

Telegram:@mbooks90



د. شريف عرفة

# السعادة الواقعية

إضفاء الجانب  
المظلم من الحياة

الدار المصرية اللبنانية

# السعادة الواقعية

إضاءة الجانب المظلم من الحياة

تأليف ورسوم  
د. شريف عرفة

الدار المصرية اللبنانية

٢٧٠٥٨١٨٦٥٨

السعادة الواقعية: إضاءة الجانب العظيم من الحياة / شريف عرفة - ط2.

القاهرة: الدار المصرية اللبنانية، 2023.

280 ص؛ 21 سم.

تدمك: 1 - 405 - 795 - 977 - 978

1- التنمية البشرية.

2- السعادة.

أ- العنوان. 307,762

رقم الإيداع: 2643/2023

©

الدار المصرية اللبنانية

16 عبد الخالق ثروت القاهرة.

تليفون: 02 23910250 +

فاكس: 202 23909618 + ص. ب 2022

E-mail: info@almasriah.com

www. almasriah.com

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى - الطبعة الثانية: 2023م

تصميم الغلاف الفنان: كريم آدم

تعبير الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف  
وليس بالضرورة أن تعبّر عن آراء الدار

جميع الحقوق محفوظة للدار المصرية اللبنانية، ولا يجوز،

بأي صورة من الصور، التوزيع، المباشر أو غير المباشر، الكلي أو الجزئي، لأي مما ورد في هذا  
المصنف، أو نسخه، أو تصويره، أو ترجمته أو تحويره أو الاقتباس منه، أو تحويله رقميًا أو تخزينه  
أو استرجاعه أو إتاحتها عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من الدار.

٢٧٠٥٨١٨٦٥٨

# إهداء

إلى من أريد  
أن أهدي له  
كل أعماي، وأكثر.

سريفة محمد  
القاهرة، 2023

٢٧٠٥٨١٨٦٥٨



مقدمة



---

«وإنما الحياة تمضي.. كما تريد هي  
لا كما يريد الناس.»

طه حسين - المعذبون في الأرض

---

٢٧٠٥٨١٨٦٥٨

## من جد وجد ومن زرع حصد!

حكمة مدرسية قديمة سمعناها مرارًا، يقول المنطق إنها صحيحة. لأن من لا يزرع شيئًا لن يحصده بطبيعة الحال..

لكن الواقع يقول شيئًا آخر.. فمن جدّ وزرع، قد لا يجني ولا يحصد.. لأن الإخفاق يحدث والمصائب تقع، حتى لو قمنا بكل ما علينا على أكمل وجه.. ولا تؤهلنا كتب التنمية الذاتية والدورات التحفيزية لمواجهة هذا السيناريو.

قد تقع الأزمات والشدائد لأسباب خارجة عن إرادتنا، تجعل الصدمات النفسية لا مجرد استثناءات بل هي القاعدة.. ففي حياة كل منا ذكرى مريرة تختلف في شدتها ونوعها، إلا أنها دائمًا هناك، تثير الانزعاج كلما تذكرتها.. شخص تنمر عليك في المدرسة.. امتحان رسبت فيه.. تعنيف تعرضت له.. أول رفض عاطفي.. أول علة ساخنة.. وقوع إهانة.. إخفاق.. خسارة.. تحرش.. هزيمة.. عنف منزلي.. انفصال.. مرض.. طلاق.. ألم.. وفاة حبيب، أو اندلاع حرب أو كارثة أكبر من قدرتك على درئها..

حتى لو كانت حياتك مرفهة مترفة، فإن هذا لا يمنع الألم.. كلنا عرضة لفقدان الأبوين.. كلنا أردنا شيئًا لكنه لم يحدث.. تعرضنا للرفض.. رأينا حبيبًا يرحل ونحن عاجزون عن إيقاف هذا.. مهما حاولت تجنب الألم ستجده جزءًا أصيلاً من هذه الحياة.

حتى إن لم توجد في حياتك مشكلة، فهذه مشكلة! لأن حياة بلا تحديات، مملة خاوية من المعنى وهذا في حد ذاته شيء مؤلم.. لكل إنسان تحدياته الخاصة.. لأن الحياة لا تسير أبدًا كما تريد لها بالضبط، وطوال الوقت تجد بعض الأمور خارج نطاق تحكّمك وسيطرتك.

هذه هي الحياة..

لا تخلو من المشاكل، بدءًا من ضغوط العمل ووصولًا للأزمات والمصائب..

فكيف نتعامل معها كما هي، لا كما نتمنى لها أن تكون؟

## عن الكتاب



- يتحدث هذا الكتاب عن كيفية خلق السعادة وسط الحياة الواقعية المليئة بالمعاناة والألم.

- هذا الكتاب ليس بديلًا للعلاج النفسي، بل يعطيك ثقافة عامة تساعدك في التعامل مع صعوبات الحياة حين تحدث.. لزيادة مناعتك النفسية، لا علاج اضطراب نفسي.

- هذا الكتاب ليس دينيًا أو روحيًا. بل مرجعيته العلم الحديث، من أجل إثراء هذا الجانب المهجور من العقل العربي عند التعامل مع أسئلة وجودية تتعلق بمواجهة الصعاب والشدائد. بمعنى آخر، الكتاب يمدك بالمعلومات العلمية ويشرح الآليات النفسية التي يمكنك استخدامها في حياتك، وليس كتابًا تحفيزيًا يثير مشاعر لحظية تختفي فور انتهاء الكتاب.

- لغة الكتاب بسيطة وسهلة، مليء بالرسوم الكاريكاتورية، بهدف تسلية القارئ

غير المتخصص وجعل تجربة القراءة جذابة وسلسة.. بينما في الهوامش تجد المراجع العلمية الأكاديمية والملاحظات المتخصصة للمهتمين بالتعمق في فهم نقطة بعينها.

- رغم أن الكتاب يتناول موضوعات تبدو مزعجة، أعدك أن يكون التناول جذابًا ومفيدًا. ليس هدفي إثارة عدم الارتياح، لكنه قد يحدث في أضيق الحدود في بعض الموضوعات بهدف التدرب على تجاوز هذه المشاعر الطبيعية والتعامل معها.

- نتائج الدراسات والتجارب المذكورة في الكتاب تنطبق على أغلب المشاركين فيها. لذلك لا تعتبره أوامر صارمة عليك طاعتها، بل تفاعل مع توصياته واقتراحاته لاستنتاج ما يناسب سياق حياتك.

- يتطلب الكتاب قدرًا من النضج الفكري. لو أردت كتابًا يكرر أفكارك المقررة سلفًا، فهذا الكتاب لا يناسبك. لأنه يتناول موضوعات تخالف الأفكار الشائعة بهدف تحفيزك على التفكير والتأمل والوصول لقناعاتك الخاصة الحرة.

- القصص الواردة في هذا الكتاب كلها حقيقية، مع تغيير بعض التفاصيل الفرعية بهدف الاختصار أو احترام خصوصية صاحب القصة.

## كيف تقرأ هذا الكتاب؟



- ببساطة: افتح الفهرس واختر الفصل الذي يناسبك! لاحظ فقط أن بعض الفصول متتابعة (وهي التي تبدأ بكلمة: الصدمة) لكن باقي الفصول منفصلة.

- رغم أهميتها، إلا أن بعض الفصول أقل تشويقًا من غيرها (مثل فصل «مشكلات الحياة»).. فيمكنك تجاوزها لفصل أكثر إمتاعًا، ثم الرجوع لها لاحقًا.

- أنصح بقراءة الكتاب كاملاً لأن الموضوعات متداخلة.. قد تجد معلومة في فصل، لكنها مفيدة في فصل آخر، لكنني لم أذكرها تجنبًا للتكرار! قد تجد معلومة في فصل «السعادة والشعر الأبيض»، تفيدك في تجاوز مشكلة في شبابك.. وتجد في

فصول الصدمات معلومة قد تفيدك في تجاوز ضغط نفسي بسيط.. وهكذا.. لا تحصر التوصيات في الفصول المذكورة فيها.

- ليكن معك قلم فسفوري لتظليل العبارات التي تجدها مفيدة في سياق حياتك، كي تعود لها بسهولة لاحقًا.

- هذا الكتاب للتطبيق لا لمجرد المعرفة. لذلك أنصح بحل التدريبات الواردة في الكتاب -وهي بسيطة للغاية- لا مجرد قراءتها.

- أعرف أن أغلب قرائي المخضرمين لا يعملون بنصيحتي هذه.. لكن اسمح لي أن أكررها على كل حال: اقرأ فصلًا واحدًا كل مرة.. حاول تطبيق ما ورد فيه، أو تقلبه في ذهنك، أو التفاعل مع الحياة وفي بالك إحدى أفكاره.. قبل الانتقال للفصل التالي. هذه المرة أعني هذه النصيحة حقًا لأن بعض الفصول طويلة نسبيًا.

حسنًا.. كفانا ثرثرة، وتعال ندخل في الموضوع.. تعال نحكي عن كيفية النجاة من السعادة السامة والأزمات والمشاكل.. عن تلك الأشياء التي لا يتحدث عنها أحد، رغم أنها تحدث لكل أحد!

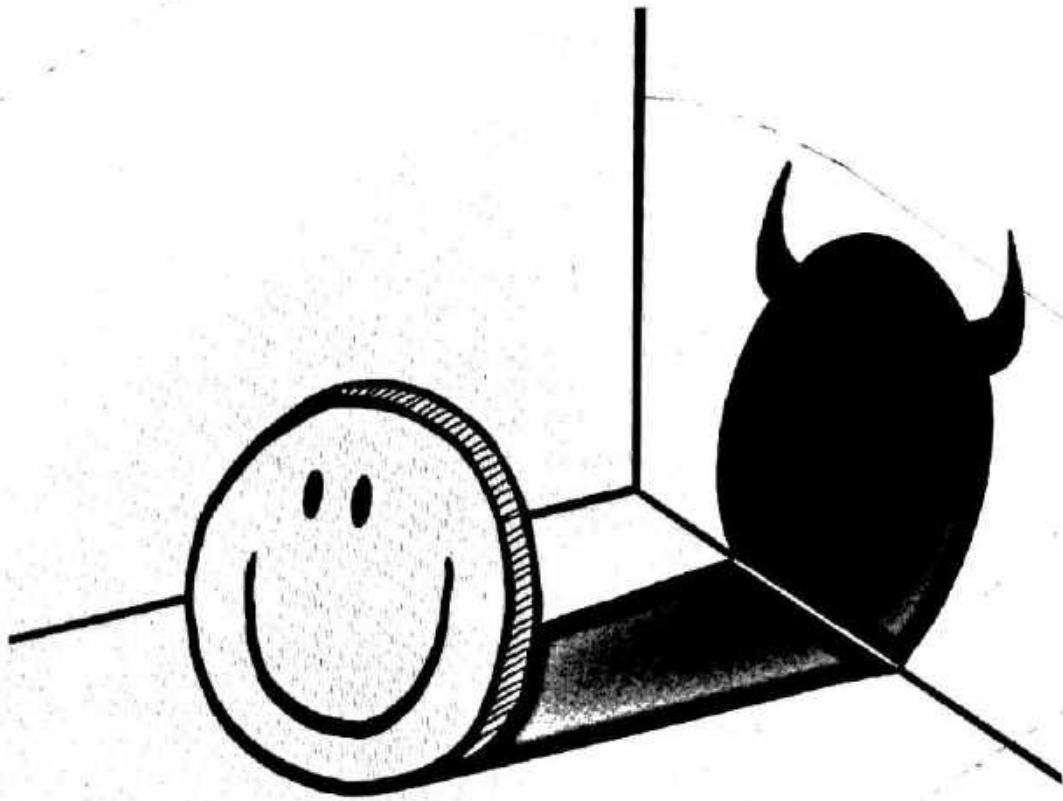
هل ترى ذلك الوادي المقفر الذي يتردد صدى عواء الريح بين جنباته؟ ذلك الكهف المظلم الذي يخشى الناس الاقتراب منه ويهابون التفكير فيه، حيث تحتجب المخاوف الوجودية تحت طبقات من اللاوعي لإخفائها عن الأعين؟

هيا.. أمسك هذه الشعلة مرتجفة النيران وتعال معي كي ندخله..

أليست فكرة جيدة؟



# السعادة السامة

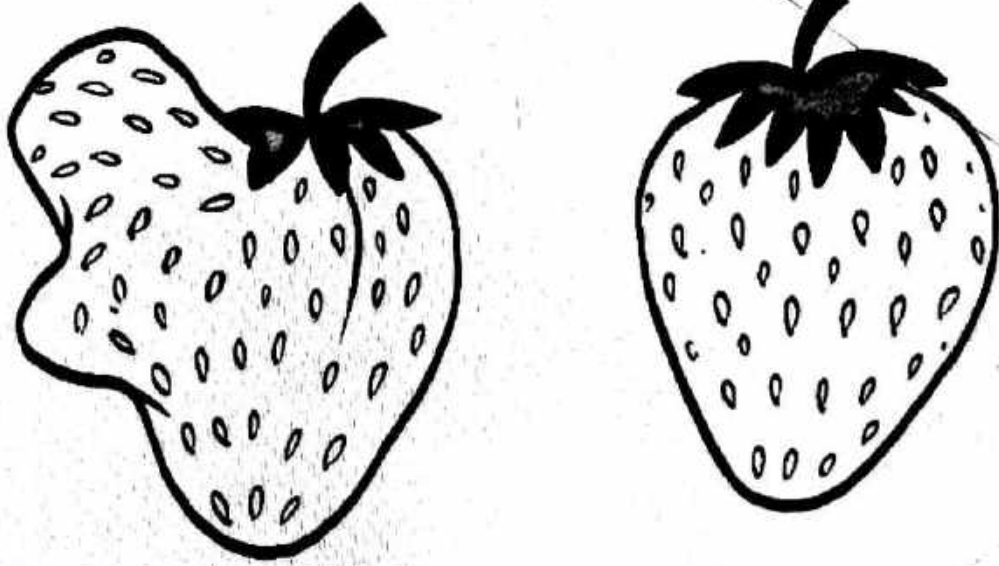


"بين الحين والآخر، من الجيد أن نتوقف قليلاً في سعينا وراء السعادة، وأن  
نكون سعداء"

غيوم أبولينير - شاعر فرنسي

في البداية تعال نلعب لعبة..

انظر لهذه الصورة وقل لي.. أيهما تفضل؟



رغم أن الثمرتين بنفس الطعم والقيمة الغذائية، لكنك في الغالب، قد اخترت أكثرهما جمالاً (على اليمين) معتبزا الأخرى مثيرة للاشمئزاز. تقول دراسة حديثة 1: إن هذا رأي أكثر الناس بالفعل.. لكن ما لفت انتباه الباحثين أن الأشخاص الأكثر خبرة في الإنتاج الزراعي، كانوا أكثر تفضيلاً للثمرة المنبعجة التي على اليسار، مفسرين ذلك بأنها تبدو طبيعية أكثر!

بسبب الشكل المثالي الذي ترؤج له الإعلانات التجارية، يتم إهدار مئات آلاف الأطنان من الخضراوات والفواكه الصالحة للأكل 2,3,4 في عالم يتضور فيه ملايين البشر جوعاً..

وبنفس المنطق، يهدر الناس ملايين الفرص للاستمتاع بحياتهم، بسبب معايير مضللة عن السعادة!

1 Hingston, S. T., & Noseworthy, T. J. (2020). On the epidemic of food waste: Idealized prototypes and the aversion to misshapen fruits and vegetables. *Food Quality and Preference*, 86, 103999.

2 Hegnsholt, E., Unnikrishnan, S., Pollmann-Larsen, M., Askelsdottir, B., & Gerard, M. (2018). Tackling the 1.6-billion-ton food loss and waste crisis. The Boston Consulting Group, Food Nation, State of Green.

3 Losses, F. G. F., & Waste, F. (2011). Study Conducted for the International Congress SAVE FOOD at Interpack 2011 Düsseldorf, Germany. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

Gunders, D., & Bloom, J. (2017). Wasted: How America is losing up to 40 percent of its food from farm to fork to landfill. NRDC.

4 Losses, F. G. F., & Waste, F. (2011). Study Conducted for the International Congress SAVE FOOD at Interpack 2011 Düsseldorf, Germany. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

Gunders, D., & Bloom, J. (2017). Wasted: How America is losing up to 40 percent of its food from farm to fork to landfill. NRDC.

## السعادة النموذجية

- «يجب أن أشعر بالسعادة في كل جوانب حياتي».

هل تتفق مع هذه العبارة أم لا؟

[ ] أتفق [ ] لا أتفق

هل أجبت؟ حسنًا..

قديمًا كان الإنسان البدائي يلتهم الثمرة التي تسقط أمامه في الوحل سعيدًا لأنها صرفت عنه شبح الجوع..

لا أقول منذ ملايين أو آلاف السنين، بل خلال الثلاثمائة سنة الأخيرة فقط، كانت المجاعات تحدث في فرنسا 1 والسويد 2 واليابان 3 وإسبانيا 4 ومصر 5 والجزيرة العربية 6.. وكان جدك يشرب الماء الذي يحمله السقاء في قرية جلدية دون تعقيم أو فلتر..



ما نعيشه اليوم لمحة من عمر البشر. وضع استثنائي زادت فيه الخيارات  
والعطلات وزاد معها شعورنا بالاستحقاق.. لا يقبل أطفالك ما كان يسعدك في  
طفولتك.. أصبحت تبحث عن الأفضل والأسرع والأجمل والأكبر والأوفر والأسهل..  
نحلم بسعادة نموذجية كالتي نراها في الأفلام والقصص.. لا بد للثمرة الطازجة  
اللذيذة أن تكون جميلة كذلك.. لا بد لكل شيء أن يكون مثاليًا يسير وفق الجدول  
والخطة والتوقعات كي نكون سعداء.. وهو ما يتعارض مع تكويننا النفسي ذاته!

«لا نستطيع الشعور بمتعة كبيرة إلا إذا كانت عارضة.

أما ثبات الأحوال فلا يوفر إلا قليلاً من المتعة.

قدرتنا على المتعة محدودة بتكويننا وطبيعتنا!»

سيجموند فرويد - قلق في الحضارة



وجد الباحثون<sup>7</sup> أن الاتفاق مع عبارة مثل «يجب أن أشعر بالسعادة في كل جوانب حياتي» يؤدي إلى تناقص المشاعر الإيجابية وتدني الشعور بالسعادة، بالإضافة لكونه مؤشرًا على انخفاض مهارات التفكير المنطقي! لماذا؟

- لأنها عبارة تخالف الواقع الذي نعيشه.. رفع سقف التوقعات والتعلق بصورة مستحيلة للسعادة، يؤدي لخيبة الأمل والإحباط!

- كما أن الرغبة في تحقيق الكمال perfectionism والتحكم في كل شيء ليصبح مثاليًا كما نريد له بالضبط، نمط تفكير مرتبط بالاكتئاب<sup>8,9</sup> والقلق<sup>10,11</sup> واضطرابات الأكل<sup>12,13,14</sup> وكثير من المشاكل النفسية الأخرى<sup>15</sup>.. لأن الأمور لن تسير أبدًا كما تريد، ما سيحفلك ضغطًا نفسيًا طوال الوقت..

«كانت خطة متقنة ، متقنة لدرجة

أن عقدة تافهة تكفي لإفسادها!»

إيتالو كالفينو - لو أن مسافرًا في ليلة شتاء

علماء الإدارة يقولون إن خطتك لا ينبغي أن تكون ثابتة أصلًا.. بل قابلة للتغيير لأن المعلومات والمعطيات والأحداث تتغير مع الوقت<sup>16</sup>.

فلا تنشد المثالية.. تخفف من هذا العبء الثقيل الذي يستنزف روحك.. بالطبع كن مبادرًا وامسك زمام حياتك، لكن اعرف أنك لا تستطيع التحكم في كل شيء، وتقبل احتمال عدم سير الأمور كما تخطط لها دائمًا.. تصالح مع الحياة بهفواتها وخلصها وأحداثها غير المتوقعة.. واجلس في مقعد المتفرج من حين لآخر، مستشعرًا السلام النفسي المصاحب لذلك!

هذا الأسلوب في التفكير ليس مستحيلًا.. فقط عليك التلاعب قليلاً بصمامات السعادة في عقلك..

### السعادة ذاتية.. غير موضوعية!

ليس للسعادة وجود مستقل، بل هي مفهوم ذهني.. فكرة في عقلك! لو انقضى البشر وجاءت مخلوقات فضائية تزور الأرض، فإنهم لن يجدوا «السعادة» قابضة هناك في مكان ما يعلوها الغبار وخيوط العنكبوت.. بل هي معنى ينتجه عقلك بناء على نماذجك الفكرية..

«هناك من يتذمر لأن للورد شوكا ،

ومن يتفائل لأن فوق الشوك وردة»

مجهول



«الملهى الليلي» يسعد شخصا ولا يسعد شخصا آخر.. «دار العبادة» تسعد المتدين ولا تريح المتدين من دين آخر.. لأن عقولنا هي التي تعطي الأشياء المعنى، وتقرر ما ينبغي أن تثيره من مشاعر..

لهذا لا تأتي السعادة - أبداً - خالصة من الشوائب..

ولابد من استخلاصها من بين تعقيدات الحياة!

دعك من كل هذا.. أريد أن أسمع رأيك أنت!



لعبة: كلمات

لو طلبت منك أن تغمض عينيك الآن وتتخيل (السعادة)..

ما هي الأشياء التي جاءت في بالك؟

اكتبها هنا قبل الاستمرار في القراءة:

.....  
.....  
.....  
.....

حين طرح العلماء هذا السؤال على مجموعة من الناس، وجدوا علاقة بين إجاباتهم ومستوى السعادة. فمن كتبوا عبارات مرتبطة بأهداف شخصية (مثل امتلاك شيء ما، أو تحقيق هدف ما..) كانت سعادتهم أقل من غيرهم. على عكس الأشخاص الذين ذكروا كلمات تعبر عن الحياة الاجتماعية (مثل الحب أو الأسرة أو الأصدقاء)، حيث كانوا أكثر سعادة ورضًا عن الحياة بشكل ملحوظ<sup>17</sup>. وبشكل عام ترتبط الأهداف الاجتماعية بالسعادة أكثر من الأهداف الفردية<sup>18</sup>.



## ألوان السعادة

لا تقتصر السعادة على شخص كسب ثروة أو فاز بجائزة، بل لها أكثر من شكل ولون.. مثلاً:

- سعادة المكافأة: اللذة والاستمتاع والشراء وتحقيق هدف..

- سعادة السكينة: الاسترخاء والهدوء والراحة الجسدية والسلام النفسي..

- سعادة العلاقات: الشعور بالونس والعشرة والحب والصحة والتقدير والعزوة..

- سعادة المعنى : الفخر وتقدير الذات عند أداء الواجب أو إتقان العمل أو فعل الصواب..

- ...إلخ

الاعتقاد بأننا لن نصل للسعادة إلا لو حققنا أهدافنا في الحياة، قد يسبب الاكتئاب<sup>1</sup>. والأفضل لصحتنا النفسية اعتبار السعادة حالة وجدانية يمكن تحقيقها في حياتنا اليومية بشكل مستقل عن تحقيق الأهداف..

حين تكون جالسا وسط أسرتك أو تلعب مع أطفالك أو تواعد حبيبك/ حبيبك أو تخرج مع أصدقائك، أو تداعب كلبك أو قطتك أو تكون مسترخيا في السرير بعد أسبوع عمل شاق لتتابع مسلسلك المفضل، أو تفعل شيئا مسليا، أو تساعد شخصا محتاجا.. كلها ألوان متنوعة في طيف السعادة.

السعادة ليست مستحيلة، لكن تصوراتنا

الخيالية تجاهها هي ما تجعلها كذلك!

لكن هناك مشكلة أخرى تواجه بعض الناس في سعيهم نحو السعادة..

وهي اعتقادهم أنها نقيض الألم!

## ثمن السعادة

يظن بعضهم أن السعادة والتعاسة نقيضان كالنور والظلمة.. إذا وجد أحدهما انعدم الآخر.. إما أن تكون سعيدًا أو كئيبيًا، جيدًا أو سيئًا، ناجحًا أو فاشلاً.. هذه الثنائيات تضلنا وتجعل بلوغ السعادة الحقيقية أمرا مستحيلًا.. فالحقيقة أنهما قد يحدثان في نفس الوقت.. السعادة ممتزجة بالمعاناة، وكلاهما رفيق الآخر يكمله ويعوضه.. كما يلزم الظل الجسد، أو كما يلتف شريطا الحمض النووي DNA حول بعضهما في تناغم يعكس تعقيد الحياة..

لن نجيد السعادة

إلا لو أجدت الألم!

وفي الحياة نرى هذا التداخل حاضرًا طوال الوقت، في دموع الفرحة.. والضحك من هول الصدمة.. والتضحية في سبيل هدف.. في المشاعر المختلطة.. بل أيضًا في تداخل مراكز المتعة والألم في المخ 19,20.. فهما ليسا منفصلين بشكل كامل كما تظن!

دراسة: النجاح الدراسي 21

وجد الباحثون أن التفوق الدراسي، مرتبط بالإنهاك النفسي الناجم عن المذاكرة، أكثر مما هو مرتبط بالسعادة!

السعادة ضرورية لأنها تقاوم «ضغط المذاكرة» لكنها لا تكفي وحدها لكي تنجح. فالطالب السعيد لن ينجح تلقائيًا إذا لم يذاكر.. لا بد من وجود «ضغط المذاكرة» أصلًا، قبل السعادة..

أي: لا بد من المعاناة، قبل السعادة!



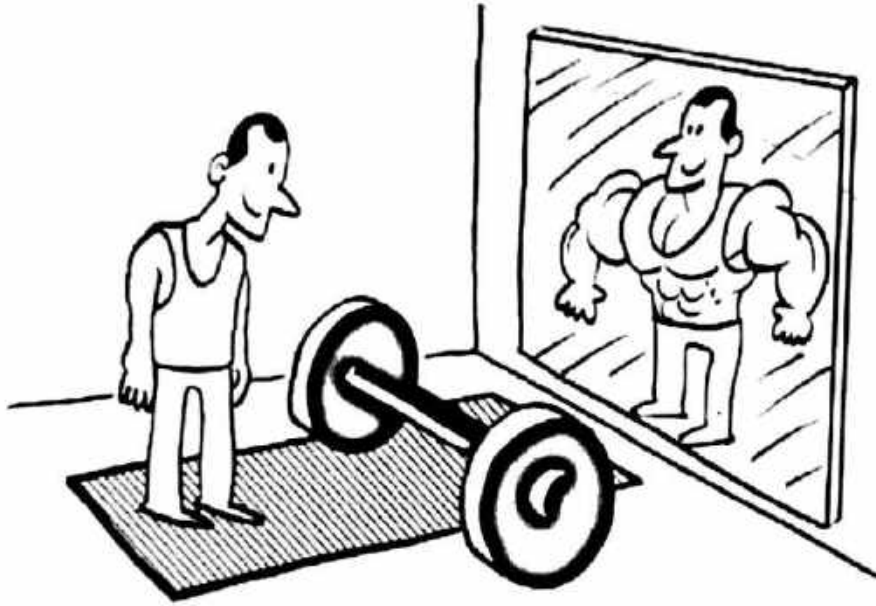
## دراسة: سعادة الأثرياء 22



وجد العلماء أن الأثرياء الذين تجاوزت ثروتهم 8-10 مليون دولار، أكثر سعادة من الشخص العادي.. لكن بشرط واحد: هو أن يكون هذا المليونير قد صنع الثروة بنفسه. بذل الجهد وتحمل معاناة كسب هذه الثروة. أما لو كانت الثروة قد جاءت دون مجهود - بالميراث مثلاً - ستكون الوضع الطبيعي المعتاد.

**وكان المعاناة شرط السعادة!**

## المعاناة جزء من «الباكيدج»



حين يسألني أحد شباب الثانوية العامة عن اختيار الكلية المناسبة، لا أنصحه بتخيل الصورة المثالية للمهنة التي يريد، بل أن يتخيل المعاناة اليومية لهذه الوظيفة في أسوأ حالاتها. اذهب وتدريب مع شخص يعمل في هذه المهنة كي تراها على حقيقتها واسأل نفسك: هل هذه هي الحياة التي أريدها؟ هل أقدر عليها؟ لو أردت أن تكون طبييًا لا تتخيل العيادة الفاخرة فقط، بل تخيل المذاكرة المرهقة والسهر في المستشفيات الجامعية لاستمرار التعليم والتدريب.. لو أردت الزواج فكر في مسؤولياته لا رومانسيته فقط.. فالتضحية لازمة لبلوغ أي سعادة والحفاظ عليها.

«البهجة وحدها لا تصنع فلًا!»

إبراهيم عبد المجيد - هنا القاهرة

لو أردت شيئًا حقًا لا تجعله مثاليًا في ذهنك، بل فكر في المعاناة المطلوبة لبلوغه والحفاظ عليه، ومدى استعدادك لأن يكون هذا نمط حياتك الطبيعي. لن

تحصل على شيء ما إن لم تتخل عن شيء آخر في المقابل. فاختر المعاناة التي  
علن مقاسك!

### تعريف السعادة: السلبية

لو كنت من قرائي المخضرمين، فبالأكيد تذكر هذا التعريف..

السعادة - واسمها العلمي «حسن الحال الذاتي» - هي:



زيادة المشاعر الإيجابية + قلة المشاعر السلبية + الرضا عن الحياة<sup>23</sup>  
وكما ترى، فإن المشاعر السلبية جزء من تعريف السعادة. لم نقل «انعدام»  
المشاعر السلبية، لأن الأشخاص السعداء يشعرون أيضًا بمشاعر سلبية<sup>24</sup>..  
الانزعاج الناجم عن التفاعل مع الأحداث ليس فقط جزءًا طبيعيًا من الحياة  
السعيدة، بل جزءًا من تكويننا النفسي له فوائد:

- مرارة الفشل تدفعك لتجنب تكراره.. و الخوف - في مقداره الصحيح - يدفعك  
للحذر والحيلة بدلًا من إلقاء نفسك في مهالك غير محسوبة العواقب.. والغضب -  
في مقداره الصحيح - يصبح شعورًا نبيلًا لو كان دافعًا عن شخص ضعيف، انتصارًا  
لقيمة أخلاقية، لا لنفسك وجماعتك!

لذلك، فإن الهدف ليس إلغاء المشاعر السلبية، بل التعامل معها والسيطرة عليها..  
أن تقلل مدتها وشدتها وعددها وأن تجعل المشاعر الإيجابية أكثر منها.

### إدارة المشاعر السلبية من أهم مهارات السعادة!



## معضلة السعادة



الآن أختتم هذا الفصل بمعضلة حيرت الباحثين، كي نحاول حلها مغا..  
وهي أن تقدير السعادة والسعي لتحقيقها.. يقلل السعادة!

تجربة: الربيع 25

طلب العلماء من المشاركين الاستماع لموسيقى غامضة الأجواء (مقطوعة  
طقوس الربيع لسترافينسكي) وطلبوا من بعضهم أن «يستمتعوا بها» أو «يراقبوا  
حالتهم المزاجية».. بينما تركوا الباقين في حالهم كي يصفوا إليها دون تعليمات.  
فوجدوا أن المجموعة الأخيرة شعرت بمتعة أكبر، بينما الآخرون تدهورت حالتهم  
المزاجية ولم تعجبهم المقطوعة.. فما تفسير ذلك؟

لو كانت السعادة هدفاً..

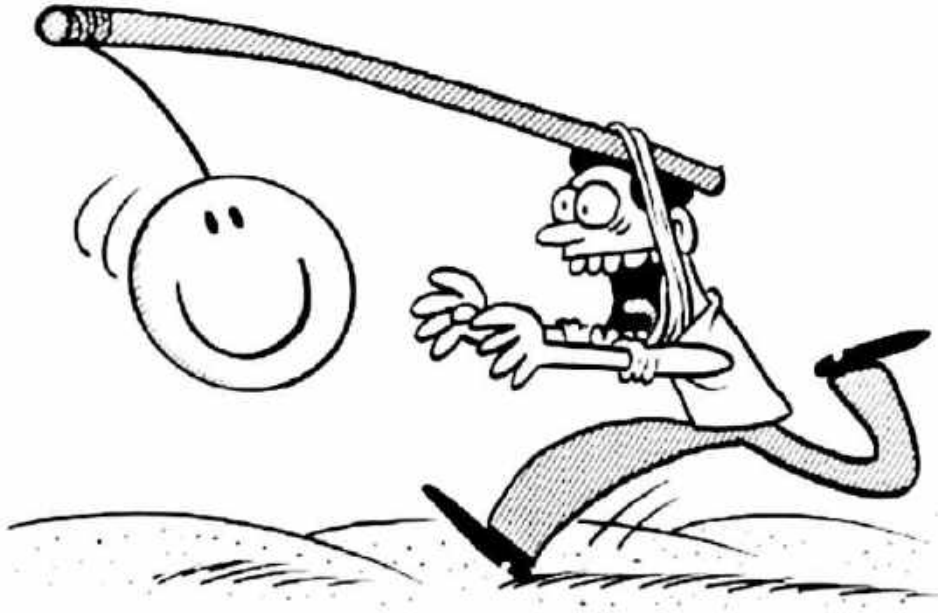
كيف يبعدها عنها السعي إليها؟

تفسيرى البسيط - واسمح لي في اللفظ - هو أنهم «حزقوا» من أجل السعادة  
دون داع!

في العامية المصرية نقول: «يحزق» أي يضغط على نفسه ويفتعل الشيء باذلاً  
مجهوداً أكثر من اللازم، فتكون النتيجة مبتذلة وغير تلقائية.. كممثل ثقيل الظل

يحاول الإضحاك أو مطرب نشاز يفتعل الطرب..

