَ الواعيةَ والاختياراتَ المنطقيةَ

تجعلنا نختارُ الأشخاصَ المشابهين لنا في العقل والفكر والاختيارات والخلفية الاجتماعية والاقتصادية، ممَّا يُقلِّلُ الخلاف. والعقولُ الواعيةُ أيضًا تجعلنا نختارُ الأشخاصَ الذي يكونون على مستوىٍ شبيهٍ من النُّضجِ الروحيِّ، والذين يتمتعون بِقَدْرِ معقولٍ من الحبِّ الروحيِّ، أي القبول غير المشروط للآخر، والاستعداد للبقاء والغفران والتَّصْحِيحِ؛ لأنَّ هذا المكوِّن الروحيِّ في الزواج هو الذي يجعله "عهدًا" وليس مجرد "عقدٍ" قابلٍ للفَسْخ عند أيِّ خلافٍ أو حتَّى عند أيِّ مَلَلٍ.

و النُّضجُ هنا هو أن نَعِيَّ احتياجنا إلى اللذة والسعادة ونحترمه، وأن نَعِيَّ أيضًا احتياجنا إلى الاختيارات العقلية والروحية الواعية. وهذا النوع من النُّضجِ يأتي من قبول الإنسان لنفسه بكلِّ مكوِّناته وانسجام هذه المكوِّنات معًا، فيقبَلُ الإنسان ذاته، ويفرِّحُ ويحتفلُ بِكَونه كائنًا بيولوجيًا، ونفسيًا، واجتماعيًا، وروحيًا. ويقبلُ أيضًا أنَّ له جسدًا يحسُّ باللذة، ومشاعرَ تتحرَّكُ، وعقلًا يفكرُ، وإرادةً يمكنها أن تختارَ أن تكونَ مع أمرٍ ما أو ضده. يُصافُ إلى هذا أيضًا أن يؤمِّن الإنسان ويعترف بتأثيره بالعلاقات واحتياجه إلى الانتماء. أمَّا عدمُ النُّضجِ فيكونُ عندما يركِّز الإنسان على جانبٍ من الجوانب، ويُهْمِلُ الجوانبَ الأخرى.



نصائح ختامية

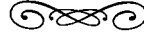
- أصعب تحدّي يواجهه اختيار شريك الحياة هو الاحتياج إلى النضج الروحيّ والوجدانيّ والعلاقاتيّ، والذي صار من النادر الحصول عليه الآن.
- يظهرُ المستوى الحقيقيّ للنضج الروحيّ والوجدانيّ من خلال العلاقات الحميمة، وأهمّها الزواج.
- نحن ننجذبُ إلى المختلفين عنّا، لكننا ننسجمُ مع مَنْ يشتركون معنا في الخلفيّات المتضادّة، سواء أروحيّة كانت أم اجتماعيّة أم اقتصادية أم غير ذلك.
- يكمنُ تحدّي اختيار شريك الحياة في إقامة الاتزان ما بين الاختلاف الذي يصنّع الانجذاب، والتشابه الذي يصنّع الانسجام.
- كلّما وجدَ في العلاقة الزوجيّة قدرٌ كافٍ من أنواع الحبّ الخمسة، كان الزوّاج أكثر استقرارًا.

دعاء

أشكرك يا رب من أجل ذلك الاختراع الإلهي
المسمى الذكورة والأنوثة والانجذاب ما بينهما.
كما أشكرك من أجل اختراع الزواج،
مصدر السعادة والشقاء.
أسألك أن تُعطيني الحكمة
لأجعل من الزواج،
أو عدم الزواج،
سبباً لنموي ونضجي،
وسبباً لأعرف ذاتي والبشر من حولي
وأعرفك أنت سبحانه.
أمين

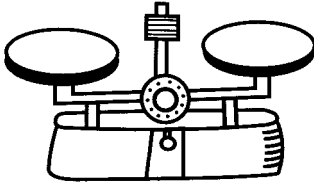
الفصل العاشر

توازنات الزواج



”السعادة لا ترتبط بالكَمِّ والشدة، وإنما بالاتزان والنظام والايقاع والانسجام“.

توماس ميرتون (Thomas Merton)



يكنُّ التحدي الذي تُقدِّمه العلاقات الحميمة، ولا سيَّما في الزواج، في الحاجة إلى إقامة توازناتٍ صعبة. وتحتاج هذه التوازنات إلى مستوى عالٍ من نُضج الشخصية. سنتناولُ بعضاً من هذه التوازنات محاولين استجلاء أين تقع نقطة الاتزان ما بين موقفين كلاهما سليمين.

أولاً: توازنُ الأخذ والعطاء

كما أشرنا من قبل، يميل الإنسان في الطفولة إلى الأخذ أكثر من العطاء، وهذا طبيعيٌّ في هذه المرحلة. ثم تأتي مرحلة المراهقة حيث يبدأ الصراع ما بين الأخذ والعطاء. وعندما يصلُ

الوالديَّة الحقيقيَّة يجب أن تمرَّ بالقدرة على الأخذ لكي يكون عطاؤها بعد ذلك ثابتًا ومستقرًا. وأيضًا يجب أن تمرَّ الوالديَّة الحقيقيَّة بالرُّشد الذي يعترفُ بواقع الاحتياجات ويحترمُه.

الإنسان إلى سنِّ الرُّشد المبكر، يُفترضُ أن يكون قد وصلَ إلى النضج الذي يسمَحُ له بممارسة الاتزان ما بين الأخذ والعطاء. ثمَّ في مرحلتِي الرُّشد المتوسِّط والمتأخِّر، يُفترضُ بالإنسان أن يكونَ قد وصلَ إلى نُضجٍ يسمَحُ له بأن يُعطيَ أكثرَ ممَّا يأخذ، ويحتملُ فتراتٍ أطولَ من تأجيل تلبية احتياجاته وذلك من أجل تسديد احتياجات

أطفاله والأشخاص الأقلُّ نضجًا بصفةٍ عامَّة، وهذا ما نسميهِ الموقفَ الوالديَّ. إنَّ من دخلَ مرحلة سنِّ الرُّشد المبكر وهو مستمرُّ في ممارسة الأخذ أكثرَ من العطاء، هو لا يزالُ -نفسياً- في مرحلة الطفولة. ومن يمارِسُ العطاءَ أكثرَ من الأخذ على نحوٍ مستمرٍّ في هذه المرحلة أو قبلها، هو يتعاملُ بما يمكنُ أن نسميهِ "اعتماديةً" أو "الديَّة مزيِّفة"، أي أنه يتعاملُ بنُضجٍ غير حقيقيٍّ لم يصلِ إليه بعدُ. وفي العادة، فإنَّ من يُعطي ما لا يملكه، سرعانَ ما ينقلبُ عطاؤه عنفاً وثورةً، أو يصيرُ اكتئاباً وحزنًا.

- الفتاة التي تُعاملُ خطيبتها كأنها أمُّه وتحتملُ أنانيَّته المفرطة، تفقدُ مع الوقت قدرتها على الاستمتاع بالحياة، وقدرتها على حماية حقوقها. وسرعانَ ما يفقدُ خطيبتها اهتمامه العاطفيُّ بها لأنَّها تصيرُ أشبهَ بأمِّه.
- والشابُّ الذي يُسايِرُ أصدقاءه في كلِّ شيء ويحتملُ رُعونتهم للحفاظ على العلاقة، سرعانَ ما يبدأ أصدقاءه في استغلاله والتعامل معه وأخذِه على أنه "أمرٌ مسلمٌ به"، ولن يمضي وقتٌ طويلٌ قبل أن تنقطعَ علاقةُ الصداقة.
- الأمُّ التي لم تعرفِ سوى العطاء ولا تستطيعُ الأخذَ البتَّة، هي إمَّا تدرِّبُ أبناءها على الأنانيَّة والأخذ فقط (الطفولة الوجدانيَّة)، إمَّا تدرِّبهم على أن العطاء هو الأسمى، فيُعطون دونَ أن يتعلَّموا الأخذَ بتاتا، ويشعرون بالذنب إذا أخذوا.

الوالديّة المزيّفة

في المرّات الأولى التي ركبتُ فيها الطائرة، استفزّرتني عبارةٌ متكرّرةٌ من ضمن تعليمات السلامة والأمان التي تُتلا بصورةً روتينيّةٍ في كلّ مرّةٍ تقلعُ فيها الطائرة. والعبارة تقول إنّه إذا انخفضَ الأكسجينُ في كابينه الطائرة ستُنزلُ تلقائيًا أقنعةُ الأكسجين، وإنّ على الكبار وُضِعَ القناعَ أوّلاً قبل مُساعدة الصّغار. المستفزُّ في هذه العبارة هو أنّها تحدتِ المفهومَ السائدَ عندنا وهو أنّ الأطفالَ يجب أن يكونوا أوّلاً. لكنني عندما فكرتُ في الأمر بعمق، وجدتُ أنّ الراشدَ إذا حاولَ أن يُلبسَ طفله القناعَ أوّلاً؛ ووجدَ صعوبةً في ذلك (وهذا واردٌ مع الأطفال)، فسيختنقُ ولن يستطيعَ أحدٌ مساعدته هو وطفله. أمّا إذا ارتدى هو القناعَ أوّلاً بسرعة، فإنّه يستطيعُ أن يأخذَ كلّ الوقتِ الذي يحتاجُ إليه لكي يُلبسَ طفله القناعَ دون أن يختنقَ بينما يحاولُ القيامَ بذلك. هذا هو الفرقُ بين الوالديّة الحقيقيّة والوالديّة المزيّفة. فالوالديّة الحقيقيّة يجب أن تمرَّ بالقدرة على الأخذ ليكونَ عطاؤها بعد ذلك ثابتًا ومستقرًّا. والوالديّة الحقيقيّة يجب أن تمرَّ بالرُّشد الذي يعترفُ بالواقع ويحترمه، والواقع هنا يقول إنّ الراشدَ ليس إلهاً، وإنّ له احتياجاتٍ يجب أن يسدّها حتّى يستطيعَ تسديدَ احتياجاتِ الآخرين على نحوٍ مستمرٍّ ومنتظمٍ. صحيحٌ أنّ العطاءَ مغبوطٌ وهو أكثرُ نضجًا من الأخذ؛ وصحيحٌ أيضًا أنّ اليدَ العليا (التي تُعطي) أفضلُ من اليد السفلى (التي تأخذ)، لكنّ هذه "الأفضليّة" هي أفضليّةٌ من وصلَ إلى مستوى القدرة على "تأجيل تسديد الاحتياج" وليس إلى مستوى إغائه. فالغناء الاحتياج هو أشبه ما يكونُ بأننا نحسبُ أنفسنا "ألهة"، وهذا "نضجٌ" لن يحدثَ أبدًا!

باختصار لا يعني النضجُ أن نركنَ إلى العطاء دون العودة إلى حالة الاتزان ما بين الأخذ والعطاء. الضّعفُ والاحتياج الذي قد يمرُّ به الآخرون (سواءً أماديًا كان أم معنويًا) هو المبررُ الذي يجعلنا نمارسُ وإياهم العطاءَ أكثرَ من الأخذ، وهذا الأمرُ مرحليٌّ وليس مستمرًّا لئلا يظّلوا ضعفاءً محتاجين، وحتّى لا ننسى أنّنا نحن أيضًا بشرٌ محتاجون، فالهدفُ هو أن نحتملَ ضعفَ الضعفاء إلى أن يتقوّوا ويعودوا إلى ممارسة الاتزان ما بين الأخذ والعطاء دون أن ننكِرَ نحن أيضًا

ضعفنا واحتياجنا. يقول الكاتب والفيلسوف سي. أس. لويس في كتابه "المحبات الأربع" مشيراً إلى ما يُسميه "محبة الاحتياج" (Need Love)، و"محبة المنح" (Gift Love):

النفوس المرفعة قد تُحدثنا بشأن بلوغ ما يتخطى تلك المحبة. ولكنني أعتقد أن أصحاب هذه النفوس سيكونون أيضاً أول من يُحدثنا بأن تلك الأعالي ستقطع عن أن تكون نعمة محضة، وتصير أوهاماً أفلاطونية مُحدثة (Neo-Platonic)، أو شيطانية أخيراً، لحظة يستجري الإنسان أن يفكر أنه يستطيع أن يعيش عليها ويُسقط من ثمَّ عنصر الاحتياج.

ثانياً: توازن الكلام والاستماع

كما هي الحال في العطاء والأخذ، تعتمد العلاقات الحميمة على الاتزان ما بين الكلام والاستماع. لكي ننقل أفكارنا ونعبر عن مشاعرنا نحتاج لأن نتكلم. ولكي نفهم الآخرين ندخل عالمهم نحتاج لأن نستمع إليهم. والاستماع الذي يتيح لنا دخول عالم الآخر، ليس فقط الاستماع السلبي الصامت، بل أيضاً الاستماع الإيجابي الذي يسأل مُبدئياً الاهتمام والرغبة في المشاركة، والذي يُعطي أيضاً رد فعل يوحى بأن ما قاله الآخر قد وصل وفهم وقبل أيضاً. نحن نحتاج إلى من يمارس معنا الاستماع السلبي الصامت عندما نكون في حالة من المشاعر الشديدة كالخوف والحزن والغضب، فنكون حينها راغبين في إخراج ما يجيش في صدورنا دون أدنى مقاطعة. بينما نحتاج، في حالات أخرى، إلى رد فعل ممن يسمعنا ليطمئننا أن ما نقوله هو أمر مقبول. في بعض الأحيان ينبغي أن نكون مستعدين لأن نستمع للآخرين أكثر من أن نعبر عن أنفسنا. أي أن نحتمل مشاعر الآخرين ومشكلاتهم، ونأى مؤقتاً بمشاعرنا ومشكلاتنا جانباً. ولكن يجب أن يأتي وقت نكون فيه مستعدين لأن نتكلم بشؤون ذاتنا ونشارك مشاعرنا ومشكلاتنا مع الآخرين، ولا سيما الذين شاركونا من قبل بمشكلاتهم وصراعاتهم. في كثير من

١ سي. أس. لويس "المحبات الأربع"، أوفير للطباعة والنشر (عمان، ٢٠١٠م)، ص. ١٢.

الأحيان أسمع عن علاقات قُطعت لأنَّ أحدَ الطرفين ساندَ صديقَه ومنحهَ آذانًا صاغيةً دون أن يعبرَ عن مشكلاتِه واحتياجاتِه هو. فمن تُساندُه دون أن يسانِدَكَ، يشعرُ مع الوقتَ بعدم التكافؤ في العلاقة. وربما يشعرُ بأنك تمارِسُ عليه ”الديَّةَ مزيفةً“، أو ربَّما تعالِيًا وسيطرةً.

ثالثًا: توازنُ الاقتراب والابتعاد (الحدود)

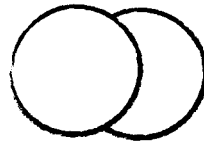
في كتاب ”النبِّي“^٢ كتبَ الشاعرُ جبران خليل جبران هذه الأبيات على لسان ”المصطفى“
ردًا على سؤال ”الميترا“ عن الزواج:

لقد ولدتما معًا تظَلَّانِ إلى الأبد
ومعًا تكونان حينما تبددُ أيامكما أجنحةَ الموت الشَّهباء
نعم تظَلَّانِ معًا، حتَّى في ذاكرةِ الله الكتوم
ولكن، دَعَا الفسحاتِ تفصل بين التصاقكما
ودعا رياحِ السماواتِ ترقص بينكما
وليُحبَّ أحدكما الآخر، ولكن لا تجعلا من الحبِّ قيدًا
وليكن حبكما بحرًا يتهدى بين شاطئَيْ رَوْحِكَمَا
وليَمَلَأْ أحدكما كأسَ رفيقه... وحذارِ أن تَشْرَبَا من كأسِ واحدة
وليُعْطِ أحدكما الآخرَ من رغيفه... وحذارِ أن تأكُلا من رغيْفِ واحد
غنيًا... وارْقُصَا... واطْرَبَا... معًا... ولكن ليحتفِظْ كلُّ منكما باستقلاله
فأوتارُ القيثارةِ يمتدُّ كلُّ منها مستقلًا عن الآخر، وإن كانتْ تنبضُ جميعها بلحنٍ واحد.
ولتَقِفَا معًا، ولا تتلاصقا
فإن أعمدةَ المعبِدِ يقومُ كلُّ منها مستقلًا عن الأخرى
والسنديانةُ وشجرةُ السُرورِ لا تترعرعُ إحداها في ظلِّ الأخرى.

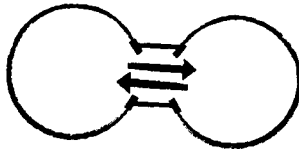
لكي تستمر العلاقات الحميمة، ينبغي أن يحافظ الطرفان على الحدود. وتبنى الحدود ما بين البشر على حقيقتين مهمتين: الأولى أننا متشابهون، لذا فإننا نحتاج إلى بعضنا بعضاً، والثانية أننا مختلفون عن بعضنا بعضاً. ولأننا متشابهون ونحتاج إلى بعضنا بعضاً، فإنه ينبغي أن تكون هناك قنوات اتصال بيننا فكرياً ووجدانياً وجسدياً. نحتاج لأن نتحدث بآرائنا وأن نعبر عنها بعضنا لبعض. كما نحتاج لأن نقل مشاعرنا إلى الآخرين ونستوعب مشاعرهم، ونحتاج أيضاً لأن نتلامس ونشارك على عدة مستويات من المشاركة الإنسانية. ولأننا أيضاً مختلفون، فإنه يجب أن تكون لهذه القنوات حدود وبوابات يملك كل طرف الحق في فتحها وإغلاقها متى شاء، والتحكم في ما يمر منها وإليها.



تباعد (سدود)



تداخل (لا حدود)



الحدود الصحية

الشكل رقم (٨): الحدود الصحية في العلاقات

في كتابهما "الحدود في الزواج" (Boundaries in Marriage) يقدم الطبيب النفسي هنري كلاود (Henry Cloud) وجون تاونسند (John Townsend) عشرة قوانين للحدود في الزواج. قد يقول قائل إن الاثنين يصيران واحداً في الزواج. ورداً على ذلك نقول إنه حتى الجسد الواحد يرتبط ببعضه بمؤازرة كل "مفصل". إن كلمة "مفصل" هي من الجذر اللغوي (فصل)، وهي كلمة تعبر بشكلٍ عبقري عن الحدود: فمن ناحية يفصل، ومن ناحية أخرى يصل. والعظمتان منفصلتان من الداخل لتتم الحركة، ومرتبطتان من الخارج بكبسولةٍ وربطٍ لكي تبقى الجسد متحدًا.

١. والقانون الأول من قوانين الحدود في الزواج هو قانون الزرع والحصاد. فإن كنا نزرع أفعالاً محبةً ومسؤوليةً، فإننا سنحصدُ علاقاتٍ أفضلَ والعكس صحيح. كثيرون تمزُّ بهم السنون ولا يزرعون في "حديقة" زواجهم شيئاً، ويزرع كل واحدٍ لنفسه فقط في عمله وحياته الشخصيةً ويظنُّ أن هذا بالضرورة سيُسمِّي زواجه. إن هذا لفهم خاطئ؛ فالشريك هو إنسانٌ آخرٌ ينبغي أن أهدفَ إلى بنيانه وبنيان علاقتي به.

٢. القانون الثاني هو قانون المسؤولية. وهذا القانون يقول إن الزوجين مسؤولان أمام بعضهما بعضاً، وليس مسؤولين عن بعضهما بعضاً. وهذا يعني أن كل واحدٍ مسؤولٌ أمام الآخر بأن يتصرفَ وفق أفضل طريقةٍ يستطيعها، لكنه ليس مسؤولاً عن استجابة الطرف الآخر. لا يستطيع أحدٌ أن يجعل الآخر سعيداً، لكنه يستطيع أن يعمل على ذلك، أما النتائج فيجب أن تمرَّ بالشخص نفسه؛ إذ إن السعادة في النهاية هي اختيارٌ شخصي. ليس ما يحدث حول الإنسان هو ما يحدّد حالته النفسية، إنما الطريقة التي يختار أن يتجاوب بها مع المواقف. بالتأكيد، ما يحدث يؤثّر في الشخص، لكن التأثير الأكبر في الإنسان يأتي من داخله - من أفكاره ومعتقداته واستقبالته. مثلاً، إذا أعطاني مديري عملاً إضافياً يمكن أن أخاف وأتوتر، وإذا أعطى زميلي عملاً إضافياً أيضاً فإنه قد يفرح. ما الفرق؟ الفرق هو أنني توقّعتُ أن أفسل وأفصل من العمل، بينما توقّعتُ زميلي النجاح والترقية. المدير هنا مسؤولٌ أمامي أن يُعاملني بعدل، لكنه ليس مسؤولاً عن مشاعري الناتجة من أفكارِي أنا.

٣. القانون الثالث هو قانون التغيير. لا يستطيع أحدٌ تغيير الآخر. فتغيير الإنسان مسؤوليته هو. دون شك، يمكن أن نؤثّر في بعضنا بعضاً من خلال تقديم القدوة والمثل وربما النصيحة إذا طُلبت منّا، لكن في النهاية يجب أن نراعي الحدود ولا نتدخل في حياة الناس على أساس أننا مسؤولون عن تغييرهم.

٤. القانون الرابع هو قانون الاحترام؛ فما نتوقّعه من الآخرين يجب أن نفعله بهم. إذا كنتُ مثلاً أتوقّع من زوجتي ألا تفتش في ملابسي، فينبغي لي ألا أقرأ الرسائل الواردة في هاتفها المحمول. وإذا ضبطت فتح هاتفها المحمول برقمٍ سرّي، فهذا لا يعني أن تكون

هناك بالضرورة رسائل "غرامية" تريد إخفاءها، ولكن غالبًا ما يكون ذلك بسبب أنني تجاوزت حدودها وعبثت بها تنفها في وقت سابق.

٥. القانون الخامس هو قانون الدافعية. ويقضي هذا القانون بأن يحترم الإنسان رغباته ودوافعه، وأن يحترم أيضًا رغبات شريك الحياة ودوافعه. يجب أن تدرّب على قول: "لا" لأمر أو عرض لا نستطيع الوفاء به دون تأنيب للضمير. وعلينا أيضًا أن نقبل الرفض من شريك الحياة دون غضب أو شفقة على الذات. وقد يرغب أحد الشريكين في ممارسة الجنس (وغالبًا ما يكون الرجل) بينما لا يرغب الآخر (غالبًا المرأة)، في هذه الحال يجب أن تتعلم المرأة أن تقول: "لا" بحنان وود، وأن يقبل الرجل من قبلها هذا الرفض. صحيح أن من الحب أن يضغط الإنسان على نفسه من أجل الآخر، ولكن هذا - كما نقول دائمًا - يجب أن يكون متبادلًا، وفي إطار حدود مرسومة. ومن المفيد في مرة من المرات أن تضغط الزوجة على نفسها من أجل زوجها (إذا لم تكن شديدة الإرهاق الجسدي أو النفسي). أما إذا كانت في حالة لا تسمح لها البتة بالممارسة، فيفضل عندها أن يضغط زوجها هو على نفسه من أجلها، ويؤجل تسديد احتياجه.

٦. القانون السادس هو قانون التقييم. عادةً عندما نبدأ في وضع الحدود مع الآخرين، ولا سيما أولئك الذين لم يعتادوا مبدأ الحدود، فإنهم يشعرون ببعض الألم. لذا علينا في هذه الحال أن نحدّد إن كان هذا الألم يؤدي إلى جرحهم، وعندها نحاول أن نشرح لهم ونخفف ألمهم، كما يجب أن نحدّد إن كان هذا ألمًا محتملًا يؤدي إلى تموههم. إن هناك أثنًا تمرق العضلات والأربطة، بينما تشد أثنًا العضلات وتتميها - وعلينا نحن أن نقيم الوضع.

٧. القانون السابع هو قانون الإيجابية. ويجعلنا هذا القانون نواجه المشكلات ونحلها بإيجابية دون الهجوم والتعدي على حدود الآخر، ودون سلبية واحتمال زائد عن الحد، وأيضًا دون الهجر والتترك وممارسة العنف السلبي.