لو قررت الذهاب للبحر أو الخروج مع حبيبتك لعشاء رومانسي.. وبدلاً من أن تعيش اللحظة رحت تسأل نفسك: «هل أنا سعيد الآن؟ هل أنا مستمتع بالقدر الكافي... إلخ».. فإن هذا لن يجعلك سعيداً!



لو ذهبت إلى السينما، وبدلاً من التركيز في أحداث الفيلم، رحت تعتصر الشعور في أعماقك سائلاً نفسك: «هل جعلني هذا المشهد مسروراً؟ هل جعلتني هذه اللقطة أستمع؟.. إلخ» وقتها ستفقد متعة الفيلم!

وحين تستمع لمقطوعة طقوس الربيع لسترافينسكي، فإن عليك التركيز في المقطوعة.. لا أن تحدد لنفسك سلفاً شعوراً بعينه وتغوص في أعماقك كي ترى ما إذا كان قد تحقق أم لا؟!!

لا تحزق من أجل السعادة.. هذا كل شيء!

عرفنا أن السعادة تحتاج لمجهود ذهني لاستخلاصها من أحداث الحياة

المتشابكة.. لكن مرة تحتاج لفعل ذلك؟ هل تراقب مستوى سعادتك طوال الوقت طيلة اليوم؟ هل هدفك الوحيد في الحياة هو استحضار هذا الشعور وليس أي شيء آخر؟ المبالغة في تقدير أهمية السعادة يقلل منها 26 ويجعلك أكثر عرضة للإحباط!

## السعادة مهمة..

### لكنها ليست كل شيء!

يصف عالم النفس «فيكتور فرانكل» السعادة والنجاح بأنهما مجرد «أثر جانبي» يتحقق تلقائيًا عند قيامنا بما علينا عمله.. يقول:

«لا تجعل هدفك السعادة والنجاح! لأنك كلما جعلت ذلك هدفًا، كلما فقدت السبيل إليه... لكي تكون سعيدًا وناجحًا عليك أن تدع ذلك يحدث من خلال عدم الاهتمام به! ركز في عمل ما يوصيك به ضميرك، واستمر في ذلك بأفضل ما لديك من معطيات. بعد ذلك، سوف تعيش لتري أنه على المدى الطويل - أقول على المدى الطويل - سوف يتبعك النجاح لأنك نسيت أن تفكر في الأمر!»<sup>27</sup>  
بمعنى آخر: أحيانًا تشتتنا رغبتنا في السعادة عن السعادة ذاتها..

في كثير من الأحيان، ليس عليك إلا الاسترخاء في مقعدك والاستماع للمقطوعة الموسيقية والاستغراق في ألحانها. فقط!

حسنًا.. كي لا أطيل عليك..

- السعادة السامة: هي الاعتقاد بأن السعادة هي الهدف الأوحد، ولها صورة واحدة نموذجية، أو لا تتحقق إلا بمزيد من الشراء. هذا الاعتقاد سام لأنه يفسد حاضرنا، ويضيع مستقبلنا في مطاردة سراب لا وجود له، ويناقض تكويننا النفسي.

..السعادة ليست مثالية ولا كاملة، بل هي كالفراولة المنبعجة في أول الفصل..  
نظرتك لها هي ما تحدد موقفك منها.. وقد تكون مغطاة بالوحل والسماد، لأنها  
مصحوبة بالمعاناة الضرورية لزراعتها والحفاظ على استمرارها.. فهذا شرط  
وجودها، وليس عيبًا فيها!

1 مجاعة 1788 التي سبقت الثورة الفرنسية. انظر: Neumann, J. (1977). Great historical events that were significantly affected by the weather: 2, The year leading to the Revolution of 1789 in France. Bulletin of the American Meteorological Society, 58(2), 163- 168  
Pundt, A. G. (1941). French Agriculture and the Industrial Crisis of 1788. Journal of Political Economy, 49(6), 849 - 874

2 مجاعة 1867. انظر: Nelson, M.C. 1988. Bitter Bread: The Famine in Norrbotten: 1867-1868, Uppsala: University of Uppsala

3 مجاعة 1830. انظر: Jannetta, A. B. (1992). Famine mortality in nineteenth-century Japan: the evidence from a temple death register. Population Studies, 46(3), 427- 443

4 عدة مجاعات منها ما حدث في تسعينيات القرن الماضي. انظر:

del Arco Blanco, M. Á. (2021). Famine in Spain during Franco's Dictatorship, 1939-52. Journal of Contemporary History, 56 (1), 3- 27

Harrison, R. J. (1973). The Spanish Famine of 1904-1906. Agricultural History, 47(4), 300 - 307.

5 بعد الشدة المستنصرية، هناك مجاعة 1784م. انظر: الجبرتي، عجائب الآثار في التراجم والأخبار، ج2، ص 120 - 121 . مطبعة دار الكتب المصرية بالقاهرة طبعة 1998. وانظر أيضًا:

Volney, M. C.-F. (1788). Travels through Syria and Egypt, in The years 1783, 1784, and 1785 (Vol. 1, 258 pp.). Burnet, White, Byrne, W. Porter, Moore and Dornin, Dublin.

6 منها مجاعات ضربت نجد والحجاز واليمن في 1807 - 08. انظر: Abdulla, M. A. (1995). Climatic fluctuation and natural disasters in Arabia between mid-17th and early 20th Centuries. *GeoJournal*, 176-180

7 Yildirim, M., & Maltby, J. (2021). Irrational happiness beliefs scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1- 14.

8 Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 84, 101982.

9 Rnic, K., Hewitt, P. L., Chen, C., Flett, G. L., Jopling, E., & LeMoult, J. (2021). Examining the link between multidimensional perfectionism and depression: A longitudinal study of the intervening effects of social disconnection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(4), 277-303.

Karababa, A. (2020). The moderating role of hope in the relationship between maladaptive perfectionism and anxiety among early adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(2-3), 159-170

11 Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, 14(1).

12 Campbell, R., Boone, L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2018).

Psychological need frustration as a transdiagnostic process in associations of self-critical perfectionism with depressive symptoms and eating pathology. *Journal of Clinical psychology*, 74(10), 1775-1790

13 Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., Heatherton, T. F., & Joiner, T. E. (2006). Predicting bulimic symptoms: An interactive model of self-efficacy, perfectionism, and perceived weight status. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (1), 27- 42.

14 هذا الشخص قد يبلغ في المثالية ويكره الأكل تماما لدرجة الإصابة بانعدام الشهية العصبي، أو يئأس من المحاولة بعد أول هفوة صغيرة في نظامه الغذائي ويستسلم للشه الشهية المرضي!

15 Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta - analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), 1301-1326.

16 يسمى هذا المفهوم: التخطيط الموجي المتدرج Rolling Wave Planning

17 Shin, J. E., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2018). What does "happiness" prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 649- 662.

18 Street, H. (2002). Exploring relationships between goal setting, goal pursuit and depression: A review. *Australian Psychologist*, 37(2), 95 - 103.

19 nucleus accumbens

20 Harris, H. N., & Peng, Y. B. (2020). Evidence and explanation for the involvement of the nucleus accumbens in pain processing. *Neural regeneration research*, 15(4), 597.

21 Palo, R., Maricuoiu, L. P., & Costea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation*, 60, 199- 204.

22 Donnelly, G. E., Zheng, T., Haisley, E., & Norton, M. I. (2018). The amount and source of millionaires' wealth (moderately) predict their happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(5), 684- 699.

23 Diener, E. (2021). Subjective well-being in cross-cultural perspective. In *Key issues in cross-cultural psychology* (pp. 319- 330). Garland Science.

24 Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81- 84.

25 Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating. In J. C. I. Brocas (Ed.), *The Psychology of Economic Decisions* (Vol. Rationality and Well-Being, pp. 41-70). Oxford: Oxford University Press.

26 Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807.

27 كتاب: بحث الإنسان عن المعنى، فيكتور فرانكل.

ناجح ≠ سعيد





«بالنسبة لي.. الانتصار ليس شيئاً يحدث

فجأة مع صفير الحكم وصراخ الجمهورا»

إميت سميث - بطل كرة قدم أمريكية

يقولون إن النجاح هو الوصفة السحرية للسعادة. إلا أن ذلك - ببساطة - غير صحيح!

فتحقيق النجاح قد لا تصاحبه السعادة، بل يتطلب فلسفة خاصة للاحتفاظ بهذه السعادة..

وهذا هو موضوع الفصل!

## سعادة البطل!

حسنًا.. تخيل أنك حققت كل أحلامك..

لنقل، إنك بطل رياضي، تألقت بين لاعبي فريق ناديك، وتفوقت على كل الأندية في بلدك.. بل وتم اختيارك كي تمثل بلدك في فريقها القومي في بطولة الألعاب الأولمبية لكي تنافس العالم..

لنقل أن حلمك قد تمادى في التحقق.. وتفوقت على الجميع حتى وصلت إلى منصة التتويج.. لقد انتصرت يا صديقي.. أنت الآن بطل عالمي يقف على منصة التتويج التي يتمناها كل الرياضيين في العالم.. هل تتصور شعورك وقتها؟

لقد حققت ترتيبًا متفوقًا على كوكب الأرض بأسره أيًا كانت الميدالية التي حصلت عليها.. ينبغي أن تكون سعيدًا.. وبالمنطق يمكننا افتراض أن سعادة المركز الأول، أكبر قليلًا من سعادة الثاني، يليهم المركز الثالث.. حيث ثلاثتهم أبطال عالم!

لكن..

ليس هذا ما يحدث في الواقع!

### دراسة: سعادة البرونزي 1

درس العلماء تعبيرات وجوه الأبطال وهم يتسلمون ميدالياتهم، ووجدوا شيئًا عجيبيًا.. وهو أن صاحب المركز الثالث، يبدو أكثر سعادة من صاحب المركز الثاني، وليس العكس!



لماذا؟! التفسير بسيط..

- صاحب المركز الثالث يشعر أنه على الحافة.. ينظر للمركز الرابع مدركاً أنه كان على وشك الخروج من المنصة أصلاً، فيشعر بالامتنان قائلاً لنفسه: «على الأقل فزت بميدالية!»

- بينما صاحب المركز الثاني، ينظر لصاحب المركز الأول، قائلاً لنفسه: «يا ليتني فزت بالذهبية» خصوصاً أن الفرق بينهما غالباً ما يكون ضئيلاً للغاية.. فينغص عليه ذلك الشعور فرحته!

هذا الكلام يقودنا لمهارة ذهنية مهمة، هي التفكير المضاد Counterfactual thinking .. أي افتراض سيناريوهات بديلة للواقع الذي حصل فعلاً.. وتقول لنفسك: «ماذا لو حدث كذا؟».

ورغم أن هذه الطريقة أتعتت الفضي، لكن يمكنك استغلالها بالطريقة التي أسعدت البرونزي!

**ببساطة:** حين يحدث لك شيء سيئ (كالمركز الثالث أو حتى الخسارة) قارنه بالسيناريو الأسوأ الذي كان يمكن أن يحدث..

• لو تعرضت لحادث، قل لنفسك: «كان يمكن أن أموت فيه»..

• لو كنت مضغوذا في العمل.. فكر في من يعاني من البطالة..

• لو لم يعجبك بيتك، فكر فيمن ينامون في الشارع..

• لو خسرت شيئاً، فكر فيمن خسر كل شيء!

- قارن نفسك بمن هم أقل منك أغلب الوقت، لأن هذا يزيد الرضا عن الحياة  
وثقتك في نفسك وتقديرك لما لديك 2,3,4.

«قضيت شهراً في جنوب أفريقيا لتصوير

فيلم (ماسة الدم) ورأيت الكثير من المعاناة..

حين عدت شعرت بمدى تفاهة مشاكل أصدقائي!»

ليوناردو ديكابريو 5

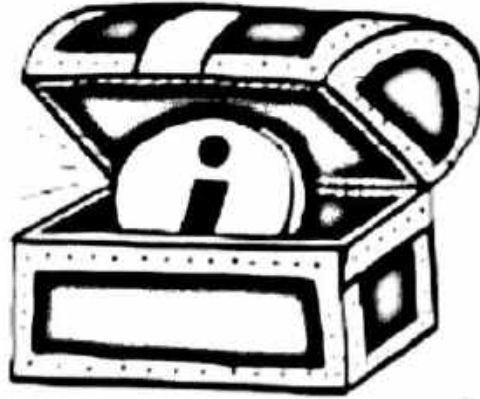
لكن في المقابل..

حين ترى شخصاً أكثر نجاحاً منك، ماذا يدور بذهنك؟

- يمكنك أن تقارن نفسك بمن هم أفضل منك في الأداء، في الأوقات التي تريد  
فيها تحفيز نفسك 6.. عند المذاكرة، أو التدريب، أو العمل الشاق الذي يتطلب رفع  
سقف المنافسة.. بهدف تطوير قدراتك ومهاراتك كي تكون أفضل منهم.

- لكن حين ينتهي وقت العمل أو تظهر النتيجة، لا تقارن نفسك بمن هم أفضل

منك.. إذ ليس من العقل أن تقارن نقاط ضعفك بنقاط قوة شخص آخر! لو لم يكن للمقارنة دور تحفيزي في لحظة بعينها، فلا معنى لها!



- لو أردت رأيي الشخصي، فإن أفضل مقارنة تحفيزية هي أن تنافس وتتحدى نفسك. أن تكون أفضل مما كنت عليه في السابق، دون أن تعير الآخرين اهتمامًا. فهذا يضمن تطورك المستمر دون أن تؤذي تقديرك الذاتي!

باختصار..

قارن نفسك بمن هم أقل منك طوال الوقت..

ولا تنظر للأفضل منك، إلا مؤقتًا، لو كان هذا يشجعك!

حسنًا.. بعد أن تحدثنا عن طريقة تفكير الفضي والبرونزي..

ماذا عن الذهبي؟

<sup>1</sup> Hedgcock, W. M., Luangrath, A. W., & Webster, R. (2021). Counterfactual thinking and facial expressions among Olympic medalists: A conceptual replication of Medvec, Madey, and Gilovich's (1995) findings. *Journal of Experimental Psychology: General*, 150(6), e13.

2 Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1989). Effects of upward and downward social comparison on mood states. *Journal of Social and Clinical Psychology, 8*(1), 14.

3 Stewart, T. L., Chipperfield, J. G., Ruthig, J. C., & Heckhausen, J. (2013). Downward social comparison and subjective well-being in late life: The moderating role of perceived control. *Aging & mental health, 17*(3), 375-385.

4 Huang, Y. (2016). Downward social comparison increases life-satisfaction in the giving and volunteering context. *Social Indicators Research, 125*(2), 665-676.

5 العبارة منسوبة له لكني لم أجد لها أصلاً. أذكرها هنا لمعناها لا لتبوت نقلها.

6 Van de Ven, N. (2017). Envy and admiration: Emotion and motivation following upward social comparison. *Cognition and Emotion, 31*(1), 193-200.

## السعادة الذهبية



في لحظة الفوز سعادة لا توصف.. تكون فخورًا بنفسك.. حققت حلمك ووصلت لقمة إنجازك الذي كنت تحلم به طيلة حياتك..

لكن.. بلوغ الهدف النهائي يتطلب مواجهة سؤال مخيف..

وماذا بعد؟

خطورة هذا السؤال هو أنك حققت بالفعل ما تريد.. هدفك الذي كرست كل لحظة في حياتك لأجله.. هذه الأزمة الوجودية التي يسميها الباحثون (كآبة ما بعد الأولمبياد)<sup>1</sup> تحدث حين تتحسس الميدالية في منزلك، بعد أن صفق الناس و«انفض المولد» وراح كل واحد لحاله.. حين يسود الصمت والشعور بالفراغ والعدم.. ويظهر السؤال: وماذا بعد؟



مثل هذا يحدث لمن فازوا بالأوسكار أو نوبل.. لو لم يكن لديك هدف آخر، قد يتفاهم الأمر لتساؤلات أكثر إمعاناً في العدمية.. لماذا أعيش أصلاً؟

عدم وجود أهداف متجددة، يعتبر مشكلة كبيرة.. لأن جزءاً كبيراً من سعادتنا واتزاننا النفسي معتمد على أن لديك شيء تستيقظ لأجله كل صباح يخلق معنى لحياتك<sup>2</sup>.. هدف تسعى إليه أيًا كانت طبيعته.. بدءاً من: ماذا سنأكل اليوم، وصولاً إلى كيفية تحقيق الإنجاز التالي..

بعد فرحتك بنجاحك، فكر في الذي يليه، حتى لو كان مختلفاً عما اعتدته من قبل..

### دراسة: تقاعد البطل

حين يتقاعد الأبطال الرياضيون، يعانون نفسياً بسبب زوال مجدهم. لكن الذين يستطيعون تجاوز هذه المرحلة، بالنظر للأمام وخلق هوية جديدة لأنفسهم (مثل التدريب أو التعليق الرياضي مثلاً..) تكون صحتهم النفسية أفضل<sup>3</sup>.

### شغف أم إدمان؟

لا ينبغي أن تكون الأهداف مهتية فقط، لأن هناك فرقاً بين الشغف الصحي وإدمان العمل.. مدمن العمل ليس لديه شيء آخر يفعله، بينما الشغف الصحي هو الذي يوازن بين جوانب الحياة الأخرى<sup>4</sup>.. والطريف أن إدمان العمل ليس مرتبطاً بتحسين الأداء بالضرورة - على عكس ما يتوقع البعض - بل قد يجعلك أكثر إنهاكاً ويفسد عليك جوانب حياتك الأخرى<sup>5</sup>.. نعم.. لا بد من وجود أهداف غير مهنية في حياتك، كالعلاقات الاجتماعية مثلاً..

(انظر: تدريب «دائرة الحياة» في فصل سعادة الشعر الأبيض)

سعادة الإنجاز المهني لن تدوم حين تصل إلى القمة وحيدًا ولا تجد شخصًا يفرح  
معد.. شخصًا يظل يحبك بعد زوال مجدك، كشريك حياتك الذي رافقك خلال  
مشوارك الطويل أو أصدقاء البدايات وعشرة العمر..

وقبل أن أختتم هذا الفصل..

تحدثنا عن السعادة الذهبية عند تحقيق الهدف، والسعادة الفضية والبرونزية  
عند تحقيقه بشكل جزئي..

لكن ماذا لو لم يتحقق أساسًا؟

ماذا لو فشلت رغم أنني بذلت كل ما في وسعي؟

1 Howells, K., & Lucassen, M. (2018). 'Post-Olympic blues' – The diminution of  
celebrity in Olympic athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 67-78.

2 Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings  
of a positive life.

3 Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study.  
*Psychology of sport and exercise*, 8(1), 85-99.

4 Tóth-Király, I., Morin, A. J., & Salmela-Aro, K. (2021). A longitudinal  
perspective on the associations between work engagement and workaholism.  
*Work & Stress*, 35(1), 27-56.

5 Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All  
work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes



## مفاتيح مواجهة الفشل



نعم.. الفشل احتمال طبيعي وارد في الحياة!

حين لا يتم اختيارك في الوظيفة التي تقدمت لها، أو ترفضك الفتاة التي حاولت التودد لها، أو تخسر المسابقة التي دخلتها أو القضية التي رفعتها.. إلخ.

لهذا فإن تعلم مواجهة الفشل مهارة ضرورية يحتاجها الإنسان في حياته كلها.. فكيف نفعل ذلك؟

### 1- الروح الرياضية:

من الضروري اعتياد الفشل وإدراك أن ليست كل مساعيها تكلل بالنجاح. والاستفادة من هذا الموقف لتعلم ما يفيدنا في المرات القادمة..

«شاهد طفلاً يكافح للجلوس أو تعلم المشي، لترى خطأ تلو الآخر، وفشلاً بعد فشل، وكثيراً من التحدي الذي يتجاوز القدرات..»

وكثيراً من التركيز.. وكثيراً من التعلم»

### أنجيلا داكورث - العزيمة

حين تكبر يعلموننا أن نشعر بالعار والخزي إذا أخفقنا، وهذا خطأ.. لأن الإخفاق

جزء من التدريب والتعلم واكتساب أي مهارة.. لهذا من مميزات تعليم أبنائك الرياضات التنافسية، هو أن يتقبلوا الهزيمة إذا حدثت.. أن يعتادوها ولا تؤلمهم أكثر من اللازم.. أن يصافحوا الفائز بعدها، ويعتبروها فرصة لمعرفة أوجه القصور لتحسينها.

## 2- التشاؤم الدفاعي:

«دائفا أتوقع الأسوأ وفي كل مرة يتضح أن توقعاتي

كانت أسوأ من الحقيقة، هذا جعل الحياة بالنسبة لي

سلسلة من المفاجآت السارة»!

د. أحمد خالد توفيق - ما وراء الطبيعة

هذه العبارة تلخص ما يسميه العلماء: «التشاؤم الدفاعي».. بعد أن تؤدي ما عليك وتكون في مرحلة الانتظار (بعد الخروج من مقابلة التوظيف مثلا أو بعد الخروج من الامتحان) يمكنك الاستعداد نفسيا لما هو آت عن طريق توقع الأسوأ، فإذا حدث الخبر السعيد فرحت أكثر لأنه خالف توقعاتك، وإذا حدث ما توقعته لن تصاب بخيبة الأمل. بعض الناس ينجؤون لهذه الطريقة مؤقتا في بعض المواقف لتخفيف القلق وحماية تقديرهم الذاتي إذا حدث الإخفاق 1,2.

## 3- فهم الفشل بنجاح:

حين تواجه تعثرا في حياتك، فكر فيه بهذه الطريقة:

1- مؤقت: الإخفاق ليس دائما، بل حدثا عابرا سوف ينتهي - أو ينتهي أثره - إن عاجلا أم آجلا.

2- محدود: الإخفاق لا يشمل حياتك كلها. تذكر الجوانب التي ما زالت تسير على ما يرام.

3- غير شخصي: الإخفاق خارجي ولا يتعلق بصفة ثابتة فيك. صفاتك ومهاراتك ليست ثابتة، بل متطورة.. أنت تتغير وتكتسب المهارات كي تكون أفضل.. كما أن السبب قد يرجع لعوامل خارجية لا يد لك فيها أصلاً، فتصالح مع هذه الحقيقة وكن رقيقاً بنفسك.

«واقسمت في سري ألا أحزن على شيء أبداً

ما دام كل حزن مآله في هذه الدنيا إلى النسيان!»

يحيى حقي - سارق الكحل

لا تجعل المشاعر اللحظية توهمك أن حياتك كلها قد انهارت وأن هذا سيلازم ذاتك ويستمر للأبد. وجد العلماء أن الذين يفكرون بهذه الطرق الثلاث، تكون صحتهم النفسية أفضل 3,4 وتزيد مناعتهم ضد القلق والاكتئاب 5,6 بل ويصبحون أكثر نجاحاً في الحياة عموماً 7,8,9,10.

باختصار: تعلم من هذا الحدث، واعرف أن الحكاية لم تنته.. واعتبره وسيلة لاكتساب معلومات جديدة تجعلك أفضل في المرات القادمة.. وارفق بنفسك، واستخدم وسائل تخطي الصدمات النفسية والنمو بعدها التي سنتحدث عنها في الفصول القادمة.

والآن اسمح لي أن أنهي الفصل بموضوع شائك..

وهو أن السعادة مقيدة في بلادنا!

1 Norem, J. K. (2008). Defensive pessimism, anxiety, and the complexity of evaluating self-regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 121-134.

2 Yamawaki, N., Tschanz, B., & Feick, D. (2004). Defensive pessimism, self-esteem instability, and goal strivings. *Cognition and Emotion*, 18(2), 233-249.

3 Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2(3), 307-327.

4 Gordeeva, T., & Sychev, O. (2021). Pessimistic attributional style for positive life events as a predictor of low mental health in russian sample. *European Psychiatry*, 64(S1), S335-S336.

5 Fresco, D. M., Alloy, L. B., & Reilly-Harrington, N. (2006). Association of attributional style for negative and positive events and the occurrence of life events with depression and anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 25(10), 1140-1160.

6 Schleider, J. L., Vélez, C. E., Krause, E. D., & Gillham, J. (2014). Perceived psychological control and anxiety in early adolescents: The mediating role of attributional style. *Cognitive therapy and Research*, 38(1), 71-81.

7 Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social cognition*, 3(1), 16-35.

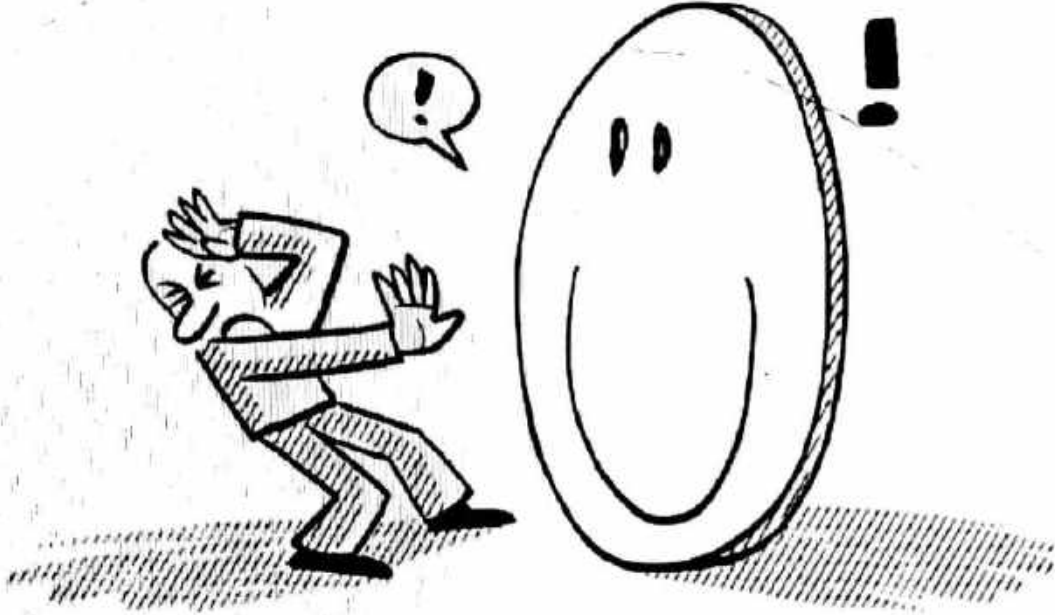
8 Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2011). Optimistic attributional style as a predictor of well-being and performance in different academic settings. In *The human pursuit of well-being* (pp. 159-174). Springer, Dordrecht.

9 Corr, P. J., & Gray, J. A. (1996). Attributional style as a personality factor in insurance sales performance in the UK. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69(1), 83-87.

10 Gibb, B. E., Zhu, L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2002). Attributional styles and academic achievement in university students: A longitudinal investigation. *Cognitive therapy and research*, 26(3), 309-315.



## الخوف من السعادة!



بعض الناس محرومون من السعادة، ليس لأن حياتهم خالية من أسبابها، بل لأنهم يخشونها ويشعرون بوخز الضمير إن اقتربوا منها.. يتحاشون الفرح لدرجة تصل إلى رهاب السعادة (شيروفويا).. وهو أمر قد ينتشر وسط شعوب بأكملها!

بشكل عام، لا يسجل العرب درجات عالية في مؤشر السعادة العالمي، مقارنة بباقي شعوب العالم.. لأسباب اقتصادية وسياسية واجتماعية، لكن يبدو أن هناك سببًا ثقافيًا أيضًا!

### دراسة: حول العالم 1

في دراسة شملت 14 دولة 2.. وجد الباحثون أن هناك ثقافات تتميز في أفرادها «الخوف من السعادة» أكثر من غيرها.. وكان الأكثر خوفًا من السعادة أغلبهم من المسلمين السنة 3,4!

(انظر الاختبار النفسي المستخدم في الدراسة في ملحق الفصل)

أمر مثير للاهتمام.. أليس كذلك؟

بالتأكيد لم تسمع عن هذه الدراسة التي يتجاهلها الجميع تجنبًا لـ«وجع الدماغ»، لكن احترامي لك - يا قارئ العزيز - وإدراكي لنضجك العقلي وحقك في المعرفة، يجعلني أتطرق لهذه المسألة وأحاول تفسيرها..

تري ما سببها؟

هناك علاقة واضحة بتراكم تأثير الخطاب الأصولي المتشدد الذي انتشر في بلادنا خلال هذه الفترة.. ففي دراسة سعودية مثلًا، وجدوا أن طلاب الدراسات الإسلامية يخافون من السعادة، أكثر من طلاب علم النفس الذين يدرسون في نفس الجامعة!5 كما لا تجد هذا الخوف ملحوظًا في مجتمعات مسلمة أخرى أكثر انفتاحًا على الحياة والحريات الاجتماعية مثل تركيا!6

أتحدث هنا عن أي خطاب ديني متشدد من أي دين ينفر من المتعة، ويعتبر الحزن أفضل من الفرح، والبكاء أفضل من الضحك، ويجعل البهجة مرادفًا للشعور بالذنب وتأنيب الضمير أو إنذارًا بعقاب أو مصيبة.. كرجل الدين الذي يلومك دائمًا: (كيف تضحك وأنت مقصر؟ كيف تفرح بينما يحدث كذا؟ كيف تظهر فرحتك ولا تخاف عيون الحاسدين؟.. إلخ) فأنت دائمًا مذنب مقصر مغضوب عليك، لدرجة تجعل البسطاء يتوجسون من لحظات الفرحة غير مصدقين حدوثها حقًا، فيرددون بعدها: «اللهم اجعله خير»!

الحقيقة التي لا يقولها لك أحد، هي هناك دراسات حديثة أصبحت تعتبر «الخوف من السعادة» نوعًا من الخصوصية الثقافية لبلادنا7,8,9.. وهذا ليس شيئًا جيدًا!

الخوف من شيء يدعو المرء لتجنبه.. لهذا يقلل رهاب السعادة من السعادة الزوجية10 والرضا عن الحياة11 ويزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب12,13.

حول العالم، يزيد الدين سعادة الإنسان حين تكون ظروفه الحياتية صعبة 14.

لكن هل دور الدين أن يزيد سعادتنا في أوقات الشقاء، وينغص علينا في أوقات الرخاء؟

الدعوة لزيادة البكاء والحزن والخوف، أكثر من الضحك والطمأنينة والاستمتاع بالحياة، ليس شيئاً سويًا على الإطلاق.. نحن في مشكلة حقيقية.. فالإكتئاب مرض نفسي لا فضيلة أخلاقية.. والمشاعر الإيجابية ضرورية لتحسين صحتنا الجسدية والعقلية 15,16.

وفي ثقافات العالم الأخرى، لا يعتبر «حب الحياة» سبة!

عزيزي القارئ..

أيًا كان الحاجز الذي تضعه بينك وبين السعادة، عليك أن تدرك أنها ضرورية.. ومطلوبة.. وقريبة المنال.. فتخلص من كل ما يبقيها بعيدة عنك..

واقترب منها.. لا تخف!

\*\*\*\*\*

الخلاصة..

رغم أننا جميعًا نسعى للسعادة، إلا أن في أعماقنا مقاومة داخلية تمنعنا عنها..

تحدثنا في هذا الفصل عن عدد منها:

- المقارنات المغلوطة: قارن نفسك بالأقل دائمًا، والأكثر عند تحفيز نفسك..

- حصر السعادة في تحقيق هدف واحد: قم بتوزيع استثماراتك في أسهم  
- السعادة.

- والخوف من السعادة: اختر فلسفة تحببك في حياتك وتحسن صحتك النفسية!

فكر في كيفية القيام بذلك اليوم..

قبل الانتقال للفصل التالي!

\*\*\*\*\*

1 Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L., ... & Jiang, D. Y. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.

2 أجراها باحثون من: الجامعة العربية المفتوحة في الكويت، جامعة موناخ في ماليزيا، جامعة فيكتوريا في نيوزيلندا، الجامعة الوطنية للبحوث في روسيا، جامعة كراتشي في باكستان، جامعة أنامالاي في الهند، جامعة ناغويا في اليابان، جامعة سالغادو دي أوليفيرا في البرازيل، جامعة نانيانج في سنغافورة، جامعة تشونام الوطنية في كوريا الجنوبية، جامعة لينجنان في الصين، جامعة تشونغ تشونغ الوطنية في تايوان..

3,4 وجدت الدراسة أيضًا أن الشعوب الآسيوية «حذرة» من السعادة.. لا تنفر أو تخاف منها، لكنها تولي قيم الانسجام الاجتماعي أولوية أكبر من السعادة الفردية. في هونج كونج - مثلًا - يضعونها في المركز التاسع عشر، بينما يوليها الأمريكيان أهمية أكبر، بل حق منصوص عليه في إعلان الاستقلال. انظر:

Triandis, H. C., Bontempo, R., Leung, K., & Hui, C. H. (1990). A method for determining cultural, demographic, and personal

constructs. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(3),  
302-318.

5 شملت الدراسة مسلمين من الكويت وباكستان وإيران (لم يكن أغلب الماليزيين المشاركين كمسلمين).. مع وجود نتيجة مختلفة للإيرانيين فسرتها الدراسة باختلاف المذهب. كما فسرت اختلاف نتيجة الروس عن باقي المسيحيين المشاركين بكونهم أرثوذكس.

الدليم، ف. ب. ع. ا.، & فهد بن عبد الله. (2019). المخاوف من إظهار السعادة (تشيروفوبيا) في أوساط طلبة الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود. مجلة الإرشاد النفسي، 60 (60)، 416-387.

6 Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 686-693.

7 Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E. L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of happiness matter: Relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 535-560.

8 Lambert, L., Passmore, H.-A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1162.

9 Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54-58.

10 Al-Rajebi, A. B. Y. (2021). الرضا الأسري وعلاقته بالخوف من السعادة. مجلة المستنصرية. 22(1)، 273-294.

11 Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs

on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651

12 Blasco-Bellé, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245-2261.

13 Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646-660.

14 Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1278.

15 Wichers, M. C., Myin-Germeys, I., Jacobs, N., Peeters, F., Kenis, G., Derom, C., ... & Van Os, J. (2007). Evidence that moment-to-moment variation in positive emotions buffer genetic risk for depression: a momentary assessment twin study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 115(6), 451-457.

16 عسماوي، ف. أ. ف. ع.، & فيفيان لجمد فؤاد علي. (2021). الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية. مجلة الإرشاد النفسي 68(2)، 339-404.

## ملحق الفصل

### اختبار الخوف من السعادة<sup>1</sup>

اقرأ هذه العبارات، وقيم بتقييم مدى اتفاقك أو اختلافك معها:

1 لا أتفق بشدة، 2 لا أتفق قليلاً، 3 لا أتفق، 4 محايد، 5 أتفق، 6 أتفق قليلاً، 7 أتفق بشدة

1- أفضل ألا أفرح كثيرًا ، لأن الفرح عادة ما يتبعه الحزن. 7654321

2- كلما كنت أكثر بهجة وسعادة، كلما توقعت حدوث أشياء سيئة. 654321

Z

3- الكوارث غالبًا ما تتبع الحظ السعيد. 7654321

4- وجود الكثير من الفرح والمرح يسبب حدوث أشياء سيئة. 7654321

5- الإفراط في الفرح له عواقب وخيمة. 7654321

كلما زاد اتفاقك مع هذه العبارات، كان هذا مؤشرًا لزيادة خوفك من السعادة.

<sup>1</sup>Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. Personality and Individual Differences, 54, 647-651.

الصدمة: كيف تتجاوز؟





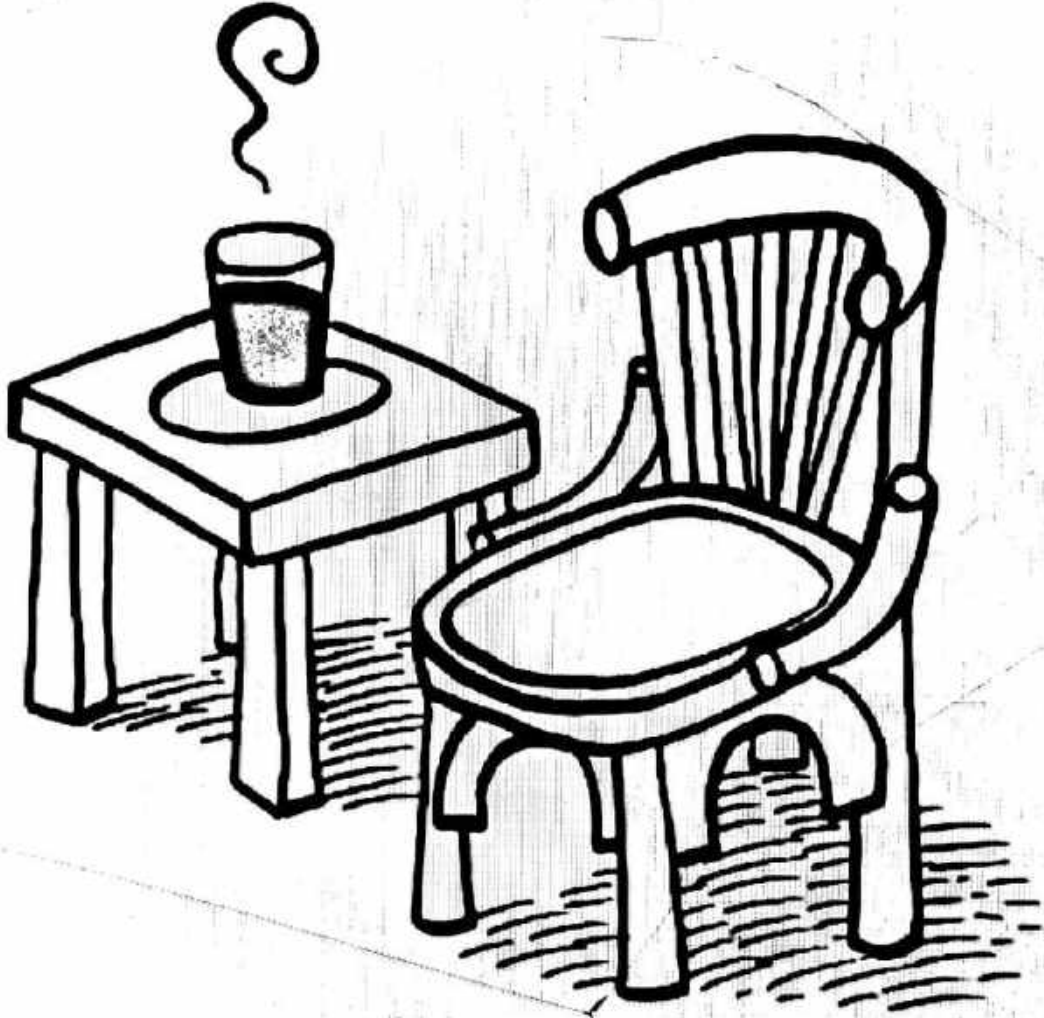
«أتمنى أن أبكي وأرتجف، ألتصق بواحد

من الكبار، لكن الحقيقة القاسية هي أنك الكبارا

أنت من يجب أن يمنح القوة والأمن للآخرين!»

أحمد خالد توفيق - عقل

هناك علاقة سحرية تربط بين المقاهي الشعبية والإبداع.



لهذا كنت أحب التردد على المقهى البلدي المجاور لمكتبي كل يوم قبل العمل..  
الأمر الذي جعلني أعرف كل العاملين فيه.. كذلك القهوجي الودود الذي كنت أناديه  
كما يفعل الجميع، بـ«أبو سلامة». إلى أن جاء ذلك اليوم.

سمعت خبر وفاة ابنه سلامة غرقاً في ذلك الشاطئ الحافل بالدوامات والأمواج.  
كان الوجود مخيفاً على العاملين في المقهى وتوقعت أن يغيب أبو سلامة لعدة  
أيام، لكنه كان هناك منهمكاً نشيطاً ومستغرقاً بالكامل في العمل كما لم أره من قبل.

وكان هذا يبدو غريباً بعض الشيء.

## المرونة النفسية

«لا أعرف المعنى من ألمي لكنني

أعرف المعنى في مقاومته»

محمد أبو الغيط



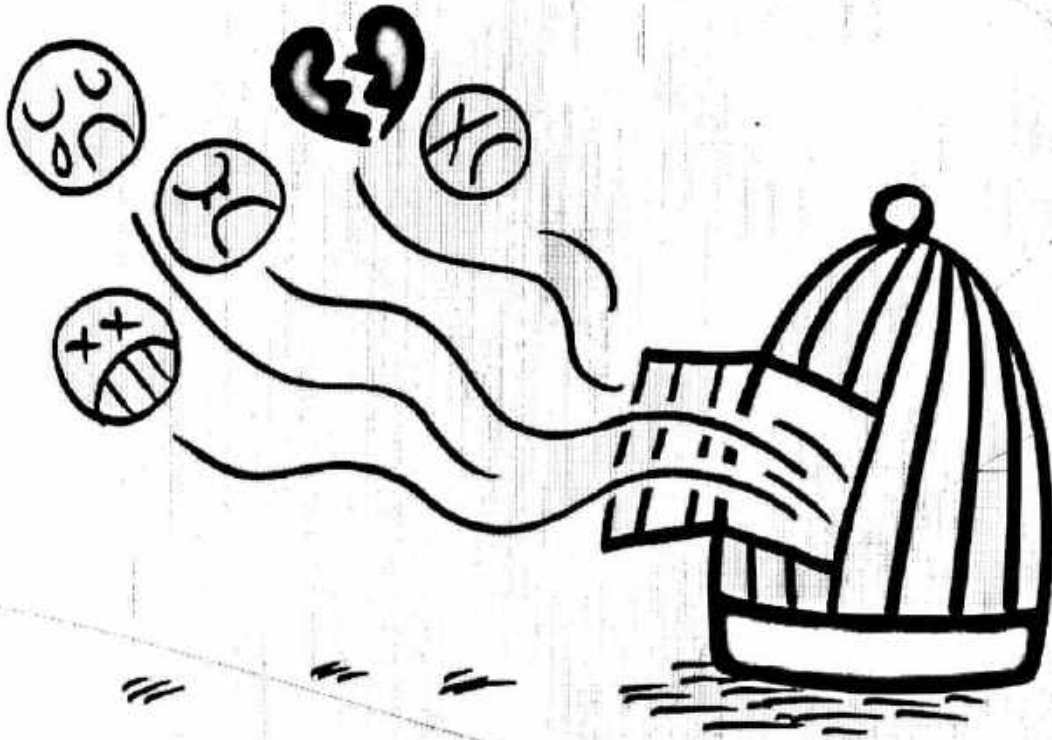
من الصفات النفسية المهمة لمقاومة صدمات الحياة هي المرونة النفسية أو - بالتعبير الأدق - الرجوعية<sup>1</sup>.. أي القدرة على التعافي بعد الشدة.. القيام بعد الوقوع.. الارتداد مثل الكرة المطاطية bounce back بعد السقوط<sup>2</sup>.. الانحناء مثل الشجرة التي تهزها الأعاصير كي ترجع كما كانت.. أو ببساطة: الحفاظ على صحتك النفسية بعد حدوث الصدمة.

المرونة النفسية - بهذا المعنى - ترينا أن الوقوع ليس نهاية المطاف، ومن الطبيعي أن تهزك الصدمة لكن المهم أن ترتد وتعود..

الصدمة لا تكسرنا للأبد، لكنه مجرد جرح سيلتئم لو قمنا برعايته، وقد يجعلنا أقوى وأكثر حكمة..

فكيف يمكننا تطوير قدراتنا على مواجهة الشدائد؟

هناك العديد من الطرق، منها:



- التعبير عن مشاعرك

- القيام بفعل شيء..

- وإعادة صياغة الحياة!

- الوهم الإيجابي!

- إخراج الصدمة من الجسد!

أحدث هنا (وفي الفصول القادمة) عن هذه النقاط..

1 لسبب ما تصر المراجع العربية على ترجمة Resilience بكلمة «الصمود». لكنني أختلف مع هذه الترجمة لأنها توحى بالصلابة والجمود في مواجهة الصدمة، وهو ما يخالف التعريف الشائع الذي يتحدث عن الارتداد والتعافي. لذلك أفضل ترجمتها «بالمرونة النفسية»، لكن اقتراحي للباحثين استخدام كلمة (الرجوعية) التي يستخدمها علماء الهندسة لترجمة خاصية المادة التي تعود كما كانت بعد تشوهها بفعل الضغط، وهو ما يتطابق مع الوصف النفسي.

2Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233.

## 1- التعبير عن مشاعرك



تم تشخيص زوجة إيهاب بمرض الزهايمر. شعر بحزن عميق وهو يراها كل يوم تنجرف أكثر فأكثر في غياهب المرض.. كان أمزا يفوق قدرته على الاحتمال ويؤلمه التساؤل: هل ما زالت زوجته التي تحبه رغم أنها نسيته؟ لم يخفف عنه إلا انضمامه لمجموعة دعم نفسي عبر الإنترنت.. أناس يجمعهم تقديم الرعاية لفرد من الأسرة يعاني نفس المرض.. تعلم منهم مهارات تقديم الرعاية، وأين يجد المساعدة، وأصبح لديه أصدقاء جدد يشاركونه نفس الوضع.. أدرك أنه ليس وحيداً.. وكان يشعر بالراحة والدعم وسط أصدقاء يستطيع التعبير أمامهم عما يؤلمه..

«الهموم الثقالة تخف إذا شاركت في حملها ضمائر كثيرة»

طه حسين - المعذبون في الأرض

هناك من يكتم مشاعره ولا يعترف بها، باعتبار أن «الرجال لا يبكون» أو أن «الحزن اعتراض على مشيئة الله» وما إلى ذلك من معتقدات متوارثة.. في حين أن الدراسات الحديثة وجدت أن ذلك مفيد في سياقات معينة..

اكتشف الباحثون<sup>1</sup> أن التعبير عن المشاعر مفيد في المواقف الصعبة التي لا يمكن السيطرة عليها.. كما أن التعبير عن العواطف بالكلمات (مثل: أنا خائف، حزين..) يخفف من هذه المشاعر ويحولها لأفكار متماسكة تساعد في فهم طبيعة ما يمر به الإنسان بالضبط.. كما أن التعبير عن الحزن في حد ذاته بمثابة طلب مساعدة من الآخرين.. على عكس شخص لا يعرف الناس الألم الذي يعتصر قلبه، فلا يهون عنه أحد!

لكن التعبير عن المشاعر لا يكفي، وقد لا يناسب بعض الناس.. وقد يجعل الإنسان معتمداً على مواساة الآخرين فقط كمصدر وحيد للتعافي..

لذلك يجب أن يواكب التعبير عن المشاعر، أشياء أخرى..

---

<sup>1</sup> Stanton, A. L., & Low, C. A. (2012). Expressing emotions in stressful contexts: Benefits, moderators, and mechanisms. *Current directions in psychological science*, 21(2), 124-128.

## 2- قم وافعل شيئاً!



الطريقة الشعبية لمواجهة الأحداث المؤلمة هي - ببساطة - الاستمرار في حياتك.. ممارسة مهامك اليومية وإبقاء نفسك مشغولاً، بينما التألم على مهل نوع من الترف الذي لا وقت له. كثير منا يفعلون ذلك تجنباً للتفكير في المشكلة مؤثرين تشتيت الذهن كي نستريح من عناء المواجهة..

فهل هذا مفيد؟

في حقيقة الأمر، مفيد جداً!

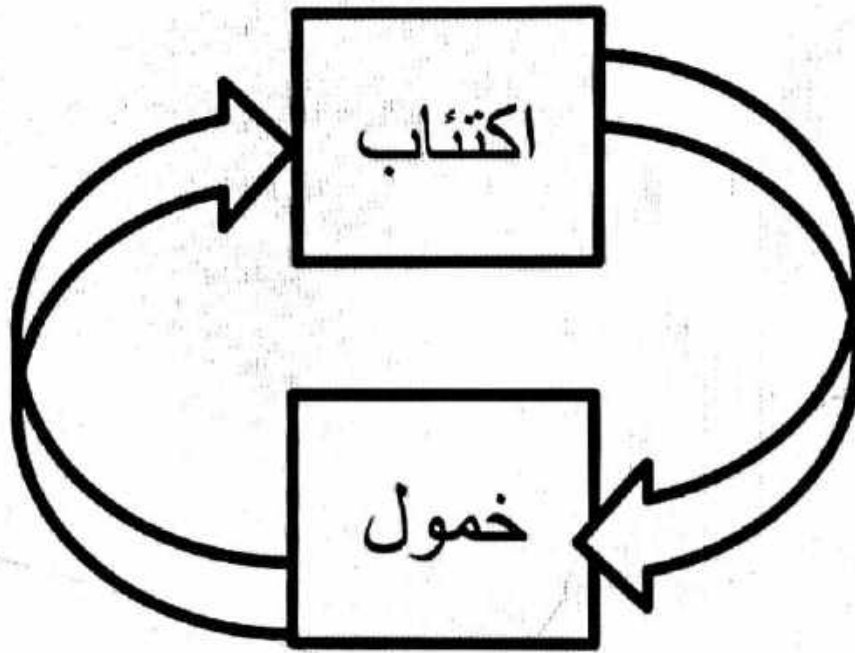
حين يتعرض الإنسان لصدمة أو موقف محزن، يميل للانسحاب من الحياة والاختلاء بنفسه، ويفلق عليه باب غرفته ويظل قابلاً في سريره.. وكأنه يحاول - بشكل لا إرادي - حماية نفسه من الحياة وألمها.. ينعزل خوفاً، من التعرض لأي



صدمة أخرى تزيد من ضيقه وألمه.. لهذا يشعر المكتئبون بالخمول وفقدان الشغف وعدم الرغبة لدرجة إهمال العناية الشخصية وتجاهل المهام اليومية في البيت والعمل، ما يؤدي لتراكم المسؤوليات وتدهور حالتهم النفسية أكثر!

وكانها دائرة مفرغة.. اكتئاب يؤدي للخمول الذي يؤدي لمزيد من الاكتئاب!

لذلك يكمن الحل في كسر هذه الحلقة..



لا تنتظر زوال الهم كي تخرج من غرفتك..

بل العكس: اخرج وتحرك كي يزول الهم.

لو قررت التوقف في محطة «التعبير عن المشاعر» فلا تبقي هناك كثيرًا، بل قم واندمج في الحياة.. افعل شيئًا.. حدد لنفسك أهدافًا - مهما كانت صغيرة - وقم بتحقيقها الواحد تلو الآخر.. وهي تقنية يسميها العلماء «تفعيل السلوك»<sup>1</sup> التي وجدوا أنها تقاوم الاكتئاب<sup>2</sup> وتنصح بها «منظمة الصحة العالمية» لمساعدة

قم وافعل أي شيء.. أي شيء.. حتى لو لم تكن له علاقة بالصدمة ذاتها.

1 Wagener, A., Baeyens, C., & Blairy, S. (2016). Depressive symptomatology and the influence of the behavioral avoidance and activation: A gender-specific investigation. *Journal of affective disorders*, 193, 123- 129.

2 Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Ruggiero, K. J., & Eifert, G. H. (2003). Contemporary behavioral activation treatments for depression: Procedures, principles, and progress. *Clinical psychology review*, 23(5), 699- 717.

3 ضمن «المعالجة المطورة للمشكلات» التي ترد في فصل «مشكلات الحياة». انظر:

World Health Organization. (2016). *Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity* (No. WHO/MSD/MER/16.2). World Health Organization

## مثال: أبو الغيط



- تشرفت بصداقة الصحفي الكبير محمد أبو الغيط الذي كافح ببسالة «بحر الأهوال السرطانية» كما يصفه، وتحدثنا عن التفاصيل النفسية لهذا الأمر مرارًا.. حيث قام بكل ما ينبغي عمله، بدءًا من الالتزام بالعلاج ومذاكرة المراجع الطبية وتطبيق تقنيات التعافي النفسي وصولًا للمشاركة في التجارب الدوائية الجديدة ومناقشة العلماء عن حافة حدود معارفهم العلمية.. ويقول إن من أهم ما ساعده في التجاوز، شيء بسيط جدًا هو الزراعة.. شيء بسيط لكن له قيمة كبيرة..  
يوضح:

- «.. أجد في الأمر متعة أعرفها وأتوقعها. متعة أن يكبر إنجازك أمام عينيك.

معرفة الاستفراق في تفاصيل البحث والتعلم والعمل، حتى ننسى كل شيء آخر. منعه المساهمة في قضية كبيرة جدًا بأثر ضئيل جدًا. نباتاتي تساهم بأثر الفراشة في محاربة التحول المناخي والاحتباس الحراري (...). أصبحت مصابًا بشغف نباتاتي أيضًا.. أرسل صورها لأصدقائي وأسرتي، وأحكي لهم عنها.. أبادل الخبرات مع المزارعين الآخرين».

### ويضيف:

- «بالقراءة عرفت أنني لست فريدًا من نوعي. أظهرت دراسات عديدة فوائد ممارسة الزراعة لمرضى السرطان نفسيًا وجسديًا (...). شاهدت تقريرًا على «سي إن إن» الأمريكية حول بحث أجرته جامعة إريزونا، حيث تم تخصيص 25 حقلًا للزراعة الجماعية لمرضى السرطان بمراحل متقدمة. قرأت عبارة قالتها إحدى المريضاات البريطانيات: «إن رؤية دورة حياة الطبيعة، وكيفية تكيف النباتات مع محيطها، يساعدني على إدراك أن العالم يحتوي على ما هو أكثر من مشاكلي المباشرة».

### وحين تحدثنا عن الموضوع، قال لي موضحًا:

- «المهم ألا تبالغ فيتحول الموضوع لعبء ومسؤولية وضغط. يكفي إصيص زرع أو بضعة أصص في الشرفة... لا تحتاج حديقة ولا زراعة سطح المنزل... ولا نتحدث هنا عن الزراعة فقط، بل أي شيء يحقق نفس المعنى. هدف إيجابي يؤدي لسعادة نفسية، يمكن رؤية نجاح فيه خلال فترة قصيرة، ومليء بالتفاصيل التي تستفرقك. قد يكون صناعة حلي من الصدف، أو تعلم فن جديد.. رسم.. تربية قطة.. لو كانت الإمكانيات ودعم أفراد الأسرة متاحًا... إلخ»

### وأضاف:

- كل هذه الممارسات انعكاس لفكرة.. فكرة وجود أهداف ما زلت قادرًا على إنجازها.. فكرة وجود خطوات مستقبلية قصيرة المدى.. حين أزرع سأرى النبات

بكم بعد أسبوعين. حين أقرأ كتابًا سأنتهي منه بعد أسبوع... حين أبدأ مسلسلًا أو فيلمًا سأنتزع لما سيحدث لاحقًا، وهكذا»  
هذا كلام مهم كما ترى.

فكرة الانشغال بنشاط له نتيجة مستقبلية، يورثك شعورًا بالاستمرارية، يملأ يومك ويشغل تفكيرك عن مصدر القلق، ويعطيك جرعات متتابعة من الإحساس بالإنجاز والأمل والتطلع للغد..

جمع أبو الغيط تجربته الإنسانية العظيمة في كتابه المهم «أنا قادم أيها الضوء» الذي صدر عن دار الشروق بعد أيام قليلة من رحيله.

### دراسة: أي نشاط بالضبط؟

قد يخطر ببالك سؤال.. هل هناك نشاط أفضل من غيره؟ هل الأنشطة الاجتماعية - مثلًا - أهم من الهوايات؟

قرر الباحثون معرفة إجابة هذا السؤال في تجربة علمية، فوجدوا نتيجة عكس التوقعات.. وهي أن أي نشاط من أي نوع يمكنه أن يفي بالغرض.. المهم أن تفعل شيئًا تجد راحتك النفسية فيه.

### هناك كثير من الأنشطة التي يمكن القيام بها.. مثلًا:

- الانشغال في العمل - قراءة كتاب مثير للاهتمام - التردد على دار عبادة - الانتظام في حضور دورة تدريبية - تعلم مهارة جديدة - حضور فعاليات ثقافية وفنية - التطوع في نشاط خيري - طبخ وجبة جديدة - ترتيب غرفتك - إنجاز مهمة مؤجلة - معرض فني - اللعب مع أطفالك / أحفادك - زيارة أحد أفراد الأسرة - الخروج مع الأصدقاء - الذهاب لمطعمك المفضل - دعوة صديق لتناول الشاي - شراء هدية لشخص مقرب - مساعدة المحتاجين (كنوز الماء البارد في يوم

حار) - اصلاح شيء في المنزل كاستبدال مصباح نالف - إعادة ترتيب الأثاث - حضور حفل موسيقي أو مسرحية - الرسم أو النولن - كتابة خواطر أو مذكرات - انريض أو ممارسه لعبة جديدة - العناية الذاتية كحلاقة الذقن أو ترطيب البشرة أو الاستحمام وتبديل الملابس.. إلخ.

ينبغي لكل واحد منا أن يكون لديه «ملاذ نفسي آمن» يحميه من ضجيج الحياة.. أشياء يحب فعلها وتأخذ به عيذا لتنسيه الضغوط والصعوبات.. لذلك، لا تعتبر هواياتك مجرد مضيعة للوقت، بل وسيلة لتجديد طاقتك..

«أمامي الطبيعة والفن والشعر..

لو لم يكن هذا كافيًا، فماذا يكفي؟»

فان جوخ - الخطابات

باختصار: حين تتراكم الهموم لا تستسلم لها، بل قم وافعل شيئًا.. هذا مفيد لتخطي الصدمات النفسية 1 كما يزيد سعادتك في الظروف العادية أيضًا. 2.

عش حياتك..

فلاستمتع بها يعينك في مواجهة عدم اليقين تجاه ما سيأتي به الغد..

تجربة: شم الورد 3

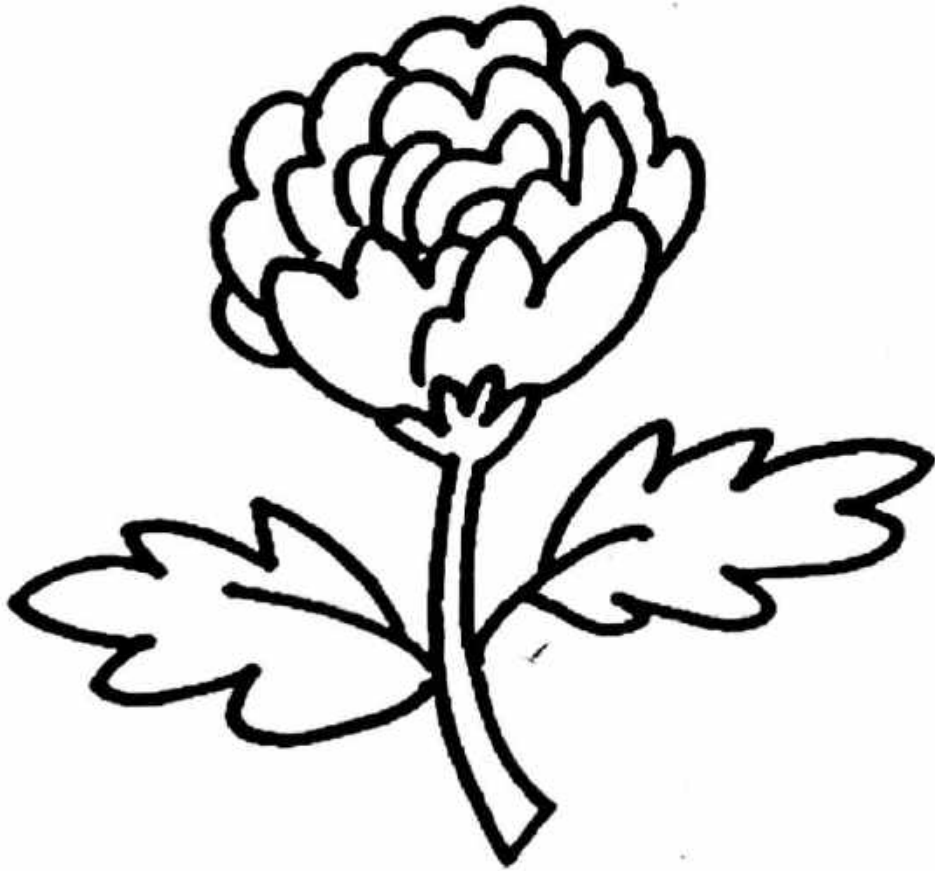
وضع الباحثون طاولة عليها ورود في الشارع، مع لافتة كتب فيها «الحياة غير مضمونة: قف وشم الورد».

تم كرروا التجربة بلافتة مكتوب عليها: «الحياة مستقرة: قف وشم الورد!».

فوجدوا أن الأشخاص الذين قرؤوا اللافته الأولى (التي تشير لعدم اليقين في مواجهة الحياة) كانوا يتوقفون للاستمتاع بشم الورد، أكثر بمرتين ونصف من الآخرين!

الاستمتاع بتفاصيل الحياة وسيلة دفاعية لمقاومة القلق الوجودي.. وكان شم الورد يقينا من عدم اليقين!

كل هذا كلام جميل، لكن فيه مشكلة..



ما قلناه عن (القيام بفعل شيء) قد يؤدي لتجاهل الحدث المؤلم.. ويصبح مجرد مسكن يلهينا عن إجراء يمكن اتخاذه لحل المشكلة.. وعلى المدى الطويل، تجنب التفكير في الصدمة قد يؤدي صحتنا النفسية 4,5.. فالشعور بالراحة عند تجاهل ما حدث، قد تنتهي فور الاختلاء بنفسك وأفكارك عاجلاً أم آجلاً.. في وقت فراغ طال أكثر من اللازم، أو عند التقاعد واستقلال الأبناء، أو عند مصادفة موقف

مشابه بذكرك به فنهاجم الأفكار القسرية وتستعيد مشاهد الخدمة بأحاسيسها  
ومفاعرها وكأنك انتقلت إليها بالة الزمن!

**إن لم تروض وحوشك الداخلية**

**ستنقض عليك فور الانفراد بك !**

المشكلة أن الصدمات تظل قابعة في اللاوعي، وينبغي إبطال تأثيرها كما يفعل  
خبراء المفرقات..

وهي عملية دقيقة.. سنعرف كيفية القيام بها في الفصل القادم.

\*\*\*\*\*

0 Hershenberg, R., Paulson, D., Gros, D. F., & Acierno, R. (2015). Does amount and type of activity matter in behavioral activation? A preliminary investigation of the relationship between pleasant, functional, and social activities and outcome. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 43(4), 396 - 411.

1 Flint, D. D., Ferrell, E. L., & Engelman, J. (2020). Clinical research on behavioral activation as treatment for post-traumatic stress disorder: A brief review and meta-analysis. *Behavioral Interventions*, 35(2), 325- 335.

2 Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The journal of positive psychology*, 5(2), 105- 121.

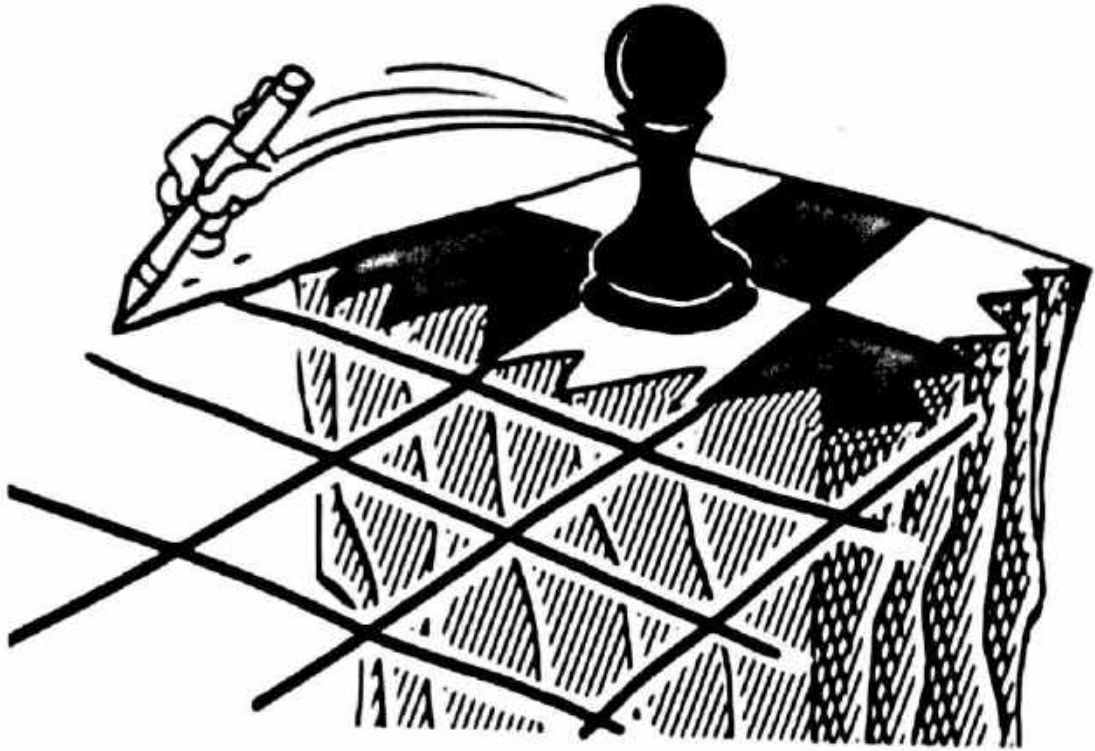
3 Gregory, A. L., Quoidbach, J., Haase, C. M., & Piff, P. K. (2021). Be here now: Perceptions of uncertainty enhance savoring. *Emotion*.



4 Pineles, S. L., Mostoufi, S. M., Ready, C. B., Street, A. E., Griffin, M. G., & Resick, P. A. (2011). Trauma reactivity, avoidant coping, and PTSD symptoms: A moderating relationship?. *Journal of abnormal psychology*, 120(1), 240.

5 Badour, C. L., Blonigen, D. M., Boden, M. T., Feldner, M. T., & Bonn-Miller, M. O. (2012). A longitudinal test of the bi-directional relations between avoidance coping and PTSD severity during and after PTSD treatment. *Behaviour research and therapy*, 50(10), 610-616.

# الصدمة: تأليف قصة حياتك



«الذكريات تنهمر كالمطر، وهي دائمة كذلك ومهمتك أن تصنع منها جدولاً  
صافياً.»

نجيب محفوظ، قلب الليل

كانت حياة «عبد المقصود» صعبة حقًا.

حين تخرج كمهندس زراعي، كانت له آمال عريضة ومشاريع كبيرة يريد تحقيقها في مجاله، إلا أن سوق العمل اضطره لوظيفة حطمت كل هذه الأحلام. عمل مع مدير لا يفهمه تحت مسمى وظيفي لا قيمة له، إلا أنه كانت متفانيًا في أداء وظيفته في سبيل شيء واحد.. أسرته.. كان يحب زوجته محاسن، المتفانية بدورها في رعاية الأبناء، لكن شعوره بالذنب بسبب انشغاله عنها لظروف العمل، جعله يحلم بالتقاعد يعوضها عن كل ما فات ويجنيان ثمار تعبهما طوال هذه السنوات.

و حين تقاعد عبد المقصود أخيرًا..

ماتت زوجته.

\*\*\*\*\*

لو طلبت منك تذكر طفولتك، ما هي المشاهد التي ستحضر لذهنك؟

طفولتك فيها ملايين المشاهد.. لكنك قررت انتقاء الملف الذي يحتوي المشهد الذي يناسب سرديتك.