٨. القانون الثامن هو قانون الحسد. إن الحسد يقلل من قيمة ما عندنا، ويضع قيمة أعلى من اللازم لما عند الآخرين. في بعض الأحيان، يسمح الأزواج والزوجات لخيالهم بأن

يسرّح، ليقولوا في أنفسهم عباراتٍ مثل: ”لو كنتُ قد تزوّجتُ امرأةً كهذه، لكانتُ أحوالي الآن أسعد!“ أو ”لقد تسرّعتُ إذ تزوّجتُ بهذا الشخص. لو كنتُ انتظرتُ، لربّما جاءني واحدٌ مثل هذا الرجل!“ يُقالُ إنّ العشبَ عادةً ما يكونُ أكثرَ اخضرارًا في الجانبِ الآخر من السور، وهذا الجانبِ الآخرُ هو الخاصُّ بحديقة جاري. ودائمًا أقولُ لمن تُشارِكُنِي بفكرةٍ كهذه: ”قد تحتاجين لأنّ تسألِي زوجة هذا الشخص الذي أنتِ معجبةٌ به عنه، فقد تُغيّرِي رأيكِ وترضِي بزواجك!“

٩. القانون التاسع هو قانون النشاط. وهو يشيرُ إلى أهمّيّة أن يمارِسَ الزوجان النشاطَ في التعاملِ مع حياتهما، ولا يتكلُّ أحدهما على الآخر. أحيانًا ينسى الزوج أن اتكّله على نشاطِ زوجته الزائد وميله هو إلى الكسل، ربّما يؤدّي بعد فترةٍ إلى إنهاكها وإصابتها بالأمراض، أو إلى انفجارها غاضبةً.

١٠. القانون العاشر والأخير هو قانون الكشف ويعني أنّنا يجب أن نتحدّثَ بشأن حدودنا وأن نكشفها أمامَ بعضنا بعضًا. والحدودُ الواضحةُ تساعدُ الآخرين أن يُراعوها. أن يقولَ الإنسانُ بوضوحٍ ولُطفٍ ما يُريدُ وما لا يريدُ؛ ما يُسعدُه وما يُغضبُه، فهذا يريحُ الآخرين في التعاملِ معه. عندما يتخطّى الآخرون حدودك وتتألّم وتغضبُ ولا تعبّر عن ذلك، ففي الغالب سيستمرّون في تخطّيها؛ لأنك لم ترسمِ حدودك بوضوح.

إنّ هذه القوانين هي تدريباتٌ سنستمرُّ العمرَ كلّهُ في إتقانها. وكلّما اتقناها أكثر، حصّدنا علاقاتٍ أفضلَ وأكثرَ استقرارًا. وكأية تدريبات تُمارَس لن يكونَ إتقانها سهلًا، ولن تكونَ دون ألمٍ أو أخطاء، فهذه طبيعةُ التدريبِ دائمًا.

رابعًا: توازنُ الذكورةِ والأنوثةِ.

يُقالُ إنّ من تحدّياتِ الزواج هو أن يضمّ الزواجُ رجلًا وامرأةً من أسِرٍ مختلفة، وربّما من ثقافاتٍ مختلفة، وقد تربّيا بطرقٍ مختلفةٍ وكان لهما أبوان وأمان مختلفين. لكنّ حتّى عندما تتشابه



الخلفيات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية التي يأتي منها الأزواج والزوجات - بل إنها قد تتطابق حتى - يبقى تحديًا من أكبر التحديات في الزواج وهو في أن الزواج علاقة ما بين ذكر وأنثى. فالذكورة والأنوثة النفسيين موجودان في كل من الرجل والمرأة، ولكن بكل تأكيد تكون الذكورة في الرجل أكثر منها في المرأة، كما تكون الأنوثة في المرأة أكثر منها في الرجل. وتحتاج

العلاقة الناضجة ما بين الرجل والمرأة لأن تكون لدى الرجل ذكورة كافية (نفسياً)، وفي الوقت ذاته يدرك الجانب الأنثوي الذي فيه ويتلامس معه، ومن ثم يستطيع أن يستوعب شريكه حياته. أيضاً تحتاج المرأة إلى قدر كافٍ من الأنوثة، وفي الوقت نفسه تتلامس مع الجانب الذكوري الذي فيها حتى تستطيع أن تفهم زوجها. يؤدي عدم التوازن ما بين الذكورة والأنوثة في الزواج إلى مشكلات عديدة منها:

- نقص الذكورة النفسية عند الرجل (الإقدام والشجاعة والاحتواء والحماية)، فيكون الشخص رجلاً من الخارج لكنه لا يزال ولدًا صغيرًا من الناحية الوجدانية. وهذا يجعله دائماً يشعر بالنقص، لذا فإنه يحاول تعويض نقص الذكورة النفسية بعنف قد يصل إلى الاعتداء الجسدي. غير أن الزوجة في وضع كهذا تشعر دائماً بعدم الإشباع العاطفي وبعدم الحماية.
- نقص الأنوثة النفسية عند المرأة (الحنان والرقّة والصبر)، فيشعر الرجل بأنه متزوج "رجلاً" مثله ينافسه ويتحداه (حتى إن كانت تلك المرأة شديدة الأنوثة جسدياً، وجنسياً). في هذه الحال يحس الرجل بالوحدة.
- عدم تلامس الرجل مع الجزء الأنثوي الذي فيه. وهذا يجعله شخصاً عقلياً عملياً أكثر من اللازم، فلا يقيم وزناً للمشاعر ولا يميل إلى التعبير بالكلام عن الحب، مما يؤدي لأن تصير زوجته مُحِبَّةً أغلب الأحيان.
- عدم تلامس المرأة مع الجانب الذكوري الذي فيها. وهذا يجعلها سلبية غير مُبادرة، كما

أنها تكون شديدة الحساسية، مفتقرة إلى الموضوعية في المناقشة والتفاعل. ويؤدي هذا إلى جعل زوجها يشعر بعدم الفهم والمساندة، ومن ثم يشعر بالإحباط والشفقة على الذات.

ولأن قضية الأنوثة والذكورة هي قضية كبرى، فإننا سنفرّد لها الفصل التالي الذي سنتناول فيه الاختلافات العديدة ما بين الذكورة والأنوثة، وكيف يمكن أن تؤثر في العلاقات الزوجية، وكيف يسعها أن تُثري الزواج أيضاً.



نصائحٌ عمليّة

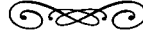
- درّب نفسك على العطاء عندما تجد شخصًا محتاجًا، وعلى طلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
- العطاء أصعب من الأخذ عند أغلب الناس، لكن قد يكون الأخذ أصعب عند البعض الآخر.
- درّب نفسك على الاستماع عندما تشعر بأن الآخر يريد أن يتكلم ويجد من يسمعه ويحترمه.
- درّب نفسك أيضًا أن تتكلم وتفتح قلبك عندما تجد شخصًا مستعدًا لأن يسمعك.
- الاستماع أصعب من الكلام عند أغلب الناس، بينما يكون الكلام أصعب عند البعض الآخر.
- عندما تقترب، احتفظ بالحدود فلا تتدخل في حياة الآخرين أكثر من اللازم، ولو بقصد المساعدة.
- احترم اختيارات الآخرين ودعهم يتحملون مسؤوليّة اختياراتهم، ولا تتدخل من أجل المساعدة إلا لمن يطلب ذلك. وإذا لاحظت أن أحدهم يحتاج إلى المساعدة لكنّه يخجل من الطلب، اعرض عليه المساعدة دون تدخل أو إلحاح.
- راع الاختلاف ما بين الذكور والإناث؛ لأن ما يسعد الذكور قد لا يسعد الإناث.

١٤٤

أشكركُ ياربُّ على حكمتك،
فأنتَ قد عملتَ الكونَ بقوانينَ عظيمةٍ ومحسوبة
وكأنَّ الكونَ موضوعٌ على ميزان.
ساعدني أن أكتشفَ الأتزانَ في حياتي،
وساعدني أن أعيشه أيضًا
لكي أحصلَ على السعادةِ الناتجة
من الأتزانِ والانسجامِ.
أمين

الفصل الحادي عشر

الذكورة والأنوثة



”إنِّي أكرهُ النِّساءَ؛ لأنَّهنَّ يَعْرِفُنَّ دائِمًا مكانَ الأشياءِ!“

جيمس ثيربر (James Thurber)

كاتبٌ كوميدِيٌّ أميركيٌّ

الذكورة موجودة في الإناث،
والأنوثة موجودة في الذكور.
ويمكن للذكور التلامس مع
الجانب الأنثوي الذي فيهم،
وكذلك يمكن للإناث التلامس
مع جانبهم الذكوري.

إنَّ أحدَ أسبابِ الصعوباتِ في العلاقة ما بين الرجل والمرأة، وبين البشر عموماً، هو عدم إدراك الفرق ما بين الرجل والمرأة، أو بصورةٍ أعمق، عدم إدراك بُعديِّ الذكورة والأنوثة النفسيين في الإنسان. لذلك سَأحاولُ إلقاءَ بعضِ الضَّوءِ على هذه الأبعادِ في الشخصيةِ الإنسانيَّةِ على الصعيدين الفرديِّ والمجتمعيِّ كيَ تتَمكَّنَ من الحصولِ على

فَهمٍ أعمقَ لهذه الصفاتِ الإنسانيَّةِ الغنيَّةِ. الإنسانُ يَحْمِلُ داخلَه الذكورةَ والأنوثةَ بصفتهما طبيعتين متكاملتين في الرجل والمرأة كلٌّ على حدة. هذا بالتأكيد مع ميل الرجل إلى الذكورة أكثر من ميله إلى الأنوثة، وميل الأنثى إلى الأنوثة أكثر من ميلها إلى الذكورة. إنَّ الذكورةَ

والأنوثة في الإنسان هما صفتان منفصلتان، لكنهما توجدان على مُتَّصِلٍ (Continuum) يَقَعُ عليه كلُّ الرجال والإناث. فلا يوجد رجلٌ دون صفاتٍ أنثوية، ولا أنثى دون صفاتٍ ذكورية. لكن يجب أن تغلب على الرجل الصفات الذكورية دون إنكار الصفات الأنثوية، فيما يجب أن تغلب على المرأة الصفات الأنثوية دون إنكار الصفات الذكورية. ويصِفُ الفيلسوفُ والروائيُّ سي. أس. لويس ذلك بقوله:

”يجب نفسياً أن يكونَ هناك رجلٌ داخلَ كلِّ امرأة، وامرأةٌ داخلَ كلِّ رجل. ويا لفظاعة الرجل الذي ليس فيه امرأة، والمرأة التي ليس فيها رجل! إنني لا أستطيعُ أن أحتملَ ذكورةَ الرجلِ مجردةً من أنوثته، أو أنوثةَ المرأةِ مجردةً من ذكورتها“^١.

لقد خلق الله هذه الصفات النفسية لكي تكونَ موجودةً في الرجل والمرأة كليهما حتى يكونا متوازنين روحياً ونفسياً وجسدياً، مع ميلٍ كلٍّ منهما إلى ناحيةٍ من طرفي المتصل. وفي ما يلي سأتناولُ بعضاً من مظاهر الذكورة والأنوثة في الشخصية الإنسانية والتكامل المطلوب بينهما.

في الاستقبال

تميلُ الطبيعةُ الذكوريةُ لأنَّ تستقبلَ الواقعَ بصورةٍ عامةٍ دون الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة والخروج بتقييم عام. وهذه طريقةٌ في الاستقبال تميلُ إلى تصنيف الواقع تحت فئات (Categories) وإصدار الأحكام العامة، وهي مجرَّبةٌ دائماً بالتعسف وإغفال التفاصيل واللفات التي قد تبدو بالنسبة

عندما يفرط الأزواج في عدم الاهتمام بالكلام إلى زوجاتهم، وفي عدم التعليق على ملابسهنَّ وجمالهنَّ، فإنَّ الزوجات يشغرن بالإحباط.

إليها غير ذات أهمية، ولكنها قد تقلب الموازين تماماً إذا انتبهنا إليها. في العلاقة العاطفية ما

1 C.S. Lewis, Letters to Sr. Penelope.

بين الزوجين، تلعب التفاصيل دورًا مهمًا جدًا لا ينتبه إليه أغلب الأزواج. عندما تعود زوجتي مثلًا من عند مصفف الشعر وقد قص من شعرها بضعة سنتيمرات، فهي تتوقع أن ألحظ ذلك وأعلق، لكنني غالبًا ما لا أعلق؛ لأنني لا ألحظ الأمر. أيضًا أشاهد زوجتي أحيانًا ترتدي حذاء "جديدًا"، فأبدي تعليقًا عليه، عندئذ أجدها تقول بإحباط: "هذا ليس جديدًا. لقد اشتريته منذ ستة أشهر، ولبسته في وجودك عدة مرات، غير أنك لم تلحظ الأمر إلا الآن". وتكمن المشكلة في أن الذكور لا يلحظون التفاصيل؛ إذ إن هذه طبيعة أنثوية، والمشكلة الأكبر هي أن الإناث لا يدركن هذه الإعاقة عند الذكور، فيظنون أنهم يلحظون ولا يهتمون بالتعليق. قد يكون واقع الحال كذلك، لكن في أغلب الأحوال لا يلحظون الأمر أصلًا.

قد تكون هذه مشكلة غير مهمة، لكن عندما يفرط الأزواج في عدم الاهتمام بالكلام إلى زوجاتهم، وفي عدم التعليق على ملابسهن وجمالهن، فإن الزوجات يشعرن بالإحباط.

وربما تظهر مشكلة أخرى كأن تصادف الزوجة في عملها مثلًا رجلًا يكون أكثر تلامسًا مع الجانب الأنثوي الذي فيه فيلاحظ هذه الأمور، وهذا قد يفتح الباب أمام تعلق عاطفي خارج الزواج، فتتعدّد بذلك الأمور. يجب أن تعلم الزوجة زوجها، وأن تذكره أنها تحتاج إلى هذه التعليقات، وعلى الزوج أن يبذل قصارى جهده في سبيل تذكير نفسه أن يقول كلامًا جميلًا في كل مرة يخرجان فيها معًا. قد تقول بعض الزوجات إن هذه التعليقات إن لم تأت من الزوج بشكل تلقائي فلا قيمة لها. وربما يكون هذا صحيحًا، لكنني أشجعهن أن يحتملن هذا في البداية حتى يعتاد أزواجهن ذلك، ويصير بعد ذلك أمرًا تلقائيًا.

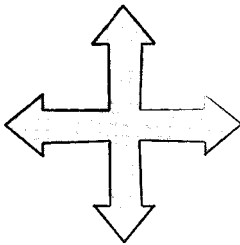
تستطيع النساء أيضًا استقبال أكثر من أمر في الوقت نفسه. فالأمر يُعد طبيعيًا جدًا أن ترى ربة بيت وأماً تطبخ بينما تمسك وفي الوقت نفسه سماعة الهاتف واضعة إياها ما بين أذنها وكتفها، وفي الوقت نفسه تشرف أيضًا على ابنتها التي تدرس معها في المطبخ. إن هذا موقف لا تستطيع أن تتخيل فيه رجلًا. أليس كذلك؟ على الجانب الآخر، عندما يشاهد الزوج مباراة في كرة القدم أو حتى فلماً ويدق جرس الباب، فإنه قد لا ينتبه لذلك البتة. ليس لأنه لا يسمعه، بل لأنه لا يستطيع أن يركز في أمرين في الوقت ذاته. أيضًا عندما تقاطع الزوجة زوجها بينما يفعل

شيئاً مهماً، فهي لا ترى أنّها فعلتُ أمراً رهيئياً؛ لأنّها لو كانت في الموقف ذاته لاستطاعتُ أن تركزَ في ما يقوله زوجها، وتعودَ بسهولةٍ إلى ما كانت تفعله دون أن ينقطعَ حبلُ أفكارها المتسلسلِ، أمّا الرجلُ فغالبًا ما يتشتتُ إن واجهَ وضعًا كهذا. ولأنّه لا يريدُ أن يتشتتَ ويريد في الوقت ذاته أن ينتبهَ إلى زوجته فيحاولُ ويفشل، فإنّه يغضبُ وقد يتصرفُ بعصبيةٍ. وعندئذٍ تشعرُ الزوجةُ بإهانةٍ ولا تفهمُ سببَ عصبيةِته، والحقُّ معها.

في إحدى المرّات عندما قدّمتُ هذه المحاضرة وتحدّثتُ بشأن موقفٍ كهذا، جاءني زوجٌ وزوجتهُ وقالوا لي إنّهما كثيرًا ما يشتبكان في مشاجراتٍ من هذا النوع، ولم يكونا يدركان أن الأمر ليس سوى فرقٍ بين الجنسين في طريقة استخدام المخ. أتذكّرُ أنّ الزوجةَ قالت وقتها: "حسنًا، لن أطلبه في ما بعد بما لا يستطيع. لقد فهمتُ الأمر!"

في طريقة التفكير والمعرفة

بالنسبة إلى موضوعات التفكير، يتميز الرجالُ بقدرةٍ أكبرَ على تناولِ موضوعٍ واحدٍ والتركيز فيه حتّى يُحلّله إلى عناصره الأولى بدقّةٍ ليتخذَ بعد ذلك القرارَ المناسب بشأنه. غير أنّهم لا يستطيعون التفكير في أكثرَ من موضوعٍ في الوقت ذاته. أمّا النساءُ، فهنّ يستطعن التفكير في أكثرَ من موضوعٍ في الوقت نفسه دون تحليلٍ عميقٍ للمواضيع.



التفكير الأنثوي



التفكير الذكوري

الشكل رقم (٩): طبيعة التفكير الذكوري والتفكير الأنثوي

لذلك يشعر الرجال بالضيق والارتباك وسط مناقشات النساء؛ لأنهن يفتحن مواضيع كثيرة ويُلقيْنَ فيها بآراءٍ جيِّدةٍ دون الوصول إلى الاستنتاجات النهائية. ويشعر النساء بالملل في مناقشات الرجال الذين يتناولون موضوعًا واحدًا فقط، أو مواضيع قليلة يبحثون فيها عميقًا في سبيل الوصول إلى نتيجة نهائية.

التفكير التحليلي الموضوعي، والتفكير الذاتي الحدسي

تميل طريقة التفكير الذكريَّة إلى الطريقة المبنية على التجربة والتحليل والاستنتاج. أمَّا الطريقة الأنثويَّة فتتبع على الأغلب الحدس اللحظي المباشر (Intuition). وهذا الحدس اللحظي المباشر هو ما يُسمَّى في أحيان كثيرة العين الداخليَّة أو القلب، والذي قد يرى قبل العقل أحيانًا، وبعد ذلك يأتي التحليل والتجريب فيستطيع تارةً أن يُبرهن على ما اكتشف بالحدس، لكنَّه لا يستطيع ذلك في تاراتٍ أخرى. وعندما لا يستطيع فهذا لا يعني خطأ الحدس دائمًا، بل ربَّما يعني أنه وعيٌ بأمرٍ لا يمكن للعقل التحليلي أن يدركها، وقد أراد الله أن يجمع في الإنسان هاتين الطريقتين بتوازنٍ دقيق كي يستقبل الإنسان الكون عبر عقله التحليلي وقلبه المتوقِّد كليها، فيستوعب أمورَ كوننا.

في بعض المرات تقول لي زوجتي مثلًا إنها "غير مستريحة" لشيء ما أو لشخص ما، وتجبرني صراحةً أنها لا تشعر مثلًا بأنه صادق في كلامه. وعندما أسألها عن السبب فإنها لا تستطيع أن تقدِّم أسبابًا منطقيَّة. في هذه الحالة، أكون مجربًا بسبب طبيعتي الذكوريَّة أن أجهلَ عدم ارتياحها؛ لأنها لم تستطع أن تقدِّم لي أسبابًا موضوعيَّة. والحقيقة أن النساء، بسبب قدرتهن على استقبال التفاصيل، يمكنهن أن يرينَ أمورًا لا يراها الرجال. مثلًا، ربَّما رأَت زوجتي أن الذي كان يتكلَّم معي كان يتجنب النظر إليَّ في أثناء الحديث، أو أنه كان يُشيعُ ببصره بعيدًا على نحوٍ متكرِّرٍ عندما كنَّا نتحدَّثُ بموضوع بعينه.^٢ لقد استقبلتُ هي هذه التفاصيل وأعطتها

٢ التَّقْنِيَّة المحوريَّة في أجهزة كَشَفِ الكذب مثلًا هي أنها تسجِّلُ التغيُّرات الطفيفة في الحالة الفسيولوجيَّة للإنسان في أثناء الحديث. وتبنى فكرة عملها على أن الإنسان عندما يكذب فإنه يكون في حالةٍ من العبء الفسيولوجي الزائد عن المعتاد. ولا يمكن تحديد ذلك العبء إلا عبر قياساتٍ دقيقةٍ لدرجة حرارة الجسم ومعدَّل ضربات القلب وضغط الدم ورسم القلب وغيرها.

شعورًا بعدم الارتياح، لكنّها لم تستطع أن تُترجمها، أو ربّما تكون قد خجلت من أن تقدّمها على أنّها دلائل على كذبه مثلاً. قد يصدّق حدس زوجتي - وهو يصدّق في مرّات كثيرة - وقد لا يصدّق. وربّما يكون تحليلي المنطقي واقعيًا، وربّما يُغفل تفاصيل في الواقع، وقد يؤدي هذا الإغفال إلى كارثة. لهذا السبب ينبغي أن نحترم كلا الطريقتين، الذكريّة والأثويّة في التفكير.

التفكير الموضوعيّة، والتفكير الشّخصيّ

يميل الرجال إلى الحديث بالمواضيع المجرّدة. لذا فهم يتحدّثون بالسياسة وكرة القدم والاقتصاد، وهي مواضيع ذات علاقة ضعيفة بالأشخاص والعلاقات. أمّا النساء فيملن إلى الحديث بشأن الأشخاص. لذا فإنّ النّميّة والعيبه هما أمران تقع فيهما النساء أكثر من الرجال.

ذات مرّة كنتُ وزوجتي في زيارة بعض الأصدقاء بينما حضر في المكان عدّة أسرٍ أخرى. ومع الوقت بدأ الرجال يتسلّلون ويتجمّعون معًا، وكذا النساء. وقتها قرّرت أن أُجري اختبارًا، فجلستُ مع الرجال لمدة، ثمّ تركتهم وجلستُ مع الإناث. وقد لاحظتُ أنّ حديث الرجال كان منصبًا على مواضيع مختلفة عدّة، ونادرًا ما كنتُ أسمع أسماء. أمّا في جلسة النساء، فوردت أسماء كثيرة. ليس بالضرورة أن تكون قد وردت بالسوء، ولكن بالنسبة إلى النساء لا توجد قيمة كبرى للمواضيع إن لم تكن مرتبطة بأشخاص من لحم ودم. لاحظتُ أيضًا أنّ النساء قد فتحن عدّة مواضيع وتركّنها معلّقة، أمّا الرجال فلم يفتحوا إلا موضوعًا أو اثنين.

كثيرًا ما ألاحظ أيضًا أنّ الرجال يسمّحون لأنفسهم بأن ينتقدوا أشخاصًا بينما لا يشعرون بالخرج أو الخجل من جرّاء ذلك، أمّا زوجاتهم فيتضايقن من هذا النقد لا سيّما إذا كان المنتقد شخصًا يعرفنه ويحببته. والسبب في ذلك هو أنّهنّ يشعرون بأنّ هذا الإنسان يهاجم شخصيًا؛ إذ لا يستطعن بسهولة فصل أدائه عن شخصه. أمّا الرجال فيمكنهم أن يفصلوا في الانتقاد ما بين الشخص وأدائه السياسي أو المهنيّ دون أن يشعروا بأنهم يهاجمونه أو يكرهونه. بالتأكيد

هناك فوارق دقيقة. حيث يمكن للرجال بسهولة أن يعبروا الخط الفاصل ما بين النقد الموضوعي والهجوم الشخصي، كما يمكن للنساء أيضاً أن يُجرين نقداً موضوعياً متجرداً من الشخصانية. فكما قلنا مراراً إن الأنوثة والذكورة موجودان في الرجل والمرأة كليهما.