لكل إنسان طريقة لفهم نفسه والعالم وهو ما يشكل ركيزة استقراره النفسي (مثل: أنا إنسان جيد وعالمي آمن ومستقر وخططي قابلة للتحقق.. إلخ) لكن حدوث صدمة كبرى يخل بهذا التوازن ويخلق اضطرابًا في هذه السردية.. لا تعود أنت أنت ولا تعود الحياة هي الحياة.. وهو ما يسبب الكثير من الحيرة والانزعاج.

## الحياة 6 أنواع!

وجد العلماء 1 أن الناس غالبًا ما يبنون قصص حياتهم على 6 ثيمات أو موضوعات رئيسية.. هي:

1- الحب:

تحكي القصة عن علاقة الشخص بأشخاص يحبهم أو يبذل حياته لأجلهم أو يريد أن يحبوه..

2- القيمة:

تحكي القصة عن تقدير الذات.. قيمتي مستمدة من كوني أستطيع القيام بما ينبغي عمله..

3- القوة:

تحكي القصة عن الرغبة في الانتصار.. الشعور بالسيطرة والتحكم والسعي للسلطة والمكانة..

4- الحرية:

تحكي القصة عن قيمة الشعور بحرية اتخاذ قرارات الحياة.. السعي لفعل الصواب اختياريًا لا إجبارًا..

5- الحقيقة:

تحكي القصة عن رحلة فكرية للفهم والبحث عن معلومات واكتشاف الحقيقة..

تحكي القصة عن الرغبة في استعادة الحق، أو المعاملة بالمثل، أو الانتقام.. هناك تركيز على «من فعل ماذا» وكيف يجب الرد عليه بالمثل!

أي نوع وجدته يعبر عن رحلة حياتك؟

كلما كانت الضربة في عمود حياتك الرئيسي، كلما تصدع المبنى أكثر!

لأنها تصيب هويتك الذاتية نفسها.. دور البطولة الذي تلعبه في هذا الفيلم.. فماذا أنت فاعل؟

لم يكن حل مشكلة «عبد المقصود» هو الانشغال وملء الوقت، فالأزمة أعمق من ذلك.. كانت حياته مبنية على الحب والقيمة.. كان الدور الذي يلعبه في فيلم حياته هو شخصية (الزوج المحب المتفاني في العمل)..

والآن بعد أن ترك العمل وماتت زوجته، ما هو دوره؟

وفاة شريك الحياة المحب حدث عميق الأثر لا تعود الحياة بعده كما كانت قبله بسهولة. غالبًا ما يكون الفراق الأكثر إيلاّمًا وأمذاً 3 2 لأنه يضرب في أغلب ثيمات الحياة.

لم يكن «عبد المقصود» مستعدًا لهذا الوضع الجديد. ظل فترة يصحو من نومه فيحرك يده تلقائيًا ليربت على زوجته فلا يجدها. هكذا كان يبدأ يومه بصدمة صغيرة تذكره بالحياة الموحشة التي تنتظره. تغيرات جذرية كثيرة تزامنت في وقت واحد وكان الحياة قررت الانقلاب رأسًا على عقب.



كان الأمر يتطلب ترميم الأعمدة، أو تشييد بناء جديد على أنقاضها..

وجد «عبد المقصود» ضالته في رعاية أحفاده.. فابنته مشغولة في العمل والذاكرة وتحتاج مساعدة لرعاية الأطفال.. ورغم أنها مهمة مرهقة إلا أنه أقبل عليها برحابة صدر لأنها تضرب عشرة عصافير بحجر واحد.. تشغل وقته، وتعطيه أهدافًا واضحة لحياته، وتذكره بشبابه، وتمده بمشاعر الحب والحميمية.

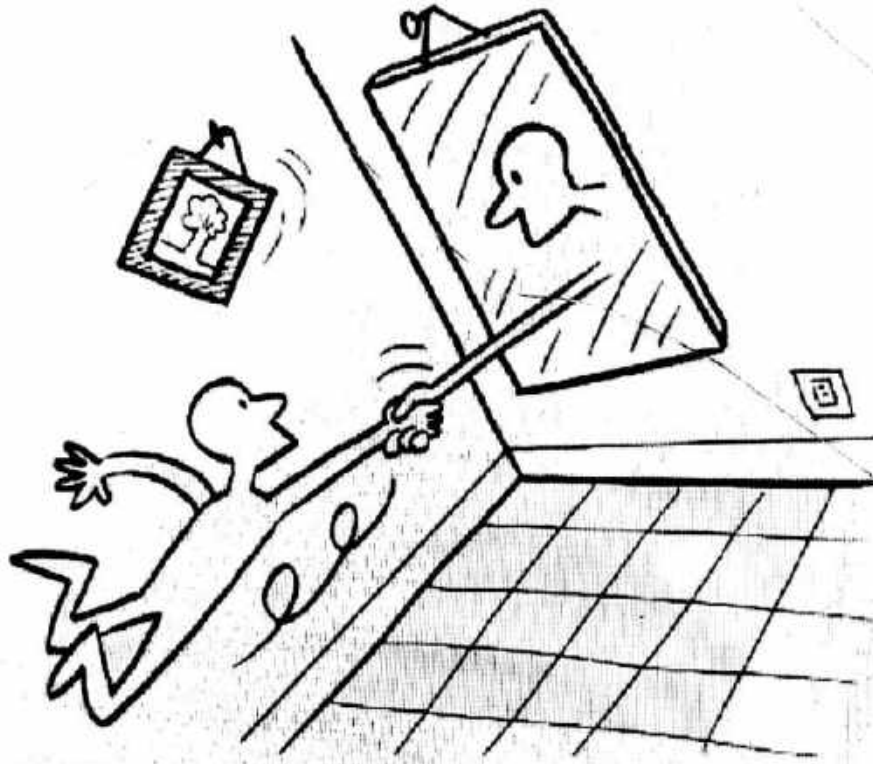
وضوح دورك في الحياة، حائط صد

ضد الصدمات وتقلبات الزمن..

**تجربة: التمسك بذاتك4**

حين استقبل المشاركون انتقادات سلبية على أدائهم، ارتفع ضغط دمهم. لكن حين طلب منهم العلماء بعد ذلك الكتابة عن القيم الشخصية التي تعبر عنهم، عاد ضغط الدم لطبيعته أسرع من الذين كتبوا عن موضوع آخر5! فلماذا؟





تفسير ذلك أن الكتابة عن قيمك الشخصية، تذكرك بدورك في الفيلم.. تذكرك بهويتك وما هو مهم بالنسبة لك.. أنت لازلت أنت.. لم تتغير لكن تغيرت الأحداث.. هذا يقلل المعاناة ويفصلك عن المصاعب.. أنت لست فاشلاً أو بلا قيمة.. المشكلة التي تواجهها ليست هويتك.. شيء منفصل عنك ولا علاقة لها بنظرتك لنفسك!

حين تخل الصدمة النفسية باتزاننا وتشككنا في أنفسنا.. لا تجعلها تجرفك بعيداً عن الاحتماء بالبنين الراسخ المستقر، الذي هو إيمانك بقيمك وقدرتك على التطور والتحسين المستمر.. واستعادة حياتك، حتى لو كانت في فيلم جديد وبدور جديد.

للقيام بذلك قد يلجأ الشخص لطرق عديدة.. مثل:

- تغيير نمط الحياة بالكامل: (كالانتقال لسكن جديد أو السفر) كأنه يستبدل حياته بأخرى جديدة..

- ممارسة طقوس يومية: تخلق الشعور بالراحة والتحكم واستقرار الحياة وانتظام إيقاعها..

-خلق دور اجتماعي جديد: كأن يمارس عملاً تطوعياً أو يتعرف على أصدقاء  
جدد..

تذكر أن الأنواع الستة لسرديات الحياة، ليست ثابتة.. بل قد تضطر لتغييرها إذا  
ما اقتضى الأمر. وهذا ليس سهلاً لأن إعادة كتابة قصة حياتك ليست مجرد أفكار  
في عقلك فقط، بل تحتاج عوامل خارجية تؤكدتها.. مثل التزامك بعبادات جديدة،  
ومصاحبة أشخاص يؤكدون لك السردية الجديدة..

- وجود علاقة حميمة واحدة على الأقل يجعلك أكثر سعادة في الحياة<sup>6</sup> لذلك  
خصص وقتاً ثابتاً لممارسة طقوسك الاجتماعية، مع أبنائك وشريكك وأقاربك  
وأصدقائك وزملائك.. بل حتى عبر الإنترنت أيضاً<sup>7</sup>.. وسع شبكة دعمك النفسي،  
ولا تكتفِ بشخص واحد تريد أن تستمد منه كل شيء.. كي تحافظ على بنیان  
حياتك في عالم سريع التغير والتحول!

لكن صياغة سردية جديدة..

قد تتطلب مواجهة وحش رابض بداخلك!

<sup>1</sup> Veglia, F., & Di Fini, G. (2017). Life themes and interpersonal motivational systems in the narrative self-construction. *Frontiers in psychology*, 8, 1897.

<sup>2</sup> Kettlewell, N., Morris, R. W., Ho, N., Cobb-Clark, D. A., Cripps, S., & Glozier, N. (2020). The differential impact of major life events on cognitive and affective wellbeing. *SSM-population health*, 10, 100533.

<sup>3</sup> Oswald, A. J., & Powdthavee, N. (2008). Death, happiness, and the

calculation of compensatory damages. *The Journal of Legal Studies*, 37(S2), S217-S251

4 Tang, D., & Schmeichel, B. J. (2015). Self-affirmation facilitates cardiovascular recovery following interpersonal evaluation. *Biological Psychology*, 104, 108 - 115.

5 Sherman, D. K. (2013). Self-affirmation: Understanding the effects. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(11), 834 - 845.

6 Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81 - 84.

7 Nguyen, L., Phillips, C. V., Rodriguez, A., Young, A. R., & Ramdass, J. V. (2022). Relationships matter! Social safeness and self-disclosure may influence the relationship between perceived social support and well-being for in-person and online relationships. *Journal of Applied Social Psychology*. Chicago

## الذكريات المؤلمة



رغم أن الصدمات المؤلمة قد انتهت زمنيًا، إلا أنها لا تزال محفورة في أعماقنا وقد تؤثر في حياتنا وتحكم سلوكنا...

- هذا شخص تراوده الكوابيس لتعرضه لحادث دموي..

- هذا شخص يتجنب المعاملات الحكومية، بسبب تعرضه للاعتقال..

- هذه امرأة تنفر من زوجها بسبب ذكرى تحرش قديم..

لهذا يتطلب الأمر أحياناً العودة للأحداث السلبية من أجل إبطال مفعولها. كيف

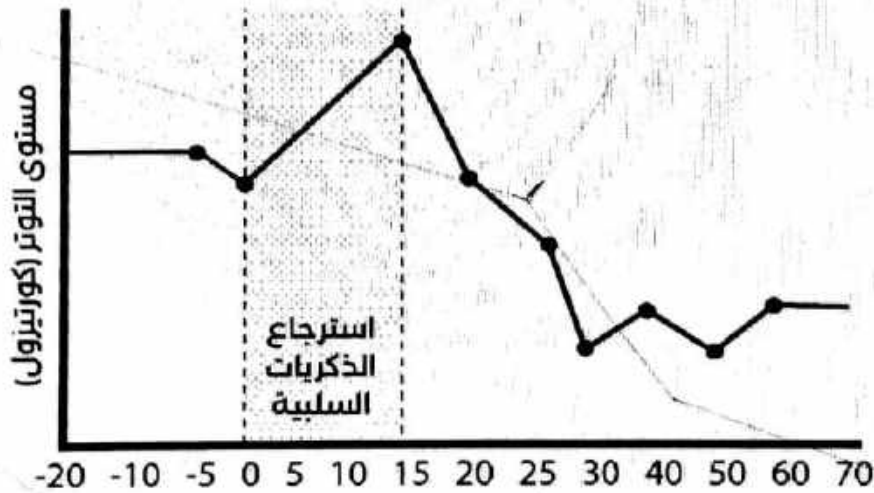
نفعل ذلك؟

### إخراج الصدمة للملا

كتابة الحدث المؤلم، أو التحدث عنه لشخص آخر، عملية تساعد في خلق معنى جديد لما حدث، وتساعدنا في فهمه أو تفريقه من محتواه العاطفي المشحون، حتى وإن كان هذا بطريقة لا واعية.

### تجربة: النساء المعنفات

جاء العلماء بنساء تعرضن لاعتداء بدني أو جنسي. وطلبوا منهن التحدث عن هذه الذكرى وتسجيل كلامهن والاستماع إليه لاحقاً والتفكير فيه.. فوجدوا أن هرمون التوتر قد زاد بالطبع، لكنه ينخفض بشكل واضح وملحوظ بعد الانتهاء، لدرجة أقل مما كان عليه قبل إجراء التدريب 1.



في تجارب أخرى 2,3 تتسارع ضربات القلب بشدة عند سرد الحدث السليبي.. لكن بعد مرور 6 أسابيع كاملة، تصبح ضربات القلب أبطأ بشكل ملحوظ مما كانت عليه قبل التدريب 4. أصبح المشاركون في التجربة أكثر هدوءاً وارتياحاً من ذي قبل..

وكانهم تخلصوا من عبء كان يثقل كاهلهم قبل التدريب، دون أن يدركوا ذلك بشكل واع!

بعبارة أخرى: لا تكتم الذكرى السلبية وتتركها تنهش في داخلك..

بل واجهها.. أخرجها للهواء والشمس كي تجف وتضمحل وتفقد مفعولها..

### تجنب الألم



قد تجد الطريقة السابقة مخيفة، وهي بالفعل مؤلمة.. بسببها يبكي الناس في جلسات العلاج النفسي.. ويشتت الناس تفكيرهم عن الصدمة طوال حياتهم خوفاً من فتح الجرح.. فهل هناك وسيلة لتخفيف أو تجنب هذا الألم؟

في الحقيقة، ليست طريقة واحدة، بل اثنتين:

طريقة 1: الانفصال عن الحدث

أثناء الكلام أو الكتابة عن الحدث السلبي، استخدم ضمير «الشخص الثاني».. أي بدلاً من أن تقول «أنا» للحديث عن نفسك، تكلم كما لو كنت شخصاً آخر يراقبك من بعيد، مستخدماً صيغة «أنت» أو «هو» أو «هذا الشخص» أو «فلان/ اسمك»! يرى باحثون أن هذا التحول اللغوي يخلق تحولاً إدراكياً، يجعلنا أكثر انفصالياً عاطفياً عن المشكلة، ويتيح رؤيتها بمنظور جديد!5

## طريقة 2: كتابة أهدافك

يقترح بعض الباحثين الكتابة عن التنظيم الذاتي (أهداف الحياة) لأن ذلك تأثيراً مشابهاً للكتابة عن صدمات الحياة6 مع تجنب الألم! ما زال هذا الأمر موضع بحث، لكن على كل حال، هذا التدريب يحسن من أدائنا في الحياة عموماً.. فحين طلب العلماء من طلاب جامعة كتابة أهدافهم وكيفية تحقيقها.. تحسن أداءهم الدراسي بنسبة 22% حتى لو لم تكن أهدافهم متعلقة بالدراسة أصلاً!7

\*\*\*\*\*

## حسنًا.. دعنا نلخص الفكرة الرئيسية في هذا الفصل:

لكل واحد سردية رئيسية في حياته، تصف نظرتَه لنفسه وفهمه لعالمه..

تحدث الصدمات الشديدة خللاً في هذه السردية.. لتجاوز الصدمة يجب ترميم السردية أو خلق سردية جديدة تناسب المتغيرات الجديدة (أنشطة حياة جديدة ودور اجتماعي جديد.. إلخ).

لو كانت الذكرى المؤلمة تعيقنا من خلق سردية جديدة، فينبغي إبطال مفعولها.. عن طريق تكرار سردها لإعادة فهمها وإبطال مفعولها كي لا تظل قبلة موقوتة داخلك.



كل هذا جميل لكن - ككل مرة - ما تزال هناك مشكلة..

أبو سلامة - في الفصل السابق - لا يزال يفتقد سلامة الذي راح في عز شبابه..

وعبد المقصود ما زال يشعر بالذنب والتقصير تجاه محاسن..

هناك قطعة سحرية ناقصة لم يتم تعويضها بعد ويلغ وجداننا

في طلبها..

نتعرف عليها في الفصل القادم!

\*\*\*\*\*

1 Elzinga, B. M., Schmahl, C. G., Vermetten, E., van Dyck, R., & Bremner, J. D. (2003). Higher cortisol levels following exposure to traumatic reminders in abuse-related PTSD. *Neuropsychopharmacology*, 28(9), 1656-1665.

2 Pennebaker, J. W. (2012). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press. p. 50.

3 Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of personality and social psychology*, 52(4), 781.

4 تشمل التجارب تنوعات عديدة مثل التحدث لشخص أو أمام مسجل صوت والاستماع له لاحقًا، أو كتابة تفاصيل هذه الذكرى (15 دقيقة لمدة 4 أيام).. إلخ.

5 Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A.,

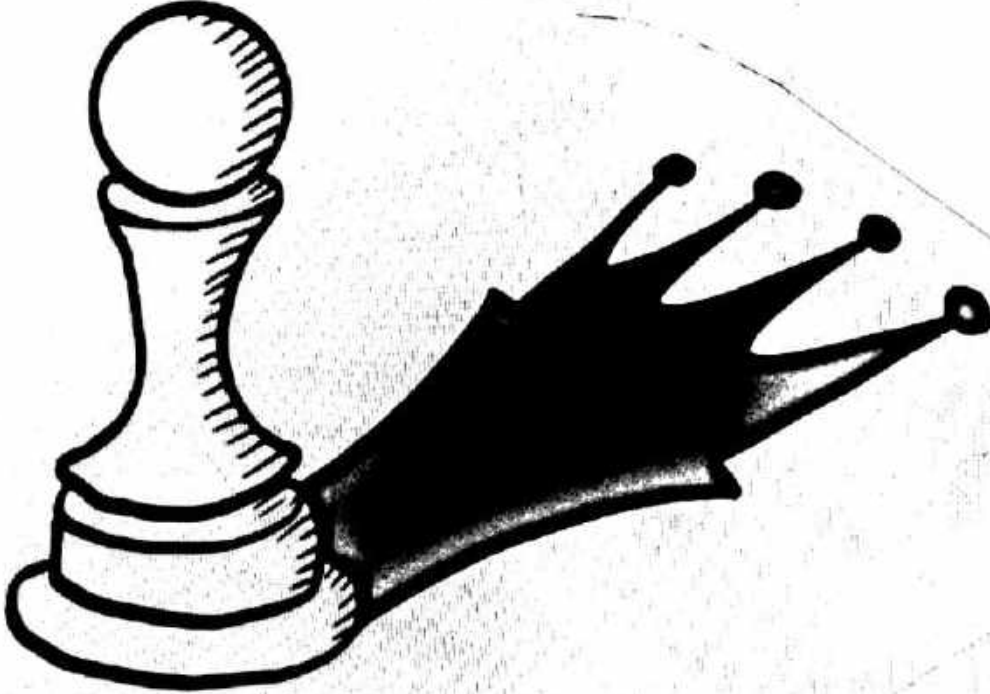


Shablock, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 304-324

6 King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

7 Schippers, M. C., Morisano, D., Locke, E. A., Scheepers, A. W., Latham, G. P., & de Jong, E. M. (2020). Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101823.

# الصدمة: الوهم الإيجابي



“ما قاذك شيء مثل الوهم”

ابن عطاء الله السكندري - الحكم



كان الدكتور «فاضل» رجلاً راجح العقل ناجحاً ذا منصب رفيع وأدب جم. زرته في مكتبه الرسمي الفخم ورحنا نتجاذب أطراف الحديث في موضوعات متنوعة. كان قد مر بمحنة فقدان طفله الصغيرة في حادث مفاجئ. وهي صدمة مؤلمة لن تدرك مدى قسوتها إن لم يكن لديك أطفال. كان لها صور كثيرة تملأ البيت تتير الشجون وكان النظر إليها موجعاً لقلوب الجميع.

مرت السنوات..

حملت الأم بعد ذلك وأنجبت طفلة جميلة..

يتابع الدكتور «فاضل» كلامه وعلى وجهه ابتسامة صافية:

كلما تأملتها رأيت في ملامحها الصور القديمة..

وبنبرة متهدجة أضاف:

هل فهمت ما حدث؟ لقد أرسلها الله إلينا مرة أخرى.

\*\*\*\*\*

## شظايا النفس

ونتصور خطط تحقيقه، أو نتخيل سيناريوهات عديدة لنختار المسار الأنسب.  
بالخيال نستطيع بلوغ مناطق في نفوسنا لا تصلها طرق أخرى.

دعني أسألك سؤالاً..

حين يدور في داخلك حوار ذاتي بينك وبين نفسك..

- في هذه اللحظة.. من يكلم من؟

ما معنى هذه الظاهرة شديدة الغرابة؟



تتفق النظريات النفسية في أن النفس الإنسانية مكونة من أجزاء مختلفة لا جزء

واحد متجانس. يعمل كل جزء في المخ على مهمة مستقلة، بينما تحاول وظائف  
المخ العليا خلق اتساق فيما بينها للحفاظ على تماسك بنائك النفسي..

«جزء من نفسي يريد أن يهزمني، وجزء آخر يناضل ألا أنكسر»

أدركت كم أنا ضعيف وكم أنا قوي في آن واحد.

شجاعة وخوف، أمل ويأس، سيطرة واستسلام..

د. عادل صادق - سيناريو الحياة

لهذا، بداخلنا جميعًا شخصيات متعددة.. تغضب فتقنعك نفسك بالآه تنهور، وتريد  
فعل الشيء فتذكر نفسك أنه غير أخلاقي، وترغب في الشيء وتجبر نفسك ألا  
ترغبه..

تجربة: خسارة الوزن 1



في دراسة عن خسارة الوزن، وجد الباحثون أن التحدث مع النفس بصيغة الشخص الثاني، التي تحدثنا عنها في الفصل السابق (أي: أنت، وكأنك تحدث شخصاً آخر) يساعدك في تفضيل الطعام الصحي! حين تسأل نفسك قبل اختيار الطعام: «ماذا تختار أن تأكل يا فلان (اسمك)؟» فإن هذا يجعلك أكثر ترددًا عند اختيار الطعام غير الصحي، وكأنك تخجل من نفسك!

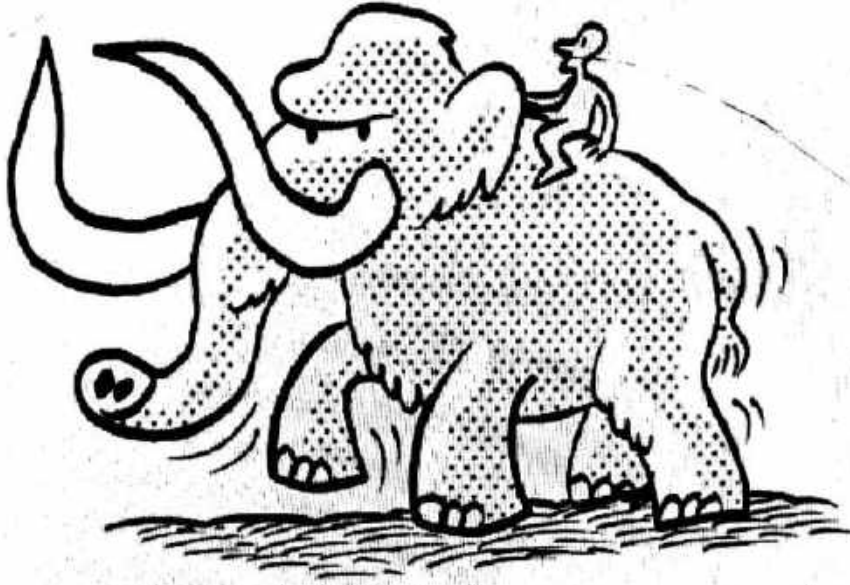
حين تتحدث مع نفسك وتقنعها وتجادلها..

هل يعتبر هذا هقًا؟

<sup>1</sup> Furman, C. R., Kross, E., & Gearhardt, A. N. (2020). Distanced self-talk enhances goal pursuit to eat healthier. *Clinical Psychological Science*, 8(2), 366-373.



## ركوب الفيل



من أكثر التشبيهات التي أفضلها في وصف النفس الإنسانية، هي أنها كشخص راكب على فيل 1.. الشخص هو العقل الواعي المنطقي الذي تعتقد أنه المتحكم، بينما الفيل (العقل الباطن / اللاواعي) هو الأكبر والأثقل والمحرك الفعلي الذي له تفكيره البدائي المستقل وقوته الكاسحة.

كي تتحرك لأي مكان، لا يكفي أن تقنع الراكب - بالعقل والمنطق - بوجهتك.. بل الأهم أن يقنع الفيل أيضاً باللغة التي يفهمها لأن له الكلمة العليا.

معال:



- إدراك أن التدخين ضار، لن يجعلك تقلع عنه..

- رفضك للكرش لن يجعل خلاياك تتوقف عن تخزين الدهون..

- رفض العادة السلبية ليس كافيًا للإقلاع عنها..

- وإدراك أن الصدمة النفسية قد انتهت، لن يجعلها تختفي من كوابيسك!

لست كيانًا واحدًا عاقلًا بالكامل، بل فيك جزء غير عقلائي، ينبغي التعامل معه.

**فكيف نفعل هذا؟**

**تجربة: الحرب**

تم استخدام العلاج المعرفي السلوكي 2 مع 277 مجندة في الجيش الأمريكي تعاني من «اضطراب ما بعد الصدمة» بسبب أهوال الحرب.. وبعد علاج دام 3 شهور كاملة، وجدوا أن 15% منهن فقط تعافين من الأعراض!3

## لماذا؟

أحياناً، لا تكون مقاومة أفكارك السلبية أمراً كافياً لمواجهة صدمات الحياة. لأن المشكلة عند الفيل، وليس راكبه!

والفيل لا يتحدث بالمنطق والإقناع، بل بلغة الوجدان والعاطفة والصور الذهنية.. لهذا ظهرت علاجات نفسية تتجاوز التفكير المنطقي العقلاني.. ولها نتائج تتجاوز نسبة النجاح هذه بكثير..

تعرف عليها في هذا الفصل والذي يليه..

---

<sup>1</sup> Haidt, J. (2006). The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom. Basic books.

<sup>2</sup> علاج يعتمد على السيطرة على طريقة التفكير والتصرفات ومجادلة الأفكار السلبية.

<sup>3</sup> Schnurr, P. P., Friedman, M. J., Engel, C. C., Foa, E. B., Shea, M. T., Chow, B. K., ... & Bernardy, N. (2007). Cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in women: A randomized controlled trial. *Jama*, 297(8), 820-830.

## خيال واقعي

الخيال وظيفة عقلية مستمرة.. لدرجة أن نحو نصف وقت اليقظة، نقضيه في أحلام اليقظة!

إنه لغة الفيل التي يستخدمها للتعافي من الواقع.. التفكير في الأشخاص الذين نحبه، يخفف الشعور بالوحدة<sup>2</sup> ويزيد إشباعنا العاطفي<sup>3</sup> لمجرد أنهم في بنا فقط.. التفكير في منظر طبيعي جميل يخفف أعراض القلق<sup>4</sup> حتى إن لم تكن موجودين في هذا المكان بالفعل.. لهذا يستخدم الرياضيون تدريبات الخيال بكثرة..

«عندما أحتاج لتحفيز نفسي، أفكر في كل الجوائز اللامعة

في انتظار أن يرفعها الفائز، وكيف أنه قد يكون أنا»

ماريا شارابوفا - بطلة العالم في التنس

الخيال وسيلة فعالة لإدارة مشاعرنا.. لتهدئة روع الفيل..

لو كنت تلقي كلمة أمام الجمهور، تخيل أنك تتحدث وسط أصدقائك ومعارفك..  
Telegram:@mbooks90  
لو كنت متوتراً عند دخولك للمدير، تخيل أنه أحد أصدقاء طفولتك وقد تغير شكله بعد حصوله على المنصب!

- الفكرة المزعجة التي تراودك، لو كتبتها في ورقة ورميت بها بعيداً فإنها تبعد عن ذهنك وكأنك قد رميتها فعلاً!

تعرف أن هذا خيال غير حقيقي.. لكنه كفيل بالسيطرة على توتريك.

يستطيع الخيال تحسين حالتنا النفسية..

بل وخلق هدف لحياتنا ذاتها!

مثال: حمامة تسلا



لم يتزوج المخترع العظيم «نيكولا تسلا» أبدًا. وكان يرفض الزواج لاعتقاده أنه يتعارض مع النجاح قائلًا إن «أغلب الاختراعات العظيمة لم يصنعها رجال متزوجون!» لكن كثيرًا من الناس لا يعرفون، أنه قد وقع في الحب بالفعل.

اعترف تسلا بالوقوع في حب «حمامة بيضاء مميزة جدًا» كانت تزوره بانتظام! ليس حبًا عاديًا مثل حبك لحيوانك الأليف، بل إنه يقول بشكل واضح وصريح:

- «لقد أحببت تلك الحمامة حقًا كما يحب الرجل المرأة.. وهي تحبني!»

وفي يوم من الأيام، كتب تسلا أن الحمامة البيضاء دخلت غرفته لتخبره بأنها تحتضر، ثم ماتت بين يديه. شعر تسلا يومها بحزن شديد وأخبر أصدقاءه أنها أكبر

فاجعة عرفها في حياته.. حيث فقد الحمامة التي كان يقول عنها:

- «طالما هي بجانبني، فإن هذا يعطي هدفاً لحياتي»<sup>7</sup>.

### هل لاحظت هذا التعبير؟

تلك الفانتازيا أعطت «هدف حياة» واحدًا من أعظم المخترعين في القرن العشرين.. هل هذا غريب؟ ليس تمامًا، فالجميع يفعل ذلك! لكل واحد منا «حمامة بيضاء» في ذهنه تمنحه المعنى والأمل، حتى وإن رآها غيره من الناس سخيفة غير عقلانية.. هذا هو الدور الذي تلعبه المعتقدات الدينية المختلفة لأصحابها، مهما اعتبرت غير عقلانية أو غير منطقية بالنسبة لك. فهي تخاطب الفيل أكثر مما تخاطب راحته.

صدقني، هذا أكثر غرابة من الحمامة البيضاء تلك!

<sup>1</sup> Poerio, Giulia L., Peter Totterdell, Lisa-Marie Emerson, and Eleanor Miles. «Social daydreaming and adjustment: An experience-sampling study of socio-emotional adaptation during a life transition.» *Frontiers in psychology* 7 (2016): 13.

<sup>2</sup> Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., & Miles, E. (2016). Helping the heart grow fonder during absence: Daydreaming about significant others replenishes connectedness after induced loneliness. *Cognition and emotion*, 30(6), 1197-1207.

<sup>3</sup> Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., & Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection. *Consciousness and Cognition*, 33, 135-144.

4Nguyen, J., & Brymer, E. (2018). Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, 1858.

5Briñol, P., Gascó, M., Petty, R. E., & Horcajo, J. (2013). Treating thoughts as material objects can increase or decrease their impact on evaluation. *Psychological science*, 24(1), 41 - 47.

6Source: Encyclopedia Britannica. Vaughan, D. Nikola Tesla's Weird Obsession with Pigeons. Retrieved from: <https://www.britannica.com/story/nikola-teslas-weird-obsession-with-pigeons>

7 المصدر السابق.

## الخيال vs الصدمة

والآن.. نعود لموضوعنا..

كنا نحكي - في الفصل السابق - كيف نتعامل مع الذكريات المؤلمة، بأن نحكيها أو نكتب عنها، لإبطال مفعولها.. وفي هذا الفصل كنت أحكي كل ما سبق، للتمهيد لطريقة أخرى غريبة بعض الشيء.. هي تغيير الماضي!

غالبًا ما تكون الذكرى المؤلمة قد انتهت بشكل مفاجئ تتردد ذكراه في اليقظة والنام.. لا يمكنك العودة للماضي، لكن ما زال في إمكانك التلاعب بهذه الذكرى في ذهنك وتخيل تاريخ بديل لها، كي تستطيع تجاوزها!

حسب التقنية العلاجية IRT<sup>1</sup> عليك تذكر صدمة نفسية مؤلمة، لكن مع وضع نهاية بديلة لها.. تخيل أن الموقف لم ينته عند هذا الحد، بل استمر ليحدث فيه شيء مرغوب..

مثل تخيل اعتذار المسيء وندمه، أو وقوع العقاب عليه، أو التغلب على المعتدين وهزيمة الأعداء، أو التحدث مع الموتى وقول ما لم تقله في حياتهم... إلخ

هل يبدو هذا الكلام غريبًا؟

نعم هو كذلك.. لكنه فعال!

تجربة: الملاك الحارس<sup>2</sup>





حين تعرض (جون) لحادث إطلاق النار، لم يكن الألم جسديًا فقط، بل نفسيًا كذلك. أصابته عدة رصاصات فسقط أرضًا يراقب بركة الدم تتسع والوعي يتسرب منه.

تم إسعافه وانتهى الموقف، لكن ظلت الذكريات تفرض نفسها على كوابيسه ويقظته. فماذا يفعل؟

يحكي طبيبه النفسي، أن حالته لم تتحسن إلا حين صاغ نهاية جديدة للموقف من نسج خياله الخاص!

أغمض (جون) عينيه؛ وتخيل أن ملاكًا هبط عليه من السماء ليحمله بعيدًا عن مكان إطلاق النار. أخذه لحديقة يحبها، عند شجرة يفضل الجلوس تحتها، وربت عليه قائلاً: «لا تقلق، سيكون كل شيء على ما يرام يا جون» ثم حلق صاعدًا إلى السماء!

اندهش المعالج النفسي لأن (جون) كان غليظًا جافًا لا يوحي بهذا النوع من الخيال الحالم، لكن ما أثار اهتمامه حقًا، هو أن هذا التخيل قد أوقف كوابيسه

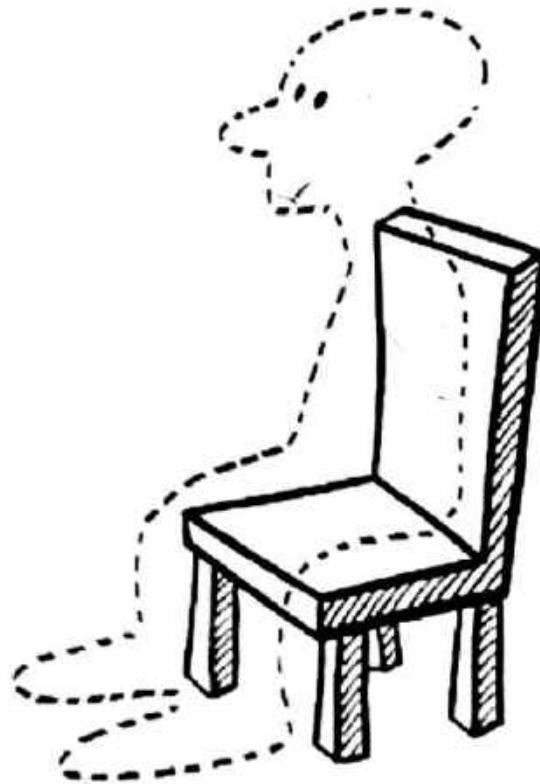
تمامًا.

ففي دراسات عديدة، وجدوا أن طريقة (تخيل نهاية بديلة) هذه، تساعد بشكل مدهش في إيقاف الكوابيس<sup>3</sup> وعلاج الفوبيا<sup>4</sup> والاكئاب<sup>5</sup> والصدمة النفسية الناجمة عن ذكرى اعتداء جنسي<sup>6</sup>.

لو كنت ترى هذا عبثًا، وتعتبر نفسك منطقيًا وعقلانيًا، فتذكر أن رؤية الأحلام في منامك - مثلًا - دليل أن عقلك اللاواعي يتوق لهذه اللغة التي يفهمها.. الوجدان والخيال.. ويحاول تطبيق هذه التقنية بطريقته الخاصة!

هذه الطرق لا تهدف لإرضائك منطقيًا، بل تخاطب ما لا سلطة لك عليه في نفسك.

تجربة : الكرسي الفارغ<sup>7</sup>



أحضر العلماء مجموعة من الناس الذين يعانون من وفاة شركاء حياتهم، وطلبوا منهم أن يمارسوا التقنية الكلاسيكية (الكرسي الفارغ).. التي تتلخص في تخيل المرء شريك حياته المتوفى جالسا على كرسي فارغ أمامه، وكأنه آخر لقاء يجمعهما، ليقول له ما يريد قوله (كأن يودعه، يعتذر عن شيء، يقدم وعدا...إلخ). فوجدوا أن هذه الطريقة فعالة بالفعل في تحسين التعافي حتى بعد مضي شهور على ممارستها.

فالحقيقة أننا نحتاج إلى الخيال.. إلى الوهم..

لأن الواقع أحيانا ما يكون أكثر قتامة من أن نستطيع احتمالاه دون ذلك!

#### 1 IMAGERY REHEARSAL THERAPY

2 Naparstek, B. (2007). *Invisible heroes: Survivors of trauma and how they heal*. Bantam.

3 Krakow, B., & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: imagery rehearsal therapy. *Behavioral sleep medicine*, 4(1), 45-70.

4 Wild J., Hackmann A., & Clark D. M. (2008). Rescripting early memories linked to negative images in social phobia: A pilot study. *Behavior Therapy*, 39, 47-56.

5 Brewin C. R., Wheatley J., Patel T., Fearon P., Hackmann A., Wells A., . . . Myers S. (2009). Imagery rescripting as a brief stand-alone treatment for depressed patients with intrusive memories. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 569-576.

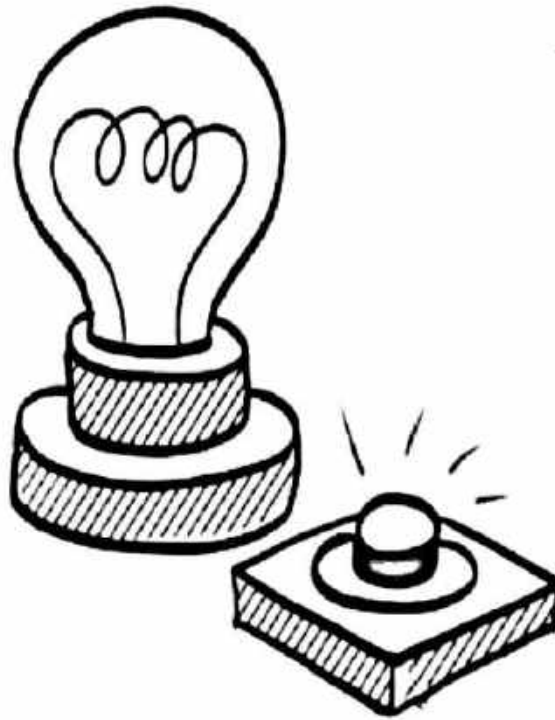
6 Smucker M. R., Dancu C., Foa E. B., & Niederee J. L. (1995). Imagery rescripting: A new treatment for survivors of childhood sexual abuse suffering from posttraumatic stress. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 9, 3-17.

7 Field, N. P., & Horowitz, M. J. (1998). Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief. *Psychiatry*, 61(4), 279-287.

## الواقعية الاكتئابية

أثارت هذه التجربة عاصفة من الجدل العلمي..

جاء العلماء 1 بمجموعة من المتطوعين، منهم السعداء ومنهم المكتئبون. وجعلوا كل واحد منهم يجلس أمام مصباح كهربائي معه زر.



حين يضغط الشخص الزر: قد يضيء المصباح، أو لا يضيء، بشكل عشوائي تمامًا!

طلبوا منهم القيام بذلك لفترة من الزمن، ثم سألوهم:

- ما مدى تحكمك في إضاءة المصباح؟

الأشخاص العاديون، يكون تقديرهم عاليًا.. أنا متحكم بدرجة ما في عدد مرات إضاءة المصباح..

بينما الأشخاص المكتئبون فقد كانوا يرون الحقيقة: ليس لي تحكم في هذا  
- المصباح على الإطلاق!

كان المكتئبون يرون الحقيقة ومن هنا جاء ذلك المصطلح الرهيب:

- الواقعية الاكتئابية!2

الحياة قاسية بطبيعتها، لذا يحتاج الإنسان لتلوينها.. تجميلها.. يحتاج لما يهون  
عليه الصعاب ويكسر حدة الواقع .. هذه مهارة ذهنية نحتاج إلى استخدامها كي  
لا نسقط في برائن واقعية جافة قاحلة تسقط بنا في برائن انعدام الأمل والمعنى..  
لكل واحد منا وهمه الشعري الخاص الذي يضيء لحياته معنى ويمنحه القدرة  
على التجاوز.. كل حسب ثقافته وخياله.. لهذا السبب صك علماء النفس مصطلح  
«الأوهام الإيجابية» باعتبارها ضرورية لصحتنا النفسية!3,4

من هذه الأوهام:

- وهم التحكم: اعتقادك بأنك المسيطر على هذا المصباح العشوائي الذي هو  
أحداث حياتك.. مستقبل أبنائك.. مشاريعك المستقبلية.. وكلها أمور تتداخل فيها  
عوامل كثيرة تفوق تأثيرك الشخصي عليها أحيانا.. فتمسك بفكرة أن كل شيء  
تحت السيطرة إلى حد كبير!

- التفاؤل: نوع من الأوهام الإيجابية هو الآخر5.. لأنه لا يعتمد على معطيات  
كافية لترجيح هذا الاحتمال.. لكن عليك بالتمسك به لأنه مفيد لصحتك النفسية6  
والجسدية7 ويحسن من أدائك في الحياة8.

مثال: طارق



في عيادة طبيب العيون، تأمل (طارق) الطبيب وهو يطالع الأوراق مقطبتًا جبينه، في شرود من ينتقي الكلمات التي ينبغي أن تقال. نظر الطبيب إلى (طارق) وقال:

- للأسف.. لديك مرض يسمى «اعتلال ليبر العصبي الوراثي البصري».. أي أنك ستفقد البصر تدريجيًا، ولا يوجد علاج معروف في الوقت الحالي. لكن الله قادر على كل شيء.

والعبارة الأخيرة تعود لكونه طبيبًا عربيًا يريد تخفيف وطأة الخبر، على غرار «إحنا عملنا اللي علينا والباقي على ربنا» كما تقول الأفلام المصرية، بينما يواجه الطبيب الغربي مريضه بالحقيقة قائلاً: «أمامك ثلاثة أسابيع لتعيش يا سيد جونسون» كما تقول الأفلام الأمريكية.

بالطبع عانى «طارق» صراعًا نفسيًا مريزًا وهو يرى عالمه ينهار تدريجيًا من حوله.. كان ضروريًا أن يحكي أو يكتب ما يفكر فيه.. وكان ضروريًا أن يكون معه أحد وأن يخطط لحياته الجديدة.. كان ضروريًا أن يجد في كل ذلك معنى، ويخلق سردية جديدة متسقة.. بالإضافة للإكسير السحري المسمى بالأمل..

لكن.. أي أمل في حالة كهذه؟

- يرى بعض الباحثين أن الوهم الإيجابي يجعل المريض أكثر التزامًا بالعلاج من الذين فقدوا الأمل<sup>9</sup>.. وأن الأمل الزائف قد يكون مفيدًا لو كان نابغًا من الشخص نفسه لا مفروضًا عليه<sup>10</sup>، كشخص يؤمن بالمعجزات ويعيش على أمل تحققها، هذا يناسب عقليته ويحسن صحته النفسية وجودة حياته بغض النظر عن تحقق الهدف أو لا.

- لكن البعض يفضلون تغيير دفة الأمل لأهداف أكثر واقعية 11. ففي حالة الإصابة بمرض مميت مثلاً، يظل الأمل موجوداً وقويًا، لكن في تخفيف الأعراض أو تقليل الألم، أو طمأننة الأسرة، أو التعمق في فهم معنى الحياة، أو التطلع للعالم الآخر أو وضع وصية.. حيث يكون الأمل موجهًا لتحقيق هدف بديل وإتمامه بأفضل طريقة.

الأمل، يعني تصور الطريق لتحقيق الهدف، وليس الهدف النهائي فقط 12. لهذا وصل (طارق) في النهاية إلى قناعة مهمة، هي أن يتبع عدة مسارات متوازية للأمل والتفاؤل.. أن يتمسك بالأمل في قدرته على التأقلم والتفوق في هذا الفصل الجديد من حياته.. وفي نفس الوقت، يتطلع للشفاء أملاً في مستجدات العلم..

حتى لو كان التفاؤل غير مبرر، فهو على كل حال «وهم إيجابي» يحسن من جودة حياته..

أليس هذا منطقيًا وعقلانيًا تمامًا؟



Telegram:@mbooks90

كي تكون الأوهام الإيجابية مفيدة، ضعها في حجمها الصحيح.. أطعمها للفيل لا للراكب! أي لا تجعل التفاؤل الزائد -مثلاً - سببًا لوضع كل مدخراتك في البورصة، أو أن تتوقع الشفاء فتهمل العلاج.. إلخ. بل هي لتحسين حالتك النفسية، والاحتكاك بالحياة. والعلاقات الاجتماعية تحد من التمادي في هذه الأوهام



1 Alloy, L.B.; Abramson, L.Y. (1979). «Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser?» *Journal of Experimental Psychology: General*. 108 (4): 441–485.

2 Venkatesh, S. (2013). *An investigation of the depressive realism effect and its mechanisms* (Doctoral dissertation, UNSW Sydney).

3 Taylor, S. E., and Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychol. Bull.* 103, 193–210.

4 Taylor, S. E., and Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychol. Bull.* 116, 21–27.

5 Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*, 55(1), 99.

6 Colby, D. A., & Shifren, K. (2013). Optimism, mental health, and quality of life: A study among breast cancer patients. *Psychology, health & medicine*, 18(1), 10-20.

7 Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 37(3), 239-256.

8 Mishra, U. S., Patnaik, S., & Mishra, B. B. (2016). Role of optimism on employee performance and job satisfaction. *Prabandhan: Indian journal of*

.management, 9(6), 35-46

9 Gibson, B., Umeh, K. F., Newson, L., & Davies, I. (2021). Efficacy of the Best Possible Self protocol in diabetes self-management: A mixed-methods approach. *Journal of Health Psychology, 26*(3), 332- 344.

10 Snyder CR, Rand KL, King EA, Feldman DB, Taylor JD: "False" hope. *J Clin Psychol* 2002;58:1003-1022.

11 Gum, A., & Snyder, C. R. (2002). Coping with terminal illness: The role of hopeful thinking. *Journal of palliative medicine, 5*(6), 883-894.

12 Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual differences, 81*, 101906.

## الخيال والصحة الجسدية

لا يسبب الخيال تعافياً نفسياً فقط، بل يساعد في التعافي البدني أيضاً.

فأنت - مثلاً - لا تستطيع التحكم في ضربات قلبك أو مستوى إفراز الأدرينالين أو الكورتيزول في دمك.. لكن لو أغمضت عينك وتخيلت موقفاً مفرغاً مخيفاً، ستزيد ضربات القلب ويزيد إفراز الكورتيزول والأدرينالين.. فلا تتخلّ عن وسيلة اتصال فعالة مع جزء عميق في داخلك!

ينصح الباحثون باستخدام تسجيلات التنويم الإيحائي، التي تجعلك تتخيل مواقف خيالية مطمئنة، أو مناظر جميلة، لأن هذا يساعد في تخفيف القلق و الألم 1,2 والتعافي بعد العمليات الجراحية 3,4.

بل إن تخيل الخلايا المناعية وهي تحارب الجراثيم، يجعلها أكثر كفاءة لسبب ما 5,6,7!

\*\*\*\*\*

لسنا كائنات عقلانية بالكامل، بل في أعماقنا جانب وجداني عظيم.

لهذا السبب.. هزرت رأسي مصدقاً كلام الدكتور فاضل عن ابنته..

فما قاله هو حقيقته الواقعية الشافية.

\*\*\*\*\*

تحدثنا في هذا الفصل عن الخيال، كطريقة لخلق واقعنا النفسي وتخطي

الصدّات..

لكن هناك طرق أخرى أغرب من ذلك ..

نتعرف عليها في الفصل القادم.

\*\*\*\*\*

## ملحق الفصل

### تدريبات زيادة التفاؤل والأمل

#### تدريب 1 : زيادة التفاؤل 8

يعرف التفاؤل بأنه توقع مستقبل إيجابي. ويمكن زيادته عن طريق تخيل نفسك في المستقبل، في أروع صورة ممكنة وفي أفضل ظروف ممكنة، بغض النظر عن مدى واقعية هذا التخيل، وقد وجد الباحثون أن هذا يحسن الحالة النفسية ويطرد الأفكار السوداوية ويقاوم الاكتئاب 9, 10.

أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في أفضل حال ممكن، وقد حققت كل من:

- أهدافك الشخصية (كالصحة واللياقة والتطور النفسي.. إلخ).

- أهدافك المهنية (كالمنصب والإنجازات والخبرات والمهارات.. إلخ).

- أهدافك الاجتماعية (العلاقة بشريك الحياة والأصدقاء والأنشطة الاجتماعية... إلخ).

تخيل نفسك في كل موقف بكل تفاصيله، عيش المشهد تخيل نفسك ومشاعرك وقتها. (5 دقائق يوميًا، لمدة أسبوعين).

وجد العلماء أن هذا التمرين - عند ممارسته بجدية وانتظام - يزيد من التفكير التفاؤلي في الحياة، لأنه يدرّب الفيل على مغالبة نزعتة لافتراض الأسوأ!

#### تدريب 2 : زيادة الأمل 11

يختلف الأمل عن التفاؤل قليلًا.. فهو يعني توقع مستقبل إيجابي مع تخيل

## الطريق لتحقيقه.

يعتمد هذا التدريب على التجربة العملية. أن تجعل الفيل يرى بنفسه كيف أن أهدافك قابلة للتحقق على أرض الواقع.

- ضع لنفسك هدفًا قصير الأمد، بسيطًا محددًا وواضحًا. شيء تريد فعله خلال الأيام القادمة.

- اكتب خطة لتحقيق هذا الهدف. ضع جدولًا زمنيًا وتوقع العقبات وكيفية تخطيها.

- ابدأ تنفيذ هذه الخطة. مع تبني حوار ذاتي تفاؤلي يشجع النفس للاستمرار.

- تقييم ما حدث: هل حققت الهدف؟ لو لم تحققه، ما هو الدرس المستفاد لتعديل الخطة والبدء من جديد؟

وجد الباحثون أن ممارسة هذا النشاط (ضمن برنامج تدريبي) يزيد الأمل تجاه المستقبل لدى طلاب المدارس .

1 Parizad, N., Goli, R., Faraji, N., Mam-Qaderi, M., Mirzaee, R., Gharebaghi, N., ... & Haghghi, M. M. (2021). Effect of guided imagery on anxiety, muscle pain, and vital signs in patients with COVID-19: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 43, 101335.

2 Foji, S., Tadayonfar, M. A., Mohsenpour, M., & Rakhshani, M. H. (2015). The study of the effect of guided imagery on pain, anxiety and some other hemodynamic factors in patients undergoing coronary angiography. *Complementary therapies in clinical practice*, 21(2), 119- 123.

3 dos Santos Felix, M. M., da Cruz, L. F., Ferreira, M. B. G., de Oliveira, L. F., da Cunha, D. F., Júnior, J. A. T., ... & Barbosa, M. H. (2021). Guided imagery and metabolic response to surgical trauma: A preliminary study. *Perioperative Care and Operating Room Management*, 25, 100221.

4 Alam, M., Roongpisuthipong, W., Kim, N. A., Goyal, A., Swary, J. H., Brindise, R. T., ... & Yoo, S. (2016). Utility of recorded guided imagery and relaxing music in reducing patient pain and anxiety, and surgeon anxiety, during cutaneous surgical procedures: A single-blinded randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 75(3), 585- 589.

5 ربما لأن الراحة النفسية الناجمة عن الشعور بالتحكم أحدثت تغيرات فسيولوجية، تحسن من أداء الجهاز المناعي، وليس لأن الخيال قد حرك الخلايا المناعية بشكل فعلي. ففي تجارب عديدة يتم تخيل جهاز المناعة كجيش يحارب وحشًا ويخفف ذلك من أعراض المريض بغض النظر عن الدقة الفسيولوجية للصورة الذهنية!

6 Zachariae, R., Kristensen, J. S., Hokland, P., Ellegaard, J., Metze, E., & Hokland, M. (1990). Effect of psychological intervention in the form of relaxation and guided imagery on cellular immune function in normal healthy subjects. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 54(1), 32- 39. Chicago

7 Miller, G. E., & Cohen, S. (2001). Psychological interventions and the immune system: a meta-analytic review and critique. *Health Psychology*, 20(1), 47.

8 Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(3), 371 -378.

9 Liao, A. K., Neihart, M. F., Teo, C. T., & Lo, C. H. (2016). Effects of the best possible self activity on subjective well-being and depressive symptoms. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 473 -481.

10 Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients—A randomized control study. *Psychology*, 3(12), 1067.

11 Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of happiness studies*, 12(1), 139-152.



الصدمة: كيف تخرج من الجسد؟



«يعتقد الناس أنهم سيكونون سعداء إن ذهبوا لمكان آخر، لكن هذا لا يحدث،  
فأينما ذهبت ستأخذ نفسك معك.»

نيل جيمان - كتاب المقبرة

-عرفنا في الفصول السابقة كيف أن العقل الواعي واللاواعي يشبهان شخصاً يركب على فيل. الراكب هو العقل والمنطق، والفيل هو اللاوعي بفرائزه وانفعالاته وآلياته البدائية.

- ولكي نتجاوز صدمات الحياة علينا ألا نخاطب الراكب فقط، بل الفيل أيضاً، عن طريق الخيال والصور الذهنية..

في هذا الفصل نواصل الحديث عن أساليب أخرى للتواصل مع الفيل.. وهي  
الجسد!

## الذاكرة الجسدية

أفكارنا ليست طيفًا روحيًا متساميًا شفافًا، بل نتيجة تفاعلات كيميائية تحدث في آلة مادية اسمها المخ. ينضبط إيقاعها بطرق ملموسة تلاحظها بسهولة في حياتك اليومية.. عصبية الصائم، أو توتر المدخن، أو نضوب ذهن من لم يشرب قهوته الصباحية، أو حدة طباع شخص بسبب تغيرات هرمونية..

لذلك لو أردت السيطرة على أفكارك وحالتك المزاجية، فإن الجسد طريق مهم لذلك.

في الصفحات التالية سأحكي لك عن تقنيات غريبة لا تبدو لها علاقة بالصدمة أصلًا، رغم أنها فعالة بدرجة تدهش العلماء أنفسهم!

### 1- الجري من الوحش!

تعمل عقولنا بآليات عتيقة.. تظن أنك لا زلت إنسان كهف يصارع الحيوانات المفترسة في حقول السافانا!

حين تواجه مصاعب حياتك اليومية يفرز الجسم (الأدرينالين) وهرمون التوتر (كورتيزول) لكي يجعلك مشدودًا متحفزًا استعدادًا لمواجهة خطر جسدي.. بالهروب أو الهجوم..

ولكن، لأنك اليوم لم تعد تهجم ولا تهرب - لأن توترات العصر لا تتطلب ذلك - يتراكم الكورتيزول في أجسادنا دون أن يتم تصريفه بأي شكل، ما يؤدي -على المدى الطويل- لإضعاف الجهاز المناعي وفقدان العضلات، ومراكز الذاكرة واتخاذ القرار في المخ، وزيادة الوزن، وأمراض القلب 1,2,3.. إلخ.

هذا هرمون للطوارئ.. تراكمه واستمراره يدمر الجسم..

لذلك ينبغي تفريغه. كيف نفعل ذلك؟

بأن تهجم أو تهرب من الوحش الذي يهددك. أي: ابذل المجهود البدني الذي ينتظره الجسد كي يهدأ!

هكذا ببساطة.. تخيل!

مثال: كتاب الجري



عانت «بيلا مكي» بعد انهيار حياتها الزوجية وبحثت كثيرًا عن سبل للتعافي، إلى أن وجدت الحل السحري. تحكي في كتابها «الهرولة: كيف أنقذ الجري



حياتي 4» كيف أن الحل - بساطة - كان الجري! كان يضبط حالتها النفسية وكأنها تجزي بعيدا عن الألم.

### دراسة : المحاربون القدامى

ممارسة الرياضة تساعد الجنود على تخطي الصدمات النفسية الناجمة عن أهوال الحرب 5 وخصوصا التدريبات الهوائية (أيروبيكس) 6.. وفي دراسة على المراهقين قالوا إن ممارستها لمدة 20 دقيقة، 3 مرات في الأسبوع، يساعد في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة 7.. كما توضح بأنها علاج للاكتئاب 8!

«الجيم علاج نفسي قبل ما يكون جسدي»

دينا عبد المقصود- بطلة كمال أجسام

2- التلامس



كانت سلمى تهوى إيلام نفسها وإحداث خدوش في ذراعها دون سبب واضح. حين سألتها المعالج عن السبب قالت بشكل عفوي:

- أريد أن أشعر بشيء!

عانت سلمى من صدمة نفسية تجاهلت التعامل معها وكبتها في داخلها، إلى أن أعلن اللاوعي عن وجودها بهذه الطريقة.

الصدمة النفسية مؤلمة.. لهذا يلجأ المخ أحياناً لحماية نفسه بطريقة بسيطة، هي التبدل.. عدم الإحساس.. اللامبالاة.. البرود العاطفي.. فقدان الشعور كي لا تشعر بالألم بعد الآن..

لهذا تسمع عبارات، مثل «فقدت الإحساس.. مش فارقة معايا.. أنا ميت من جؤا»..

نتيجة لهذا التبدل، يلجأ الكثير من ضحايا الصدمات النفسية لما يزيد قدرتهم على الإحساس.. مثل إدمان الطعام.. أو التهور في تصرفات غير محسوبة.. أو علاقات عابرة.. أو إيلام النفس وإيذائها -كما فعلت «سلمى» - بحثاً عن طعم للحياة! 9,10

أحد الحلول البسيطة..



أن تظمن جسدك أن الخطر لم يعد موجوداً!

تحدثت في كتاب سابق عن أهمية الحميمية الجسدية في تحسين

العلاقات<sup>11</sup>.. لكنني أتحدث عنها هنا كوسيلة تعيننا على قسوة الحياة.. لمسة يد شخص تحبه، تخفف من شعورنا بالتهديد والخطر<sup>12</sup>، بل تخفف الألم الجسدي<sup>13,14</sup>.. أتحدث عن الاحتضان، مسك اليد، الترييت.. التلامس الجسدي مهم لدرجة أن حتى جلسات التدليك «المساج» تفيد في علاج القلق والصدمة النفسية<sup>15</sup>.. لهذا لا يوصف التدليك لإراحة العضلات فقط، بل كعلاج نفسي أيضاً<sup>16,17</sup> ويمكن استخدامه لتخفيف صدمات ضحايا التعذيب<sup>18</sup>.

التلامس.. يطمئن الجسد ويجدد الشعور بالحياة.

لكن ماذا لو لم يكن بجوارك شخص يفعل ذلك؟

<sup>1</sup> Hewagalamulage, S. D., Lee, T. K., Clarke, I. J., & Henry, B. A. (2016). Stress, cortisol, and obesity: a role for cortisol responsiveness in identifying individuals prone to obesity. *Domestic animal endocrinology*, 56, S112-S120.

<sup>2</sup> McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European journal of pharmacology*, 583 (2-3), 174-185.

<sup>3</sup> Simmons, P. S., Miles, J. M., Gerich, J. E., & Haymond, M. W. (1984). Increased proteolysis. An effect of increases in plasma cortisol within the physiologic range. *The Journal of clinical investigation*, 73(2), 412-420.

<sup>4</sup> Mackie, B. (2018). *Jog on: How Running Saved My Life*. HarperCollins UK.

<sup>5</sup> Hegberg, N. J., Hayes, J. P., & Hayes, S. M. (2019). Exercise intervention in PTSD: A narrative review and rationale for implementation. *Frontiers in psychiatry*, 10, 133.



6 أيروبيكس: مثل ركوب الدراجة، الجري، المشي، السباحة... إلخ.

7 Diaz, A. B., & Motta, R. (2008). The effects of an aerobic exercise program on posttraumatic stress disorder symptom severity in adolescents. *International journal of emergency mental health*.

8 Sadeghi, K., Ahmadi, S. M., Ahmadi, S. M., Rezaei, M., Miri, J., Abdi, A., ... & Jamshidi, K. (2016). A comparative study of the efficacy of cognitive group therapy and aerobic exercise in the treatment of depression among the students. *Glob J Health Sci*, 8(10), 54171.

9 Spiller, T. R., Schick, M., Schnyder, U., Bryant, R. A., Nickerson, A., & Morina, N. (2017). Symptoms of posttraumatic stress disorder in a clinical sample of refugees: A network analysis. *European journal of psychotraumatology*, 8(sup3), 1318032.

10 Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York.

11 شريف عرفة «لماذا يريد الرجل وترفض المرأة؟ دليلك العلمي لحياة جنسية إيجابية» الدار المصرية اللبنانية.

12 Johnson SM, Moser MB, Beckes L, Smith A, Dalgleish T, et al. (2014) Correction: Soothing the Threatened Brain: Leveraging Contact Comfort with Emotionally Focused Therapy. *PLOS ONE* 9(8): e105489.

13 Goldstein, P., Weissman-Fogel, I., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). The role of touch in regulating inter-partner physiological coupling during empathy for

14 Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological science*, 17(12), 1032-1039.

15 Rich, G. J. (2013). Massage therapy for PTSD, trauma, and anxiety. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, (3), 60-66.

16 [https://www.researchgate.net/profile/Qais-Gasibat/publication/318929943\\_Determining\\_the\\_Benefits\\_of\\_Massage\\_Mechanisms\\_A\\_Review\\_of\\_Literature/links/59862ea5aca27266ad9f7178/Determining-the-Benefits-of-Massage-Mechanisms-A-Review-of-Literature.pdf?\\_sg%5B0%5D=started\\_experiment\\_milestone&origin=journalDetail](https://www.researchgate.net/profile/Qais-Gasibat/publication/318929943_Determining_the_Benefits_of_Massage_Mechanisms_A_Review_of_Literature/links/59862ea5aca27266ad9f7178/Determining-the-Benefits-of-Massage-Mechanisms-A-Review-of-Literature.pdf?_sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail)

17 Rich, G. J. (2013). Massage therapy for PTSD, trauma, and anxiety. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, (3), 60-66.

18 Mckenna Longacre, M. M., Silver-Highfield, E., Lama, P., & Grodin, M. A. (2012). Complementary and alternative medicine in the treatment of refugees and survivors of torture: a review and proposal for action. *Torture*, 22(1), 38-57.

## حضن الفراشة



من هنا يبدأ العبت.. وحتى نهاية الفصل!

في عام 2021 قدمت «أوبرا وينفري» مع «الأمير هاري» برنامجًا وثائقيًا عن تخطي الصعاب النفسية.. في إحدى الحلقات قال إن من أهم ما تعلمه في جلسات العلاج النفسي، هو «حضن الفراشة». ولكي يوضح قصده، قام باحتضان نفسه مغمض العينين وهو يحرك يديه بإيقاع رتيب<sup>1</sup>!

يقول الباحثون إن أصعب ما في هذه التقنية هو إقناع الناس بتجربتها، لأنها تبدو بسيطة للغاية، رغم أن نتائجها مذهشة لدرجة صعوبة التصديق<sup>2</sup>! فهي تساعد في تخفيف القلق<sup>3</sup> والضغط العصبي<sup>4</sup>.. كما تفيد الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث قاسية، مثل حوادث طيران<sup>5</sup> أو كوارث طبيعية<sup>6,7,8</sup> أو

أعمال عنف 9 أو المدنيين في منطقة نزاع عسكري 10.. كما يستعين المرشدون  
النفسيون بهذه الطريقة في مخيمات اللاجئين والنازحين 11,12!

هل أثرت اهتمامك؟ حسناً..

كيف يمكن ممارسته بالضبط؟

- ضع يديك على صدرك كما في الرسم.

- تنفس ببطء وعمق.. وأغمض عينيك إن أردت.



- حرك يديك وكأنها جناح فراشة ترفرف بجناح واحد تلو الآخر.

(يمين.. يسار.. يسار.. يمين.. يسار.. وكأنك تنقر على جانبي صدرك بالتبادل)

- مع التكرار سوف تلاحظ أن مشاعرك بدأت تهدأ بالتدريج.

(لمشاهدة فيديو يوضح الطريقة استخدم كلمة البحث (EMDR hug)

لهذا التدريب استخدامات وتبويغات عديدة..

- يمكنك إجراؤه عند التفكير في الحدث المزعج للتخلص من تأثيره، أو أثناء النظر إلى صورة أو رسم معبر عنه، أو أثناء التفكير في مكانك الآمن الذي تشعر فيه بالارتياح للتخلص من المشاعر السلبية الحالية.. الخ.



Telegram:@mbooks90

لكن هناك سؤال أظنه يراودك. لماذا هذه الطريقة مفيدة؟

ولماذا النقر يمينًا ويسارًا؟

3- حركة العين!



كان «مايكل» يقوم بأعمال صيانة حمام السباحة في أحد النوادي الرياضية. وبينما يقوم بذلك، قفز بعض الشباب للسباحة رغم إغلاق الأبواب، فنهروهم «مايكل» وطلب منهم المغادرة فورًا. كان الوقت متأخرًا، وبدا أن وعي هؤلاء الشباب غائب لتعاطيهم شيئًا ما، فقرروا الاعتداء عليه. ترك هذا الموقف أثرًا غائرًا ما زال - بعد مرور السنوات - واضحًا في وجهه، إذ لا يزال فقدان عينه اليسرى يؤلمه كلما نظر في المرآة. ومرارة كونهم أصغر منه، لكنهم كثرة تهاجم بشراسة غير المبالي بأي عواقب.

رغم مرور السنوات وتركه للنادي أصلًا، إلا أنه أصبح عصبيًا لا يطاق، يفضب بسهولة وتراوده الكوابيس والذكريات ويستيقظ من نومه بوسادة غارقة في العرق. لذلك قرر زيارة معالج نفسي.



في العيادة، مد الطبيب إصبعه أمام عين مايكل. وطلب منه النظر للإصبع  
وأن يتذكر الحادث الذي تعرض له! ثم قام بتحريك إصبعه يمينًا.. ويسارًا..  
يمينًا.. ويسارًا!

بهذه الطريقة، تم شفاء الرجل. إنها التقنية التي أصبحت تنصدر المراجع النفسية  
كواحدة من أهم طرق التعامل مع أقسى الصدمات والذكريات المؤلمة.. حيث  
يمكنها أن تهدئ من روع المرء بمجرد جلسة واحدة!13

هنا يحق لك التساؤل: ما هذا الهراء؟



فاسمح لي أن أقدر اندهاشك وأؤكد لك أنه طبيعي تمامًا!