في السلوك

عندما لا يفهم الزوجان الفرق
ما بين الذكورة والأنوثة في
الاستثارة الجنسية، فإنهما
يشعران بالاستخدام من
ناحية، وبالرفض من ناحية
أخرى.

تميل الطبيعة الذكرية في السلوك إلى الأخذ بزمام المبادرة والتحرك واختراق مناطق جديدة دون خوف أو تردد. بينما تميل الطبيعة الأنثوية إلى التريث والاستماع والتأكد وحساب النفقة قبل الإقدام على الأمر. من الواضح أنه إن أفرطنا في الاستجابة للطبيعة الذكرية، سنُعاني من التهور

والتسرع، وإن أفرطنا في الاستجابة للطبيعة الأنثوية، فإنها ستحوّلنا إلى السلبية والتوقف. ويتضح هذا على نحوٍ مهم جداً في السلوك الجنسي. عندما لا يدرك الزوجان الفرق في السلوك الجنسي بينهما، فإن هذا يؤدي إلى إحباطات عديدة تنسحب على باقي نواحي الزواج عموماً. أولاً: يميل الرجل إلى المبادرة في الجنس أكثر من المرأة؛ فهومون الرغبة الجنسية لدى الرجل والمرأة على حدٍ سواء هو هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة)، لذا فهو موجودٌ بالتأكيد بنسبةٍ عالية في الذكور. ولا يعني هذا أن الطاقة الجنسية لدى الذكر أعلى من المرأة، غير أن الميل إلى المبادرة يكون أكبر لدى الرجل. وهذا يؤدي لأن يطلّب الذكر الجنس أكثر مما تفعل المرأة، ويمكن للرجل أن ينتقل من الرومانسية والتلامس غير الجنسي إلى الجنس بسرعة تجعل زوجته تشعر بالاستغلال وبأنه لا يريدّها ولا يحبّها لذاتها، بل ينظر إليها على أنها غرض أو موضوع جنسي (Sexual Object) ويستخدمها فقط لإشباع لذته. قد يكون هذا هو بالفعل موقف الزوج، لكن يمكن أن يكون الفرق ناتجاً عن أن الرجل يُستثار جنسياً على نحوٍ أسرع من المرأة. وفي بعض الحالات عندما تشعر الزوجة بالاستخدام تكون عنيفةً، فيشعر الرجل بأنه مجروح ومرفوض،

وتعمقُ الهوةَ بينهما. وقد حدثَ هذا فقط لأنهما لا يعرفان هذه الحقائقَ الفسيولوجيةَ والنفسيةَ، ولا يعلمان أو يُدكران بعضُها بعضًا الطريقةَ المناسبةَ بالنسبةِ إلى كلِّ منهما.

بسبب ميل الرجل إلى المبادرة؛ وبسبب استثارته الجنسية السريعة فإنه يتسرعُ بلامسةِ المناطق الجنسية للمرأة، ويظنُّ أن هذا سيثيرها، فيجدُ العكس. فقد تغضبُ أو تشعُرُ بالانتهاك. إنَّ المرأةَ تُستثارُ بلامسة كلِّ جسدها، وبكلماتِ الحبِّ والإعجاب، على أن يجري ذلك بالتدريج. أمَّا الرجل فلا تُثيره هذه الأشياء بل يثيره الفكر والتخيُّل والنظَرُ والتلامُّسُ الجنسي. عندما لا يفهمُ الزوجان هذا، فإنهما يشعران أيضًا بالاستخدام من ناحية، وبالرفض من ناحية أخرى. كما أنهما قد يشعران أحيانًا بالذنب، أو ربَّما يشعرُ كلُّ منهما بأنَّ فيه شيئًا غير طبيعي، لا سيَّما عندما يتهمه الطرف الآخرُ بأنه ”غير طبيعي“. فالذكرُ افترض أنَّ الطريقةَ الذكريةَ هي ”الطبيعيةُ“، فيما ظنَّتِ الأنثى أنَّ الطريقةَ الأنثويةَ هي ”الطبيعيةُ“. كلُّ هذا يمكنُ أن يُحلَّ عندما يعرفُ الزوجان الفرقَ ما بين الأنوثة والذكورة.

في حلِّ المشكلات

بالنسبة إلى حلِّ المشكلات، يميلُ الرجالُ إلى الأسلوبِ العمليِّ، أمَّا النساءُ فيميلنَ إلى الأسلوبِ العلاقتيِّ. إنَّ الرَّجُلَ يتعاملُ مع مشكلاته بالصَّمْتِ والانسحابِ والتفكيرِ حتَّى يصلَ إلى ما يجب فعله، وهو نادرًا ما يُشاركُ شخصًا آخر. أمَّا المرأةُ، فتتعاملُ مع مشكلاتها وضغوطها بالحديثِ بشأنها. وبينما يميلُ الرجالُ إلى البحثِ عن الحلِّ العمليِّ ثمَّ تنفيذه، تطلبُ النساءُ المساعدةَ ويبحثنَ عن أشخاصٍ يشاركونهنَّ المشكلة.

مثلاً، عندما يعودُ الرجلُ من عمله مساءً، يجدُ أنَّ زوجته تريدُ أن تتحدَّثَ وتمارسَ ”الفَصْفَضة“ والتعبيرَ عن مشاعرها، فإنه غالبًا ما سيبادرُها بعباراتٍ مثل: ”فين المشكلة؟ خلينا نحلَّ المشكلة ونعمل كذا وكذا...“ ربَّما سيضايقُ هذا زوجته ويحبطها. لماذا؟ لأنَّه بهذه الطريقة سيُنهي الموضوع، أمَّا هي فلا تريدُ أن ينتهي الموضوعُ لأنَّها تريدُ الكلام. فاحتياجها ليس

إلى الحلّ بقدر ما هو إلى الكلام. ربّما يدفعها هذا، على نحوٍ واعي أو غير واعي، لأنّ تختلّف معه، ويتحوّل الحديثُ إلى نقاش، ثمّ إلى جدال، وربّما إلى شجار. إنّ الرّجلَ عندما يسمَعُ أنّ هناك مشكلة، يبدأ منخه تلقائيًا في البحث عن الحلّ لأنّه عمليّ. أمّا المرأة، فهي تحبّ الحديثَ بشأن المشكلة لمجرّد أنّها تتحدّث مع زوجها وتتواصل معه وجدائيًا. وهذا أمرٌ غير مريح بالنسبة إلى الرجل، بل قد يُشعره بالضجر؛ لأنّه يريد أن ينتهي من الأمر بأسرع ما يمكن.

أيضًا عندما يواجه الرّجلُ مشكلةً أو ضغطًا نفسيًا، فإنّه يميلُ إلى الصمت وعدم الكلام عندئذٍ قد لا تفهمُ الزوجة ذلك وتظنُّ أنّه غاضبٌ منها مثلًا. في هذه الحالة، يكونُ من المفيد أن "يتحدّث" الرجل ويطلبُ منها أن تُعطيه وقتًا بمفرده. هذا أيضًا نسبيّ؛ فهناك رجالٌ ذوي أنوثةٍ عالية ويميلون إلى الحديث. عندما يتكلّمُ الرجل فإنّه يساعِدُ المرأةَ على الفهم؛ لأنّ المرأةَ عادةً ما تتكلّمُ عندما تتضايق، لذا لا تستطيعُ أن تفهمَ أنّ الرجلَ يصمتُ حينما يتضايق. وفي الوقت نفسه، لو كانت هي متلامسةً مع الجانب الذكوريّ الذي فيها، فإنّها ستفهمُ طريقةَ الرجل في التّعامل مع الضغوط.

في طلبِ مشورة الزوج، كثيرًا ما تأتيني الزوجةُ أولاً ثمّ يأتي الزوج لاحقًا، أو لا يأتي البتّة، إمّا لأنّه لا يعترفُ بالمشورة والعلاج النفسي، ويرى أنّه نوعٌ من الضعف، وإمّا لأنّه يرى أنّ لا مشكلةً في الأمر تتطلّب اللجوء إلى مشير. يميلُ الرجالُ إلى التقليل من المشكلات العلاقاتيّة، بينما تميلُ النساءُ إلى تكبيرها وتهويلها، وغالبًا ما تكونُ الحقيقةُ في مكانٍ ما في المنتصف. وعندما يأتيني زوجٌ طالبًا المشورة، أدركُ أنّ زواجهما غالبًا قد وصلَ إلى نقطةِ اللاعودة، وأكتشفُ أنّ الزوجةَ قد اقترحتُ عليه مرارًا طلبَ المساعدة، ولم يستجبْ لذلك، ففقدتِ الأملَ وربّما تكونُ قد تركتِ المنزلَ أو على وشك أن تفعلَ ذلك. عندئذٍ يبدأ الزوج في طلبِ المساعدة، لكنّ غالبًا ما يكونُ الوقتُ قد فات، أو كاد أن يفوت.

في الحساسيّة

بكلّ تأكيد، يحسُّ الرجالُ لكنهم أقلُّ حساسيّةً من النساء، وأقلُّ قدرةً على التعبير عن مشاعرهم. وتُرَجِّعُ بعضُ البحوث هذا إلى هرمون التستوستيرون. لذلك يصيرُ الرجالُ أكثرَ

حسّاسيّة بعد منتصف العمر. ولأنّهم لم يتدرّبوا على التعبير عن مشاعرهم في السابق، تزيدُ نِسْبُ إصابتهم باكتئاب الشيخوخة.

إنّ الجانبَ الإيجابيّ في عدم حسّاسيّة الرجال هو قدرتهم على التحمّل وعدم الخوف وعدم الشعور بسهولة بتعرّضهم للجرح، أمّا الجانبُ السلبيّ فهو لأنّهم لا يحسّون بالمشاعر بسهولة، ممّا يؤدّي لأن يجرحوا الآخرين دون أن يدروا. هذه الصفات في الرجل تحتاج إليها المرأة. فعندما يكون الزوجان عائدّين إلى المنزل في ساعة متأخرة من الليل، فإنّ الزوجة تحتاج لأن يكون زوجها هادئًا غير خائفٍ لكي يُطمئنّها ويشعرها بالأمان. أمّا إذا كان الزوج "حساسًا" خائفًا في هذا الموقف، فإنّها حتمًا ستشعرُ بالرعب.

النساء أكثرُ حسّاسيّةً بمشاعرهنّ الشخصيّة وبمشاعر الآخرين. والميزةُ الإيجابيّة في ذلك هي قدرتهنّ على التعبير عن مشاعرهنّ، وإدراكِ مشاعرِ الآخرين، أمّا الميزةُ السلبيّة فهي سهولة تعرّضهنّ للجرح والشعور بالألم النفسيّ وبالإهانة.

فجأةً يجدُ الرجلُ زوجته وقد ظهّر عليها الضيق والحزن، بينما هو لا يدري السبب. وعند هذا يسألُ عن السبب؛ لأنّه يرى أنّه لم يفعل شيئًا، في حين أنّه قد يكونُ قد قال كلمةً أو تصرفَ بطريقةٍ ليس فيها حسّاسيّة. وقد يشعرُ بالظلم والغضب، وربما يتعاملُ مع زوجته بعنف؛ لأنّه لا يدري ما الذي فعله ممّا جعلها تتضايق. هذا بدوره يزيدُ من إحساس زوجته بتعرّضها للجرح؛ لأنّه أوّلًا جرحها بالفعل، وثانيًا لم يدرك أنّها قد فعل ذلك، وليس هذا فحسب، بل راح يُعنفها لأنّها تضايقت منه. ويظنُّ الزوجُ شاعرًا بالظلم لأنّه لا يرى أنّه قد ارتكب أيّ خطأ.

في مثل هذه المواقف يكونُ من المفيد أن يسألَ الزوج: "ما الأمر؟ هل أعصبتك في شيء؟" ويكونُ سؤاله استفهاميًا وليس استنكاريًا غاضبًا. ويكونُ من المفيد أيضًا أن تحيّب الزوجة وتُفصِح عن السبب الذي جعلها تتضايق؛ فكثيراتُ هنّ الزوجات اللّاتي لا يرغبن في مثل هذه الحالات في الإفصاح عن ضيقهنّ وذلك من فرطِ الجرح، أو لأنهنّ كنّ يُردنّ أن يدرك الزوج هذا من تلقاء ذاته دون الحاجة إلى إخباره.

المحبة والخضوع

يهتم الرجل بالتعبير عن الحب
من خلال الأمور العملية، بينما
تهتم المرأة بالتعبير عن الحب
من خلال الأمور العاطفية
(مثل الخضوع).

تقودنا قضية التوازن ما بين الذكورة والأنوثة إلى توازن آخر في العلاقة ما بين الرجل والمرأة، وهو توازن المحبة والخضوع. إن الذكورة النفسية تميل إلى الأمور العملية. ومن الطبيعي أن من يقوم بمهمة عملية، مثل إصلاح شيء ما، يحتاج لأن يخضع من يساعده له. فعندما يطلب منه "مفكاً" مثلاً،

ينبغي أن يخضع له ولا يناقشه. لذلك تميل الذكورة (ومن ثم الذكور) إلى التعبيرات العملية عن المحبة مثل الخضوع. والرجال يفهمون الخضوع ويقدرونه، فهم الجنود في الحرب والعاملون في فريق العمل، والأعبون في ميدان الرياضة. لذلك فالتساء أيضاً عندما يمارس الرياضة يفهم أهمية الخضوع على نحو أكبر، ويتعلم أن يفصل بينه وبين القيمة والحب والعلاقات. أما الأنوثة النفسية، فهي تميل إلى التعبير عن الحب من خلال الحنان واللمس والكلام الرومانسي أكثر من الأمور العملية.

عندما تطلب الزوجة من زوجها أن يشتري شيئاً ما أو يقوم بإصلاح شيء ما، فإنه يفعلها ويحسب أن هذا هو التعبير الأمثل عن الحب؛ لأنه التعبير الأمثل بالنسبة إليه. أما الزوجة فلا تحسب أن لهذا أية علاقة بالحب، فتشكو أن زوجها لا يحبها بحجة أنه لا يشتري لها الورود ولا يتصل بها كثيراً في أثناء العمل، كما أنه لا يثنى على جمالها إلا قليلاً، ولا يقضي وقتاً في الكلام معها إلا نادراً. عندئذ يشعر الزوج بالظلم لأن زوجته لا ترى "أعمال الحب" التي يقوم بها، فهو ينفذ كل ما تطلبه هي وما يطلبه الأولاد. وتكمن المشكلة في أن ما يراها هو "أعمال حب" لا تراها هي كذلك.

على الجانب الآخر، يشكو الزوج أن زوجته لا تحبه بحجة أنها لا تهتم بعمله، ولا تسأله عنه، كما لا تسأله عما يريد تناوله من طعام في وقت العشاء، لا بل إنها نادراً ما تطبخ، وهي أيضاً لا تهتم بتخفيف أزرار قمصانه التي طلب منها أن تخطها مراراً وتكراراً. أما هي فتتساءل بالقول:

”وما علاقة هذا بالحب؟“ لأنها لا تحسب هذه الأمور حبًا، وهكذا يَظَلُّ كلُّ من الزوجين يتكلَّم لغةً لا يفهمها الآخر.

في بعض الأحيان، تكون المرأة في موقفٍ ذكوريٍّ، أي تقوم بمهامٍ عمليَّةٍ، مثل الطبخ، أو توصيلِ الأولادِ إلى المدرسة. وفي هذه الحال، تكونُ هي من يحتاج إلى خضوع زوجها لها. فعندما تطلبُ منه أن يُعطيها الملح، فإنَّ عليه أن يفعلَ ذلك دون نقاش، وعندما تطلبُ منه تقطيع الخُضَرِ بطريقةٍ ما، فينبغي ألاَّ يناقشَ ويقترحَ طريقةً أخرى؛ لأنَّه ليس خبيرًا في الأمر. بالمثل، في بعض الأحيان يكون الرجل في موقفٍ أنثويٍّ، وذلك عندما يُعاني إحساسًا بالخوف أو الحزن أو الوحدة. في هذا الوقت يحتاج الرجل إلى الحنان والتعبير عن الحبِّ والمساندة بالكلمة الطيبة واللمسة الحانية. ذكرنا سابقًا أنَّ الرجلَ يحتاج إلى الخضوع أكثر من المرأة؛ وأنَّ المرأةَ تحتاج إلى الحبِّ أكثر من الرجل، غير أنَّنا، نحن البشر، نحتاج لأنَّ يُحبَّ بعضنا بعضًا من قلبٍ طاهر، كما نحتاج أيضًا لأن نكون جميعنا خاضعين لبعضنا لبعض، وأن نتسرَّبَل بالتواضع.

نصائح ختامية

- أيها الزوج، ابحث عن التفاصيل الصغيرة في حياة زوجتك وشكلها، وتحديث إليها بهذه التفاصيل. أيّتها الزوجة، "افتحي العدسة" قليلاً وانظري إلى الصورة الكاملة، وستجدين أن زوجك أفضل مما تظنين.
- أيها الزوج، لا تغضب عندما تطلب منك زوجتك أن تفعل أكثر من أمرٍ في الوقت ذاته. وأنت أيّتها الزوجة، قدري غضب زوجك عندما تطلبين منه ما يعجز عن فعله.
- أيها الزوج، احترم حدس زوجتك. أيّتها الزوجة، انتظري حتى تجدي الدليل على ما تشعرين به قبل أن تحكمي.
- أيها الزوج، لا تدخل في الجنس مباشرة. أيّتها الزوجة سامحي زوجك إن فعل ذلك.
- أيها الزوج، لا تتجمل من طلب المساعدة. أيّتها الزوجة، اختاري ممن تطلبين المساعدة، ولا تطلبي المساعدة من أي شخص، فقد تكون لديه الخبرة أو لا تكون.
- أيها الزوج، حاول أن تكون حساساً أكثر. يا أيّتها الزوجة، تذكري أنك محتاجين إلى "قلة إحساس" زوجك هذه في بعض الأحيان.
- أيها الرجال، تحدثوا إلى زوجاتكم بكلمات الحب. أيّتها النساء، اخضعن لأزواجكن، ولا سيما عندما يكونون نافدي الصبر، وهم كثيراً ما يكونون كذلك.
- أيها الرجال، في بعض الأحيان يكون عليكم أن تخضعوا لنساءكم. أيّتها النساء، تعلمن أن تقلن أيضاً كلمات حب لأزواجكن.

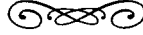
العاء

أشكرك يا رب من أجل الاختلاف ما بين الذكورة والأنوثة.
إنَّ هذا الاختلاف هو مصدرُ اللذة والسعادة
في هذه الحياة، مع أنه أيضاً مصدرُ الشجار والشقاء،
وهو أيضاً مصدرُ عذوبة الحياة وعذابها.
امتحننا مزيداً من العذوبة وقليلاً من العذاب.

أمين

الفصل الثاني عشر

الزواج الواعي



”الزوجان اللذان يعيشان زواجًا واعيًا هما الزوجان اللذان يتواصلان بحريّة، ويعبران عن احتياجاتهما ورغباتهما بطرقٍ بناءة دونَ لومٍ أو نقدٍ أو استفزاز، كما أنّهما يقبلان مشاعرَ بعضهما بعضًا أيًا كانت“.

ديل بيلي (Dale Billy)

معالج أسري أميركي

تعبيرُ ”الزواج الواعي“¹ هو عنوانُ كتابٍ سمعتُ به ولم أقرأه بعدُ. لكنَّ العنوانَ أعجَبَنِي، لذا رأيتُ أن أختارَه عنوانًا لهذا الفصل. إنَّ هذا المفهوم - وأعني به ”الزواج الواعي“ أو ”الوعي في الزواج أو به“ - هو المفهومُ الجامع بين المواضيع التي أودُّ مناقشتَها في هذا الفصل لأنَّها كلُّها مواضيعٌ تميِّزُ بنظرةٍ إلى الزَّواجِ ذاتِ بُعدٍ نفسيٍّ أعمقَ قليلًا من النظرةِ الخاطفةِ المتعجِّلةِ التي ترى الأعراضَ ولا ترى الأمراض؛ وترى الأفعالَ الظاهرة دونَ أن تدركَ التفاعلاتِ العميقة.

1 John Lucas, *Conscious Marriage, from Chemistry to Communication*, (Crossing, 1998).

علامات الخطر في الزواج

هناك علامات خطرٍ كثيرةٌ تدلُّ على أنَّ الزواج قد بدأ يتخذ منحى الهبوط إلى الهاوية. سأختارُ منها عشرَ علاماتٍ شائعة.

• العلامة الأولى هي غيابُ الأمور المشتركة:

بعد أن كان الزوجان صديقين يستمتعان بأشياء كثيرةً معًا، تبدأ مساحة الاهتمامات المشتركة في التقلص. وبالتدريج يقلُّ خروجُهما معًا، حتَّى ينعدم تمامًا، ثمَّ يصيرُ لكلِّ واحدٍ

أصدقاءه المختلفون، ويختفي الأصدقاء المشتركون ولا يعرفُ أيُّ منهما أصدقاء الآخر، بل من الممكن أن يتحدث كلُّ منهما مع أصدقائه بكلامٍ سلبيٍّ بشأن شريك حياته (ولو على سبيل المزاح). عندما يجلس الزوجان معًا، فإنَّهما لا يجدان ما يتحدثان بشأنه، كما أنَّهما لا يستطيعان التعبير عن أيَّة مشاعرٍ، فإمَّا أنَّهما يتكلمان بشؤون عمليٍّ كلِّ منهما، وعلى نحوٍ سطحيٍّ، وإمَّا أنَّهما يتحدثان بشؤون الآخرين أو بالأمور العمليَّة بينهما. إنَّ هذه العلامة تُعدُّ علامة خطرٍ في حالِ كان في وُسع الزوجين سابقًا أن يتواصلًا وجدانيًا على نحوٍ حميم. في بعض الأحوال، بل في أغلبها، يكونُ غيابُ التواصلِ الوجدانيِّ سمةً مميزةً للزواج منذ بدايته. عندئذٍ لا تكونُ تلك علامةً منبئةً بالخطر. ويكونُ الأمرُ علامةً خطرٍ سيئةً عندما يحدثُ هذا التغييرُ ويكونُ هناك نوعٌ من الرضى والقبول به. إنَّ هذا يتركُ الزواج يتدهورُ من سيِّئٍ إلى أسوأ. وفي هذه الحال، يشعرُ كلا الزوجين بأنَّ احتياجاته غيرُ مسددةٍ في الزواج، وتبدأ توقعاته في التغيير تتضاءل، وربما تختفي. عندئذٍ يتجهُ الزواج إمَّا إلى الطلاق الرسميِّ، وإمَّا إلى الطلاق العمليِّ، بمعنى أن يستمرَّ الزواج، ولكنَّ بشكلٍ صوريٍّ فاقدٍ لكلِّ معانيه.

علامات الخطر في الزواج

١. غيابُ الأمور المشتركة
٢. كثرةُ الانتقاد
٣. الزوجةُ أخز من يعلم
٤. إهمالُ المظهر
٥. تناقضُ العطاء
٦. الإفراطُ في كلِّ ما يلهي عن الآخر
٧. جنسٌ أقلُّ أو أكثرُ من اللازم.
٨. رؤيةُ ما هو جميلٌ في الأخريات
٩. هو المشكلة
١٠. غيابُ الاحترام

• العلامة الثانية هي كثرة انتقاد أي شيء وكل شيء:

يُنْتَقَدُ كلُّ شيءٍ من طريقة قيادة السيَّارة إلى طريقة التَّعاملِ مع الأبناء. لا أحدٌ يعتذرُ أو يعترفُ بأيِّ خطأ، إنَّما يكونُ إلقاء اللُّوم على الآخر هو الأساسُ في الحوار، ينسبُ الشُّجار على أتفه الأمور. إنَّ انتقادَ كلِّ شيءٍ باستمرارٍ لا يدلُّ على مشكلة في ”السِّيَاقَة“ إنَّما في ”العلاقة“.