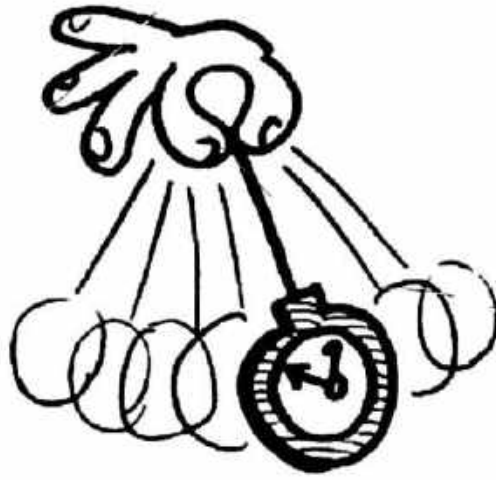
تسمى هذه الطريقة EMDR 14 وما زالت النظريات تطرح لتفسير طريقة عملها.





- من بين التفسيرات، أن هناك جزءًا من المخ لا يزال يشعر بأن الخطر موجود.. لا يزال يعيش الصدمة وكأنها في الزمن الحاضر دون أن ينفصل عنها زمنيًا.. وما يقوم به هذا التدريب هو إحداث هذا الانفصال: أنت هنا تحرك عينيك في الزمن الحاضر، بينما تدور الذكرى السلبية في الخلفية على شاشة ذكريات الماضي 15.. والتزامن بين الاثنين (حركة العين وتذكر الصدمة) يحدث الانفصال المطلوب!

ومن الطريف أن العلاج بحركة العين، لا يتعلق بالعين بالضرورة.. بل اكتشفوا إمكانية ممارسته بسماع صوت يتردد في الأذن اليمنى ثم اليسرى.. أو نقر على اليد اليمنى ثم اليسرى.. أو يمين صدرك ثم يساره (مثل «حضان الفراشة» الذي تحدثنا عنه!) المهم أن تركز انتباهك لشيء يحدث يمين جسدك ثم يساره، أثناء تذكر ما حدث.



أصبحت ممارسة هذه الطريقة تخصصًا مرموقًا في العلاج النفسي. وهناك من يرى أن الممارسة الذاتية (أن ينفذها الشخص لنفسه) أمر مفيد 16 خصوصًا وقت الأزمات والصراعات، وعدم توفر خدمات العلاج النفسي الكافية 17.

هل تريد ممارسة هذه الطريقة؟



تطبيقات موبايل:

لممارسة هذه التقنية (سواء بمؤثرات بصرية أو سمعية). إبحث في متجر

التطبيقات عن EMDR therapy وجربها مع ذكرياتك السلبية المزعجة. لكن تذكر أن استخدام هذه التقنية مع الاضطرابات الشديدة ينبغي أن يتم تحت إشراف معالج نفسي 1.

### 3- التنفس البطني



تعتبر «منظمة الصحة العالمية» تدريبات التنفس أول ما يمكن القيام به عند التعرض للكوارث والأزمات 18.. فالتنفس العميق البطيء يخفف القلق والتوتر بشكل ملحوظ 19,20,21,22.

حين نشعر بالخوف تتسارع أنفاسنا. والعكس صحيح: لو تنفسنا في هدوء وعمق، نشعر بالهدوء. لدرجة أن البعض يقترح قياس التوتر والقلق عن طريق

معدل التنفس الطبيعي حوالي 12-16 نفساً في الدقيقة. لكن الباحثين وجدوا أن التدريب على التنفس البطني إلى أن يقل المعدل إلى 5-6 أنفاس في الدقيقة، يؤدي للشعور بالارتياح وتخفيف التوتر والإحساس بطاقة إيجابية أعلى 2 بالإضافة لتحسين «تقلب معدل ضربات القلب HRV» الذي يعد مؤشراً مهماً للصحة النفسية والجسدية 3,4!

### فكيف نفعل ذلك؟

باحتضان التنفس من الأنف 25 + ببطء + من البطن!

- ضع يداك على بطنك، وتخيل أن فيه بالوناً يمتلئ بالهواء عند الشهيق، ويصغر عند الزفير. تمدد وانكماش بطنك يعني تحرك الحجاب الحاجز لضمان التنفس العميق وامتلاء الرئتين بالهواء. الشهيق من الأنف، والزفير من الفم. مارس ذلك لعدة دقائق 26.

- والآن، قم بإبطاء التنفس. شهيق من الأنف لعدة ثوان، واكتمه لعدة ثوان، وازفره من الفم ببطء لعدة ثوان. لا يشترط التقييد بعدد معين من الثواني لكن المهم أن يكون التنفس بطيئاً وعميقاً قدر الإمكان. ويمكن الاستعانة بساعة تظهر عدد الثواني.

هذه الطريقة رغم بساطتها، فهي كفيلة بتهدئة الأعصاب وتخفيف القلق 27,28 وتساعد الطلبة على أداء امتحاناتهم بشكل أفضل 29 كما تقضي على الأرق وتساعد على النوم سريعاً 30. بالإضافة إلى ذلك، يساعد في إبطاء ضربات القلب وتقليل هرمون التوتر، وتغيير موجات المخ بما يزيد الراحة والحيوية وتقليل الاكتئاب والغضب، واعتياد التنفس بهذه الطريقة كفيل «بتغيير حياتك» كما تنص إحدى الدراسات 31!

ضع يديك على بطنك وجرب هذا التدريب قبل الانتهاء من هذا الفصل!

1 Video: Prince Harry opens up about EMDR therapy in new show | GMA

2 Naparstek, B. (2007). *Invisible heroes: Survivors of trauma and how they heal*. Bantam.

3 Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295-300.

4 Lazzaroni, E., Invernizzi, R., Fogliato, E., Pagani, M., & Maslovaric, G. (2021). Coronavirus disease 2019 emergency and remote eye movement desensitization and reprocessing group therapy with adolescents and young adults: overcoming lockdown with the butterfly hug. *Frontiers in Psychology*, 3583.

5 Fernandez, I., Gallinari, E., & Lorenzetti, A. (2004). A school-based intervention for children who witnessed the Pirelli building airplane crash in Milan, Italy. *Journal of Brief Therapy*, 2, 129-136.

-6 Aduriz, M.E., Knopfler, C., & Bluthgen, C. (2009). Helping child flood victims using group EMDR intervention in Argentina: Treatment outcome and gender differences. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 138-153.

7 Jarero, I., Artigas, L., & Hartung, J. (2006). EMDR Integrative Group

Treatment Protocol: A postdisaster trauma intervention for children and adults.  
*Traumatology*, 12, 121–129

8 Artigas, L., Jarero, I., Mauer, M., López Cano, T., & Alcalá, N. (2000, September). EMDR and Traumatic Stress after Natural Disasters: Integrative Treatment Protocol and the Butterfly Hug. Poster presented at the EMDRIA Conference, Toronto, Ontario, Canada.

9 Jarero, I., & Artigas, L. (2010). The EMDR integrative group treatment protocol: Application with adults during ongoing geopolitical crisis. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(4), 148.

10 Wilson, S., Tinker, R., Hofmann, A., Becker, L., & Marshall, S. (2000). A field study of EMDR with Kosovar-Albanian refugee children using a group treatment protocol. Paper presented at the annual meeting of the International Society for the Study of Traumatic Stress, San Antonio, TX.

11 Lehnung, M., Shapiro, E., Schreiber, M., & Hofmann, A. (2017). Evaluating the EMDR group traumatic episode protocol with refugees: a field study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(3), 129-138.

12 Smyth-Dent, K., Fitzgerald, J., & Hagos, Y. (2019). A field study on the EMDR integrative group treatment protocol for ongoing traumatic stress provided to adolescent Eritrean refugees living in Ethiopia. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 12(4), 1-12.

13 Aubert-Khalifa, S., Roques, J., & Blin, O. (2008). Evidence of a decrease in heart rate and skin conductance responses in PTSD patients after a single EMDR session. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(1), 51.

14 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) حركة العين لإزالة التحسس وإعادة المعالجة



15 يتعلق الأمر أيضًا بتنشيط فصي المخ الأيمن والأيسر بالتزامن. والتأثير العلاجي أكبر بكثير من أن يكون تفسيره هو مجرد تشتيت الذهن!

16 Waterman, L. Z., & Cooper, M. (2020). Self-administered EMDR therapy: potential solution for expanding the availability of psychotherapy for PTSD or unregulated recipe for disaster?. *BJPsych open*, 6(6).

17 Silver, S. M., & Rogers, S. (2002). *Light in the heart of darkness: EMDR and the treatment of war and terrorism survivors*. WW Norton & Co.

18 ضمن «المعالجة المتطورة للمشكلات» التي ترد في فصل «مشكلات الحياة». انظر:

World Health Organization. (2016). *Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity* (No. WHO/MSD/MER/16.2). World Health Organization

19 Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in psychiatric care*, 53(4), 329-336.

20 Tiwari, A., Narayanan, S., & Falk, T. H. (2019, September). Breathing rate complexity features for "in-the-wild" stress and anxiety measurement. *In 2019 27th European Signal Processing Conference (EUSIPCO)* (pp. 1-5). IEEE.

21 Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115.

22 Conrad, A., Müller, A., Doberenz, S., Kim, S., Meuret, A. E., Wollburg, E.,

Roth, W. T. (2007). Psychophysiological effects of breathing instructions for & stress management. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 32(2), 89-98.

23 Tiwari, A., Narayanan, S., & Falk, T. H. (2019, September). Breathing rate complexity features for "in-the-wild" stress and anxiety measurement. In *2019 27th European Signal Processing Conference (EUSIPCO)* (pp. 1-5). IEEE.

24 Cho, Y., Bianchi-Berthouze, N., & Julier, S. J. (2017, October). DeepBreath: Deep learning of breathing patterns for automatic stress recognition using low-cost thermal imaging in unconstrained settings. In *2017 seventh international conference on affective computing and intelligent interaction (acii)* (pp. 456-463). IEEE.

25 الشهيق من الأنف - لا الفم - نظراً لوجود مستقبلات عصبية في القناة الشمية ترتبط بنشاط مخي يتعلق بالتأمل والاسترخاء (انظر المرجع السابق).

26 هناك من يقترح التنفس بطريقة 4-7-8: أي الشهيق لمدة 4 ثوانٍ، كتم الهواء في صدرك 7 ثوانٍ، ثم الزفير لمدة 8 ثوانٍ (لكن لا تلتزم بعدد الثواني إذا كانت تسبب عدم ارتياح).

27 Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115.

28 Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in psychiatric care*, 53(4), 329-336.

29 Nemati, A. (2013). The effect of pranayama on test anxiety and test performance. *International journal of yoga*, 6(1), 55.

30 Jerath, R., Beveridge, C., & Barnes, V. A. (2019). Self-regulation of



31 Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 353.

## سعادة الشعر الأبيض



«فجأة وجدت أنني في الأربعين.. الخامسة والأربعين..  
ثم سن الخمسين! هذه أرقام لم أسمع عنها من قبل، ولم أتخيل أنها ممكنة...  
اللحظة التي تتحول فيها من «كابتن» إلى «أستاذ» إلى «عمو».. هذه لحظة  
قاسية»

أحمد خالد توفيق

قد يبدو علم الشيخوخة مجالاً مثيراً للملل.. إلا أن فيه قضية مثيرة تدور حولها سجلات وتحقيقات أشبه بروايات شيرلوك هولمز.. وهي قضية السيدة اللطيفة «جين كالمنت».. هل سمعت عنها؟



«جين» سيدة فرنسية هي الأشهر في مراجع طب الشيخوخة لسبب وجيه. وهو أنها أطول البشر عمراً في السجلات الرسمية.

توفيت عام 1997 عن عمر 122 سنة و164 يوماً. أي أنها شهدت بناء برج إيفل وعمرها 14 سنة.. عاصرت «فان جوخ» وقابله شخصياً، وقالت إنه كان «قبيحاً كقملة»! ظلت هذه السيدة كنزاً للعلماء لدراسة أسباب طول العمر..

إلى أن حدثت مفاجأة..

ظهرت تقارير صحفية تقول إن جين الحقيقية توفيت عن 99 عامًا، وانتحلت ابنتها «إيفون» شخصيتها من أجل التهرب الضريبي! تبني باحث روسي هذا الطرح في دراسة أشبه برواية بوليسية شيقة، حيث راح يرصد تضارب الأقوال في

حواراتها الصحفية، واختلال تسلسل الأحداث في سيرتها الذاتية، واختلاف شكل  
الخصنة في أنفها بين صورها القديمة والحديثة، وبيحت في متوسط الأعمار في  
أسرتها 1.. إلخ.

رد عليه باحثون آخرون بأن هذا الكلام لا يرتقي للنشر العلمي وأنها «صاحبة أكثر  
الادعاءات العمرية الموثوقة التي تم التحقق من صحتها» 2..

فرد عليهم بمزيد من الأدلة وطالب بإجراء تحليل DNA لرفاتها حسفا  
للجدل 3.. إلخ.

على كل حال، لسنا هنا للتحقيق في هذه القضية..

لكن تعال ننحيا جانبا على سبيل الاحتياط إلى أن يتنقش الغبار، ونلتفت لحالة  
مؤكدة أكثر.

هنا يصبح اللقب من نصيب السيدة اليابانية اللطيفة «كين تاناكا»، التي توفيت  
عام 2022 عن عمر يناهز 119 سنة و107 يوما. كانت شخصية جميلة أجرت  
العديد من الحوارات الصحفية المثيرة للاهتمام..



حين سئلت عن سر عمرها الطويل قالت:

- أن أكون نفسي.

حين سئلت عن أسعد لحظة في الحياة قالت:

- اللحظة الحالية.

وحين سئلت عن نظامها الغذائي قالت:

- تقدير أي طعام أتناوله.

فما رأي العلم في هذا الكلام؟

في هذا الفصل نتحدث عن كبر السن.. جودة الحياة والصحة النفسية في هذه المرحلة من الحياة.

## حين يجري العمر..



تأمل وجهه في المرآة ثم نظر لصورته القديمة متسائلاً، متى حدث كل هذا؟

حين كبر في السن، اكتشف أن جسده ليس مضموناً كما كان يعتقد. ما كان يفعله بسهولة لم يعد كذلك. بدأ يشعر بأشياء جديدة، مثل ألم المفاصل وعسر الهضم والرغبة في الراحة بعد أي جهد.. ودخلت حياته مفردات جديدة كنتائج التحاليل وموعد الدواء واسترح يا حاج..

في الحقيقة، يواكب كبر السن تغيرات لا يعرفها كثيرون.. غالباً، لا يعود الطعام بنفس المذاق نظراً لوهن حلقات التذوق<sup>5</sup>، ولا تصبح الروائح بنفس الجمال بسبب وهن المستقبلات الشمية<sup>6</sup>، ولا تعود الحياة زاهية الألوان بنفس القدر نظراً لوهن شبكية العين<sup>7</sup>.. وأيضاً، يصبح الزمن أسرع..

عندما تكبر، تمر السنوات بلمح البصر..

هذه ظاهرة عجيبة تحدث بالفعل، ولها أكثر من سبب.

## السبب الأول: بطء الإيقاع



حين يصبح إيقاعنا بطيئًا، نشعر أن العالم الخارجي قد أصبح أسرع!

للتحقق من هذه الظاهرة، جاء العلماء بمجموعة من الشباب وكبار السن، وطلبوا منهم أن يعدوا الثواني دون النظر للساعة، لمدة 3 دقائق.. ليعرفوا ما إذا كان إحساسهم بالوقت دقيقًا أم لا!

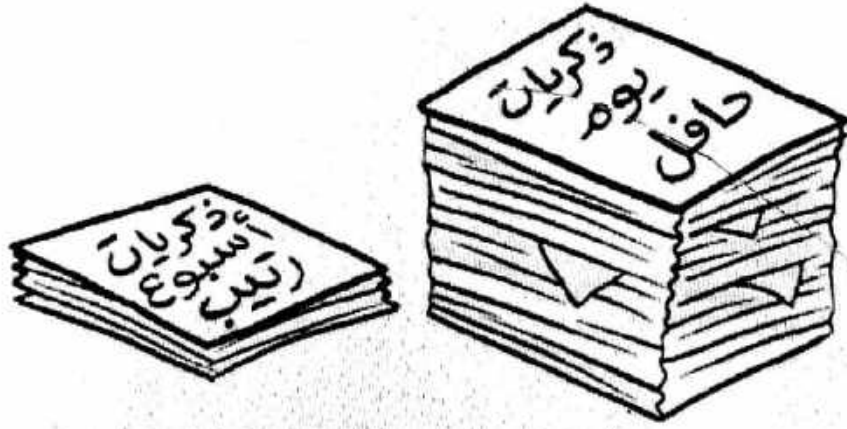
فوجدوا أن كبار السن قاموا بالعد أبطأ بـ 40 ثانية من الشباب.. وكان ثوانيمهم الذهنية أبطأ من الثواني الحقيقية، ما يعطيهم الشعور بأن الوقت يمر أسرع مما يُفترض!

لو سمعت أغنية أطفال لم تسمعها منذ صغرك، ستجد أنها أسرع مما كنت تتذكرها!

أغلب الأطفال لا يحبون «أم كلثوم» لأنها بطيئة أكثر من اللازم، لكن حين تسمعها وأنت كبير تشعر وكأن أحدًا قام بتسريع الأغنية قليلًا!



## السبب الثاني: رتابة الأحداث



كان يومك في المدرسة يبدو طويلًا، لأنه كان حافلًا بالأحداث الجديدة.. وكلما كبرنا زادت الحياة رتابة والأيام تشابهًا وتكرارًا وهو ما يعطينا الشعور بأن «السنوات تجري». يحدث هذا لأن الذاكرة تهتم بتخزين الأحداث المهمة والجديدة، فلو كانت أيامك مملة رتيبة، قد تشعر أنها بطيئة وقت حدوثها لكن لن تجد لها مكانًا بارزًا في ذاكرتك.

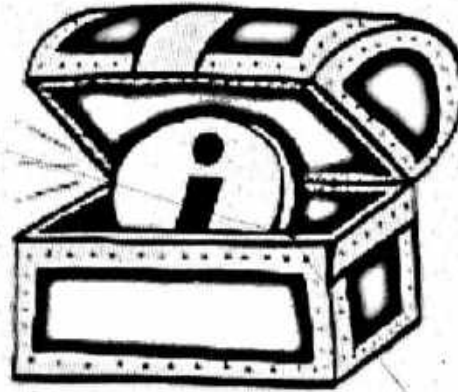
تنظر للأيام الماضية المكررة، فلا تجد شيئًا، وكأنها مرت دون أثر!

ويعلق أينشتاين على هذه الظاهرة بطريقة لطيفة 8 :



- «في الشباب، نرى كل شخص وكل حدث وكأنه فريد من نوعه. لكن مع تقدم العمر يصبح المرء أكثر وعيًا بتكرار أحداث مماثلة. ما يجعله أقل عرضة للبهجة والتفاجؤ، وأيضًا أقل عرضة لخيبة الأمل!»

هذه الظاهرة يمكن استغلالها لصالحك!



إذا أردت الاستمتاع بوقت الإجازة مثلاً، لا تحاول أن تظل في مكان واحد تكرر ما تفعله، بل تعرض لمواقف مختلفة. كي تعلق بذاكرتك كإجازة طويلة حافلة بالأحداث.

نفس الكلام ينطبق على الحياة بشكل عام. افعل أشياء جديدة مهما كانت

صغيرة. لا تستسلم لإغراء الروتين وراحة الرتابة، كي لا تمضي الأيام وكأنها لم تكن!

1 Zak, N. (2019). Evidence that Jeanne Calment died in 1934—not 1997. *Rejuvenation research*, 22(1), 3-12.

2 Robine, J. M., Allard, M., Herrmann, F. R., & Jeune, B. (2019). The real facts supporting Jeanne Calment as the oldest ever human. *The Journals of Gerontology: Series A*, 74(Supplement\_1), S13-S20.

3 Zak, N., & Gibbs, P. (2020). A bayesian assessment of the longevity of Jeanne Calment. *Rejuvenation Research*, 23(1), 3-16.

4 Breitbart, W. (2022). Who are you, Who do you want to be, Who do you want to help along the way?. *Palliative & Supportive Care*, 1-2.

5 Sergi, G., Bano, G., Pizzato, S., Veronese, N., & Manzato, E. (2017). Taste loss in the elderly: Possible implications for dietary habits. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(17), 3684-3689.

6 Attems, J., Walker, L., & Jellinger, K. A. (2015). Olfaction and aging: a mini-review. *Gerontology*, 61(6), 485-490.

7 Cooper, B. A., Ward, M., Gowland, C. A., & McIntosh, J. M. (1991). The use of the Lanthony New Color Test in determining the effects of aging on color vision. *Journal of Gerontology*, 46(6), P320-P324.

8 Calaprice, A. (2010). The ultimate quotable Einstein. Princeton University Press, On Aging, PP. 57-58

## مديح الشيب



هل تعرف «ترانيم في ظل تماارا»؟

هذا الكتاب البديع قام «محمد عفيفي» بتأليفه حين تقدم في السن وانتقل للحياة في بيته الريفي. أصبح الجلوس تحت شجرته المفضلة - أسماها تماارا - من طقوسه المعتادة.. حيث راح يتأمل الوجود كعالم سحري مبهج قوامه أشياء يومية معتادة.. بعد تقاعده تغيرت نظرتة للحياة حين امتلك الوقت والبال الرائق لتقدير جمال تفاصيلها الصغيرة..

تحدث خطيب روما القديمة شيشرون (106-43 قبل الميلاد) عن شيء كهذا في كتاب له عن مديح الشيخوخة<sup>1</sup>.. حيث استعرض مميزات التقدم في السن، كاحترام الآخرين وتقدير الإنسان لنفسه والراحة بعد التعب وفرص الاستمتاع بالحياة بشكل مختلف..

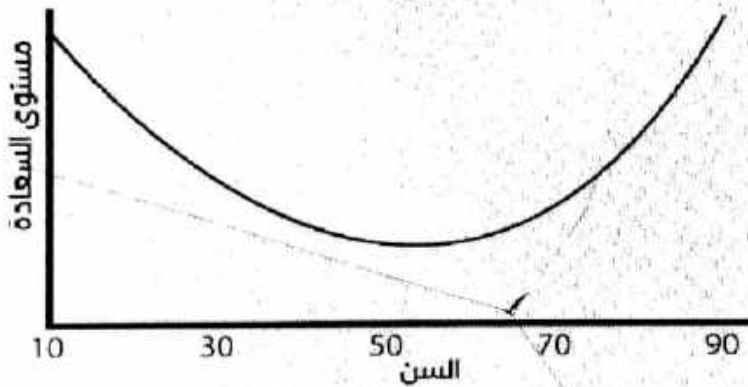
لكن، بعيدًا عن هذه الصورة الأدبية، ما رأي العلم؟

## سعادة كبر السن

على عكس الصورة النمطية للشيخوخة، فإن كبر السن لا يقترن بالكآبة والحزن بالضرورة، بل العكس!

### دراسة: منحنى السعادة 2,3

في دراسة عالمية شملت 125 دولة، رصد الباحثون الحالة النفسية للبشر على مدار سنوات.. فوجدوا أن منحنى السعادة يتخذ شكل حرف U الإنجليزي.. حيث يكون الطفل سعيدًا في البداية، ثم تتراكم عليه ضغوط الحياة ومسؤولياتها فتقل مسعده تدريجيًا إلى أن تصل لأقل مستوى خلال فترة أزمة منتصف العمر.. ثم لا تلبث السعادة أن تزيد بعد ذلك تدريجيًا (بعد استقلال الأبناء وقلّة المسؤوليات...) حيث يجد المرء متسغًا للراحة والقيام بما لم يكن يجد له وقتًا.



وربما يرجع ذلك الشعور بالارتياح لإنجاز العديد من مهام الحياة (كالتحقق الوظيفي، وتكوين أسرة...) وهي التحديات التي لا تزال الأجيال الشابة تواجهها في ظروف أكثر صعوبة..

### الشيخوخة فرصة للوصول لسعادة

لم يصل إليها الإنسان في حياته السابقة..

تتداخل في ذلك عوامل كثيرة بالطبع، مثل البلد الذي تعيش فيه<sup>4</sup> وتوفر الرعاية الصحية والمعاش والدعم الاجتماعي...إلخ.. لكن بشكل عام، منحني السعادة هذا - شكل U - ليس حالة استثنائية، بل يتكرر بشكل ملحوظ في دراسات كثيرة حول العالم<sup>5,6,7</sup>.. لدرجة إنهم وجدوه حتى عند دراسة الحالة النفسية لقرود الشمبانزي<sup>8</sup>!

1 ماركوس توليوس شيشرون (في مديح الشيخوخة) ترجمة: فتحي أبو ربيعة، مؤسسة بتانة.

2Graham, C., & Pozuelo, J. R. (2016, November 7). *Is happiness just a matter of waiting for the right age?* Brookings. Retrieved May 26, 2022, from <https://www.brookings.edu/blog/future-development/2015/11/09/is-happiness-just-a-matter-of-waiting-for-the-right-age/>

3Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2015). The geography of world happiness. *World happiness report*, 2015, 12-41.

4 المرجع السابق.

5Laaksonen, S. (2018). A research note: Happiness by age is more complex than U-shaped. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 471-482.

6Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of sciences*, 107(22), 9985-9990.

7Blanchflower, D. G., & Graham, C. L. (2021). The U shape of happiness: A response. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1435-1446.

8 Weiss, A., King, J. E., Inoue-Murayama, M., Matsuzawa, T., & Oswald, A. J. (2012). Evidence for a midlife crisis in great apes consistent with the U-shape in human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(49), 19949-19952. Chicago



## نصائح للشيوخوة الناجحة

كيف يمكن التمتع بـ«شيخوخة إيجابية» كما يطلق عليها علماء النفس؟

عن طريق: الصحة - الشباب النفسي - كنوز الماضي - تطوير الهوية- العلاقات -  
الفرحة - التفكير- الواقعية!

فتعال نتعرف على التفاصيل..

أولاً: الصحة



يطلق الباحثون تعبير «المناطق الزرقاء» على الأماكن التي يعيش سكانها عقوداً أطول من متوسط العمر العادي، وهم في حالة نفسية وجسدية جيدة 1 .. فما الذي

يجمع سكان هذه المناطق المتفرقة حول العالم؟

استخلص العلماء 2 مجموعة دروس مستفادة من هؤلاء الناس.. منها:

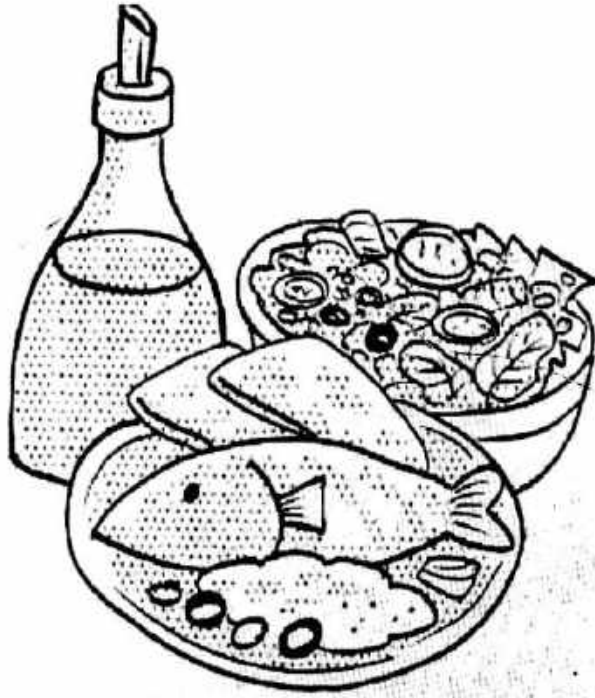
1- الحركة:



بشكل عام، ينصح العلماء الأشخاص البالغين بممارسة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع من التدريبات الهوائية معتدلة الشدة، ومرتين على الأقل في الأسبوع من التدريبات العضلية. لكن منا يفعل ذلك؟ تقول الإحصائيات أن أقل من 25% من البالغين في البلدان المتقدمة يفعلون ذلك!

فلا تستسلم لإغراء الراحة الجسدية أكثر من اللازم. النشاط البدني لا يحافظ فقط على قدراتك الذهنية كما هي، بل يحسنها ويجعلها أكثر كفاءة<sup>3</sup>.

2- الطعام



وفقًا للدراسة، يتبع أغلب سكان المناطق الزرقاء نظامًا غذائيًا أشبه بـ«حمية البحر المتوسط» التي يرى باحثون أنها مفيدة لصحتك الجسدية وكذلك العقلية.. حيث إنها تقلل فرص الإصابة بخرف الشيخوخة 5,6.

وأيضًا: لا تسمح لنفسك بالوصول لمرحلة التخمّة. لأسباب ثقافية يتوقف سكان أوكيناوا (اليابان) عن الأكل عندما تمتلئ المعدة بنسبة 80% فقط، وهو ما يمنعهم من الإفراط في استهلاك السعرات الحرارية. لو فعلت ذلك وتركت المائدة لبضع دقائق، ستجد نفسك قد شبعت.. لقد كان مخك يخدعك!

3- النوم



يعتبر العلماء الحرمان من النوم أشبه بوباء يجتاح العالم المتقدم ويزيد معدل الوفيات 7 يزيد الإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني 8 ومرض السكري من النوع الثاني 9 والسمنة 10 والخرف 11 بل والسرطان 12,13.. إلخ.

بينما في المناطق الزرقاء يحرصون على النوم من 7 إلى 9 ساعات كل ليلة.. بالإضافة إلى نوم القيلولة. هؤلاء الناس رائقو البال فعلاً!

ثانياً: الشباب النفسي

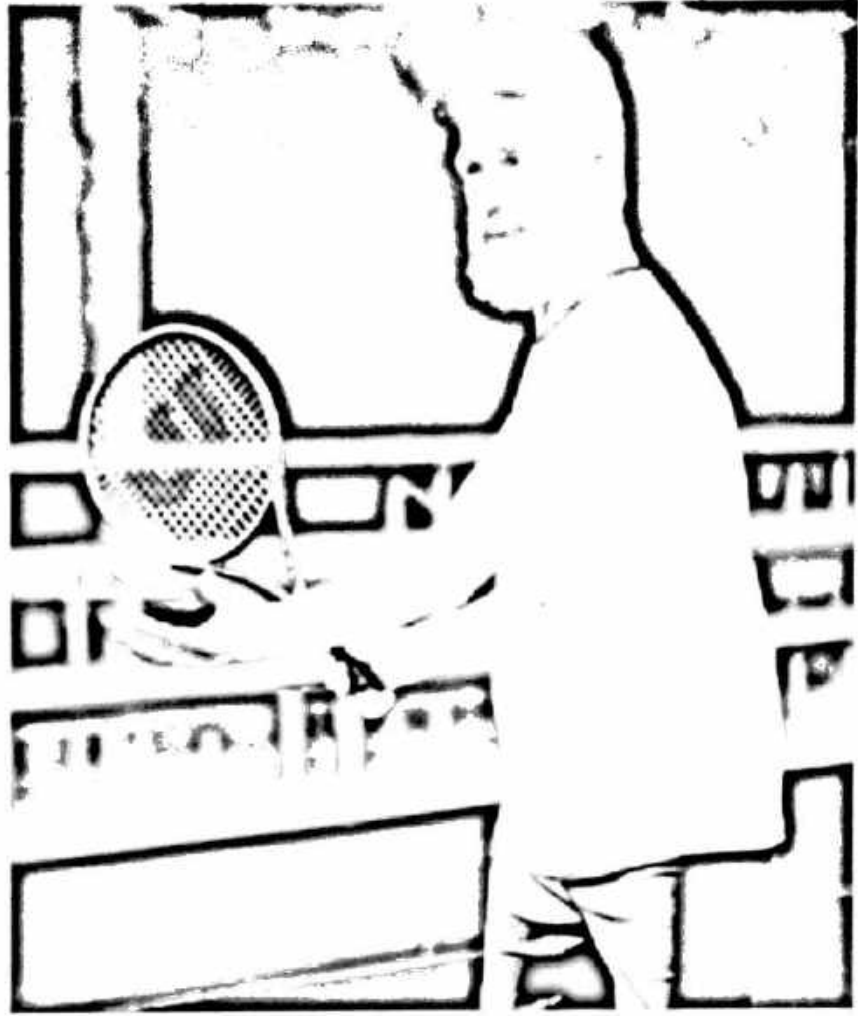


Photo credit: Anna Shvets, Pexel.com

حين تتخيل شخصاً عجوزاً.. هل تتخيل صورة مثل هذه؟

الصورة الذهنية التي تسكن ذهنك لكبر السن، قد ترسم شيخوختك المستقبلية.. لأنه قد تحدد نظرتك لنفسك ولحياتك حين تكبر، حيث تلعب الأدوار التي رسمناها لأنفسنا في قصة حياتنا.. تصورك للشيخوخة يحدد لك اختياراتك لملابسك وتصرفاتك ونظام حياتك ونشاطاتك.. فمن يعتبر أن الرياضة - مثلاً - متعارضة مع وقار الشيخوخة، لن يمارسها!

1 تشمل سكان جزيرة انكاريا (اليونان) وسردينيا (إيطاليا) وأوكيناوا (اليابان) وشبه جزيرة نيكويا

(كوستاريكا) والسبتيون في لوما ليندا بكاليفورنيا (الولايات المتحدة الأمريكية).

2 Kreouzi, M., Theodorakis, N., & Constantinou, C. (2022). Lessons Learned From Blue Zones, Lifestyle Medicine Pillars and Beyond: An Update on the Contributions of Behavior and Genetics to Wellbeing and Longevity. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15598276221118494.

3 Prakash, R. S., Voss, M. W., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity and cognitive vitality. *Annu Rev Psychol*, 66(1), 769-97.

4 تشمل الأطعمة التقليدية للدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط، التي تعتمد بشكل أساسي على النباتات، كالحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات والفواكه والمكسرات والبذور والأعشاب والتوابل وزيت الزيتون. يتم تناول الأسماك ومنتجات الألبان والدواجن باعتدال. ولا تؤكل اللحوم الحمراء والحلويات إلا قليلاً. وهذا النظام الغذائي يحمي من كثير من الأمراض الخطيرة (المصدر: مايو كلينيك).