• العلامة الثالثة يمكنُ أن نُسَمِّيها الزوجةُ آخرُ مَنْ يَعْلَمُ:

دون أن يقصِدَ أيُّ طرفٍ أن يخفيَ أمرًا ما، لا يشعرُ أيُّ منهما بأنَّه يحتاجُ لأن يخبرَ الآخرَ بما يحدثُ في حياته. تبدأ الزوجة في معرفة أخبار زوجها من الآخرين، ويكتشفُ الزوجُ أشياء في البيت اشترتها زوجته دون أن تأخذ رأيه. ربَّما يكونُ عدمُ إخبارِ بعضهما بعضًا بما يحدثُ دفاعًا لا واعيًا حتَّى لا تكونَ هناك ”موادُّ“ للنقاشِ ثمَّ الشُّجار، والذي غالبًا ما يحدثُ عند أيِّ حوار، وربَّما يكونُ بسببِ اختفاء كلِّ منهما من وعي الآخر تمامًا.

• العلامة الرابعة هي إهمالُ المظهر:

قد يكونُ الإهمالُ في المظهر عامًّا، وقد يكونُ إهمالًا مقصودًا مُجاة الشريك. ويرتبطُ هذا أيضًا بالتَّغيير في العادات. إذا كانتِ الزوجةُ ممن يحرضنُ على الاهتمام بمظهرهنَّ داخل البيت ثمَّ تبدأ في إهمالِ مظهرها، فهذه علامةُ خَطَرٍ في البيت. كما هي الحال مع كلِّ علامات التغيير، فإنَّها تحدثُ بشكلٍ خبيثٍ وتدرجيٍّ، لذا فإنَّ من المهمَّ أن يفحصَ الزوجان حالة زواجهما بين الحين والآخر، ويتأكَّدا من أنَّهما يعيان ما يحدثُ في زواجهما.

• العلامة الخامسة هي تناقُصُ العطاء:

ليس الحديثُ هنا فقط بشأن التوقُّف عن شراء الهدايا بعضهما لبعض في أعياد الميلاد، فربَّما تظنُّ هذه ”العادة الاجتماعية“ مستمرَّة، ولكنَّ تختفي روح العطاء، والتي ربَّما لا تكون موجودةً أصلًا. وتكون هناك روحُ عطاءٍ ومحبةٍ بحسب ثقافة الزوجين التي تتحكَّم في هذا الأمر. يظهرُ

تناقُصُ العطاء في أن كل واحدٍ يهتمُ بنفسه وجدوله وبرامجه، ولا يتنازلُ من أجل الآخر، ولا يخرجُ من طريقه ليفعلَ أيَّ شيءٍ من أجل شريكه.

• ومن العلامات المشابهة أيضًا إفراط الزوجين في كل ما يُلهيها عن بعضهما بعضًا:

إذ يكون كل منهما أمام شاشة- إما شاشة تلفاز وإما شاشة حاسوب. ويكون الزوج ما بين العمل والتلفاز والرياضة والنوم وقراءة الصحف، بينما تكون الزوجة ما بين العمل والأولاد والبيت والنظافة والغسيل والصدقات. كل هذه الأشياء كانت موجودة في السابق، لكن كان الزوجان يجدان وقتًا مكرسًا لهما معًا. أما الآن فلم يعودا يحاولان أن يجدا ذلك الوقت.

• العلامة السابعة هي جنسٌ إما أقل من المعتاد وإما أكثر من المعتاد:

وهذا بحسب نوعي شخصيتهما وعلاقتهم بالجنس. ويكون الجنس أقل من المعتاد بسبب الشجار وفقدان التواصل الرومانسي الحميم. ويمكن أن يكون أكثر من المعتاد أيضًا عندما يستخدمانه بصفته بديلاً عن التواصل الوجداني. يمكن أيضًا أن يكون الإقلال من الجنس أو الإفراط فيه من أعراض الاكتئاب.

• العلامة الثامنة هي أن يبدأ كل منهما في رؤية كل ما هو جميل في الآخرين والأخريات:

ويبدأ الشعور بالشفقة على الذات في الظهور، ويبرز التفكير السحري الذي يقول: ”لو عادَ الزمان إلى الوراء!“

• العلامة التاسعة هي أن يرى كل منهما أن الآخر هو سبب كل مشكلات حياته:

تصيرُ الزوجة كبشَ الفداء الذي يحمل كل أخطاء الآخرين وخطاياهم، ويصيرُ الزوج سبب كل مشكلات العالم. كما يصيرُ لسانُ حال كل منهما: ”مشكلتي في الحياة هي شريكى!“ بالتأكيد، هذا يجعل كليهما في حالة عمى عن أن يرى عيوبه. فتسمع الزوج يقول: ”أكبر عيب في...“ ثم

تنتظر أن تسمع عيباً فإذ بك تسمع ميزة، حيث يقول: ”أكبر عيب فيّ إنّي طيّب وخليتها تتحكّم فيّ“، وهي أيضاً تقول: ”مشكلتي...“ ثمّ تُضيف: ”مشكلتي هي إنّي كنت بصدقه!“

• أخيراً تأتي العلامة العاشرة، وهي غياب الاحترام:

ويظهر هذا في صورٍ عديدةٍ من التّجاهلِ والسّخرية والتّهكّم أمام الآخرين، إلى كلمات الإهانة والتّجريح الصريحة، ورفّع حدّة الصوت، وربّما يصل الأمر إلى الاعتداء الجسديّ. في هذه الحال يكون الزّواج قد صارَ في غرفة العناية المركّزة في حالٍ يُرثى لها ما بين الحياة والموت.

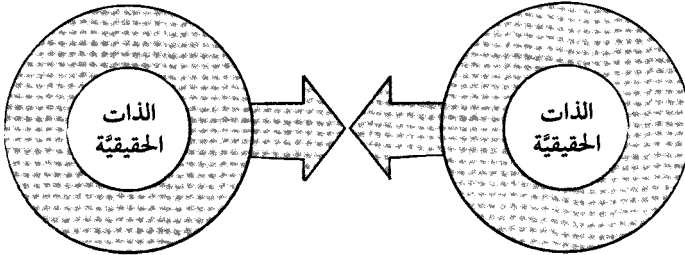
مجددي ومنى

من سُخرياتِ القدر أنّ الأَقنعة التي نحمي بها أنفسنا نجرّد بها الآخرين، وهم بدورهم يجرحوننا بالطريقة نفسها، وهكذا نظلّ نجرّد بعضنا بعضاً بينما نريد في أعماقنا الحبّ والعلاقة. هذه هي المأساة الكونيّة للإنسان.

مجددي ومنى (وهذان ليسا اسميهما الحقيقيّين) مثالٌ حيٌّ على حقيقة أنّ الزوجين لا يتشاجران بقدر ما تتشاجر دفاعات كليهما والذات المزيفة فيهما. وعندما يستطيع كلٌّ منهما أولاً الوُلوج إلى ذاته الحقيقيّة والتخلّي، ولو جزئياً، عن دفاعاته قبل العمل على حياته الزوجيّة، فإنّه يختبر علاقةً أفضل. في عمق أعماق أيّ إنسان، هو لا يريد سوى أن يُحبّ ويُحبّ. وبالتأكيد، غالباً ما تكون رغبته في أن يُحبّ أكبر من أن يُحبّ؛ وذلك بسبب ميل البشر العامّ إلى الأنانيّة. غير أنّ الإنسان العاقل الذكيّ يعرف أنّه حتّى يُحبّ يجب أن يُحبّ هو أيضاً.

إنّنا نرتدي كلنا دفاعاتٍ وأقنعةً لحماية أنفسنا من التعرّض للجرّح. ومن سُخرياتِ القدر أنّ الأَقنعة التي نحمي بها أنفسنا نجرّد بها الآخرين، وهم بدورهم يجرحوننا بالطريقة نفسها، وهكذا نظلّ نجرّد بعضنا بعضاً بينما نريد في أعماقنا الحبّ والعلاقة. هذه هي المأساة الكونيّة للإنسان.

في طفولتنا وشبابنا وفي الأسر التي نشأنا فيها، تُقال أشياء وتحدث أحداث تُكوّن لدينا معتقدات راسخة عن الحب والحياة والبشر والنساء والرجال والزواج وكل هذه الأشياء، ثم لا تلبث أن تصير هذه المعتقدات سلوكيات معتادة دون أن نعي ونذكر خطورتها، ولا نستطيع تغييرها حتى تصير وكأنها جزء منا. إنها تصير أودية لبسناها منذ الصغر، ولمدة طويلة حتى بننا نعتقد أنها هي لحمنا وجلدنا الحقيقيين.



الشكل رقم (١٠): الشجار هو ما بين ذاتيهما المزيقتين

مجدي ومنى هما زوجان في منتصف العمر، وينتميان إلى طبقة اجتماعية واقتصادية مرتفعة، وقد جاءني طلباً لمشورة الزواج بالطريقة المعتادة ذاتها. إذ تأتي الزوجة في البداية، ثم بعد إلحاح يأتي الزوج وهو في حالة من الدفاعية وعدم الاستعداد للتعاون. كانت الفترة الأولى للمشورة، والتي استمرت شهوراً، غير ناجحة إلى حد كبير. فقط استطاعا أن يؤجلا انفصالهما، لكن ظلّت علاقتهما سيئة ومُنعكسة على نحو متفاقم على ابنهما المراهق وابنتهما الطفلة.

أما الجولة الثانية من المشورة، والتي كانت بعد عدة سنوات، فقد كانت أمجح كثيراً؛ لأنها بدأت بأن تحدثت الزوجة بشؤون حياتها الشخصية وطفولتها ومراهقتها بمعزل عن قضية زواجها. وحينها استطعنا أن نستكشف معاً (بصفتي معالجاً عميلتي) كيف تكونت هذه الشخصية. وبعد فترة، جاء الزوج، لكنه كان في حالة أقل دفاعية عن المرة السابقة؛ لأن الزوجة كانت، وللمرة الأولى، قد اتخذت موقفاً قوياً رافضاً لكل محاولات الصلح، مما جعل الزوج أكثر انفتاحاً وأكثر استعداداً للتعاون، وفوق ذلك، استطعت قضاء بعض الجلسات معه منفرداً لأتعرف أيضاً حال أسرته التي نشأ فيها وطبيعة علاقته بأبويه وإخوته، وأتعرف أيضاً كيف ينظر هو إلى العلاقة الزوجية.

استطاع مجدي ومنى بمرور الوقت وزيادة مساحة الفهم، أن يكتشفا أن كليهما قد ليس ذاتاً مزيفةً في وقت مبكرٍ جداً من حياته، إما دفاعاً في مواجهة خطرٍ ما، وإما بسبب موروثةٍ تتناقلها الأجيال في الأسرة التي نشأ كلٌ منهما فيها. وقد أدّى تعاملُهما معاً ومع أولادِهما، من مُنطلقِ هذه الذات المزيفة، إلى تباعدٍ وجفاءٍ وعنْفٍ مُتبادلٍ أوصلَ زواجهما إلى حافةِ الانهيار على الرغم من النيّة الطيبة الموجودة لدى كليهما. سأحاول تقسيم حياتهما ثلاث مراحلٍ لندرس كيف تطوّرتِ الذاتُ المزيفة لدى كلٍ منهما على مرّ السنين، وكيف أثّرت في حياتهما الزوجية.

فترة الخطبة

منى فتاة رائعة الجمال حتّى إنّ جمالها كان وبالأعلى عليها؛ لأنّ أهلها كانوا يعاملونها دائماً على أنّها غنيمةً ومطمعٌ أكثر من كونها إنساناً. كان جميع أفراد أسرتها يحاصرونها بالشكوك والحماية الزائدة التي كان تصل أحياناً حدّ الهوس. لم يكن أحدٌ في أسرتها يقول لها أيّة كلمةٍ مديح أو يعبرُ لها عن حقيقة أنّها "جميلة" لثلاً "تصدّق" الأمر، وتتصرّف من هذا المنطلق. تعرّضت منى في مراهقتها إلى مواقف عديدة مؤذية. وها هي منى قد صارت فتاةً غاية في الجمال والذكاء وقوة الشخصية واللباقة، تلتفها مسحة من العنْف والحدة. غير أنّها لا تصدّق البتّة أنّها جميلة، وتمنّع نفسها من أيّ إحساسٍ بالجنس الآخر؛ حيث إنّ هناك شيئاً من الاتهام بالفجور وصلت على رقبته منذ سنوات مراهقتها الباكرة. وهذا السيف ما عاد موجوداً خارجها، بل صار داخلها، وصارت هي التي ترفعه في وجه قلبها كلّما مال إلى الحب. لقد جعلها هذا الاتهام المستمر فتاةً عنيقةً جداً، ولا سيّما حين تتعامل مع الذكور.

تُرى ما الدفاعات والمعتقدات المحورية التي تكوّنت في عقل منى بينما كانت تكبر؟ فلنتصوّر الأمر. حساسيةٌ شديدة من الانتقاد؟ نعم ممكن، وذلك بسبب عدم إكمالها لتعليمها على النحو الذي كانت تتمناه. حساسيةٌ شديدة من أن يغاز عليها زوجها؟ واردٌ جداً. بل إنها تتلقّى ذلك على أنّه اتهامٌ مباشرٌ في "شرفها". عنْفٌ وحدةٌ في الكلام لا سيّما مع الرجال؟ واردٌ جداً. حساسيةٌ من السُلطة الذكورية الأبوية أو الزوجية؟ أمرٌ متوقّع.

جاء مجدي الشاب ذو الخلفية الصعيدية ليتقدم لخطبة منى. وقد وافق الأهل بسرعة، أو ربّما "بتسرع"، مما سبّب الضيق لمنى كونها شعرت كما لو أنّهم "يتخلّصون منها". أمّا مجدي الذي كان يعلمُ بتزوّمت والدها، فلم يقلّ لمنى أية كلمة إعجابٍ في أثناء فترة الخطبة، كما أنّه بسبب تربيته المنغلقة أيضًا لم يتدرّب على التعبير عن مشاعره، الذي يُعدُّ أصلًا أمرًا صعبًا بالنسبة إلى الذكور عمومًا. ولأنّ الخطيب لم يكن يستطيع أن يقول كلمات الحب، تكوّن لدى منى معتقدٌ يقول لها إنّها مجردُ صفةٍ، وإنّه تزوّجها فقط لِشراء أسرتها. فكانت منى من أن إلى آخر توجه إليه كلماتٍ لاذعة تحمل ذلك المعنى. وعندما كان يشعرُ بأنّه تعرّض لِجرح بسبب كلامها أو سلوكياتها، لم يكن يُعبّر عن ألمه وجرحه؛ لأنّ لديه معتقدًا يقول إنّه ينبغي للرجل ألا يُعبّر عن أيّ ألم أو جرح، فكان يُخرِجُ غضبه عبر تصيّد الأخطاء الساذجة التي ترتكبها منى، وعندما يُهاجمها على الفور. كانت منى تشعرُ بالظلم، وكان هذا الظلم يستدعي شعورها القديم بالظلم، فكان يخرج منها بركان غضب، وهكذا تستمرُّ الحلقة المفرغة التي جعلت من فترة خطبتهما عاصفةً مستمرة.

سنوات الزواج الأولى

دخل منى ومجدي زواجها الجديد، وراح الزوج، حاله حال الأزواج الشرقيين الجدد، ينغمس بسرعة في الإفراط في العمل لتحقيق نجاحه المهني، فيما تغرّق الزوجة مباشرة في الإنجاب ورعاية الأطفال. وبين الحين والآخر تحدث بعض المشادات والانفجارات. وصحيح أن منى فاتنة الجمال، لكنّها لا تدرك ذلك وتتصرّف ببساطة مع الرجال. وبينما يستطيع مجدي أن يرى نظرات الإعجاب في أعين الرجال، تتقدّ غيرته ويمارس سيطرةً مبالغًا فيها. عندها يتمرّد جزء من منى على ذلك بسبب ذكائها وشخصيتها وثقتها بأنّه ليس ثمة أي رجل، مهما كان شأنه، يستطيع أن ينال منها أي شيء ولو ابتسامه، فتغضب ولكن جزءًا ثقافيًا موروثًا يجعلها تحتمل، بينما يجعلها جزء ثالث مختصّ بالأمومة تحتمل وتصبر حتى يشتدّ عود الأطفال. ظلّ الأمر على هذه الحال طوال سنوات الزواج الأولى، حتى وصل ابنهما الأكبر سنّ المراهقة، وقاربت البنت الصغرى سنّ البلوغ: سيطرةً مبالغ فيها من مجدي، وطاعة وإذعان من جانب منى تتبعهما نوبات ثورة

تنتاب منى. وتزيد هذه الثوبات بدورها من سيطرة مجدي لكي يؤكد على "رجولته" وقدرته على قيادة زوجته، لا سيما أن بعض أقارب منى قد قالوا له قبل الزواج إن لديها شخصية قوية ولن يقدر هو عليها. ولا بد أن نعلم أيضا أن مجدي هو الابن الأصغر والأضعف بين إخوته، وقد شبَّ غير متأكدٍ من قوة شخصيته، فكان يستخدم التسلُّط والسيطرة ليحمي نفسه من الإحساس بالعجز أمام منى، التي تتمتع أيضا بذكاءٍ ولباقةٍ أكثر منه. أما منى، فقد كانت ترى أن التاريخ البغيض يُعيد نفسه من سلطة الأب المتسلط إلى الزوج المسيطر، فكانت تُدعن ثم تثور غاضبةً، فتجرح مجدي وتهينه، وهو لا يجد أمامه سوى المزيد من التسلُّط والسيطرة، وهكذا دارت الحلقة المفرغة. ويُضاف إلى ذلك جهلٌ مطبقٌ بالفروق ما بين الرجل والمرأة في ممارسة الجنس، حتى إن منى لم تختبر ذروة الشَّبَقِ طوال السنوات الخمس عشرة الأولى من زواجها؛ لأن مجدي كان يبدأ الأمر وينهيه في غضون دقائق دون أدنى مُلاطفةٍ أو مُداعبة. وقد كان هذا يرسِّخ في منى كلَّ معاني الاستغلال ويزيد من غضبها ومرارتها.

في السنوات الأخيرة

بعد أن يعبر الإنسان بوابة منتصف العمر، تحدث تغييراتٌ مهمَّةٌ إذ يصير الرجال أرقَّ وأقدرَ نسبيًا على التعبير عن مشاعرهم، كما يصيرون أكثرَ احتياجًا إلى العلاقة العاطفية. أما بالنسبة إلى النساء، فيصيرن أقوى وأقدرَ على اتخاذ مواقفٍ قويَّةٍ، ولا سيما بعد وصول الأبناء إلى عمرٍ لا يحتاجون فيه إلى الرعاية الشديدة التي تمتص كلَّ طاقة النساء في السنوات الأولى.

عندما وصل كلُّ من مجدي ومنى إلى هذا

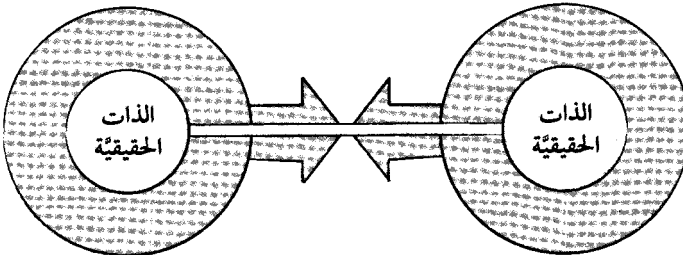
يمكن نظريًا لأي زوجين إذا عملا
يجد على علاقتهما الزوجية،
أن تتحسن هذه العلاقة
الزوجية. لكن في بعض الأحيان،
لا يكون لديهما أو لدى أيٍّ
منهما الاستعداد والدافعية.
وفي أحيان أخرى يكون العمل
المطلوب كبيرًا جدًا حتى إنهما
لا يستطيعان القيام به، أو لا
يسعهما الوقت للقيام بما
هو مطلوب.

العمر، استطاعا (بعد مجهودٍ في الإرشاد النفسي) أن يدركا أن الذات المزيفة "الدفاعية" في كل منهما هي التي أدت إلى أغلب مشكلاتهما: فمنى تلبس ذاتًا مزيفة من العنف والحدة

لَتَحْمِي نَفْسَهَا الْهَشَّةَ مِنَ الدَّاحِلِ، وَمَجْدِي يَسْتَعِدُّمُ التَّسَلُّطَ وَالسَّيْطِرَةَ لِيُؤَكِّدَ عَلَى رَجَوْلَتِهِ وَيَحْمِي نَفْسَهُ مِنَ الْإِحْسَاسِ بِالْعِجْزِ. وَتُضَافُ إِلَى ذَلِكَ مَعْتَقَدَاتٌ مَحْوَرِيَّةٌ مِثْلُ: الْمَرْأَةُ يَجِبُ أَنْ تَطِيعَ دَائِمًا، وَالرَّجُلُ يَجِبُ أَلَّا يُعَبِّرَ عَنْ مَشَاعِرِهِ، نَاهِيكَ أَيْضًا بِالْجَهْلِ الْجِنْسِيِّ الشَّدِيدِ لَدَى الطَّرْفَيْنِ كِلَيْهِمَا. وَمَجْرَدُ أَنْ اِكْتَشَفَ مَجْدِي وَمَنَى كُلُّ هَذَا، وَضَعَا أَقْدَامَهُمَا عَلَى طَرِيقِ بِنَاءِ زَوَاجِهِمَا مِنْ جَدِيدٍ، وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ عِلَاقَةٍ جَدِيدَةٍ بَيْنَ ذَاتَيْهِمَا الْحَقِيقِيَّتَيْنِ. لَقَدْ تَعَلَّمَا أَنَّ يَعْرفَا أَنَّ مَا يَسْتَقْبَلَانِهِ يَأْتِي لَيْسَ فِقْطَ مِنَ الطَّرْفِ الْآخَرِ، بَلْ أَيْضًا مِنْ أَفْكَارِهِمَا الْمَسْبُتَةِ وَمَعْتَقَدَاتِهِمَا الْقَدِيمَةِ الَّتِي يَحْتَاجَانِ لِأَنْ يَتَحَدَّثَا بِهَا وَيُغَيِّرَاهَا.

لَيْسَ الطَّرِيقُ سَهْلًا، لَكِنَّهُ صَارَ مُمْكِنًا الْآنَ. نَسْتَطِيعُ أَنْ نَقُولَ إِنَّهُ يُمْكِنُ نَظْرِيًّا لِأَيِّ زَوْجَيْنِ إِذَا عَمِلَا بِجِدِّ عَلَى عِلَاقَتِهِمَا الزَّوْجِيَّةِ، أَنْ تَتَحَسَّنَ هَذِهِ الْعِلَاقَةُ الزَّوْجِيَّةُ. لَكِنْ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، لَا يَكُونُ لَدَيْهِمَا أَوْ لَدَى أَيِّ مِنْهُمَا الْاسْتِعْدَادُ وَالِدَافِعِيَّةُ. وَفِي أَحْيَانٍ أُخْرَى يَكُونُ الْعَمَلُ الْمَطْلُوبُ كَبِيرًا جَدًّا حَتَّى إِنَّهُمَا لَا يَسْتَطِيعَانِ الْقِيَامَ بِهِ، أَوْ لَا يَسْعِفُهُمَا الْوَقْتُ لِلْقِيَامِ بِمَا هُوَ مَطْلُوبٌ.

إِنَّ السَّبَبَ الَّذِي جَعَلَنِي أَقْدَمُ هَذَا الْأَمْوَدَجِ بِالتَّفْصِيلِ هُوَ أَنَّهُ أَمْوَدَجٌ تَقْلِيدِيٌّ مَتَكَرِّرٌ فِي مَجْتَمَعَاتِنَا الْعَرَبِيَّةِ قَدْ يَرَى فِيهِ الْكَثِيرُونَ أَنْفُسَهُمْ. فِي الْفَصْلِ التَّالِيِ سَتَتَأَوَّلُ قَضِيَّةً مَهْمَةً جَدًّا فِي الزَّوْاجِ، وَهِيَ التَّوَأَصُّلُ وَمَسْتَوِيَاتُهُ، وَمَسْتَوِيَاتُ الْعِلَاقَاتِ الَّتِي تَحْدُثُ مَا بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ وَنَوَعِيَّاتِ هَذِهِ الْعِلَاقَاتِ.



الشكل رقم (١١): بداية علاقة حقيقية تقاوم العلاقة المزيفة



نصائح ختامية

- أيها الزوجان، افحصا زواجكما من وقتٍ إلى آخرٍ في ضوء علامات الخطر العشر. ربّما تفعّلان ذلك سنويًا في وقت عيد زواجكما.
- أيها الزوج، تذكر أن ما يُضايقك في زوجتك قد تكون أنت السبب فيه بشكلٍ أو بآخر. وأنت كذلك أيّتها الزوجة.
- لاحظ أن المجرّح يجرح. فقبّل أن تتألّم وتشكو من جرح الآخر لك، اسأل نفسك: ما الجرح الذي فيه ويجعله يجرح؟
- الزواج مثل الشجرة المعمّرة تأتي عليها فصول الربيع والخريف والشتاء، فتورق وتسقط أوراقها، ثم تعود وتورق من جديد. والمهم هو أن يكون "ال جذر" حيًا، والأساس قويًا.
- تعلم أن تصبر وتنتظر وأن لا تطرق الحديد وهو ساخن؛ فربّما تحلّ الأمور نفسها بنفسها بعد أن يبرد الحديد (تهدأ الأوضاع).
- ليس في الزواج فائز ومهزوم؛ ففيه إمّا فائزان وإمّا مهزومان.
- يمكنكما أن تريا نتيجة زواجكما في شخصيات أطفالكما.
- في أيّ وقت من الأوقات، يمكن لأيّ زواج أن ينجح، لكنّ السؤال هو: هل لدى الزوجين القدرة والصبر والنّيّة لأن يفعلوا ما هو مطلوب للنجاح؟ إنّ الزيجات الفاشلة قد فشلت ليس لأن نجاحها كان مستحيلًا، بل لأنّ المطلوب لنجاحها كان فوق رغبة الزوجين أو قدرتهما.

دعاء

يارب، كما أنك أنت الذي ابتدعت الذكورة والأنوثة

وأسست مفهوم الزواج والأسرة،

فإننا نبني زواجنا على صخرة الإيمان بك،

ونفرض جدورنا في جودك وإحسانك.

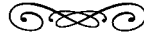
وحتى عندما يأتي علينا الخريف والشتاء،

فإننا نتق بأن الربيع أت بعدهما.

أمين

الفصل الثالث عشر

مستويات التواصل وأنواع العلاقات الزوجية



”الرجال والنساء من فصيلتين مختلفتين، والتواصل بينهما هو علمٌ لا يزال في طور الطفولة“.

بيل كوسبي (Bill Cosby)
ممثلٌ كوميديٌّ أمريكيٌّ

عندما يسأل كلُّ منَّا نفسه: ”ما الدافعُ لديَّ في أثناء التواصل بشريك حياتي؟“ فإننا لا نستطيعُ الإجابةَ في الغالب، وربما نردُّدُ ”إجابة نموذجية“، وهذا بقدر ما نعرفُ عن أنفسنا؛ لأنَّ دوافعنا الداخليَّة غالبًا ما تكونُ غيرَ معروفةٍ لدينا. لكنَّ لكي نعرفَ حقيقةً توجُّهنا الداخلي، فإنَّ علينا أن نفحصَ طريقةَ تواصلنا بشريك حياتنا في ضوءِ الأسئلة الثلاثة الآتية:

١. هل تمارسُ التواصلَ الشفهيَّ (أي بالكلام) بما يكفي؟
٢. ما الرسائلُ التي تبعثُ بها إلى شريكك؟
٣. كيف تستمعُ إلى شريكك؟

أولاً: هل تمارس التواصل الشفهي (أي بالكلام) بما يكفي؟

إن المشكلة الحقيقية في الكثير من العلاقات، لا سيما العلاقات الحميمة، هي أننا نضع افتراضات عن الآخر ونصدقها دون محاولة الاستماع لما يقوله عن نفسه، وكأننا امتلئنا القدرة على "قراءة أفكار" بعضنا بعضاً. غير أن الحقيقة هي أنه مهما كانت العلاقة حميمة وقريبة، لا يستطيع أحد قراءة فكر الآخر، لذا فلا غنى عن التحدث والإصغاء إلى بعضنا بعضاً. ويجب علينا أن نصحح أي سوء تفاهم قد ينشأ في العلاقة فور ظهوره. قد تُعبّر إحدى الزوجات مثلاً عن غضبها بسبب كلمة قالها زوجها بأن تتجنب الحديث معه، أو بأن تصب جام غضبها على الأطفال، أو بأن تُفترط في الطعام. إن من الصعب عندئذ على الزوج أن يفسر أن ما وراء كل هذه الأفعال ليس إلا كلمة قالها ربماً من دون قصد. كما قد يُعبّر أحد الأزواج أيضاً عن إحباطه في حياته الزوجية بالإغراق في العمل، وبمرور الوقت ينسى أن إغراقه في العمل كان في الأصل نتيجة لإحباطه الزوجي؛ لأنه لم يسمح لنفسه بالتعبير عن إحباطه هذا من خلال الكلام، فيؤدي الإغراق في العمل إلى إدمان العمل، ومن ثم إلى مزيد من المشكلات الزوجية، وهكذا يدخل ذلك الزوج في حلقة مفرغة، فقط لأنه لم يتكلم!

في مثل هذه الحالات، كل ما تقدمه المشورة الزوجية هو أن تخلق فرصة لمساعدة الزوجين على الكلام والإصغاء لبعضهما لبعض، وعلى تنمية مهارات التواصل الخاصة بهما. إن التعبير بالكلام هو ممارسة تحتاج إلى التدريب المستمر. فمن خلال التدريب نتعلم أن نختار الألفاظ الدقيقة التي لا تحتمل أكثر من تفسير واحد محدد، كما نتعلم مفردات محددة للتعبير عن أنواع المشاعر المختلفة دون إدانة الآخر أو لومه أو تحميله المسؤولية أكثر من اللازم.

وكلمًا استطاع الإنسان أن يعبر عن نفسه بدقة، صار أكثر راحة مع نفسه ومع الآخرين. ونستطيع أن نرى هذه الحقيقة بوضوح في نمو الأطفال. فالطفل قبل تعلم الكلام يكون عصيباً مُنحرف المزاج؛ لأنه يريد أن يعبر عما يجول في داخله، لكنّه لا يستطيع. ويلحظ الآباء والأمهات أن الأطفال يشعرون براحة عندما يستطيعون الكلام وتوصيل ما يريدونه وما يشعرون به إلى الآخرين. لقد أدركت أنا نفسي هذه الحقيقة في السنوات الأخيرة عندما أصبت بحساسية في

الحنجرة تجعلني أفقد الصوت أحياناً لمدة أيام. في هذه الأيام لاحظت أنني أشعر ببعض الإحباط والاكتئاب والرغبة في تجنب الناس؛ لأنني في تلك الأوقات أصير غير قادر على الكلام والتعبير عن نفسي!

ثانياً: ما الرسائل التي تبعثُ بها إلى شريكك؟

لكي نحقق التواصل الحقيقي،
يجب أولاً أن نخرج من حالة
الحماية إلى حالة الرغبة في
التعلم والمعرفة.

إن كانت أغلب الرسائل لومًا أو دفاعًا عن النفس (سواء التي نقولها بأفواهنا أم نشعر بها داخلنا)، فإن التوجه في الغالب هو توجه الحماية، الذي يؤدي إلى صعوبة في التواصل والعلاقة. قد نستطيع أن نتواصل بالغرباء بسهولة، ولكننا قد نجد صعوبة في

القيام بذلك مع شريك الحياة. والسبب هو وجود جبل من المشاعر التي تكوّنت عبر سنين طويلة، جعلت أن يكون توجه الزوجين توجه حماية النفس والدفاع عنها. فعندما تقترب سيّدة أخرى غير زوجتي راغبة في التحدث معي، سأسمعها وأتكلم معها بسهولة. لماذا؟ لأنه لا يوجد توجه من حماية النفس في الحديث معها. ولكن عندما تجربني زوجتي بأنها مكتئبة، فقد أشعر بأنها تلومني وتهجمني، أو ربما تهمني أنني السبب في اكتئابها، مع أنها لم تفعل! وقد اضطرب أنا أيضاً من تداعيات هذا الاكتئاب على حياتي، فأبدأ في الدفاع عن نفسي ضدها وضد اكتئابها، وهذا بالتأكيد يمنعني من الاستماع إليها والشعور بها. بل قد أبلغ في الدفاع عن نفسي فأتهمها أنا، على أساس أن الهجوم هو خير وسيلة للدفاع. وعندها تبدأ هي في الدفاع عن نفسها وربما تبدأ تهجمني أيضاً. في هذه الحالة لا يحدث حوار أو تواصل، بل شجار، مما يفاقم من مشاعر الخوف والحزن والإحباط الموجودة، كما تزداد ضخامة جبل الجليد بيننا، وتزداد صعوبة التواصل مستقبلاً. وهكذا تسير العلاقة من سيئ إلى أسوأ.

لكي نحقق التواصل الحقيقي، يجب أولاً أن نخرج من حالة الحماية إلى حالة الرغبة في التعلم والمعرفة. والحقيقة هي أننا نحتاج لأن نعرف ليس فقط الطرف الآخر، بل نحتاج أيضاً

لأنَّ نعرفَ أنفسنا بكلِّ المشاعر والأفكار التي لدينا. فاللوم والغضب اللذان نشعرُ بهما ربَّما لا يكونان سوى قَمَّةِ جبلٍ جليديٍّ، أمَّا جسمُ الجبل فيتكوَّن من مشاعرٍ أخرى كثيرةٍ تكوَّنت عبر فترةٍ طويلةٍ من الزمن.

لا يهْمُ مِنَ المسؤولِ عن وجودِ هذه المشاعر - فغالبًا ما يكونُ قد اشترَكَ الطرفان في تكوينها على مدار السنين - ولكنَّ المهمُّ هو أن نَصِلَ إلى هذه المشاعر ونعبِّرَ عنها حتَّى نخرجَ من حالة الحماية إلى حالة الرغبة في التعلُّم والمعرفة. ببساطة، يجب أن يخرجَ الغضبُ واللومُ حتَّى تتمكنَ من أن نُعيدَ اكتشافَ الحبِّ. ولتحقيق ذلك، كثيرًا ما أُعطيَ الأزواجُ والزوجاتُ واجبَ أن يكتبَ كلُّ منهما رسالةَ مشاعرٍ (Feeling Letter) وبيعتَ بها إلى الآخر.

أمودج رسالة مشاعر

لا تكتبِ (تكتُبي) إلا شعورًا موجودًا فعلاً، ولا تختلقِ (تختلقي) مشاعرَ غيرَ موجودةٍ لمجرد أنَّها مكتوبةٌ في هذا الأمودج الذي قُصدَ به أن يكونَ شاملًا قدرَ المستطاع.

- اللوم: عبَّرْ (عبَّري) عن مشاعرِ الغضب والضيق والانتقادات التي في داخلك.

أكرهُ أنَّك

أتضايقُ عندما

ينبغي ألاَّ

غلطتُك هي أنَّك

مشكلتك هي أنك _____

لم أعد قادرةً على تحمّل _____

- الجروح والإحباطات: عبّر (عبري) عن إحساسك بالجرح والإحباط والغيرة والألم والحزن والشفقة على الذات.

أشعرُ بالجرح عندما _____

أشعرُ بالإحباط عندما _____

أشعرُ بالرّفص عندما _____

- الخوف: عبّر (عبري) عن مخاوفك من المستقبل ومن شريك الحياة.

أشعرُ بالخوف عندما _____

أشعرُ بالقلق والتوتر عندما _____

أشعرُ أحيانًا بأنك لن تهتمّ بي إذا أصابني مكروه لأنك _____

أخاف منك لأنك

أخاف أننا

• الحزن والإحباط: عبّر (عبري) عن مشاعر الحزن والندم والإحباط.

أشعرُ بالحزن الشديد بسبب

أشعرُ بالندم عندما

كنتُ أحلمُ أننا

• الحب: بعد أن تخرّج المشاعر السلبية، ربّما تجدُ (تجدين) في الأعماق مشاعرَ حبٍّ وامتنان

أحبُّك لأنك

أحبُّك عندما

أكثرُ ما يُعجِبُنِي فيكَ أنّك

ثالثاً: كيف تستمعُ إلى شريكك؟

أستطيعُ أن أعرفَ ما إذا كان دافعي هو دافعَ التعلُّم أم دافعَ الحماية من خلال الطريقة التي أستمعُ بها إلى الآخر. ففي أحيانٍ كثيرة لا نستمعُ بعضنا لبعضٍ، بل نُقاطعُ بعضنا بعضاً. وإن لم نفعلْ، نكونُ مشتتين مُنتظرين دَورنا في الحديث، ممَّا يجعلنا غير قادرين على الاستماع؛ لأننا نكونُ حينئذٍ في حالةٍ إعدادٍ لما سنردُّ به، حيث إنَّ أهمَّ أمرٍ بالنسبةِ إلينا هو التعبيرُ عن موقفنا والدِّفاع عنه.

أما الاستماعُ الصحيحُ الذي يبني العلاقةَ فهو مهارةٌ يجب تعلُّمها. وتُقسَّمُ هذه المهارةُ قسمين هما:

١. الاستماعُ السلبي.

٢. الاستماعُ الإيجابي.

الاستماعُ السلبي:

هو السماحُ للطرف الآخر بالكلام، ويصاحبُ ذلك الانتباهُ التامُّ والتقاءُ العيَين دون إبداء أيِّ تعليق. وهنا يحاولُ الإنسانُ أن يستمعَ بقلبه أيضاً وليس بأذنيه فقط، كما أنَّ عليه أن يحاولَ أن يشعرَ بما يشعرُ به الآخر. إنَّ الاستماعَ السلبيَّ يُعطي من تستمعُ إليه انطباعاً أنَّك تمنحُ نفسك بالكامل لهذا الشخص خلال الدقائق التي يتحدَّثُ فيها، وأنَّك تحاولُ أن تشعرَ به. نحتاجُ إلى ممارسةِ الاستماعِ السلبيِّ، ولا سيَّما عندما يكونُ لدى الشخصِ الذي نستمعُ إليه الكثيرُ ليقوله، ويكونُ محتاجاً ألا نُقاطعه البتة حتَّى يُخرجَ ذلك الفيضَ الهائل من المشاعر الذي في داخله.

الاستماعُ الإيجابي:

هو أن تُعيدَ ما قاله الآخرُ بتعبيرك أنت لتُعطيَه انطباعاً أنَّك تفهمُه وتقدرُ مشاعره، وأنَّ ما يريدُ قوله قد وصلك بطريقةٍ سليمة. وإليك الموقفَ البسيطَ التالي:

الزوجة: أنا لم أعدُ قادرةً على احتِمال الأولاد.

الزوج: أنت تبذلين مجهودًا كبيرًا مع الأولاد، وقد تعبتي.

(ما تريد الزوجة قوله هنا إنها قد بذلت مجهودًا كبيرًا وتعبت. وما تريد أن تسمعه من زوجها في تلك الحالة هو أنه يرى تعبها ويقدره).

أما إن كان الزوج في حالة من الرغبة في حماية النفس، فربما لا يستطيع ممارسة الاستماع الإيجابي، فيقاطع زوجته وقد يبدأ موضوعًا آخر، كأن يقول:

الزوج: من فضلك. أعدّي لي طعام العشاء!

وإذا سمع وتجاوب، فربما يكون الرد دفاعيًا كثيرًا للشجار مثل:

الزوج: ماذا أفعل؟ هل أترك عملي لأهتم أنا بهم؟

واليك أمثلة أخرى على ما هو ليس استماعًا إيجابيًا:

- الجواب بسؤالٍ ينم عن الاعتراض على ما قيل: "ماذا تقصدين؟"
- إسداء نصيحة تنم عن لوم: "لو كنت تهتمين بتأديبهم، لما كانوا بهذه الحالة."
- الاختلاف: "أنا لا أرى أنهم مشكلة. جميع الأطفال يكونون على هذه الشاكلة."
- الشرح: "إنهم في مرحلة صعبة من العمر."
- التقليل من حجم المسألة: "ليس الأمر بهذا السوء."
- الغضب: "لقد سئمت. كلما رأيت وجهي، تشتكين من الأولاد."
- التعبير عن مشاعره هو (المنافسة): "لقد حدثت مشكلة كبيرة في العمل اليوم."
- محاولة حل المشكلة: "أنا أرى أن نحضر جلسة أطفال تساعدك."
- تقديم محاضرة: "عادة ما يكون الطفل صعب المراس عندما يشعر بالملل."

بالتأكيد توجد ردود أفضل من ردود أخرى، لكن القاسم المشترك الأعظم في كل ردود الفعل هذه، هو أن الزوج، وعلى الرغم من نيته الحسنة، لم يُقِرَّ بمشاعر زوجته في حد ذاتها، ولم يحترمها، كما أنه لم ينقل لها فهمه لما تمرُّ به ولا إحساسه بذلك. إن الشخص الذي يعاني لا يحتاج إلى تحليل المشكلة ولا يبحث حتى عن حل لها. ربما يأتي هذا في مرحلة تالية، لكن المهم جداً بالنسبة إلى الذي يعاني هو أن يجد من يشعر به ويفهمه ويقدر معاناته. وهذا يساعده على التفكير والتركيز، وربما على إيجاد حل للمشكلة بنفسه، أو يُعينه على أن يكون أكثر انفتاحاً على حل يُقدّم إليه من الخارج.

وإليكم في ما يلي مثلاً لزوجة ذكيّة وجدانيّاً استطاعت أن تدخل وجدان زوجها، ومن ثم استطاعت أن "تكسبه":

- الزوجة: إنت كنت حاسس بيايه لما زعقت لي وأهنتيني قدام أهلي؟

- الزوج: كنت متغاض ومخنوق منك!

- الزوجة: ليه؟

- الزوج: علشان الأكل اتأخر!

- الزوجة: أنا متهيئاً لي إن فيه حاجة أهم من الأكل. الموضوع ده بيتكرر كثير خصوصاً لما بنكون عند أهلي. إيه اللي بتحسّ بيه لما بنكون عند أهلي؟

- الزوج: باحس بيايه يعني؟ ولا حاجة!

- الزوجة (بحنان): لا أنا عايزة أعرف إنت بتحسّ بيايه يا حبيبي، أنا حاسّة إن فيه حاجة جواك إنت مش عايز تقولها!

- الزوج: بصراحة أنا باحسّ وإحنا عند أهلك إنك مش بتحترميني وتحبيني زي ما بتحترمي أهلك.

- الزوجة: لو إنت حاسس فعلاً إني مش محترماك وبحبّ أهلي أكثر

منك، يبقى من الطبيعي إنك تتصرف كده معاهم ومعايما لزورهم. أنا دلوقتي مقدرة مشاعرك!

- الزوج: وأنا كمان أسف إني بزق لك. أنا باتضايق من نفسي قوي بعد ما باعمل كده!

- الزوجة: الحقيقة إني باحس بالإهانة والاحتقار لما بتكلمني بالطريقة دي خصوصاً قدام الناس.

- الزوج: أنا ما قصدش أهينك، أنا إللي بابقى حاسس بالإهانة ومتعصب ومش حاسس بأي حد.

نلحظ هنا كيف أن دخول الزوجة عالم زوجها الداخلي، قد ساعده هو أيضاً أن يدخل مشاعره ويعرف كيف فسّر الأحداث بطريقة إصابته بالضيق دون سبب حقيقي. وأيضاً عندما أدركت هي السبب العميق من وراء سلوكه، استطاعت أن تغفر له ذلك السلوك. ومن المثل السابق يتضح أيضاً أن قدرة

تعلمت الزوجة أن تخرج من نفسها وتتجاوز (دون أن تتجاهل) شعورها بالجرح والإهانة، لتدخل عالم زوجها، وتقدر شعوره.

الزوجة على إدراك مشاعر زوجها قد نبعث من قدرتها على إدراك مشاعرها والتعبير عنها. فبعد أن أدركت سبب مشاعره وسلوكه، عبرت له هي أيضاً عن إحساسها بالإهانة عندما يمارس معها مثل هذا السلوك، فاستطاع بدوره أن يرى كيف أخطأ في حقها، واعتذر عندئذ. إن مثل هذا الحوار يمكن جداً أن يجعل الزوجين يتفاديان مشاجرات كثيرة، كما يمكنه أن يحسن علاقتهما. ومن الواضح أن الزوجة هنا قد تعلمت أن تخرج من نفسها وتتجاوز (دون أن تتجاهل) شعورها بالجرح والإهانة، لتدخل عالم زوجها، وتقدر شعوره بالاحتقار والرفض، كما يتضح أيضاً أنها قد تدرجت أن تبذل مجهوداً للقيام بذلك. إن هذا الخروج قد ساعدها هي أيضاً على التعبير عن مشاعرها وإعلان رفضها سلوكه بطريقة تعينه على تغيير ذلك السلوك، بدل الاستمرار في عناده. وهذا بالتأكيد نادر الحدوث؛ فما يحدث عادة هو إلقاء اللوم المتبادل الذي يعمق سوء الفهم ويزيد المشكلات تعقيداً.

منك، يبقى من الطبيعي إنك تتصرف كده معاهم ومعايا لما أزورهم. أنا
دلوقتي مقدرة مشاعرك!

- الزوج: وأنا كمان أسف إني بزَعق لك. أنا باتضايق من نفسي قوي
بعد ما باعمل كده!

- الزوجة: الحقيقة إنني باحس بالإهانة والاحتقار لما بتكلمني بالطريقة
دي خصوصاً قدام الناس.

- الزوج: أنا ما قصدش أهينك، أنا إللي بابقى حاسس بالإهانة ومتعصب
ومش حاسس بأي حد.

تعلّمت الزوجة أن تخرُجَ من
نفسها وتتجاوزَ (دون أن
تتجاهل) شعورها بالجرح
والإهانة، لتدخلَ عالمَ زوجها،
وتقدّرَ شعوره.

نلاحظ هنا كيف أن دخولَ الزوجة عالمَ زوجها
الداخلي، قد ساعده هو أيضاً أن يدخلَ مشاعره
ويعرف كيف فسّر الأحداثَ بطريقةٍ إصابته بالضيق
دون سببٍ حقيقي. وأيضاً عندما أدركتُ هي السبب
العميق من وراء سلوكه، استطاعتُ أن تغفرَ له ذلك
السلوك. ومن المثل السابق يتضح أيضاً أن قدرةَ

الزوجة على إدراك مشاعر زوجها قد نبعت من قدرتها على إدراك مشاعرها والتعبير عنها. فبعد أن
أدركتُ سببَ مشاعره وسلوكه، عبرت له هي أيضاً عن إحساسها بالإهانة عندما يمارس معها مثل
هذا السلوك، فاستطاع بدوره أن يرى كيف أخطأ في حقها، واعتذر عندئذ. إن مثلَ هذا الحوار يمكنُ
جداً أن يجعلَ الزوجين يتفاديان مشاجراتٍ كثيرة، كما يمكنه أن يحسّن علاقتهما. ومن الواضح
أنَّ الزوجة هنا قد تعلّمت أن تخرُجَ من نفسها وتتجاوزَ (دون أن تتجاهل) شعورها بالجرح والإهانة،
لتدخلَ عالمَ زوجها، وتقدّرَ شعوره بالاحتقار والرفض، كما يتضح أيضاً أنها قد تدرّبت أن تبدلَ
مجهوداً للقيام بذلك. إن هذا الخروجَ قد ساعدها هي أيضاً على التعبير عن مشاعرها وإعلان
رفضها سلوكه بطريقةٍ تعينه على تغيير ذلك السلوك، بدلَ الاستمرار في عناده. وهذا بالتأكيد نادرُ
الحدوث؛ فما يحدثُ عادةً هو إلقاء اللوم المتبادل الذي يعمق سوء الفهم ويزيد المشكلات تعقيداً.