5 Wengreen, H., Munger, R. G., Cutler, A., Quach, A., Bowles, A., Corcoran, C., ... & Welsh-Bohmer, K. A. (2013). Prospective study of Dietary Approaches to Stop Hypertension—and Mediterranean-style dietary patterns and age-related cognitive change: the Cache County Study on Memory, Health and Aging. *The American journal of clinical nutrition*, 98(5), 1263-1271.

6 Lourida, I., Soni, M., Thompson-Coon, J., Purandare, N., Lang, I. A., Ukoumunne, O. C., & Llewellyn, D. J. (2013). Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. *Epidemiology*, 479-489.

7 Mullington, J. M., Haack, M., Toth, M., Serrador, J. M., & Meier-Ewert, H. K. (2009). Cardiovascular, inflammatory, and metabolic consequences of sleep deprivation. *Progress in cardiovascular diseases*, 51(4), 294-302.

8 Ogawa, Y., Kanbayashi, T., Saito, Y., Takahashi, Y., Kitajima, T., Takahashi, K., ... & Shimizu, T. (2003). Total sleep deprivation elevates blood pressure through

arterial baroreflex resetting: a study with microneurographic technique. *Sleep*, 26(8), 986-989

9 Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., & Van Cauter, E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep medicine reviews*, 11(3), 163-178.

10 Cooper, C. B., Neufeld, E. V., Dolezal, B. A., & Martin, J. L. (2018). Sleep deprivation and obesity in adults: a brief narrative review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 4(1), e000392.

11 Wu, H., Dunnett, S., Ho, Y. S., & Chang, R. C. C. (2019). The role of sleep deprivation and circadian rhythm disruption as risk factors of Alzheimer's disease. *Frontiers in neuroendocrinology*, 54, 100764.

12 Noguti, J., Andersen, M. L., Cirelli, C., & Ribeiro, D. A. (2013). Oxidative stress, cancer, and sleep deprivation: is there a logical link in this association?. *Sleep and Breathing*, 17(3), 905-910.

13 Haus, E. L., & Smolensky, M. H. (2013). Shift work and cancer risk: potential mechanistic roles of circadian disruption, light at night, and sleep deprivation. *Sleep medicine reviews*, 17(4), 273-284.



## كن أصغر من عمرك



كان الفنان التشكيلي الكبير «محيي الدين اللباد» يسمي نفسه «الشيخشاب».. أي الشيخ- الشاب! وهو ما حافظ في أعماله على روح الشباب ومرح الطفولة، وكان دافعًا لاستمرار شعله إبداعه وحماسه لآخر لحظة. فهل هذا مفيد حقًا؟

### دراسة: العمر النفسي 1

أغلب من تجاوزوا الـ 40 يشعرون في داخلهم بأنهم أصغر سنًا. قام الباحثون بدراسة شملت بيانات أكثر من سبعة آلاف شخص ليكتشفوا أن الأكثر رضاء عن حياتهم كانوا يشعرون بأنهم أصغر من عمرهم الحقيقي بعدد من السنوات يصل إلى 20-30 سنة كاملة!!

لتوضيح الصورة، تأمل هذا الجدول الذي يوضح - بالتقريب - العمر الحقيقي للأشخاص الأكثر رضاء عن حياتهم، وأقل عمر نفسي يشعرون به في داخلهم!



العمر الحقيقي      العمر النفسي

18                      40

26                      50

34                      60

43                      70

51                      80

60                      90

(للأكثر رضا عن حياتهم: أقل عمر نفسي مقارنة بالعمر الحقيقي 2)

النظر لهذه الأرقام، يستدعي سؤالاً مهماً..

أليس هذا خداعاً للذات؟



طرح هذا السؤال على الباحثة الرئيسية في هذه الدراسة، البروفيسور «ماريا

بلوكل» من جامعة لايبزيغ الألمانية.. فقالت:

الشعور بكونك أصغر عمراً مرتبط بصحة أفضل وسعادة أكبر، حسب دراسات عديدة. وما أضافته دراستنا هو أن هذا التناقض بين عمرك النفسي والحقيقي لا يجب أن يزيد عن حد معين. فإذا شعر الإنسان أنه أصغر سنًا مما هو عليه بـ50 عامًا مثلاً، فإن هذا مضر لصحته النفسية. من ينكر سنه بشكل فج تظل سعادته وقد يتبع أسلوب حياة يستدعي الرفض الاجتماعي واستهجان الآخرين ويعرضه للخطر، كمن يببالغون في تقدير قدراتهم - عند قيادة السيارة مثلاً- فيصبحون أكثر تهورًا وتعرضًا للحوادث.

فكر معي في الأمر.. الإحساس بصغر السن - بينك وبين نفسك - يساعد في تجديد الشغف والإقبال على الحياة.. لو كنت في الخمسين من عمرك، لكنك راغب في التعلم والتطور والتجديد وكأنك شاب في الثلاثين، فإن هذا سيجعلك أكثر مشاركة، ويجعل حياتك أكثر ثراءً وتنوعاً.



- كيف تصف حالتك الصحية بشكل عام؟

(ممتازة - جيدة جدًا - جيدة - سيئة - سيئة جدًا - محايد)

الإجابة: .....

وجد الباحثون أن تقييم الناس لصحتهم، يعطي تقديرًا أكثر دقة لمتوسط العمر المتوقع، من التقييم الصحي الذي يقدره الأطباء بعد التحاليل والفحوصات ودراسة

التاريخ المرضي! من يعتبرون صحتهم جيدة - دون دليل موضوعي - قد يعيشون ما يصل إلى 20 عامًا أكثر من غيرهم3 (إذا لم يكن هذا الاعتقاد يدفعهم لإهمال العلاج مثلًا). فالمصابون بأمراض خطيرة، يريحهم أن يعتبروا أنفسهم أفضل من المرضى الآخرين 4,5 في حين أن فقدان الأمل يعجل بالموت6.

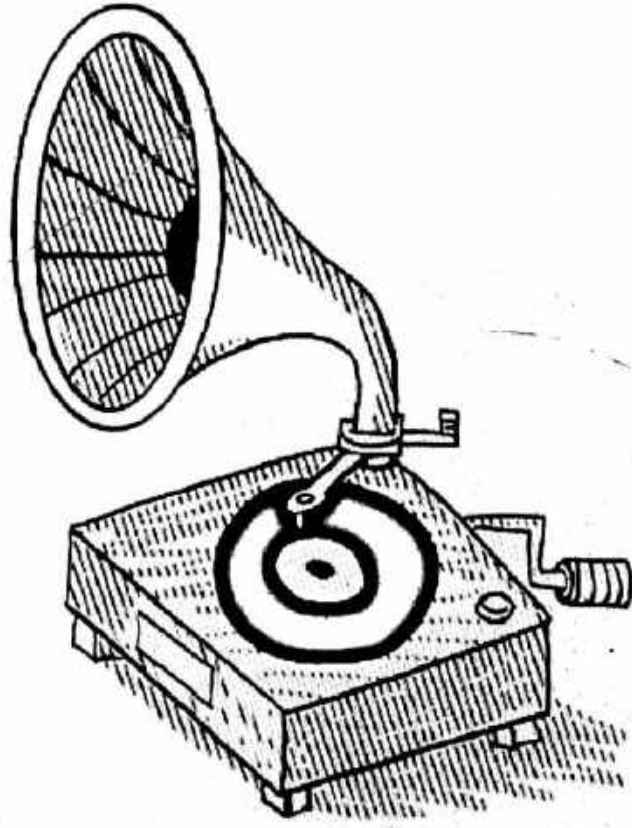
### باختصار..

قم بصياغة تصوراتك الذهنية تجاه كبر السن بعناية.. الشعور «بالشباب الداخلي» يبعد الناس عن الصور النمطية السلبية للتقدم في العمر، ويزيد الإقبال على الحياة والدافعية والثقة في النفس والكفاءة الذاتية، وبالتالي، يزيد السعادة.

فهل تحافظ على شبابك الداخلي؟

\*\*\*\*\*

ثالثًا: كنوز الماضي!



« لو عاش الإنسان مائتي عام، لجنّ من

فرط الحنين إلى أشياء لم يعد لها مكان..»

أحمد خالد توفيق

في تجربة شهيرة للباحثة بجامعة هارفارد «إلين لانجر» أجريت في أحد بيوت  
المسنين 7 قاموا بتغيير ديكورات المكان بحيث تشبه عام 1959 حين كان النزلاء  
في شبابهم!

قاموا بوضع تلفاز بالأبيض والأسود، ورايو قديم يذيع أغاني قديمة، ووضعوا  
كتبًا ومجلات تعرض أخبار هذه الفترة.. بالإضافة لتعليق صور النزلاء وهم في  
مرحلة الشباب، والتعامل باعتبارهم مسؤولين قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم  
(كاختيار طعام اليوم أو البقاء في الغرفة أو التريض في الحديقة أو اختيار القناة  
التلفزيونية... إلخ).

## فماذا كانت النتيجة؟

تحسنت صحتهم النفسية والجسدية بشكل كبير أثار استغراب الباحثة نفسها.. قوتهم البدنية، وبراعتهم اليدوية، وقدرتهم على المشي، وتحسن الذاكرة، والإدراك، وحساسية التذوق، والسمع، والرؤية، ونتائجهم في اختبارات الذكاء، وأصبح شكلهم أصغر مما كانوا عليه.. لدرجة أنها وجدت - بعد التجربة - اثنين منهم يلعبان بالكرة في الحديقة أمامها!

## تجربة: صدى الذكريات

حين طلب العلماء من مجموعة من الناس تذكر أحداث إيجابية، وكتابة الأشياء الجيدة التي حدثت لهم، يوميًا لمدة أسبوع، وجدوا أن هذا قلل أعراض الاكتئاب لمدة 6 شهور بعد انتهاء التدريب 8.



وكان الحنين للماضي، يمكن أن يزيد مناعتنا ضد الاكتئاب في المستقبل!

لكن، لماذا يفيد الحنين للماضي؟

حين تكبر وتضعف قوانا ويتغير العالم من حولنا، نخاف من التغيير.. ونؤثر ما هو مألوف.. ويريحنا أن نعود بذاكرتنا «للزمن الجميل» الذي كنا فيه في أوج طاقتنا وتحكمنا وفهمنا للحياة.. هذا يعطينا الأمان والراحة والشعور بأن كافة الأمور تحت السيطرة (وهو الشعور الذي أحدثته تجربة إيلين لانجر).

لهذا، لو كنت ترعى شخصاً كبيراً في السن، لا تتخذ عنه كل قراراته كي تريحه، بل اسأله، واستشره.. اجعله يتخذ قرارات متنوعة، كي يشعر بأنه ما زال مؤثراً يصنع فارقاً في الحياة كما كان يفعل في شبابه.

**لكن مهلاً..**

**ألن يجعلنا الحنين للماضي غارقين في خيالاتنا بعيداً عن الواقع؟**

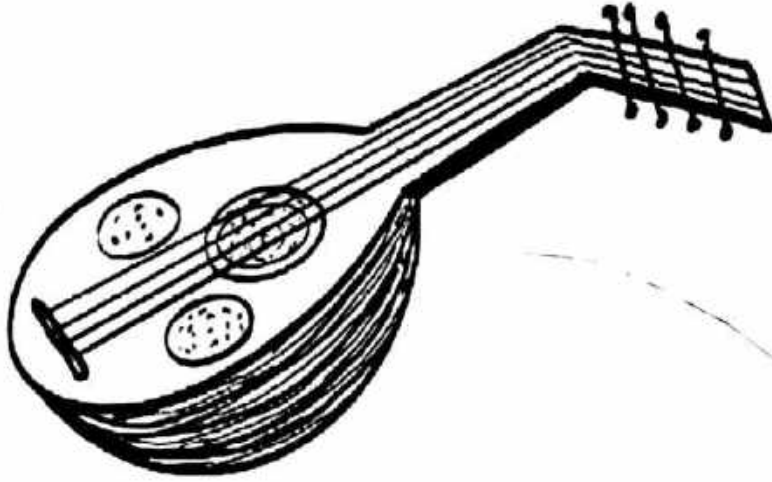
يبالغ بعض الناس في التعلق بأمجاد الماضي، كالممثل العجوز الذي لا يزال يختار أدوار المراهقين.. أو صاحب السلطة الذي ما زال يعتقد أنه كذلك بعد التقاعد.. أو صانع الطرايبش الذي يتمسك بمهنته معتقداً أنها ستعود من جديد..

**متى يكون الحنين للماضي مفيداً، ومتى يكون مضرًا؟**

**دراسة: التوجه الزمني**

اكتشف العلماء أن التوجه الزمني الصحي هو (استحضار إيجابيات الماضي، العيش في الزمن الحاضر، التطلع لمستقبل جيد).. وليس زمنًا واحدًا على حساب الباقي!<sup>9</sup>

ربط الماضي والحاضر والمستقبل مفيد لكبار السن لأنه يعطيهم الشعور بالاتساق والانسجام في سردية حياتهم<sup>10</sup>، حيث يشعر الإنسان أنه لا يزال هو، رغم التغيرات التي حدثت!



### مثال: ألحان الماضي

كان «حلمي» مهندسًا معماريًا بارعًا. وكانت له آمال عظيمة، سحقتها تصاريح الظروف. فقد وصل سن التقاعد قبل أن يحقق حلمه في امتلاك شركة تصميمات هندسية. لم يعد مواكبًا لتغيرات المجال ولم تعد لديه الطاقة ولا الوقت للبدء من جديد. بينما هو جالس في المنزل ابتسم وقد تذكر شيئًا. توجه للصدرة ونفض الغبار عن العود القديم سائلًا نفسه: هل ما زلت بنفس البراعة؟

راح يضبط الأوتار ويعزف.. وابتسم وقد شعر بقلبه يرقص كما كان شابًا في الجامعة.

هكذا راح يقضي وقته في العزف.. وحضور الحفلات الموسيقية.. وتعلم نوتات جديدة لتحسين مستواه.. شغف تجدد بعد أن طواه النسيان تعرف من خلاله على أناس يشاطرونه نفس الاهتمام فاتبعت دائرته الاجتماعية.. كما اتسعت عيون أحفاده وهم يستمعون إليه في انبهار.

لم يكن يريد تكرار الماضي بحذافيره، فقد مضى..

بل استحضر قطعة منه ناسبت واقعه، متطلعًا للمقطوعة القادمة.

هو وضوح معنى الحياة، ووجود أي هدف أو غاية يراد تحقيقها 11.

يتعب كبار السن حين تكون هويتهم الثابتة مرتبطة بشيء متغير.. كشخص لا يرى في نفسه إلا أنه موظف.. أو امرأة لا ترى في نفسها إلا أنها أم.. بعد التقاعد واستقلال الأبناء سيشعر كل منهم ألا قيمة له في الحياة!

لهذا يفيد الإنسان أن تكون له اهتمامات متنوعة في كل مراحل حياته.. فإذا اختفى جانب سنده باقي الجوانب. واستطاع إجابة هذا السؤال:

من أنا في هذه المرحلة من حياتي؟

تدريب : دائرة الحياة 1

أحضر ورقة وقلماً. ارسم دائرة ثم قم بتقسيمها - مثل البيتزا - إلى أجزاء تمثل جوانب حياتك على أن يكون الجزء الأكثر أهمية لك أكبر حجماً من غيره. والأقل أهمية أقل حجماً من غيره.

جوانب الحياة هي:



هو وضوح معنى الحياة، ووجود أي هدف أو غاية يراد تحقيقها 11.

يتعب كبار السن حين تكون هويتهم الثابتة مرتبطة بشيء متغير.. كشخص لا يرى في نفسه إلا أنه موظف.. أو امرأة لا ترى في نفسها إلا أنها أم.. بعد التقاعد واستقلال الأبناء سيشعر كل منهم ألا قيمة له في الحياة!

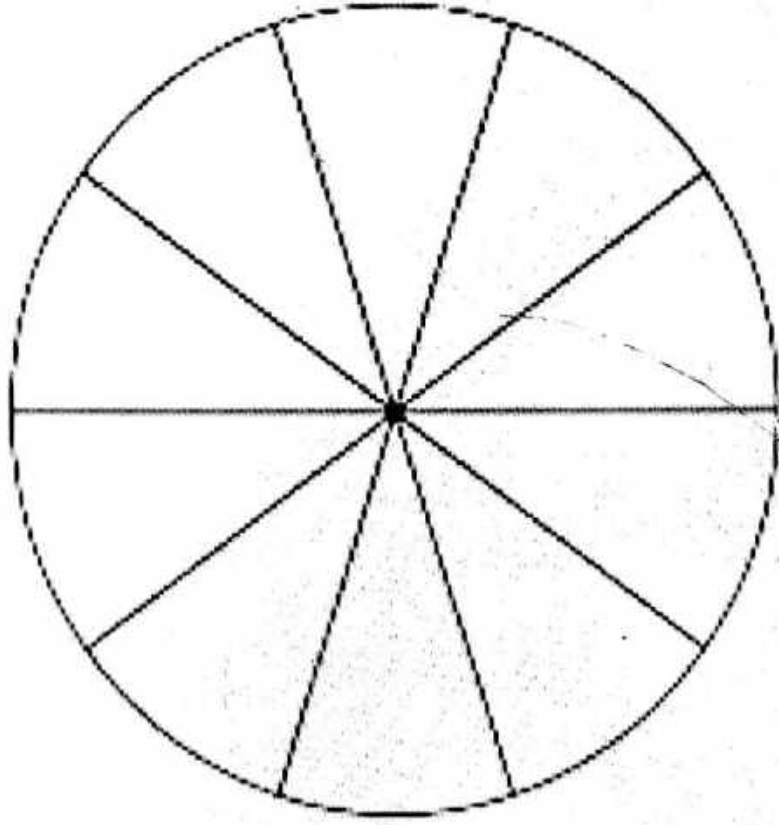
لهذا يفيد الإنسان أن تكون له اهتمامات متنوعة في كل مراحل حياته.. فإذا اختفى جانب سنده باقي الجوانب. واستطاع إجابة هذا السؤال:

من أنا في هذه المرحلة من حياتي؟

تدريب : دائرة الحياة 1

أحضر ورقة وقلفا. ارسم دائرة ثم قم بتقسيمها - مثل البيتزا - إلى أجزاء تمثل جوانب حياتك على أن يكون الجزء الأكثر أهمية لك أكبر حجماً من غيره. والأقل أهمية أقل حجماً من غيره.

جوانب الحياة هي:



- الحياة المهنية (الوظيفة)

- الحياة الاجتماعية (الأصدقاء)

- العلاقة العاطفية

- العلاقة مع الأقارب

- العلاقة مع الأبناء

- التعلّم والتطور

- الروحانيات

- الاستجمام (الترفيه)

- المواطنة (خدمة المجتمع)

- الصحة الجسدية.

هل انتهيت؟

حسنًا .. ما أهمية هذا التدريب؟

مشكلة بعض الناس هي أنهم يجعلون جانبًا واحدًا في حياتهم يطفى على باقي الجوانب.. كوظيفة أو علاقة عاطفية، تجعل الشخص ينام ويصحو منشغلًا في هذا الشيء لا سواه.. وهذه مشكلة.. لماذا؟

- لأن التركيز على جانب واحد واعتباره المصدر الوحيد للسعادة.. يجعل باقي جوانب الحياة تضرر بالتدريج.. ولن تجدها حين تحتاجها.

- ولو خسرت جانبك الوحيد ستنهار سردية الحياة، بينما يفترض وجود جوانب أخرى تعوضه! فهل تحرص عليها؟

خامسًا: العلاقات

«مهما كنت محبًا للعزلة فإنك

تحتاج لمن تخبره بذلك»

مقولة



كبار السن في المناطق الزرقاء غالبًا ما يعيشون بين الأسرة وسط الأبناء والأحفاد وهو ما يحسن صحتهم العقلية ويعزز صحتهم البدنية.

الحرص على التواصل المستمر مع الآخرين ضروري أثناء الشيخوخة لأنه يحافظ على صحتنا العقلية وقدراتنا الذهنية<sup>1</sup>. لهذا ترى كبار السن في المقاهي والنوادي والمراكز الثقافية وتجدهم أكثر حرصًا على المجاملات والواجبات الاجتماعية.. والحديث مع معارفهم القدامى الذين يشاركونهم نفس الذكريات.. الشعور بالانتماء والترابط، في العلاقات الأسرية والاجتماعية، يساهم في تحسين جودة الحياة.

قام الباحثون بدراسة عن العوامل التي تساهم في سعادة كبار السن<sup>2</sup>.. وحين سألت الباحث الرئيسي (ماسيميليانو تاني، الأستاذ بجامعة ساوث ويلز) عن التفاصيل<sup>3</sup> قال:

«بالإضافة للتمتع بصحة عقلية وجسدية جيدة، وجدنا أن أهم محددات السعادة وحسن الحال، هي العلاقات. أن تكون مع شريك حياة لا يزال على قيد الحياة، أو

متواصل مع أبناء أو أحفاد، وأن تبقى نشيطة مندمجة في المحيط الاجتماعي.».

وأضاف: «قامت الباحثة وأستاذة طب الشيخوخة «سو كورل»<sup>4</sup> بدمج طلاب حضانة أطفال، مع نزلاء دار للتقاعد ورعاية المسنين، للقيام بأنشطة مشتركة. تقاسموا - لمدة سبعة أسابيع - جدولًا زمنيًا منظمًا يشجع النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي والتعلم والسعادة، ويشمل أمورًا مثل الغناء والضحك معًا.. وكانت نتيجة هذا التفاعل جيدة لكل من المجموعتين.».

وأنتهى كلامه بالقول: «أسوأ ما يمكن فعله لكبار السن هو جعلهم يشعرون بالوحدة. ولذلك يجب الحفاظ على التواصل والزيارات العائلية والتفاعلات الاجتماعية بشكل مستمر. وهو ما يعطينا تصورًا لما يمكننا القيام به لضمان سعادة من نحبهم.».

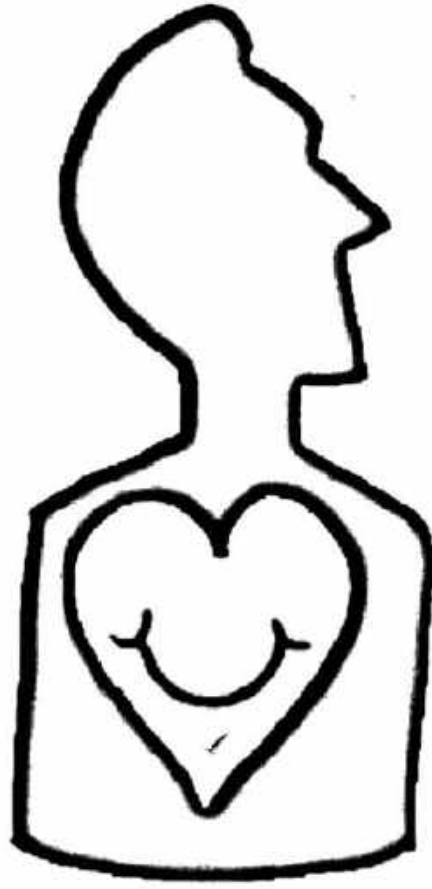
سادسًا: الفرحة!



في دراسة ضخمة أجريت على بيانات 6,802 توأم، رصد العلماء حالتهم

النفسه وموسط أعمارهم فوجدوا أن الأخ الذي كان يشعر بالرضا والسعادة أكثر  
في حياته، عاش لفترة أطول 5.

في المناطق الزرقاء يهتمون بالروابط الاجتماعية، والأنشطة الترفيهية،  
والضحك، والرياضة، وتقنيات التنفس، والتأمل، واليوجا، والتي تشي 6،  
والاسترخاء.. إلخ..



التفكير بطريقة تخفف القلق، يؤدي لتغيير فسيولوجي عميق يصل لدرجة إبطاء  
شيخوخة الخلايا 7.. ويرى باحثون أن سبب هذا التأثير هو - ببساطة - زيادة  
المشاعر الإيجابية، بأي طريقة كانت!

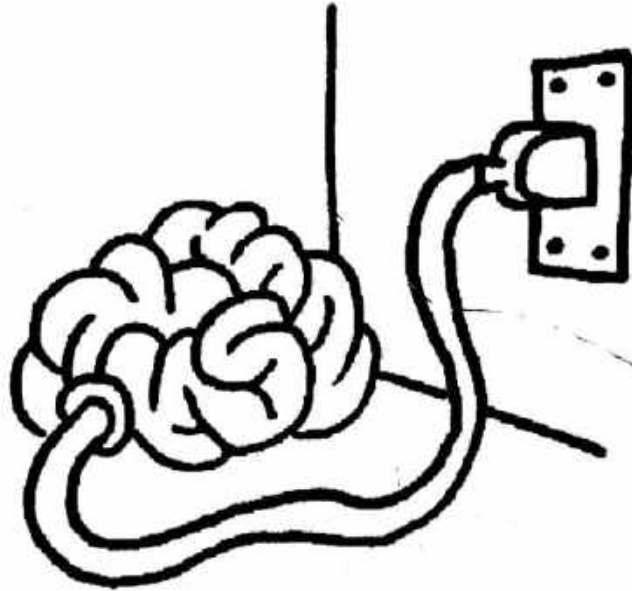
تجربة: طاقة الحب!

وجد العلماء أن الذين يواظبون على ممارسة نوع من التأمل اسمه (تأمل الحب والعطف: عن طريق إغماض عينيك وتخيل طاقة حب تنمو وتكبر في أعماقك، تجاه نفسك، تخرج من قلبك لتغمرك، ثم تنبعث منك لتشمل أحبائك، ثم معارفك، ثم كل البشر، ثم كل الكائنات والوجود ذاته... في عدة جلسات) وجدوا أن ممارسة هذا النوع من التأمل يؤدي لإبطاء شيخوخة الخلايا!!8



وكان التعاسة تقصف العمر.. حرفيًا!

سابقًا: فكر.. فكر.. فكر..



حين يكبر الإنسان يظن أن الخبرة قد جعلته يبلغ الحكمة، وهو شعور خطير..  
لأننا لو توقفنا عن التفكير واكتساب الخبرات، ستضمحل عقولنا بوتيرة أسرع. لذلك،  
لا تتوقف عن إعمال عقلك والتفكير والتفاعل مع الحياة.

#### دراسة: القراءة

في دراسة استمرت 14 عامًا شملت ما يقارب ألفين من كبار السن، وجد  
الباحثون أن القراءة بشكل منتظم تؤخر خرف الشيخوخة وتحمي من التدهور  
الإدراكي على المدى الطويل<sup>9</sup>، والعجيب أن دراسة أخرى وجدت أن القراءة  
اليومية - على سبيل التسلية - تطيل العمر<sup>10</sup>!

المهم ألا يتوقف عقلك عن العمل بأي طريقة.. لا تستسلم لما هو مريح  
ذهنيًا<sup>11</sup>.. تابع موضوعات صعبة تحتاج تركيز.. تواصل مع الناس واستمع  
لتجاريتهم حتى وإن كانوا أصغر منك.. ناقش أولادك وجارهم في موضوعاتهم  
وحواراتهم.. والعب مع أحفادك.. فحتى ممارسة ألعاب الفيديو تعزز الانتباه وتنشط  
الذهن والقدرات الإدراكية لكبار السن<sup>12</sup>!

#### ثامنا: كن واقعيًا





بعد جميع ما سبق، ينبغي أن يكون المرء أكثر تقبلاً للواقع..

كبر السن هو كبر السن.. وعلينا التحلي بتوقعات عقلانية تساعدنا على اجتياز هذه المرحلة في الحياة.. مثل إدراك أن التغيرات الجسدية والاجتماعية والذهنية جزء طبيعي من عملية الشيخوخة<sup>13</sup>.

«قد تشغل نفسك بأبنائك وأحفادك لملء حياتك،

وقد تستمر في مساعدتهم وتقديم الدعم المادي لهم،

لكن لا تتوقع أنهم سوف يستمتعون بصحبتك دائماً!»

برتراند راسل - كيف بلغت الشيخوخة

في هذه المرحلة من الحياة علينا توقع خسارة بعض الأشياء التي قد تحدث تباعاً.. وعلينا التدرب على مهارات الاسترخاء وهدوء الأعصاب والسكينة

واطمئنان القلب.. والتركيز على المكاسب، والرضا عن النفس والحياة، والسعي للاستمرار في أداء ما علينا بكفاءة وعافية لأطول فترة ممكنة.

1 Blöchl, M., Nestler, S., & Weiss, D. (2021). A limit of the subjective age bias: Feeling younger to a certain degree, but no more, is beneficial for life satisfaction. *Psychology and aging, 36*(3), 360.

2 تم حذف العلامات العشرية لتقريب الصورة للقارئ العادي. أرقام العمر النفسي المذكورة بالدراسة هي بالترتيب: 17.8 - 26.1 - 34.4 - 42.8 - 51.1 - 59.5

3 Bopp, M., Braun, J., Gutzwiller, F., and Faeh, D. (2012). Health risk or resource? Gradual and independent association between self-rated health and mortality persists over 30 years. *PLoS ONE 7*:e30795.

4 Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., Van Yperen, N. W. & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1238–1249.

5 Helgeson, V. S. & Taylor, S. E. (1993). Social comparisons and adjustment among cardiac patients. *Journal of Applied Social Psychology, 23*, 1171–1195.

6 Leach, J. (2018). 'Give-up-itis' revisited: neuropathology of

extremis. *Medical Hypotheses*, 120, 14-21.

Inspired from: Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). -1  
The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a  
behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249-272

- Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Ballantine Books.

- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of happiness studies*, 14(4), 1241-1259.

- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.

- Wiesmann, U., Ballas, I., & Hannich, H. J. (2018). Sense of coherence, time perspective and positive aging. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 817-839.

- Bell, G., Singham, T., Saunders, R., Buckman, J. E., Charlesworth, G., Richards, M., ... & Stott, J. (2022). Positive psychological constructs and cognitive function: a systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 101745.

- For literature review and related results: Kotwal, A. A., Kim, J., Waite, L., & Dale, W. (2016). Social function and cognitive status: Results from a US nationally representative survey of older adults. *Journal of General Internal Medicine*, 31(8), 854-862.

- Tani, M., Cheng, Z., Piracha, M., & Wang, B. Z. (2020). Ageing, health, loneliness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 1-17.

3- نشر في جريدة الاتحاد الإماراتية في 21 أغسطس 2020.

- Sue Kurrle.

-Saunders, G. R., Elkins, I. J., Christensen, K., & McGue, M. (2018). The relationship between subjective well-being and mortality within discordant twin pairs from two independent samples. *Psychology and aging*, 33(3), 439.

2- تقليد صيني قديم يتضمن سلسلة من الحركات المستمرة التي يتم إجراؤها بطريقة بطيئة ومركزة مصحوبة بالتنفس العميق. ومثبتت فعاليتها في تخفيف التوتر.

3- عن طريق زيادة إنزيمي التيلوميراز (الذي يساعد في إعادة بناء التيلومير وتقليل فقدان أجزاء منه مع تجدد الخلايا) والجلوتاثيون بيروكسيداز (الذي يحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي)!

- Le Nguyen, K. D., Lin, J., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J., ... & Fredrickson, B. L. (2019). Loving-kindness meditation slows biological aging in novices: Evidence from a 12-week randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 108, 20-27.

- Chang, Y. H., Wu, I. C., & Hsiung, C. A. (2021). Reading activity prevents long-term decline in cognitive function in older people: evidence from a 14-year longitudinal study. *International Psychogeriatrics*, 33(1), 63-74.

- Jacobs, J. M., Hammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., & Stessman, J. (2008). Reading daily predicts reduced mortality among men from a cohort of community-dwelling 70-year-olds. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(2), S73-S80.

- Williams, K. N., & Kemper, S. (2010). Interventions to reduce cognitive decline in aging. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 48(5), 42-51.

- Toril, P., Reales, J. M., & Ballesteros, S. (2014). Video game training enhances cognition of older adults: a meta-analytic study. *Psychology and aging*, 29(3), 706.

- Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (2019). REBT with Ageing Populations. *In REBT with Diverse Client Problems and Populations* (pp. 341-358). Springer, Cham.

هل أنت شيرير؟



«ليس أحدٌ من الناس إلا وفيه من كل طبيعةٍ سوءٍ غريزة.

وإنما التفاضل بين الناس في مغالبة طبائع السوء».

ابن المقفع - الأدب الكبير



كان «النويري» المدير العام لإحدى الشركات الكبيرة، وكان مؤذياً لدرجة لن تصدقها إن لم تشاهد آثارها على كل من عملوا معه بلا استثناء. كان يحلو له أن يخصم من هذا، وينهر ذاك، ويحث رؤساء الأقسام على أن يكونوا «أكثر شدة» مع الموظفين. كان يضايقه أن يرى الموظفين سعداء ويريد لهم أن يبقوا منكسرين ويعودوا لمنازلهم خائفين من الغدا!

كان مؤذياً لدرجة عبثية.. لدرجة أن بعض الموظفين وجدوا أن رئيس قسمهم رجل طيب متفاهم متعاون، فخافوا عليه.. واضطروا -بالاتفاق معه - لتقديم شكوى ضده «للنويري» كي لا يعتبر أنه متساهل مع الموظفين فيؤذيه!

كان رجلاً مختلاً فعلاً.. ولولا نفوذه ورضا صاحب الشركة عنه لسبب ما، لتم فصله أو إيداعه مصحة نفسية أو سجنًا لما تسبب فيه من أذى نفسي ما زال يعاني منه الكثيرون بعد تركهم العمل.