نصائح ختامية

- تدرّب على التواصّل الشفهيّ (أي بالكلام)؛ فهو يُعدّ أرقى أنواع التواصّل.
- لا أحد يقرأ أفكار الآخر، لذا ينبغي أن يتكلّم الشريكان!
- التواصّل الفعّال هو الذي يهدفُ إلى معرفة الآخر، لا حماية النفس من ذلك الآخر.
- أسأل نفسك دائماً: ”كيف يشعر الآخر؟ كيف يرى هو الأمر؟“
- ليستْ طريقتك في رؤية الأشياء هي الطريقة الوحيدة، كما أنها ليستْ الطريقة الوحيدة السليمة.
- لا توجدُ طريقة سليمة واحدة لفهم الأمور؛ إذ إنّ هناك أكثر من طريقة سليمة، وهناك أكثر من طريق يوصلُ إلى المكان نفسه.
- أيّها الزوجان، إنّ إردئما يمكنكما أن ترفعا من مستوى التواصّل ما بينكما، ويمكنكما أن تحفضاه أيضاً، لكن يجب عليكما أن تتحمّلا العواقب.
- إنّ الصمت قد يحلّ بعض المشكلات، لكنّه ربّما يُعقّد البعض الآخر منها. ومع تراكم الخبرة ستكتشفان الأمور التي يحلّها الصمت، وتلك التي تحتاج إلى الكلام.

دعاء

نشكرك يا ربّ على نعمة الكلام،

فتحن الكائنات الوحيدة التي منحتها عقلا

قادرًا على تركيب الرموز واللغة.

ساعدنا أن نستخدم هذه القويّة

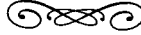
بطريقةٍ تبنينا لا تهدمنا؛

تُساعدنا لا تُشقينا.

أمين

الفصل الرابع عشر

منتصف العمر



”المسنُّ يصدِّقُ كلَّ شيءٍ. ومَن في منتصفِ العمرِ يشكُّ في كلِّ شيءٍ. والشابُّ يعرفُ كلَّ شيءٍ!“

أوسكار وايلد (Oscar Wilde)

كاتبٌ وروائيٌّ أيرلنديٌّ (١٨٥٤-١٩٠٠م)

فجأةً قرَّرتُ سهام، وهي في سنِّ السابعة والأربعين، أن تطلبَ الطلاقَ من محمود بعد علاقةٍ دامت ثلاثين سنة من حُبٍّ ثمَّ خطبةٍ فزواجٍ. وعندما سألتها محمود عن السبب، قالت إنَّها تريدُ أن تبدأ حياتها من جديد. قالت سهام لمحمود:

”لقد عرفتُكَ في سنِّ السابعة عشرة، وتزوَّجتُكَ في سنِّ التاسعة عشرة. أكملتُ دراستي الجامعيَّة وأنا أمٌّ لأولادك، وكنتُ أذهبُ لأقدم الامتحانات الجامعيَّة وأنا حبلِي. لم أعملَ قطُّ مع أنِّي خريجةُ الجامعة الأميركيَّة، بل عشتُ لأرَبِّي أولادنا وأخدمك، ولا أعرفُ في الدنيا إلَّاك والأولاد. أعرفُ أنَّكَ أحببتني من كلِّ قلبك وكنتُ مُخلصًا

لي كما كنتُ أنا مخلصَةً لك، لكنَّ الحياةَ كُلَّها كانتُ تدورُ حولك: عمالك، وأهدافك، وطموحاتك، ومزاجك المتقلَّب، وغيَرتك الشديدة، وتسَلُّطك المبالغ فيه. وكان عُذْرُك الوحيدُ هو أنَّك تجبُّني. وأنا أيضًا أحيُّكَ يا محمود، وأريدُ أن نَظَلَ أصدقاء، لكنَّ من فضلك اسمح لي بأن أعيشَ للمرَّة الأولى حياتي أنا“.

- ”ماذا ستفعلين؟“

- ”لقد تقدَّمتُ لعملي لدى أحدِ البنوك الأجنبية“.

- ”في سنِّ السابعة والأربعين؟!“

- ”لا تنسَ أنني خريجةُ الجامعة الأميركية، كما أنني أجيِّد لغتَين أجنبيَّتين“.

- ”وأولادنا؟“

- لقد كبروا ولا يحتاجون إليَّ الآن كما كانوا في الماضي. وأنا أعلمُ أننا نحن الاثنين، سنعتني بهما كوننا شخصين متحصِّرين حتَّى ونحن مطلقان“.

- ”أرجوكِ فكري ثانية“.

- ”أنا لا أزالُ أفكرُ في الأمر من سنين. وقد اتَّخذتُ قراري، وأرجو أن تحترمه وتجنِّبنا بعد هذا العمر الطويل أن نضطرَّ إلى اللجوء إلى القضاء والمحاكم“.

ظَلَّت سهام على علاقةٍ طيِّبةٍ بمحمود بعد الطلاق. وقد كانتُ تتصلُّ به على الدوام لكي يخرجنا ويتناول القهوة أو العشاء معًا بصفتها صديقين. وفي هذه المرَّات، كان محمود يتعجَّب من موقف سهام،

وكانت سهام تقول له دائماً إنها لا تزال تحبه، لكنها أدركت أنها كانت قد نسيت نفسها خلال كل تلك السنين، وهي تحاول أن تجدها.

يَعْبُرُ أَغْلَبُ النَّاسِ مِنْ أُرْمَةِ
مَنْتَصَفِ الْعَمْرِ بِسَلَّاسَةٍ، لَا
سَيِّمًا إِذَا كَانُوا قَدْ عَاشُوا حَيَاةً
صَحِيَّةً وَعِلَاقَاتٍ مَتَوَازِنَةً. وَفِي
إِحْدَى الدَّرَاسَاتِ، اتَّضَحَ أَنَّ ١٠٪
فَقَطْ مِنَ الْعَيِّنَةِ مَرُّوا بِأُرْمَةِ
نَفْسِيَّةٍ شَدِيدَةٍ.

إنَّ الإنسانَ، في هذه المرحلة من العمر، يشعرُ بأنَّ ما وراءه من زمنٍ قد صارَ أطولَ ممَّا تبقى أمامه. لذا فإنَّه يبدأُ عندها في فَحْصِ حياته ليرى ما إذا كان قد نجحَ فيها أم لا، وقد يُصابُ بالإحباط عندما يجدُ أنَّ مُنجزاته لم تَرَقَ إلى مستوى أحلامه وطموحاته التي وضعها لما كان شاباً، فيطرح حينها الأسئلة التالية: ”هل حققتُ نجاحاً

في وظيفتي؟“، ”هل ربييتُ أولادي تربيةً سليمةً؟“، ”هل أمّنتُ لهم مستقبلهم بالفعل؟“، ”هل أنجزتُ أمراً ذا قيمةٍ في هذه الحياة؟“، ”هل اتخذتُ القرارات السليمةً في حياتي؟“ وكلُّ هذه التّساؤلاتُ والصّراعاتُ تجعلُ الإنسانَ يُصابُ بشعورٍ عامٍّ من عدم الرضى عن حياته، في وقتٍ كان يشعرُ بالرضى عنها من قبل. وتبدأُ تراوُدُ الإنسانَ رغبةً مُلِحَّةً في التّغيير. ومن الممكن أن تؤدّي هذه الرغبةُ في التّغيير إلى القيام بأمرٍ تُعدُّ ”غريبةً“ بالنّسبة إلى مَنْ يمارسها. فقد نرى الاهتمامَ المبالغَ فيه بالهيئة والهندام والمظهر من جانب الرجال الذين لم يكونوا يهتمّون بهذه الأمور من قبل، أو ربّما الإفراط في الأكل، أو على العكس عبر الاهتمام المبالغ فيه بشكلِ الجسمِ واتّباع الأنظمة الغذائية، أو الاهتمام الزائد بالرياضة كمارسة بعض الهوايات الرياضية، أو متابعة هوايات أخرى مثل رياضة السيّارات أو غيرها. وقد يُسرفُ المرءُ في اقتناء الأشياء، فيما يُصابُ البعضُ بالاكتئاب النفسيّ في هذه المرحلة، ولا سيّما النساء حيث تُواكبُ هذه المرحلةُ فترةً توقّفِ الدورة الشهرية واضطرابات الهرمونات. كما تنخفضُ لدى الرجال أيضاً معدّلاتُ هرمون الذكورة ”التستوستيرون“ ممّا يسبّبُ بعضَ الاضطرابات العاطفية أيضاً. ربّما ينخفضُ الأداء الجنسيّ على نحوٍ ملحوظٍ لدى بعض الرجال، وقد يسبّبُ هذا أزمةً نفسيّةً عند الرجال الذين يهتمّون كثيراً بهذا الجانب من حياتهم، ويحسبونّه تقييماً عاماً للشخصية. وعادةً ما يواكبُ هذه المرحلةُ أيضاً تركُّ الأبناء للبيت إمّا للدراسة وإمّا للزواج،

كما قد يمرض أو يموت أحدُ والدَيِ الرُّوجِينِ اللذين يَمُرَّانَ بهذه المرحلة من الحياة. وتبدأ الأزمَةُ عند الرجال عادةً من خلال إدراكهم أنَّ العمرَ يمضي فيما لم يحققوا الأهدافَ التي كانوا يُريدون تحقيقها، وتبدأ أجسادُهم في التَّغيير. ومن التَّغيرات التي يَلحظُها مَنْ عانوا قِصَرَ النَّظَرِ منذ الطفولة مثلي أتنا كُنَّا عندما نريدُ التَّدقيق في شيء كان علينا ارتداء النظارة، أمَّا الآن فالعكس هو الصحيح؛ إذ عندما نحاولُ أن نركِّزَ في القراءة نخلعُ النظارة. عندما يشعُرُ الرجلُ بأنَّ جسده لم يَعدْ يُطِيعه بسرعة كما كان دائماً، فإنَّه يبدأ في التَّساؤل: "هل العمرُ يمضي؟"، "هل حَقَّقْتُ ما أرَدْتُ تحقيقه؟"

أمَّا بالنسبة إلى النساء، فإنَّ أزمةَ منتصفِ العمر تكونُ فرصةً لإعادة النظر في العلاقات من خلال اكتساب رؤيةٍ جديدةٍ للنفس، أو رغبةٍ في تغيير نمطِ حياةٍ كان يدورُ فقط حول البيت والزوج والأولاد، كما هي الحالُ في قصةِ سهام. وتنتجُه نساءٌ كثيراتُ إلى التفكير في العمل أو ممارسة الهوايات أو القيام بأمرٍ كثيرةٍ أهملنَّها لسنواتٍ عديدةٍ ويستطعنَ الآن الاهتمامَ بها بعد أن كَبِرَ الأولادُ ووصلوا إلى عمرٍ لم يعودوا يحتاجون فيه إلى الأمِّ كما كانوا في السابق (كما فكَّرتُ سهام).

الأزماتُ طبيعِيَّة

عادةً ما ينمو الإنسانُ بالأزمات. وأوَّلُ أزمةٍ تُقابلنا هي أزمةُ الولادة (يُسمِّيها البعضُ صدمةَ الولادة)؛ حيث كُنَّا في عالمٍ متكاملٍ داخل الرَّحِمِ ثُمَّ خَرَجْنَا إلى عالمٍ آخرَ فجأةً. ثُمَّ تأتي أزمةُ الفِطامِ وتحقيقِ الكِيانِ المُستقلِّ وإدارةِ الذاتِ (Autonomy)، ثُمَّ أزمةُ الدَّهَابِ إلى الحِصانةِ والمدرسةِ والابتعادِ عن حِضْنِ الأمِّ. بعد ذلك تأتي أزمةُ الهُوِيَّةِ في المراهقة، وتَتَّبِعُها أزمةُ العملِ والزواجِ وإقامةِ علاقةٍ حميمة، ثُمَّ تأتي أزمةُ منتصفِ العمر. إنَّ هذه كلها أزماتٌ طبيعِيَّة. ويَعْبُرُ أغلبُ الناسِ من أزمةِ منتصفِ العمرِ بسلاسة، لا سيَّما إذا كانوا قد عاشوا حياةً صحيَّةً وعلاقاتٍ متوازِنَةً بالنفسِ وبالآخرين وبالله تعالى. وفي إحدى الدراسات، اتَّضحَ أنَّ ١٠٪ فقط من العِيَنَةِ مرُّوا بأزمةٍ نفسيَّةٍ شديدةٍ في هذا المرحلة.

إِنَّ مَنْ يَعِيشُونَ حَيَاةً لَهَا
رُؤْيُ وَأَهْدَافٌ أَكْبَرُ مِنَ الْأَهْدَافِ
الْمَادِّيَّةِ الصَّغِيرَةِ، فَإِنَّهُمْ
يَعِيشُونَ بِحِمَاسٍ وَغَيْرَةٍ
تَجْعَلُهُمْ يَعْبُرُونَ فَوْقَ الْأَزْمَاتِ.

تشيرُ البحوثُ أيضًا إلى أن مَنْ يعيشون حياةً لها رؤى وأهدافٌ وجوديةٌ أكبرُ من الأهدافِ الماديةِ الصغيرةِ للحياة، مثل شراءِ سُقَّةٍ أو الحصولِ على وظيفة، فإنَّ مثل هؤلاء يعيشون بحماسٍ وغيرةٍ تجعلُهُم يعبرون فوق الأزماتِ مثل أزمة منتصف العمر. وأيضًا، مَنْ يمارسون التأملَ وفحصَ الذاتِ،

ويعنون في النظر في الحياة من وقتٍ إلى آخر- من النادر أن يمرَّ هؤلاء بأزمةٍ منتصفِ العمر؛ لأنَّهم ”يُعْذُونَ“ حياتهم على نحوٍ شبيهٍ منتظمٍ بالمعنى واستِجلاء ”بوصلة“ إبحارهم في الحياة. كما أن مَنْ يعيشون أيضًا حياةً يراعون فيها التوازنَ ما بين الأخذ والعطاء؛ ويراعون احتياجاتهم واحتياجات الآخرين (ليس كما عاشتْ سهام) فإنَّهم غالبًا ما يعبرون بسهولةٍ أزمةَ منتصفِ العمر.

إنَّ الإنسانَ الذي يمرُّ بسهولةٍ في أزمةِ منتصفِ العمر هو الإنسانُ الذي تعلمُ أن يعيشَ من أجلِ هدفٍ أكبرِ منه، مع اهتمامه أيضًا بالأمرِ اليوميَّة: إذ يعيشُ للناسِ ولا ينسَ نفسه في الوقتِ ذاته، ويقيِّمُ علاقاتٍ عامَّةً عميقةً بأنواعٍ كثيرةٍ من الناس، ويعيشُ في الوقتِ نفسه حياةً أسريَّةً مُشبعة؛ يعيشُ حياةً رُوحيةً مع الله، وفي الوقتِ نفسه لا يُهمِلُ الأمورَ الجسديَّةَ المباشرةَ مثل الراحة والرياضة والترفيه والاهتمام بالهوايات.

أمَّا الإنسانُ الذي عاشَ على نحوٍ مُتطرِّفٍ في حياته قبل منتصفِ العمر، فهو إنسانٌ مرشَّحٌ أكثر من غيره لأنَّ يُصابَ بأزمةٍ شديدة. فالرُّجُلُ الذي عاشَ فقط ليعمَلَ ويجمَعَ المالَ؛ أو الذي عاشَ من أجلِ العلمِ وتبيلِ الشهادات، يكونُ قد اتَّقَنَ العملَ ووصلَ فيه إلى كلِّ ما يمكنُ أن يصلَ إليه، لكنَّه يشعرُ هذه السنَّ بالمللِ الشديد، وبأنَّه قد أضاعَ حياته ويرغَبُ في أيِّ نوعٍ من الإثارة والتغيير. ربَّما يشعرُ أيضًا بأنَّه لم يستثمِرْ في علاقته برُوحته التي تبدأ هي الأخرى في الابتعاد عنه بعد أن قَصَّتْ عمرها- مثل سهام- تُطاردهُ بينما يُطارِدُ هو النجَاحَ والمال. قد يشعرُ أيضًا بالندمِ لأنَّه لم يقضِ الوقتَ الكافي مع أولاده الذين صاروا الآن مُراهقين وشبابًا، فيجدُ أبناءه يقولون عنه لأمهاتهم عباراتٍ مثل: ”أين كان كلُّ هذه السنين؟ هل تذكرُ فجأةً أنه أبٌ وأتانا أولادُه؟“

والمرأة التي صبَّت جُلَّ اهتمامها على أطفالها ولم تُقِمْ علاقةً مُشَبَّعةً بزوجها، أو حتَّى علاقةً بنفسها، أو لم تُكُنْ لها صداقاتٌ أو اهتماماتٌ أو هوايات - مثل هذه بعد أن يكبرَ أولادها ويصيرون غيرَ محتاجين إليها تشعُرُ باليأس وغياب المعنى. لذا نرى أحيانًا أن بعض الأمهات تتدخّلن على نحوٍ مبالغ فيه في حياة أولادها وبناتها، وربما تُفسدُ زيجاتهم وذلك في محاولةٍ منها لاستعادة شعورٍ مفقودٍ بالدور والأهميّة.

ماذا نفعلُ إذا أدركنا أننا في أزمة منتصف العمر؟

لا تفتَحِ المواضيع الشائكة
لكن، في الوقتِ نفسه، كُنْ
مستعدًا لأن تُنصِتَ لزوجتك إذا
أرادت أن تتحدّثَ بأمورٍ أُخرى،
ومارسِ ضبطَ النفسِ بحيثُ
تستمعُ أكثرَ ممّا تتكلّم.

أولًا، علينا أن نتخلّى عن الإنكار ونواجه هذه الحقيقة بصدق وأمانة. كما أننا نحتاج أيضًا لأن نجد مَنْ نتكلّمُ معه ونُشاركه بمشاعرنا وصراعاتنا، وقد يكون ذلك صديقًا ناضجًا ومحبًا، أو ربّما مشيرًا.

إذا كانتِ زوجتكُ مثلًا تمرُّ بأزمةٍ منتصف

العمر بينما لا تمرُّ بها أنت، أو تمرُّ بها بدرجةٍ أقل، فلا

تَضغَطْ عليها كي تتكلّم؛ فالضغَطُ يأتي بنتائج عكسيّة. ربّما لا تريدُ أن تتكلّمَ لأنّها لا تعرفُ ما يحدثُ لها. وهذه الفترة تشبه كثيرًا فترة المراهقة؛ إذ إنّ فيها تغيّراتٍ هرمونيّةً واجتماعيّةً وزحاميًا للأفكار والمشاعر التي ربّما لا يستطيع الإنسان التعلّم معها. في هذا الصّدّد يقدمُ المشيرُ النفسيُّ غريغ أندروز (Greg Andrews) النصائح التالية^١:

- **أولًا:** اجعلِ التواصلَ بينك وبين شريكك مختصرًا وخفيفًا. تحدّثْ بأمورٍ عامّةٍ وبالأمور التي تشترِكُ فيها وتستمتعان بها. ربّما يكون من الحكمة عدمُ الكلامِ بشؤون الزواج أو المشكلات. ضَعْ جانبًا احتياجاتك ورغباتك ولا تفتَحِ مواضيعٍ ساخنة حتّى تقللَ التّشويشَ والألمَ قدرَ المستطاع.

1 Greg Andrews, *Getting Through Mid Life Crisis* (AppBookShop.com, 2010).

- ثانيًا: امنح شريكك مقدارًا جيّدًا من المساحة. قلّل من التلامس. لا تتصل كثيرًا لأن شريكك قد يكون محتاجًا لأن "ينفصل وجدانيًا"، وافعل العكس إن شعرت بأن شريكك يحتاج لأن تقترب منه. عادةً ما تحتاج النساء إلى الانفصال قليلاً في هذه المرحلة، بينما يحتاج الرجال إلى الاقتراب. وتنشأ مشكلة كبيرة عندما يمرّ الاثنان بأزمة منتصف العمر وتكون احتياجاتهما متعارضةً. في هذه الحال، قد يحتاج الرجل إلى تسديد احتياجه إلى الكلام والتواصل برفقة أصدقائه، أو ربّما لأن يعطي وقتًا أطول لاهتماماته وهواياته ويتجنّب الدخول في علاقات عاطفية خارج الزواج.
- ثالثًا: تعلّم فنّ الإصغاء. لا تفتح المواضيع الشائكة لكن، في الوقت نفسه، كن مستعدًا لأن تُنصت لزوجتك إذا أرادت أن تتحدّث بأمورٍ أخرى، ومارس ضبط النفس بحيث تستمع أكثر ممّا تتكلّم.

سنّ "الأمل"

تعتمد مشاعر النساء في هذه الحالة على الطريقة التي ينظرن بها إلى الأمر.

من المؤسف أنّه أُطلق على العمر الذي فيه تتوقّف الدورة الشهرية عند النساء اسم "اليأس". لكن ينبغي ألا تكون هناك علاقة ما بين هذه المرحلة العمرية واليأس. وربّما كانت التسمية إشارةً إلى

اليأس من الإنجاب، ولأنّ التسمية أُطلقت في زمن كان الهدف الأساسي - إن لم يكن الوحيد - للنساء هو الإنجاب. ويتراوح هذا العمر ما بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين. وهو يبدأ بالأعراض التقليدية وهي اضطرابات الدورة الشهرية من جهة الطول والتواتر وكمية التدفق، إضافةً إلى نوبات الشعور بالسخونة، كما تختبر نساء كثيرات اضطرابات في النوم، إذ يكون على شكل نوم متقطع حتى إن لم يكن السبب هو الشعور بالسخونة والتعرق. كما تختبر بعض النساء اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، وعدم استقرار المزاج، والتوتر العصبي، وأحيانًا النسيان، وعدم القدرة على التركيز. فيما تشعر بعضهنّ بالصداع إمّا العادي وإمّا النصفي.

هذا وتشعرُ نساءٌ كثيراتٌ بالسعادة لوصولهنَّ إلى هذه المرحلة؛ لأنَّهنَّ ينتهين من أمورٍ كثيرةٍ منها الدَّورة الشهرية ذاتها وألمها المتكرَّر الذي احتملنَّه ما يقربُ من أربعة عقود أو يزيد. كما أنَّهنَّ يتخلَّصنَ أيضًا من القلق من حدوث الحمل. وجديرٌ بالذكرُ أنَّ تزامنَ هذه المرحلة مع وصول الأبناء والبنات إلى سنِّ الشباب وعدم احتياجهم إلى رعايةٍ كبيرةٍ يُصاعِفُ من الإحساس بالحرية. وهناك أخبارٌ بالتأكيد يشعُرُنَ بالقلق من فكرة أنَّهنَّ سيُصَبْنَ باكتئاب، مع أنَّ هذه خرافةٌ كبرى^٢؛ فالتغيُّراتُ في المزاج المصاحبةُ لتوقُّفِ الدَّورة الشهرية لا تصلُ حدَّ الاكتئاب إلا إذا كانتَ هناك أسبابٌ أخرى للاكتئاب. ودون شك، تعتمدُ مشاعرُ النساءِ في هذه الحالة على الطريقة التي ينظُرُنَ بها إلى الأمر. فإذا نظُرُنَ إليه من جهةِ التحرُّر من القيود، فسيكونُ الأمرُ مُبهجًا بالنسبة إليهنَّ، أمَّا إذا نظُرُنَ إليه من جهة أنَّ الوصولَ إلى هذا العمر يعني أنَّهنَّ قد كبرنَ وذبلتْ أنوثتهنَّ، فسيشعُرُنَ بالاكتئاب. وهذا يحدثُ عمومًا أكثر مع النساءِ غير المتعلِّمات اللَّاتي ربَّما ارتبطتِ الأنوثةُ في نظرهنَّ بالقدرة على الإنجاب. بالتأكيد تشعُرُ بمسحةٍ من الحزن من وصلتْ إلى هذا العمر ولم تتزوَّج، أو تلك التي تزوجتْ ولم تنجب، غير أنَّ الأمرَ يعتمدُ كما سبق وقلْتُ على المنظور الذي تنظُرُ به إلى الأمر: فبعضُ هؤلاء النساءِ يستقبلنَ الأمرَ على أنَّه راحةٌ من الألم والإحباط الذي يتكرَّرُ مع كلِّ دَورة، فاليأسُ قد يكون إحدى الراحتين، كما يقولون.

الرجالُ أيضًا!

يكونُ الرجالُ في هذه المرحلة أكثر تلامسًا مع الجانب الأثوثي فيهم، فيصبحون أكثر اهتمامًا بالبيت، ويُعطون وقتًا أطول لزوجاتهم وأسرهم. كما يصيرون أقل انديفاعًا وأكثر حساسيةً، ويصيرون أشخاضًا أرقًا أيضًا.

إذا كان سنُّ "الأمل" بالنسبة إلى النساء هو سنُّ توقُّفِ الدَّورة الشهرية (Menopause)، فالمقابل له عند الرجال هو سنُّ تناقصِ هرمون الذكورة، لذلك يسمونه تجاوزًا (Andropause). ويحدثُ هذا في أواخر الأربعينيات وبدايات الخمسينيات من العمر،

2 Mary Jane Minkin, Carol V. Wright, *A Woman's Guide to Menopause and Peri menopause*, (New Haven: Yale University Press, 2005).

ويَظَلُّ معدَّلُ الهرمون يتناقصُ حتَّى الثمانينيات. وتختلفُ أعراضُ هذه الظاهرة من شخصٍ إلى آخر، وذلك بحسبِ الحالة الصحيَّة العامَّة. غير أنَّه بحسبِ دراسةٍ³ أجراها الطبيب المتخصِّص في طبِّ الكبار د. روبرت تان (Dr. Robert Tan)، وُجِدَ أنَّ الرِّجالَ ما بين سنِّ الخمسين والسبعين يُعانون اضطراباتٍ جنسيَّةً وشعورًا عامًّا بالإرهاق واضطراباتٍ وجدانيَّةً، بالإضافة إلى بعضِ التعرُّقِ في أثناء النوم وتسرُّعِ خفقان القلب. أمَّا بالنسبة إلى الأعراض النفسيَّة، فيشعُرُ بعضُ الرِّجالِ بنوعٍ من اضطرابِ الإحساس بالهويَّة حيثُ ترتبطُ الهويَّة الذكريَّة في الذكور بأدائهم الجنسيِّ، أو باستقرارهم العاطفيِّ، أو بشجاعَتهم الشديدة، أو بقدراتِ عقولهم التحليليَّة، وقدرتهم على الإنتاج وكسبِ المال، وقوَّة الشخصية والسلوك الرجوليِّ. لقد لاحظَ د. تان أيضًا أمرًا إيجابيًا في هذه المرحلة وهو أنَّ الرجالَ في هذه المرحلة يكونون أكثرَ تلامُّسًا مع الجانب الأثويِّ فيهم، فينخرطون أكثرَ في الأمور المنزليَّة ويصبحون أكثرَ اهتمامًا بالبيت وبالعلاقة بالأبناء، ويُعطون وقتًا أطولَ لزوجاتهم وأسرهم. كما يصيرون أقلَّ اندفاعًا وأكثرَ حساسيَّةً، ويصيرون أشخاصًا أرقَّ أيضًا. يزيدُ من هذه الظاهرة زيادةُ الوزن وغيابُ الرياضة والإفراط في شربِ الخمر (عند البعض)، كما أنَّ هذا التناقصُ في الهرمون الذكري لا يحدثُ على نحوٍ فجائيٍّ حدًّا، كما هي الحال بالنسبة إلى تناقصِ الهرمونات الأثويَّة لدى المرأة في هذه المرحلة، وإنَّما يحدثُ بالتدرُّج وقد لا يكونُ النقصُ كبيرًا؛ فمعدَّلُ الهرمون ما بين سنِّ الخامسة عشرة والثلاثين يصلُ إلى ١٠٠٠ نانوغرام لكلِّ ١٠٠ مليلتر من الدم، ثمَّ ينخفضُ بعد ذلك إلى ٨٠٠ نانوغرام. وفي بعض الحالات تَظَلُّ نسبةُ الهرمون كما هي من العشرينيات وحتَّى السبعينيات دون تغيير.⁴

الطلاقُ في منتصفِ العمر

يمكنُ لأزْمَةِ منتصفِ العمر أن تكونَ مجردَ هزَّةٍ بسيطةٍ تُصيبُ الزواج، وربما تكونُ ”ثقبًا أسودًا“

3 Robert S. Tan, *The Andropause Mystery. Unraveling Truths about the Male Menopause*. (Houston: Publishing, 2001-2009).

4 Rachel Fairchild, *Midlife Crisis For Men. Male Menopause*, (E. book).

إِنَّ مَنْ يَمُرُّونَ بِأَزْمَةِ مُنْتَصَفِ
العمر يبدؤون في تحويل
إحباطهم وغضبهم الداخلي
نحو شريك الحياة.

يبتلع الزواج إلى غير رجعة. وهناك تنوعات كثيرة على "لحن" الطلاق أو الانفصال الذي يحدث في منتصف العمر. هناك من عاشوا أغلب حياتهم الزوجية في خلافات، وكانوا يحاولون ويتحملون ويتحايلون على الأيام من أجل الأبناء، ويمجّد أن

يكبر الأبناء ولا يعودون يحتاجون إلى الأسرة كما كانوا، يبدأ العدّ التنازلي للطلاق، أو على الأقل، الانفصال المكاني أو الوجداني. هناك أيضاً الحالات المشابهة لسهام ومحمود والتي فيها كان الزواج يدور حول الزوج والأولاد أما الزوجة فنسيها الجميع، حتى إنها هي قد نسيته نفسها. هذه الزوجة ربما تتذكر نفسها فجأة في منتصف العمر وتقرّر أن تطلق الرّصاصة الأخيرة على الزواج. هناك أيضاً نموذج العلاقات خارج إطار الزواج، والتي قد تؤدي إلى خيانة مستترة لا يفتضح أمرها ولا تكتشف، بل يتعايش الشخص معها (لا سيما إذا كان الطرف المتورط هو الزوج)، وقد تؤدي إلى انتهاء الزواج بالطلاق. وربما يكون السبب هو أن من يمرّون بأزمة منتصف العمر يبدأون في تحويل إحباطهم وغضبهم الداخلي نحو شريك الحياة، غير مُدركين أن إحباطهم ناجم عن أمر ما في داخلهم هم، لذا تتناهب فكرة سحرية تقول إن كل شيء سيتغير لو حدث تغيير خارجي. فتعتقد الزوجة مثلاً أن الحياة ستبتسم لها مرة أخرى إذا حققت "ذاتها" كما كانت تتمنى، كما تعتقد أن تحقيق ذاتها هذا لن يكون إلا بمعزل عن زوجها. بينما يظن الزوج أنه إذا وجد "الحب الحقيقي"، فإنه سيعيد اكتشاف معنى حياته. عندما تتسلط هذه الفكرة الوهمية على أذهان من يمرّون بأزمة منتصف العمر، فإنهم يصيرون فجأة مستعدين للتضحية بكل شيء في سبيل تحقيق هذا الحلم، وهم لا يدرون - إلا بعد فوات الأوان - أنه لم يكن سوى سراب.

تدور أحداث المسرحية الكوميديّة المشهورة "العيال كبرت" حول "رمضان السكري"، وهو رجل الأعمال ذو الاثنتين والخمسين ربيعاً، والذي يكتشف ابنه الأكبر "كمال" وجود علاقة غرامية بينه وبين سكرتيرته. وتستمر أحداث المسرحية ضمن محاولات أبنائه ثنيه عن نيته ترك البيت والسفر مع تلك السكرتيرة. ونسمع في المشهد الختامي حواراً ما بين "رمضان

السكرى“ وابنه الأوسط ”سلطان“، إذ يجري الحوار على نحوٍ ساخرٍ بحيثُ يلعبُ ”سلطان“ دورَ الأب، فيما يلعبُ ”رمضان“ دورَ الابن. وعندما يحاصرُ ”سلطان“ أباه ويواجهه، يتفعل رمضان قائلاً:

- ”أنا مش متهم علشان أدافع عن نفسي. ثم دي حياتي أنا، وأنا حرٌ فيها“.

- ”ما فيش حاجة اسمها حياتك الخاصة. لو كنت عايزها تبقى خاصة بيك إنت بس، ماكانش في داعي تعملها من الأول“.

- ”أعمل إيه؟“

- ”تخلفنا. طالما خلقتنا ما بقاش فيه حاجة اسمها حياتك الخاصة. بقينا جزء من حياتك“.

في نهاية الحوار ينهارُ رمضان السكرى ويقعُ عنه قناع الأب الحازم معترفاً بصوتٍ متهدجٍ بعلاقته بالسكرتيرة:

- ”مش جايز يا سلطان أكون أنا... أنا... حسيت بالراحة والسعادة إللي مش قادر أحس بيها في البيت هنا؟“

- ”وتفتكر حاتلاقي السعادة من غيرنا؟“

فرصة جديدة

من الممكن أن تكون هذه المرحلة أفضل مراحل العمر من حيث الفكر والخبرة والاستقرار المادي وربما الأسري.

يمكن لأزمة منتصف العمر أن تكون فرصةً جديدةً لجعل الحياة أفضل. وكما كانت المراهقة منصةً انطلاقٍ نحو حياةٍ جديدةٍ بعد أزمة الهوية، وأسئلةٍ مُقلقةٍ عن الحياة والوجود والقيمة والهدف، يمكن

لأزمة منتصف العمر أن تكون فرصةً جديدةً لتصحيح المسار وقضاء ما تبقى من العمر على نحو أكثر فاعليّة. صحيحٌ أنّ الجسد في هذه المرحلة يبدأ رحلته النازلة إلى الأسفل، لكنّ هذه المرحلة قد تكون أفضلَ مراحلِ العمر من حيثُ الفكرُ والخبرةُ والاستقرارُ المادّيُّ وربّما الأُسريُّ. إنّ السنةَ الواحدةَ في هذه المرحلة يمكنُ أن تحقّقَ الكثيرَ، وربّما تقومُ مقامَ ثلاثِ سنواتٍ أو أربعٍ من المراحلِ السابقة. لذلك لا تحسبُ أنّ ما فاتَ هو الأكثرُ، وربّما يكونُ العكسُ هو الصحيحُ.

إنّ من المهمّ أن ندركَ أنّ أزمةَ منتصفِ العمر ليستُ أمرًا مستمرًا. إنّها فقط أشبهه ”بمطبّ صناعي“ في طريق حياتنا، وهو إمّا أن يكونَ سلسًا فنعبّرَ فوقه بسرعتنا نفسها تقريبًا، وإمّا أن نعبره عبر تهدئةٍ بسيطة. وحتىّ إن كان مطبًا عاليًا عنيقًا، فهو حتمًا سينتهي. فقط حاولِ ألاّ تخرجَ من هذه الأزمةِ بخسائرٍ مستمرةٍ كخسارةِ زواجك أو صحّتك أو أصدقاتك المقربين، أو خسارةِ عملٍ أتقنته وصرتَ تقدّمَ من خلاله خدمةً إلى المجتمع. إنّها مجردُ مرحلةٍ تغييرٍ إذا فهمنّاها واقتنّعنا بها وقبلنا أنّ الحياةَ يجبُ أن تتغيّرَ، وأنّها كما يقول جبران خليل جبران: ”لا تُقيمُ في منازل الأُمس“، فسنتعاملُ معها بسلاسة. كما أنّ المراهقَ يجبُ أن يقتنعَ أنّه لن يعودَ طفلًا مرّةً أخرى، وعليه أن يبدأ في اعتياد مسؤوليّات الرشد، فإنّ من يصلُ إلى منتصفِ العمر يجبُ أن يقبلَ أنّه لن يعودَ شابًا ثانيةً، بل عليه أن يستمتعَ بكلِّ مرحلةٍ من حياته.

لأزمة منتصف العمر أن تكون فرصة جديدة لتصحيح المسار وقضاء ما تبقى من العمر على نحو أكثر فاعلية. صحيح أن الجسد في هذه المرحلة يبدأ رحلته النازلة إلى الأسفل، لكن هذه المرحلة قد تكون أفضل مراحل العمر من حيث الفكر والخبرة والاستقرار المادّي وربما الأسري. إن السنة الواحدة في هذه المرحلة يمكن أن تحقق الكثير، وربما تقوم مقام ثلاث سنوات أو أربع من المراحل السابقة. لذلك لا تحسب أن ما فات هو الأكثر، فربما يكون العكس هو الصحيح.

إن من المهم أن ندرك أن أزمة منتصف العمر ليست أمراً مستمراً. إنها فقط أشبه ”بمطبّ صناعي“ في طريق حياتنا، وهو إما أن يكون سلساً فنعبّر فوقه بسرعتنا نفسها تقريباً، وإما أن نعبره عبر تهديئة بسيطة. وحتى إن كان مطباً عاليًا عنيفاً، فهو حتماً سينتهي. فقط حاول ألا تخرج من هذه الأزمة بخسائر مستمرة كخسارة زواجك أو صحتك أو أصدقائك المقربين، أو خسارة عملٍ أتقنته وصرت تقدم من خلاله خدمة إلى المجتمع. إنها مجرد مرحلة تغيير إذا فهمناها واقتنعنا بها وقبلنا أن الحياة يجب أن تتغير، وأنها كما يقول جبران خليل جبران: ”لا تقيم في منازل الأمس“، فسنتعامل معها بسلاسة. كما أن المراهق يجب أن يقتنع أنه لن يعود طفلاً مرةً أخرى، وعليه أن يبدأ في اعتياد مسؤوليات الرشد، فإن من يصل إلى منتصف العمر يجب أن يقبل أنه لن يعود شاباً ثانية، بل عليه أن يستمتع بكل مرحلة من حياته.



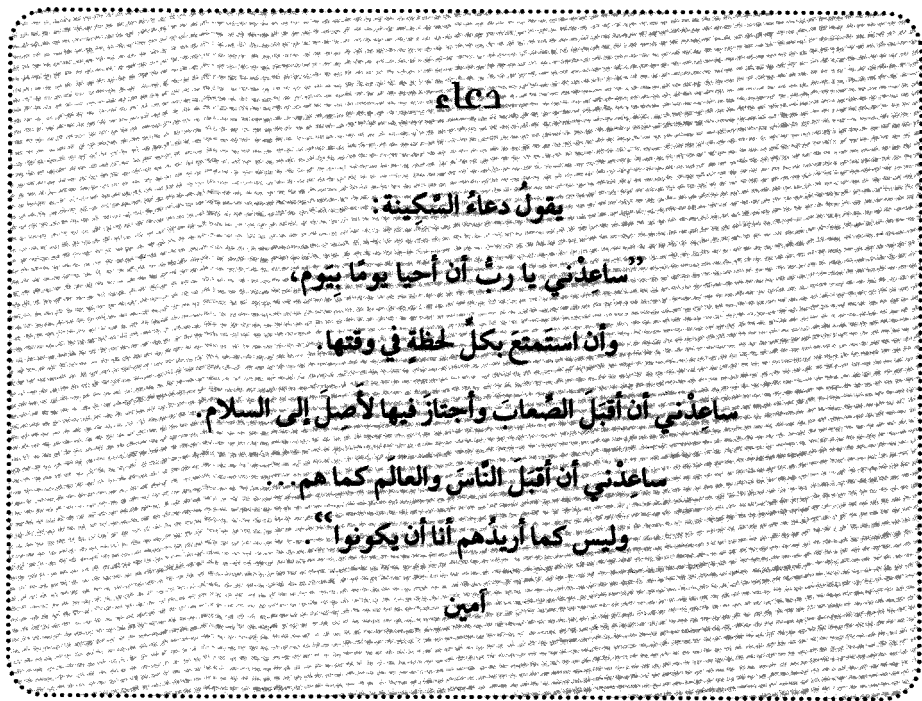
نصائح ختامية

يُقدِّمُ المشيرُ النفسيُّ غريغ أندروز النَّصائحَ التاليةَ لجعلِ منتصفِ العمرِ فرصةً لتنمية الحياة.^٥

- **أولاً:** اكتب قائمةً بالأمر التي ستتخلَّى عنها. إنَّ الحياةَ تتغيَّرُ، لذا يجب أن تُغيَّرَ أسلوبُكَ في أثنائها. ها إنَّ الأولادَ لا يحتاجون إليك كما كانوا من قبل، لا سيَّما إذا كنتَ قد أعطيتهم الوقتَ الكافيَّ في المراحلِ السابقة. أمَّا إذا لم تُكنْ قد أعطيتهم وقتًا، فهناك فرصةٌ أن تُقيمَ علاقةً عميقةً بهم قبل أن يتركوا البيت. ربَّما لا تحتاجُ لأنْ تُقضيَ في العملِ كلَّ هذه الساعات، وتبدأ في استثمار وقتٍ أطولٍ بصحبةِ زوجتك وأصدقائك وأصدقائكما المشتركين.
- **ثانياً:** كُنْ أمينًا مع ذاتك. ربَّما تكونُ قد سألتَ نفسك: "مَن أنا؟" كُنْ أمينًا في الإجابة عن هذا السؤال، وواجهْ بشجاعةِ العيوبِ التي قد تكونُ وجدتها، وابدأ في العملِ على تغييرها.
- **ثالثاً:** ابدئي في الاهتمامِ بنفسِك ولو قليلاً. ربَّما كنتَ قد أهملتِ نفسكِ أكثرَ من اللازم، ولم تهتمي باحتياجاتِكِ بصفتكِ إنسانًا، وربَّما أهملتِ احتياجك إلى المعرفة. لماذا لا تبدئين الدراسة، ولو عبر الإنترنت (Distant Learning) مثلاً؟ لماذا لا تفكرين في عمَلٍ جديدٍ ولو كان بدوامٍ جزئيٍّ أو لفترةٍ زمنيَّةٍ محدَّدة؟ ابحثي عمَّا يجعلُكَ سعيدةً وأفعليه.

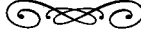
٥ المرجع السابق نفسه.

- رابعًا: قُم بأمورٍ جديدة. كُنْ منفتحَ الذهن وتعرّف إلى أشخاصٍ مختلفين عمّن اعتدّت أن تتعامل معهم من قبل. اذهب إلى أماكنٍ جديدة. وإن لم تكن قد جرّبت شيئًا من قبيل رحلات الصيد، فلماذا لا تذهب في إحدى تلك الرحلات مثلًا؟ لم لا تفكر في الكتابة أو ربّما نشرِ كتيبٍ نحاول فيه أن نُلخّص خيراتك في مجال عملك للأجيال القادمة؟ لم لا تبدأ في قراءة مواضيع لم يسبق أن قرأتها من قبل؟ لم لا تسافرَ لقضاء إجازةٍ بمفردك إلى مكانٍ لم تذهب إليه من قبل، أو ذهبت إليه فقط في إطار رحلة عملٍ؟



الفصل الخامس عشر

عصارة الحكمة



”لا أحد يحب الحياة مثل الإنسان الذي يتقدم به العمر“.

سوفوكليس (Sophocles)

روائي يوناني قديم (٤٩٧-٤٠٦ ق.م)

جلس أمامي بجسده الأسمر النحيل، وقد وضع ذلك الجسد في قميص خفيف من القطن المصري في محاولة لأن يخفف من الحركات اللاإرادية الناتجة من إصابته بالشلل الرعاش أو الباركنسون. عندما سألته عما يجعله ما يزال مُنتجًا على الرغم من سنوات عمره الثمانين، والتَّحدي الجسدي الجديد، قال لي: ”لقد ربَّانا والدي أنه ينبغي للإنسان أن يكون مُنتجًا. لقد كان يقول إنَّ الرجل الذي تَبزُّعُ الشمس وهو لا يزال في فراشه، ليس رجلًا“.

وأضاف شَيْخي الجليل أن هذا التَّشكيلَ الفكريَّ في الطفولة هو أكثر ما جعله يَعشُقُ العملَ والإنتاج. كما قال شَيْخنا إنَّه لمَّا كان طفلًا، كان العامُ مقسومًا نصفين بالنسبة إليه: النصف الأولُ دراسةٌ واستِذْكارُ، والنصف الثاني زَرْعُ وإثمار، فقَدِ اشْتَرَى والده المَوْظِفُ البسيطَ حمارًا يأخذه عليه كلَّ صَباحٍ إلى المدرسة. ولمَّا كان الحمارُ يحتاجُ إلى البرسيم

كل صباح، فكَّر الأب بعقله الاقتصادي المدبِّر وقال لنفسه: ”لماذا لا نشترى «قيراطين طين» من الأراضي المتاخمة لبيتنا ونزرعها؟ في الشتاء نحصدُ من تلك الأرض البرسيم وهو «بنزين» الحمار، وفي الصيف يلعبُ فيها الأولاد. وعلى الأقل، نحصلُ طوال السنة على الخُضِرِ على نحوٍ شبه مجانيّ“. لم يكن أحدٌ يعرفُ وقتها كلمة ”استثمار“، لكنّه حَسَبَ أنَّ ”قرايط الطين“ هي رأسُ مالٍ محفوظٌ ”للزمن“.

مرَّت السُّنُونُ وسافرَ ابنُ ريف الجنوب للدراسة في العاصمة، ومنها إلى عواصِمِ العالم المتقدِّمِ يحمِلُ الشهادات، ويُسجِّلُ البرامجَ ويكتبُ الكُتُبَ. كان يُقابِلُ البشرَ من كلِّ الألوان والأجناس ويتحدَّثُ أمامَ المئات والآلاف منهم، بينما لا تزالُ عبارةُ أبيه تَرنُّ في أذنيه: ”الرجلِ الإلِهي تَطَلَّعَ عليه الشمس وهو في فرشته، دا مش راجل!“

الرُّشْدُ المتأخِّرُ

يحتاجُ المسنُّ أيضًا لأن يستمرَّ في الشعور بأنّه لا يزالُ عضوًا عاملًا في الأسرة والمجتمع، وبأنَّ الناسَ يحتاجون إلى ما يستطيعُ أن يُقدِّمه.

في هذه المرحلة الأخيرة من حياة الإنسان (بعد عمر الستين)، غالبًا ما ينتهي التاريخُ الوظيفيُّ، وتضعفُ الصِّحَّةُ إلى حدِّ كبيرٍ لدى الغالبية، غير أنَّ البعضَ يظلُّون محتفِظين بنشاطهم وقدرتهم على العطاء في هذه المرحلة. وتتميّزُ هذه المرحلة

بالكثير من الضغوط مثل الوحدة وفقدان شريك الحياة، وانصراف الأبناء لأن يعيشوا حياتهم ويهتموا بأعمالهم وأسْرِهِم. كما أنَّ المستوى الاقتصاديَّ ينخفضُ عند البعض، لا سيَّما أولئك الذي لم يحققوا نجاحًا ماديًّا كبيرًا في عملهم. في هذه المرحلة، يظنُّ الإنسانُ محتاجًا إلى كلِّ احتياجات المراحل السابقة، لكنَّ في هذه المرحلة تعودُ الاحتياجاتُ لِشبابِ احتياجات الطفل وربَّما الرضيع؛ لأنَّ هذه المرحلة تتميِّزُ بِقدْرِ من العجز والاحتياج إلى الآخرين. ويزدادُ الاحتياج



إلى الرفقة والصُّحبة ممَّا يدفَعُ الكثيرين مِّن يَمْرُون بهذه المرحلة إلى الانخراط في أنديّة تتضمَّن أنشطة للمُسِنَّين. كما يبدأ بعضهم في اكتشاف مواهبه وهواياته، ويذهب في رحلاتٍ أو يمارسُ أنشطة اجتماعيَّة يُقدِّم فيها حكمتَه وخبرته إلى المجتمع عموماً.

للأسف، يميل آخرون إلى العزلة ممَّا يزيد من شعورهم بالقلق والاكتئاب. عموماً يحتاجُ المسِنَّ أيضاً لأن يستمرَّ في الشعور بأنَّه لا يزالُ عضواً عاملاً في الأسرة والمجتمع، وبأنَّ الناس يحتاجون إلى ما يستطيع أن يقدمه.

الاكتمال أم اليأس؟

إذا كان المسِنَّ قد حقَّقَ المهامَّ التطوريَّة السابقة، فإنَّه عند هذه المرحلة يمكنُ أن يشعُر بالرُّضى والاكتمال. وعندما ينظرُ إلى حياته الماضية، يشعُر بأنَّه قد عاش كما كان ينبغي أن يعيش، وبأنَّه قد أثر بالفعل في الجيل التالي، وذلك عندما يرى أولاده وبناته وتلاميذه ناجحين ومُثمرين في مختلف الميادين والمجالات، ومعترفين بفضلِهِ عليهم. عندئذٍ يكونُ المسِنَّ قد وصلَ إلى المرحلة التطوريَّة التي يمكنُ أن نطلقَ عليها مرحلة الشَّيخ، أو الحكيم. في بعض البلاد يُطلق على مثل هؤلاء عباراتٍ جميلةً مثل: "المواطن الأقدم" (Senior Citizen) أو الأكبر (Elder)، وهذه عباراتٌ تحملُ في طياتها معاني الحكمة والاكتمال. ويمكنُ في هذه المرحلة أن يُشكِّل الإنسانُ ضميرَ مجتمعه وخلاصةَ حكمتِهِ.

مَن وصلَ إلى مرحلة الشَّيخِ وجدانيًّا، وليس عمريًّا، هو فقط الذي يسعدُّ بأن يرى الجيلَ التالي ينجحُ ويتقدَّم ويشعُر بالرَّغبة في تقديم كلِّ خلاصةِ خبرته إلى ذلك الجيل. ويمكنُ لمثل هؤلاء الأشخاص أن يساعِدوا المجتمع على أن يتمثَّل ماضِيه ويفهَم حاضِرَه ويستشرف مستقبلَه. أمَّا مَن لم يستطِعوا الوصولَ إلى هذه المرحلة من النُّضج، فنجدُهم إمَّا متمسِّكين بالماضي على نحوٍ عاطفيٍّ غير واقعيٍّ باكين على أطلاله، وإمَّا منحصرين في أنفسهم واحتياجاتهم ومطالبهم مثل الأطفال، وهم يشعرون بعقوق الجيل الأصغر ويمارسون كلَّ أنواع الضغط والإشعار بالذنب. دون

شك، تؤثر الحالة الصحيّة للمسنّ في هذه المرحلة في مستوى نُضجِه النفسيّ والوجدانيّ.

إذا نظرنا إلى الحياة بجمالها، فإننا نلاحظ أنّ الإنسان إذا لم يستمرّ في النموّ والنضج الروحيّ والنفسيّ والاجتماعيّ، فإنه ربّما يعودُ إلى المراهقة مرّةً أخرى في منتصف العمر على شكل أزمةٍ هويّةٍ شديدةٍ هي أزمة منتصف العمر، كما أنّه قد يعودُ إلى الطفولة في الشيخوخة على شكل أنانيّةٍ، وانحصارٍ شديدٍ في النفس، واعتماديّةٍ شديدةٍ على الآخرين. لذا فلا مناصّ من أن يستمرّ الإنسان في النموّ؛ فالنموّ ليس رفاهيّة، بل هو مسألة حياةٍ أو موتٍ نفسيّ.

اكتئاب الشيخوخة

سواء كان عمر الإنسان ثمانية عشر عاماً أم ثمانين، فلا يوجد ما يبرّر أن يعيش مُكتئباً دون علاج.

ليست هذه حال كلّ الشيوخ. فهناك شيوخٌ كثيرٌ يعانون الاكتئاب بسبب الوحدة ووفاة شريك الحياة والمشكلات الصحيّة الكثيرة والمزمنة أيضاً، إضافةً إلى غياب الإحساس بالهدف والمعنى والخوف من الموت. للأسف، يخجل كثير من المسنّين

لأن يُعبّروا عن شعورهم بالاكتئاب خوفاً من أن ينتهرهم الشباب ويقولوا لهم عبارات مثل: "أحمد الله على أنك تعيش إلى الآن!" أو لا يلتفتون إليهم البتّة على أساس أنّ الشباب أولى بالرعاية. ومن النادر أيضاً أن يستطيع المسنّون اكتشاف إصابتهم بالاكتئاب؛ لأنهم يحسبون أنّ الإحساس بالاكتئاب طبيعيّ في هذا العمر، ولكونهم في الكثير من الأحيان يعيشون بمفردهم، فلا يلاحظ أحد ما قد أصابهم من تغيير، كما أنّ الاكتئاب كثيراً ما يأتي بأعراض جسديّة يُرجعون أسبابها إلى أمراضهم الكثيرة. ولكلّ هذه الأسباب يظلّ اكتئاب المسنّين دون علاجٍ لوقتٍ طويل، ممّا يؤدّي إلى تفاقمه.

يظهرُ اكتئاب الشيخوخة على شكلٍ تعبٍ وإرهاقٍ وآلامٍ جسديّة، يُضاف إليها ضعفٌ

التركيز وضعف الذّاكرة. وهذا لا علاقة له بتصلّب شرابين المخ أو مرض ألزهايمر أو كل هذه الأمور. فهذه أعراض اكتئاب يمكن أن تزول تمامًا بتعاطي مُضادّات الاكتئاب لمدة شهرٍ أو شهرين على الأكثر. ولكي ينتبه المسنون لهذا الأمر، يجب أن يُغيروا الفكرة الخاطئة التي تحسب أنّ السعادة والاستمتاع بالحياة هما أمران ليسا في مُتناولِ الشيوخ ذكورًا وإناثًا. فهذا غير حقيقي؛ فسواء كان عمرُ الإنسان ثمانية عشر عامًا أم ثمانين، لا يوجد ما يبرّر أن يعيش مكتئبًا دون علاج. في النهاية، يجب أن ندرك أنّ الاكتئاب أمرٌ نخرجُ منه ليس فقط بقوة الإرادة أو بالروحانيّة، بل يمكن الخروج منه والتعامل معه من خلال الأدوية والمساندة المجتمعيّة. وليس الاكتئاب أيضًا علامةً على ضعف الشخصية أو ضعف الإرادة أو عدم الإيمان. فالكتئاب اضطرابٌ كيميائيٌّ معرفيٌّ يمكن التعامل معه. وينبغي أيضًا ألاّ نخجلَ من طلب المساعدة؛ إذ لا يمكن لأيّ إنسانٍ مهما كان شأنه، ومهما كان عمره أن يخرج من الاكتئاب بمفرده ودون مساعدةٍ من الآخرين، فالإنسان كائنٌ اجتماعيٌّ مخلوقٌ ضمنَ علاقاتٍ ومن أجل علاقاتٍ بالآخرين.

الروحانيّة

الروحانيّة الحقيقيّة هي أن
نختبر الموت والولادة الروحيّة
عدّة مرّات، فلا يكون الموت
سوى معبرٍ آخرٍ وأخيرٍ نحو
حياةٍ أُنعم وأرخب.

لا يمكننا أن نُغفلَ أهميّة دورِ الروحانيّة الحقيقيّة -
ولا أعني بها التدين الذي قد يكون مجردَ ممارساتٍ
خاليةٍ من المضمون الروحيّ- في اجتياز الإنسان
مرحلة الشيخوخة. فمِن أهمّ العواملِ الضاغطةِ
على الإنسان في تلك المرحلة هي تفكيره وخوفه من
الموت. وأهمُّ ما تفعله الروحانيّة الحقيقيّة في الإنسان

هو أن تُصالحه مع مفهوم الموت. هذا التصالح لا يكون عميقًا إذا كان مجردَ استسلامٍ للقضاء،
ولكنه يكون عميقًا إذا كان من خلال إيمانٍ بحياة ذات أبعادٍ روحيّةٍ حقيقيّةٍ تتجاوزُ الحدود
المادّيّة. هذا يكون ممكنًا إذا كان الإنسان قد اختبر، على مدار حياته، خبراتٍ روحيّةٍ عميقةً كانت
أشبهَ بولاداتٍ من واقعٍ أنانيٍّ أُضيقَ إلى واقعٍ روحيٍّ أرحبٍ وأكثرَ تصالحًا مع النّفس والكونِ

والبشرِ كلهم. عندئذٍ ينظرُ الإنسان إلى الموت على أنه امتدادٌ لهذه الولاداتِ ويكونُ آخرها وأكثرها حَسَمًا.

إذا تخيلنا أننا سنُجري حوارًا مع جنين داخل رَحِمِ أمه لِنَطْلُبَ إِدْنَهُ في أن يولَد. ماذا تَظُنُّه يقول؟ تخيلُ أنك تقولُ له إِنَّا سَنَقَطُعُ ذلك الحبلَ الذي يربطُه بأُمِّه ويأتيه بالغذاءِ والأكسجين. بالتأكيد سيرفضُ ويقول: ”أنتم ستقتلونني! هذا الحبلُ هو حياتي ومن دونه سأموت.“

إِنَّ كلامه صحيح، ولكن من منظورٍ من يعيشون داخلَ الرَّحِمِ. أمَّا من منظورٍ من يعيشون خارجَ الرَّحِمِ، فهي عمليَّةٌ ولادة. هذا الجنينُ لا يُدركُ أيضًا أن لهذا الحبلِ عُمُرًا افتراضيًا وهو نحو تسعةِ شهور، وبعدها سيصيبُ التصلُّبُ شرايينه ويكفُّ عن إمداده بالدم، لذا فإنَّه إن لم يولَدِ الآن فسيموت. لكنَّه يولَدُ ويختبرُ أن هذا الذي كان يراه ”موتًا“ من وجهة نظرِ الحياةِ داخلِ الرَّحِمِ، كان في واقع الأمرِ ولادةً لحياةٍ أجملَ وأرحب. كلُّنا نمرُّ بهذا ”جسديًا“ وقت الولادة. إنَّ الروحانيَّةَ الحقيقيَّةَ هي أن نختبرَ مثل هذه الولادة مرَّةً أخرى، بل ربَّما مرَّات. وفي كلِّ مرَّةٍ نختارُ أن نعبُدَ الله ونطيعه، ونُحِبَّ الناسَ محبَّةً حقيقيَّةً باذلة، ونُثِمِّتَ رَغباتنا الأناثيَّةَ المحدودة، ونُجِدَ أننا لا نخسرُ، بل إنَّ الحياةَ تفتحُ لنا أبوابًا أرحبَ من الروحانيَّةِ الأعمق، والانسجامِ الأغنى مع الوجود. وهذا يؤكِّدُ لنا أن الموتَ ليس سوى مَعْبَرٍ آخَرَ وأخيرٍ نحو حياةٍ أخرى أغنى وأرحب.

عصارة الحكمة

قال لي: ”هناك أشخاص لا ينظرون إلى حياتهم على أنها مراحل، بل هي كلُّ كامل لا يتجزأ. وما دامت الحياة لم تنته بعد، فهي لم تنته.“

عندما دخلتُ ”صومعتة“ كما سمَّها، شعرتُ بأنِّي قد رجعتُ إلى الخمسينيَّات أو ربَّما الأربعينيَّات- عصر الأصاله أو عصر ”الزمن الجميل“ كما يروق البعض أن يسموه. على الرُّغم من أن الشقَّة الصغيرة تقع في عمارةٍ حديثة في حيٍّ من أحياء القاهرة الجديدة، فإنِّي سممتُ في هذه الشقَّة عباقًا فتنني. لَكَم افتتنتُ بالذوق الجميل الذي

نَضَحَتْ به الأرائك الخشبية البنيّة الداكنة وهي تُعاقِبُ الخمائِلَ داكنةَ الحمرة، والإضاءةَ الخافتةَ والنظافةَ الفائقة، والترتيبَ المذهل! رأيتُ الصوَرِ الفوتوغرافيّةَ ”بالأبيض والأسود“ لمِصْرَ في العصر الذهبيّ- صورة ”لأبي الهول“ بينما كان جسده لا يزال تحت الرمال. ياليتَه ظلَّ على تلك الحال محميًّا! وصورة للأهرام تحيطُ بها الحقولُ بدلًا من ”غابات“ الإسمنت الحاليّة. عندما دخلنا غرفةَ المكتب، رأيتُ ”سيمفونيّة“ أخرى من الجمال والأناقة حيثُ تُردّدُ نقوشُ السجّادِ اليدويّ التقليديّ صدَى الجلودِ المنقوشةِ بحرفيّة. وهناك أيضًا تسكُنُ على الأرفف مئآتُ الكُتُبِ قريرة العينِ حيثُ لا تجدُ الآنَ إلّا نادرًا من يوقُرُها مثل هذا الوقار، كما أنّها نادرًا ما تجدُ ”راهبًا“ مثل شيخِي الجليلِ يَبني لها مثل ذلك المحراب. على إحدى المناضيدِ العالية، لمحتُ جهازَ ”الفونوغرام“ (مشغلُ الإسطوانات)، وعلى المكتبِ العريقِ جَلَسَتْ شاشةُ الحاسوبِ الرقيقةُ الحديثةُ مع حاسوبٍ شخصيٍّ آخرَ (Laptop) برفقةِ طابعةٍ حديثة؛ فشيخنا الجليل، مع تقديسه للكُتُبِ واحترامه لثراثِ الفنِّ والثقافة بكلِّ عصوره القديمة، لم يُفْتَهُ أن يسبرُ غورَ الحاسوبِ والإنترنت، فهو لا يُعاني ”رهابَ التكنولوجيا“ الذي يُعانيه بعضُ كبار السنّ.

عندما سألتُه السؤالَ السابقَ نفسَه: ”لماذا؟... لماذا أنت هكذا؟“ أجابني إجابةً لا تزالُ تَرِنُ في أُذنيّ، وأصِفُها بالصّفَةِ ذاتها التي اخترتها عنوانًا لهذا الفصل: ”عصارة الحكمة“. قال لي بتواضع: ”هناك أشخاصٌ لا ينظرون إلى حياتهم على أنّها مراحل، بل هي كلٌّ كاملٌ لا يتجزأ. وما دامت الحياة لم تنته بعد، فهي لم تنته“. تذكّرتُ عندها عبارةَ شيخٍ آخرٍ جليلٍ سألتُه من قبل في برنامجٍ تلفزيونيٍّ: ”كيف تشعُرُ عندما تنظُرُ إلى الواء وتري حياتك الطويلة؟“ قال لي في حكمةٍ مُشابهة: ”أنا لا أنظُرُ إلى الواء. فما دام في الحياة بقيّة، فأنا أنظُرُ إلى الأمام!“

نصحتُ به الأرائك الخشبية البُنِيَّة الداكنة وهي تُعانيُ الخمائِلَ داكنة الحمرة، والإضاءة الخافتة والنظافة الفائقة، والترتيب المذهل! رأيتُ الصوَر الفوتوغرافيَّة ”بالأبيض والأسود“ ليصُر في العصر الذهبي- صورة ”لأبي الهول“ بينما كان جسده لا يزال تحت الرمال. ياليتَه ظلَّ على تلك الحال محميًّا! وصورة للأهرام تحيطُ بها الحقولُ بدلاً من ”غابات“ الإسمنت الحاليَّة. عندما دخلنا غرفة المكتب، رأيتُ ”سيمفونيَّة“ أخرى من الجمال والأناقة حيثُ تُردَّدُ نقوشُ السجَّادِ اليدويِّ التقليديِّ صدَى الجلود المنقوشة بحرفيَّة. وهناك أيضًا تسكُنُ على الأرفف مئات الكُتُبِ قريرة العينِ حيثُ لا تجدُ الآن إلا نادرًا من يوقرُها مثل هذا الوقار، كما أنَّها نادرًا ما تجدُ ”راهبًا“ مثل شيخِي الجليلِ يَني لها مثل ذلك المحراب. على إحدى المناضدِ العالية، لمحتُ جهاز ”الفونوغرام“ (مشغَلُ الإسطوانات)، وعلى المكتب العريقِ جَلَسَتْ شاشةُ الحاسوبِ الرقيقة الحديثة مع حاسوبٍ شخصيٍّ آخرَ (Laptop) برفقة طابعة حديثة؛ فشيخنا الجليل، مع تقديسه للكُتُبِ واحترامه لثراثِ الفنِّ والثقافة بكلِّ عصوره القديمة، لم يفتنه أن يسيرُ غورَ الحاسوبِ والإنترنت، فهو لا يُعاني ”رهَابَ التكنولوجيا“ الذي يُعانيه بعضُ كبار السنِّ.

عندما سألتُه السؤالَ السابقَ نفسه: ”لماذا؟... لماذا أنت هكذا؟“ أجابني إجابةً لا تزالُ ترنُّ في أُذنيِّ، وأصْفُها بالصفَّة ذاتها التي اخترتها عنوانًا لهذا الفصل: ”عصارة الحكمة“. قال لي بتواضع: ”هناك أشخاصٌ لا ينظرون إلى حياتهم على أنَّها مراحل، بل هي كلُّ كاملٍ لا يتجزأ. وما دامت الحياة لم تنته بعد، فهي لم تنته“. تذكَّرتُ عندها عبارة شيخٍ آخرٍ جليلٍ سألتُه من قبل في برنامج تلفزيوني: ”كيف تشعرُ عندما تنظرُ إلى الواء وترى حياتك الطويلة؟“ قال لي في حكمةٍ مشابهة: ”أنا لا أنظرُ إلى الواء. فما دام في الحياة بقيَّة، فأنا أنظرُ إلى الأمام!“

نَصَحَتْ به الأرائك الخشبيَّة البُنِّيَّة الداكنة وهي تُعَانِقُ الحُمائلَ داكنةَ الحمرة، والإضاءةَ الخافتةَ والنظافةَ الفائقة، والترتيبَ المذهل! رأيتُ الصوَرِ الفوتوغرافيَّةَ ”بالأبيض والأسود“ ليَصْرَ في العصر الذهبيّ- صورة ”لأبي الهَوَل“ بينما كان جسده لا يزال تحت الرمال. ياليتَه ظلُّ على تلك الحال محمياً! وصورة للأهرام تحيطُ بها الحقولُ بدلاً من ”غابات“ الإسمنت الحاليَّة. عندما دخلنا غرفةَ المكتب، رأيتُ ”سيمفونيَّة“ أخرى من الجمال والأناقة حيثُ تُردِّدُ نقوشُ السجَّادِ اليدويِّ التقليديِّ صدَى الجلودِ المنقوشةِ بحِرْفِيَّة. وهناك أيضاً تسكُنُ على الأرففِ مئاتُ الكُتُبِ قريرةَ العَيْنِ حيثُ لا تجدُ الآن إلا نادراً مَنْ يوقُرُها مثل هذا الوقار، كما أنَّها نادراً ما تجدُ ”راهباً“ مثل شَيْخِي الجليلِ يَبْنِي لها مثل ذلك المحراب. على إحدى المناضدِ العالية، لمحتُ جهازَ ”الفونوغرام“ (مشغَلُ الإسطوانات)، وعلى المكتبِ العريقِ جَلَسَتْ شاشةُ الحاسوبِ الرقيقةُ الحديثةُ مع حاسوبٍ شخصيٍّ آخرَ (Laptop) برفقةِ طابعةٍ حديثة؛ فشِخْنَا الجليل، مع تقديسه للكُتُبِ واحترامه لثراثِ الفنِّ والثقافة بكلِّ عصوره القديمة، لم يَفْتَهُ أن يسبرُ غَوْرَ الحاسوبِ والإنترنت، فهو لا يُعاني ”رهَابَ التكنولوجيا“ الذي يُعانيه بعضُ كبارِ السَّن.

عندما سألتُه السؤَالِ السابقِ نفسَه: ”لماذا؟... لماذا أنت هكذا؟“ أجابني إجابةً لا تزالُ تَرُنُ في أذني، وأصِفُها بالصِّفَةِ ذاتها التي اخترتها عنواناً لهذا الفصل: ”عصارة الحكمة“. قال لي بتواضع: ”هناك أشخاصٌ لا ينظرون إلى حياتهم على أنَّها مراحل، بل هي كلُّ كاملٌ لا يتجزأ. وما دامتِ الحياةُ لم تنته بعد، فهي لم تنته“. تذكَّرتُ عندها عبارةَ شَيْخِ آخرَ جليلٍ سألتُه من قبل في برنامجِ تلفزيونيٍّ: ”كيف تشعُرُ عندما تنظُرُ إلى الوراء وتري حياتك الطويلة؟“ قال لي في حكمةٍ مُشابهة: ”أنا لا أنظُرُ إلى الوراء. فما دامَ في الحياةِ بَقِيَّة، فأنا أنظُرُ إلى الأمام!“



نصائح ختامية

- لدى المسنين خبرة ونظرة عميقة إلى الحياة، لكنهم كثيراً ما يتحفظون في عرضها لئلا يُتَّهموا بأنهم يفرضون على الشباب أفكارهم المتتمية إلى الماضي. لذا علينا أن نسألهم ونتعلم منهم ونحاول أن نستلهم خبرتهم ونترجمها إلى ما يمكن تطبيقه في واقعنا المعاصر.
- يحتاج المسنون لأن يستمروا في استثارة أذهانهم بالقراءة والحوار والكلام مع الآخرين حتى يحتفظوا بوظائف المخ العليا، ويقاوموا أعراض الشيخوخة مثل النسيان وغيرها. إن بعضهم يستطيع أن يقوم بذلك بنفسه، فيما يحتاج بعضهم إلى مساعدة ممن هم حوله.
- لما كان بعض من يعيشون أزمة منتصف العمر يتصرفون باندفاع مثل المراهقين، فإن بعض المسنين أيضاً يتصرفون باعتمادية وحساسية مثل الأطفال. ينبغي أن نفهم ذلك ونعذرهم.
- كما ذكرنا في الفصل الأول، هناك مهمة صعبة ملقاة على عاتقنا تكمن في أن نحترم المسنين، وفي الوقت نفسه نحمي حياتنا وعلاقاتنا الزوجية، وتربية أطفالنا من تدخلات ربما تكون غير مفيدة من الجدود والجدات.

المستون معرضون للإصابة بالاكْتئاب بسبب تقدُّم السنّ والوحدة، وربّما
الأمراض المزمنة والاكْتئاب، كما قد يحدث في الطفولة والمراهقة، لكنّه يأتي
بشكل مختلف، إذ يأتي اكْتئاب المسّنين في صورة تناقص الطاقة والسياس
وصفّ القُرْبين. ربّما نظّمه فصلُّنا في الشرايين أو مرض ألزهايمر، بينما هو مجرد
اكْتئاب يمكن علاجه بمضادات الاكْتئاب وتغيير طريقة التفكير والعلاقات

دعاء

يارب خالق الحياة ومبدع الإنسان،

يا صانع كل يوم من أيام حياته

ملأنا بالإسكانات

حتى اليوم الأخير،

همني أن أعيش لأخذ من يديك

كل يوم من أيامي

حتى اليوم الذي فيه ألقاك.

آمين

خاتمة



ها نحنُ قد وَصَلْنَا إلى نهاية الرحلة. يمكننا الآن أن نتأملَ
وَنعِينِ في النظرِ في الحياة وكلِّ مراحلها. بالنسبة إليّ، أحبُّ
أنَّ أشاركَكَ، عزيزي القارئ، بما خلصتُ به من تأملي، وهو
أنَّ رحلة الحياة ما هي إلا رحلة من الحبِّ لله والكون والنفس
والآخرين. إنَّ هذا الحبَّ المتحرِّر من الأنانيَّة مستعدُّ لأنَّ
يموتَ دائماً ويولَدَ مراراً. وهو في كلِّ مرَّةٍ يتحرَّرُ ويتحرَّرُ مثل

دودة تموتُ وتتشرَّقُ، ثمَّ تخرقُ الشرنقة لتصيرَ فراشةً جميلةً مُخلِّقٌ في مستوى آخر من الوجود.
نحن الآن لا نعرفُ إلا هذا المستوى الذي نحن فيه، ولَسْنَا نعرفُ الآن ماذا سنكون عليه أو كيف
سنكون فيما بعد. ربَّما تُقدِّمُ إلينا الأديان صُوراً رمزيَّةً أو مجازيَّةً، لكنَّ تَظَلُّ الحياة لغزاً لا ينكشِفُ
إلا لمن يحيها بكلِّ أبعادها وغناها، وكلِّ من لا يخافُ على الدوام من أن يأخذَ ”خطوةً لقدام“.