أمثال هذا الرجل موجودون.. هل تعرف أحدهم؟

تقول كتب التواصل أن لكل شخص مبررات صحيحة من وجهة نظره، علينا فهمها كي نستطيع التفاهم معه.. لكن هذا لا يعني أن هذه المبررات سوية يمكن تقبلها..

السفاح تيد باندي (الذي أدين بـ30 جريمة قتل واغتصاب وتعذيب ومجاعة موتى) يقول في حوار مسجل:

- لا أعاني من أي خلل نفسي.. أنا شخص عادي!

فالحقيقة أن هناك أشرارا في هذا العالم..

أو لنقل، أشخاصا من ذوي النفوس المظلمة.

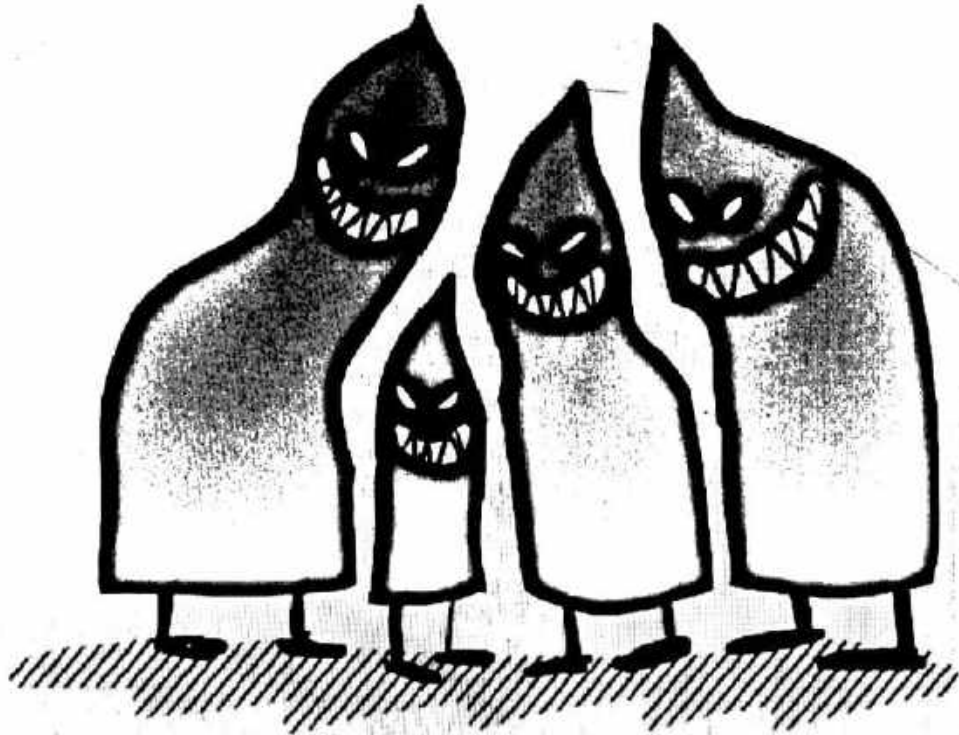




---

1 - Conversations with a Killer: The Ted Bundy Tapes | Netflix

## الأشرار الأربعة



كل إنسان يحب نفسه ويريد مصلحته، وهذا جزء طبيعي من غريزة البقاء. لكن هذه الرغبة تحكمها قيم ومبادئ أخلاقية.. فأنت تريد المال مثلاً، لكنك لا تريد ارتكاب جريمة للحصول عليه.. سوف يتلاشى هدفك الأناني لو كان ثمنه تعاسة شخص آخر..

«ما تكره أن يُفعل بك، لا تفعله لأحد»

المصري القديم، بردية بروكلين للحكمة

هناك تفسيرات عديدة للشعر، منها غياب التعاطف أو المواجهة Empathy .. أي الشعور بما يشعر به الآخرون، وقدرتنا على فعل ذلك هي أهم ما يردعنا عن ارتكاب الشرور.

لو شاهدت فيديو لشخص يجرح إصبعه سيقشعر بدنك، وكأنك شعرت بمثل ما يشعر به.. لهذا لا تحب إيذاء شخص لأنك لا تستريح لرؤيته يتألم بسببك.. هذا جزء طبيعي من تكويننا النفسي وهكذا يفكر الإنسان السوي.. لكن من قال إن كل الناس أسوياء؟

«لا أشعر بالذنب.. أشعر بالأسف لمن يشعرون بذلك!»

تيد باندي - سفاح

هنا يمكننا اختزال الشر بأنه غياب التعاطف مع الآخر.. سواء كان سبب ذلك خللاً نفسياً أو نزعة سادية أو أيولوجية متطرفة.. أو مجموعة من السمات الشخصية التي تدعى رباعية الظلام 1 Dark Tetrad.. وهي أربع سمات شخصية مخيفة.. هي:

- النرجسية:

أي الشعور بالعظمة والاستحقاق والأنانية، والتفوق على الآخرين.

- السيكوباتية:

أي السلوك الفعادي للمجتمع، والاندفاع، والقسوة وعدم القدرة على التعاطف.

- الميكافيلية:

أي تقديم المصلحة الذاتية فوق أي اعتبار والميل للتلاعب واستغلال الآخرين.

- السادية:

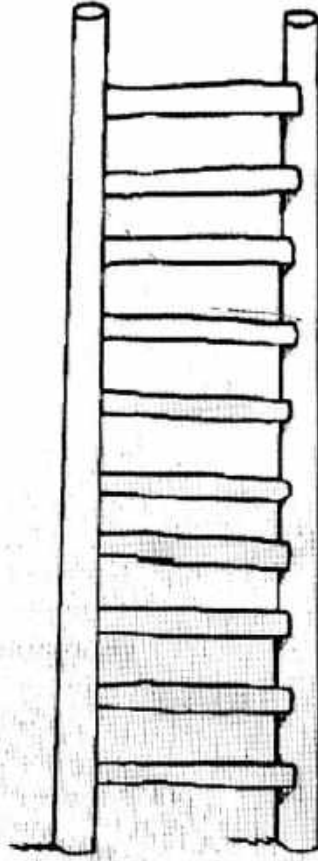
- أي الاستمتاع بالم ومعاناة الآخرين!

لاحظ أن الصفات متداخلة وليست (إما موجودة أو لا)، بل هي طيف متدرج.. كما لا تتساوى في درجة الضرر.. النرجسية مثلاً قد تكون مسالمة تتداخل مع حب الذات وبعيدة عن باقي الصفات.. بينما الميكافيلية والسيكوباتية تبدو أكثر إيذاءً وتسميان الثنائي الشرير2.. والسادية لها سجل حافل من الفضائح كما يمكنك أن تتوقع3.

مشكلة هذه الصفات الشخصية، هي أنها قد لا تصل لدرجة تشخيصها كاضطرابات نفسية4 وهو ما يجعل أصحابها حولنا في كل مكان.. هم قليلون، لكنهم موجودون.. والمشكلة الأخطر، هي أن فرصهم أكبر في تقلد المناصب!

### دراسة: السلم الوظيفي

في دراسة سويسرية وجدوا أن الأشخاص الذين لديهم نرجسية وميكافيلية، غالباً ما يرتقون وظيفياً أكثر من غيرهم. النرجسيون كانت رواتبهم أعلى، والميكافيليون كانوا يحتلون مناصب قيادية أكثر5.



لماذا؟ يبدو أن خوض الصراعات في مجال العمل يفيد صاحبه خصوصاً لو كان رجلاً. في دراسة أمريكية وجدوا أن الرجل اللطيف agreeable كان دخله أقل بنسبة 18% من الرجل الذي يفرض رأيه ولا يراعي مشاعر الآخرين!<sup>6</sup>

بالطبع قد يختلف هذا بين الثقافات التي تهتم بالانسجام والتفاهم وعدم «قطع عيش» أي شخص.. لكن فكر معي في الأمر.. أغلب الشركات تهدف للربح، ومن يحقق هذا - بغض النظر عن الطريقة - سيكسب وذ رؤسائه لأنه يحقق لهم النتائج التي يريدونها. سيعتبرونه الرجل المناسب الذي يستطيع إنجاز المهام!

<sup>1</sup> التقسيم الشهير هو ثلاثية الظلام، لكن في دراسة أحدث أضافوا «السادية» وهو ما أراه إضافة شديدة الواجهة! انظر:

Bonfá-Araujo, B., Lima-Costa, A. R., Hauck-Filho, N., &

Jonason, P. K. (2022). Considering sadism in the shadow of the Dark Triad traits: A meta-analytic review of the Dark Tetrad. *Personality and Individual Differences*, 197, 111767

2 Rogoza, R., & Cieciuch, J. (2020). Dark Triad traits and their structure: An empirical approach. *Current Psychology*, 39(4), 1287-1302. Chicago

3 Foulkes, L. (2019). Sadism: Review of an elusive construct. *Personality and Individual Differences*, 151, 109500.

4 باستثناء اضطرابات الشخصية النرجسية والسادية، وليس السايكوباتية ولا الميكافيلية حسب  
DSM-5

5 Spurk, D., Keller, A. C., & Hirschi, A. (2016). Do bad guys get ahead or fall behind? Relationships of the dark triad of personality with objective and subjective career success. *Social psychological and personality science*, 7(2), 113-121.

6 Judge, T. A., Livingston, B. A., & Hurst, C. (2012). Do nice guys—and gals—really finish last? The joint effects of sex and agreeableness on income. *Journal of personality and social psychology*, 102(2), 390.

## الجازبية الجنسية



ومن المزعج أيضًا، أن أصحاب هذه الشخصية يثيرون إعجاب الجنس الآخر. قد تنجذب المرأة للرجل ذي الشخصية المظلمة لأنه يبدو واثقًا قوي الشخصية 1 وتحديداً أصحاب الشخصية النرجسية الذين يراهم الناس أكثر جاذبية 2 وذكاء 3.

أصحاب الشخصيات المظلمة مبهورون مرغوبون في العلاقات قصيرة الأمد 4,5، بينما الزواج منهم نذير بحدوث طلاق صاخب، لأنهم عدوانيون لا يقدرّون على تجاوز الخلافات بشكل سليم 6، 7.

قد ينجذب الرجل إلى المرأة الميكافيلية لأنها قادرة على التلون العاطفي وفعل ما يلزم للإيقاع به.. دون أن يدرك أنها لا تهتم بصفاته الجيدة (كأن يكون محبًا

مخلصا متعاونًا ومصدر ثقة ومشاعر دافئة..)، بل أكثر ما يهمها ما لديه من نفوذ

ومال 8.

شاهد مسلسل You أو فيلم Gone Girl كي ترى أمثلة على هذه الشخصيات (بشكل مبالغ فيه بالطبع) كي تعرف أن الانجذاب لشخص كهذا قد يحدث بشكل غريزي، لكنها قصة حب محكوم عليها بالانتهاء في أروقة محاكم الأسرة أو السجن أو منضدة التشريح.. أنت وحظك!

فكيف نتجنب هؤلاء الأشخاص؟

رغم أنهم بارعون في التلون، إلا أن تعاملنا معهم يعطينا بعض المؤشرات..

مثل:

- ليس لديه قيم أخلاقية واضحة 9.. تصرفاته مندفعة وقراراته فيها تهور ومخاطرة 10.. لا يعنيه إرضاء الآخرين ومراعاة مشاعرهم 11.. ولا يستطيع وضع نفسه مكانهم ليعرف ما يشعرون به 12!

هذه الصفات ليست كافية لإثبات رباعية الظلام، لكنها - إن أردت رأيي - علامات تدعوك للفرار في كل الأحوال!

لا تتسرع في الزواج لمجرد انجذابك لشخص لم تعرفه على حقيقته بعد.. ولا تتسرع في الإنجاب.. لا تندفع للدخول في شراكة مع شخص لم يثبت جدارته بالثقة بشكل ملموس.. فأفضل طريقة للنجاة من الشرير هي عدم الوقوع في برائته أساسًا!

ترموتر الشرا!



بالتأكيد أنت منزعج من هؤلاء الأشرار الأوغاد، ممتن لكوننا - نحن الملائكة  
الأطهار- على طرف النقيض منهم! لكن الحقيقة أننا لا نستطيع تقييم أنفسنا بشكل  
محايد، بل غالبًا ما ننحاز لأنفسنا معتبرين أننا أفضل من غيرنا بشكل عام 13.

فماذا لو كنت أنت الشرير في هذه القصة دون أن تدري؟

تعال نلعب هذه اللعبة لمعرفة الإجابة..

لعبة: الدسة القذرة!



اقرأ العبارات التالية جيدًا، وقم بتقييمها من 1 إلى 5 حسب مدى اتفاقك معها..  
بحيث يكون:

1 لا أتفق بشدة، 2 لا أتفق، 3 محايد، 4 أتفق، 5 أتفق بشدة

1- أميل إلى التلاعب بالآخرين للوصول لما أريد. 5 4 3 2 1

2- أميل إلى عدم الندم. 5 4 3 2 1

3- أريد للآخرين أن يكونوا معجبين بي. 54321

4- لا أهتم بالأخلاقيات في تصرفاتي. 54321

5- استخدمت الخداع أو الكذب للوصول لما أريد. 54321

6- أميل إلى أن أكون قاسياً أو غير حساس. 54321

7- أستخدم الإطراء والمدح للحصول على ما أريد. 54321

8- يهمني أن أكون في مكانة عالية. 54321

9- أميل إلى الاستهزاء واحتقار الآخرين. 54321

10- أقوم باستغلال الآخرين للوصول إلى هدفي. 54321

11- أتوقع من الناس تقديم الخدمات الشخصية لي. 54321

12- أريد أن يكون انتباه الناس موجهاً نحوي. 54321

هذه العبارات معدلة من اختبار يسمى (الدستة القذرة) 14,15.. وسبب الاسم أن الاختبار مكون من 12 سؤال يقيمون مدى اتصافك بثلاثة من صفات الشر..

نتيجة الاختبار هي مجموع الأرقام التي حصلت عليها.. لو كانت النتيجة 45 أو أكثر، فهي درجة عالية في هذا المقياس 16.. راقب نفسك يا عزيزي وحاول أن تعيد النظر لما قد تسببه للآخرين من أذى!

1 Carter, G. L., Campbell, A. C., & Muncer, S. (2014). The dark triad personality. Attractiveness to women. *Personality and Individual Differences, 56*, 57-61.

2 Rauthmann, J. F., & Kolar, G. P. (2013). The perceived attractiveness and traits of the Dark Triad: Narcissists are perceived as hot, Machiavellians and psychopaths not. *Personality and Individual Differences, 54*(5), 582-586.

3 Rauthmann, J. F., & Kolar, G. P. (2012). How "dark" are the Dark Triad traits? Examining the perceived darkness of narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Personality And Individual Differences, 53*(7), 884-889. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.020

4 Jonason, P. K., Lyons, M., & Blanchard, A. (2015). Birds of a "bad" feather flock together: The Dark Triad and mate choice. *Personality and Individual Differences, 78*, 34-38.

5 Jauk, E., Neubauer, A. C., Mairunteregger, T., Pemp, S., Sieber, K. P., & Rauthmann, J. F. (2016). How alluring are dark personalities? The dark triad and attractiveness in speed dating. *European Journal of Personality, 30*(2), 125-138.

6 كانت الميكافيلية والسايكوباتية منبئات أفضل للتواصل الخلافي مقارنة بالترجسية.

7 Horan, S. M., Guinn, T. D., & Banghart, S. (2015). Understanding relationships among the dark triad personality profile and romantic partners' conflict communication. *Communication Quarterly, 63*(2), 156-170.

8 Ináncsi, T., Láng, A., & Bereczkei, T. (2016). A darker shade of love: Machiavellianism and positive assortative mating based on romantic ideals.

9 Jonason, P. K., Strosser, G. L., Kroll, C. H., Duineveld, J. J., & Baruffi, S. A (2015). Valuing myself over others: The Dark Triad traits and moral and social values. *Personality and Individual Differences, 81*, 102-106.

10 Crysel, L. C., Crosier, B. S., & Webster, G. D. (2013). The Dark Triad and risk behavior. *Personality and individual differences, 54*(1), 35-40.

11 Jakobwitz, S., & Egan, V. (2006). The dark triad and normal personality traits. *Personality and Individual differences, 40*(2), 331-339.

12 Jonason, P. K., & Krause, L. (2013). The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 55*(5), 532-537.

13 Shepperd, J., Malone, W., & Sweeny, K. (2008). Exploring causes of the self-serving bias. *Social and personality psychology compass, 2*(2), 895-908.

14 لو أردت معرفة كل صفة والعبارات التي تعبر عنها: الميكافيلية = 1, 5, 7, 10 سايكوباتية = 2, 4, 6, 9 نرجسية = 3, 8, 11, 12 وتغيب الساديّة في هذا المقياس.

15 Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: A concise measure of the dark triad. *Psychological Assessment, 22*(2), 420-432.

16 Whitbourne, S. K. (2013). Shedding Light on Psychology's Dark Triad. *Psychology Today*, Sussex Publishers, [www. psychologytoday.com/us/blog/ fulfillment-any-age/201301/shedding-light-psychology-s-darktriad](http://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201301/shedding-light-psychology-s-darktriad).

## كيف تتعامل مع الشرير؟



لنكن واقعيين..

ماذا لو كنت مضطراً للتعايش مع شخص من هذا النوع، ولا تملك ترف المغادرة؟

يقول المثل الشعبي: (إيه رماك على الفر؟ قال: اللي أمز منه!).. هناك من يعمل مع المدير اللعين لعدم وجود فرص بديلة.. وهناك من تضطر للحياة مع زوج مسيء لأنها لا تملك قوت يومها.. هذه علاقات سامة ينبغي إنهاؤها فوزاً لكن الحياة ليست وردية دائماً.. فماذا نفعل؟

في دردشة مع المعالجة النفسية الدكتورة «هبة شركس» قالت إنها ترى أن إحدى الطرق: التكيف مع الوضع لحين توفر الحل.

- في حالة المدير اللعين مثلاً: يمكن للموظف تجنبه أو التهدئة والترفيه عن نفسه بعد العمل، وفي نفس الوقت يرسم خطة بديلة تساعد في ترك هذا العمل

(كإرسال سيرته الذاتية لشركات أخرى، أو تأسيس مشروع خاص.. إلخ).

- وفي حالة الزوجة المعنفة غير قادرة على المغادرة بسبب الفقر مثلاً: يمكنها تجنب إثارة غضبه وتهديته نفسها وإسعادها، إلى أن تجهز نفسها لسوق العمل والاستقلال عنه مادياً كي تستطيع ترك العلاقة..

- هناك حلول إجرائية تتمثل في وضع الحدود بينك وبين هذا الشخص.. تجنب التعامل معه، وحماية نفسك من أذاه.. واللجوء لسلطة أعلى منه .. بالطريقة التي تقتضيها طبيعة العلاقة.

- وفي كل الأحوال ينبغي وجود علاقات داعمة. أن تشعر أنك لست وحدك في مواجهة هذا الشخص. ليكن لديك أصدقاء مقربون أو أقارب متفهمون أو مرشد نفسي يساعدك في مواجهة الضغط النفسي والتعامل مع المشكلة.

## لا تكن طيبًا!

هناك أناس محترمون.. «أولاد ناس» كما نقول.. يتجنبون الشجار، وسلاحهم في مواجهة الحياة هو اللطف والذوق واحترام الآخرين.. لكن هذا - للأسف - لن يردع الشرير إذا وجدك في طريقه.

«أن تتوقع أن يعاملك العالم برفق لأنك إنسان طيب،

أشبه بأن تتوقع ألا يلتهمك الأسد لأنك نباتي»

د. أحمد خالد توفيق

حين تكون مسالمًا طوال الوقت، فإن هذا قد يجردك من مهارات الدفاع عن حقوقك.. هذا بائع غشك ويرفض إعادة نقودك.. وهنا شخص يحاول فرض إرادته عليك.. وذلك زميل يحاول نسب إنجازك له.. شخص أهانك أو شريك عمل يسرقك.. هناك دائمًا أشخاص يتجاوزون الخط الأحمر للتحضر والتهذيب، من أجل مكسب سهل من شخص يعتقدون أنه لن يبدي مقاومة..

فماذا تفعل عندما تواجه صدام إرادات كهذا؟

«لا أريد الموت دون ندوب!»

شاك بولانيك - نادي القتال

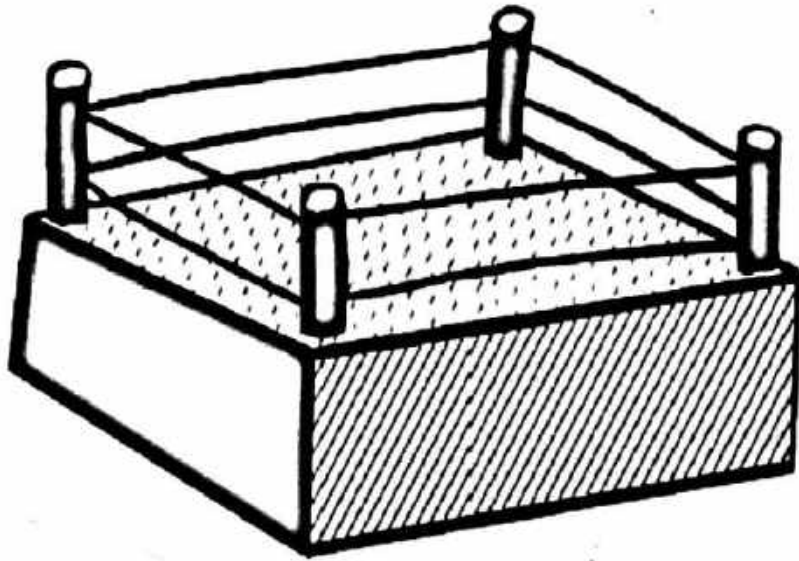
- أحيانًا يكمن الحل في التصدي والتصعيد.. أن تشكو المدير لرؤسائه، أو ترد بحدة على من يسيء الكلام..

- لكن بعض الناس لا يطبقون أجواء الصراع.. يتوترون وينفجرون غاضبين، أو



يصابون بالهلع وينسحبون حتى لو كان الحق معهم، بحجة إثارة السلامة والابتعاد عن «وجع الدماغ».. في حين أن السبب الحقيقي هو عدم القدرة على احتمال هذا الضغط النفسي.

أحدثت عن صفة تسمى «قوة تحفل الصراع Conflict tolerance».. أي القدرة على احتمال وجود نزاع في حياة الإنسان، والتصرف بهدوء وكأن شيئاً لم يكن! وعلى الرغم من أهمية هذه الصفة، إلا أن الدراسات حولها شحيحة بشكل مدهش!



في دراسة روسية 1 - مثلاً - يرون أنها ضرورية في بعض المهن، مثل المدرس الذي يضطر للتعامل مع شغب الطلاب وخلافاتهم وتحديهم لسلطته، ويكون ثابت الجنان هادئ الأعصاب، كي يستطيع تحويل هذا الصراع لفرصة تربوية تعلم التلاميذ شيئاً.. وهي مهمة مستحيلة إن لم تكن شخصاً هادئاً بارداً أثناء ذلك!

**فكيف يمكننا تنمية هذه الصفة؟**

**1- اعتياد الصراع**

في دراسة أميركية قديمة 2 وجدوا أن التعرض لصراعات قليلة الحدة - لا



شديدة - يزيد قوة احتمالك للصراعات بحكم الاعتياد والخبرة. لذلك احذر من  
تجمع كافة الصراعات لدرجة فقدان قدرتك على احتمالها إن حدثت.. واحذر تربية  
أطفالك في فقاعة خالية من المشاكل، لأن هذا يضعفهم ولا يقويهم!

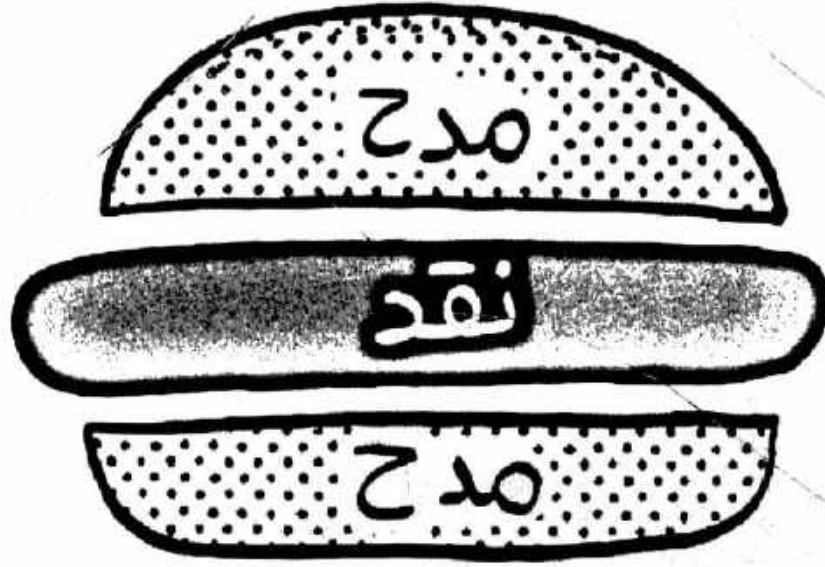
- إن خلت حياتك من الخلافات فتدرب عليها في ذهنك.. أحضر ورقة وقلما  
واكتب اسم شخص ما بينكما خلاف، واكتب ما يمكنك القيام به لمواجهة هذا  
الشخص وحل المشكلة!

## 2- قلل المقاومة الداخلية!

يحجم بعض الناس عن الدخول في صراعات لتجنب خسارة الشخص الآخر أو  
تجنب إحراجه أو مضايقته.. في هذه الحالة يمكنهم استخدام (طريقة الساندوتش)  
الشهيرة التي يستخدمها المدراء لانتقاد أداء موظفيهم<sup>3</sup>.. بأن تمدحه - ثم تعرض  
الخلاف - ثم تمدحه مرة أخرى.

مثال:

(مدح) أنت عشرة عمر وعلاقتنا قوية..



(نقد) هذا لا يبرر إلقاء كل العمل على كاهلي..

(مدح) أنت ممتاز في العمل وتستطيع إنجازة بسهولة!

هذه الطريقة المتوتية يتم انتقادها لأن فيها تميع للرسالة وافتقار للحسم4، لكنها قد تكون مفيدة - كخطوة أولى - للأشخاص الخجولين أو الذين يتحسسون من المواجهة المباشرة!

3- تعلم التكشير عن أنيابك !

بعض الناس ينتعشون حين يكون هناك صراع في حياتهم! هؤلاء كوارث تمشي على قدمين، لكن يمكن الاستفادة منهم في هذا السياق.. تحدث معهم واسألهم عن دوافعهم وكيفية إدارة قلقهم، كي تتقمص هذه العقلية حين تكون مضطراً لذلك..

يمكن أن تقرأ كتب إدارة الصراع.. فالأشرا لن يتراجعوا إلا حين يرون قدرتك على الإيذاء. كتب ودورات الحسم assertiveness وكيفية قول لا تعتبر مفيدة.. وكذلك كتب مثل «فن الحرب» لصن تزو مثلاً، بداية جيدة لشخص مسالم!

أعرف أنك تنفر من فكرة الإيذاء لأنك شخص نبيل..

لكن الواقع هو أن «العفو» لا يكون فضيلة إلا إذا كان «عند المقدرة»!

4- كن بارذا

الأشخاص العصبيون، أقل عمزا وأكثر عرضة لكثير من المشاكل النفسية والجسدية<sup>5</sup>.. فهم سريعو الانفعال والتأثر العاطفي بالظروف المحيطة.. سريعو الاشتعال.. غير قادرين على الهدوء والتعقل أثناء الخلاف، لأن «قدرتهم على تحمل الصراع» ضعيفة<sup>6</sup>.. فتخلص من هذه الشخصية واحصل على واحدة جديدة!

لكن.. كيف؟

هل يمكن للإنسان أن يغير شخصيته؟

---

1 Koryakovtseva, O., Yuferova, M., & Bugaychuk, T. (2017, May). Conflict tolerance of a teacher: diagnosis and development. In *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 1, pp. 554-562).

2 Worell, L., & Worell, J. (1964). Generalization of conflict and conflict tolerance. *Psychological Reports*, 14(1), 203-215.

3 Baseer, N., Mahboob, U., & Degnan, J. (2017). Micro-Feedback Training: Learning the art of effective feedback. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(6), 1525.

4 Von Bergen, C. W., Bressler, M. S., & Campbell, K. (2014). The sandwich feedback method: not very tasty. *Journal of Behavioral Studies in business*, 7(1).

5 Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241.

6 Koryakovtseva, O., Yuferova, M., & Bugaychuk, T. (2017, May). Conflict tolerance of a teacher: diagnosis and development. In Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference (Vol. 1, pp. 554-562).

## تغيير الشخصية

على عكس الاعتقاد الشائع، تقول الدراسات الحديثة إن تغيير صفات الشخصية الكبرى أمر ممكن 1,2,3,4.. وبطريقة بسيطة للغاية! لو ألزمت نفسك بالقيام بأنشطة يومية تتوافق مع الشخصية التي تريدها، لمدة طويلة، سوف تصبح جزءاً من شخصيتك!

### دراسة: التحدي اليومي 5

لو كنت انطوائياً وأردت تغيير ذلك، فإن ممارسة مهام اجتماعية، بشكل يومي لمدة 4 أشهر، سيجعلك شخصاً اجتماعياً أكثر! نتحدث عن أنشطة مثل:

(ادع زميلاً لشرب القهوة - اسأل البائع عن أحواله - فكر في أشياء طريفة لم تحكها لأي شخص، وقرر أن تحكيها لأي شخص - اطرح سؤالاً أو فكرة في الاجتماع أو في الفصل الدراسي - خطط للخروج بشكل منتظم - شاهد المسلسل مع شخص وناقشه في أحداثه- تحميل تطبيق Meet up ومقابلة أناس جدد... إلخ).

بهذا المنطق، يمكنك أن تدرب نفسك يوميًا على خوض صراع ما كي تزيد قدرتك على تحمل الصراع، كما قلنا منذ قليل.. فهذا كفيلاً بتغيير شخصيتك ذاتها.

### لكن ماذا عن تغيير الشخصية المظلمة؟

لو كنت تقرأ هذا الكلام لتغيير شخص ناضج آخر، فهذا ليس حلاً عملياً تقوم به وحدك.. فلأجله أنشئت السجون ومراكز التأهيل والمصحات العلاجية.. خصوصاً أن أصحاب هذه الشخصيات قد لا يريدون تغييرها أساساً لأنها تعطيهم الكثير من المكاسب في الحياة.. فلماذا يتخلون عنها؟

في الأحوال العادية، لا يتغير أحد إن لم يكن راغبًا في التغيير.. ورغم المكاسب  
الناجمة عن رباعية الظلام، إلا أن الحقيقة هي أنها تلحق الضرر بصاحبها نفسه على  
المدى الطويل!

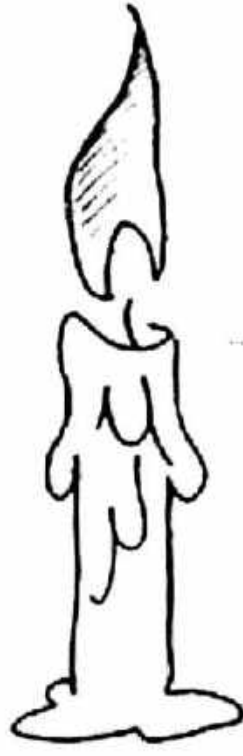
عدم التحلي بأخلاقيات العمل، كتبرير الغش والإيذاء، سيجعل الأخلاقيين  
ينفضون عنه.. لن يجد من يشاركه إلا المضطر - مؤقتًا - أو الشرير الذي لن يجد  
رادعًا أخلاقيًا في خيانتته إن وجد في ذلك مصلحة أكبر!

بينما الأشخاص الأخلاقيون، تجمعهم الثقة المتبادلة والإيثار والتعاطف.. سيظل  
صديقك بعد انتهاء المصلحة، وسيظل زوجك بعد أن تفقد جمالك، وستظل  
زوجتك بعد أن تخور قواك وتفقد مكانتك..

لذلك، لو كنت واحدًا من هذه الشخصيات ففي الإمكان أن تتغير، بنفس طريقة  
(التحدي اليومي) التي ذكرناها..

#### دراسة: إضاءة الظلام 6

وجد أحد الباحثين أن أصحاب رباعية الظلام استطاعوا تغيير شخصياتهم عن  
طريق الالتزام لمدة 4 أشهر بسلوكيات يومية تزيد اللطف والتقبل ومراعاة مشاعر  
الآخرين.. مثل:



(امتدح شخصًا في غيابه - ابتسم لشخص لا تعرفه - أبق الباب مفتوحًا لشخص يريد المرور- احتضن شخصًا مقربًا- ادفع ثمن قهوة للشخص الذي خلفك في الطابور- تبرع - قل «شكرا» و «من فضلك»- اسأل شخصًا طيبًا ومتعاونًا عن السبب الذي يجعله هكذا كي تفهم وجهة نظره - افعل شيئًا لطيفًا لشخص مقرب - اشتر هدية لشخص - اكتب مميزات شخص تعرفه - أرسل رسالة مشجعة - اسأل عن أحوال شخص لم تتصل به منذ زمن - قم بخدمة لأي شخص يطلبها منك.. إلخ).

تكرار ممارسة سلوكيات بعينها، يجعل عقلك اللاواعي يعتادها ويألفها فتصبح عادات تلقائية، إلى أن يمتد أثرها لهويتك الذاتية نفسها.. أي أنها -بالتكرار والممارسة المستمرة- تصبح جزءًا أصيلاً من شخصيتك.

لكن بيني وبينك.. هل تعتقد أن «النويري» المدير العام مستعد للقيام بذلك؟

### كلمة أخيرة

- هناك دوافع عديدة للشر.. من بينها غياب القدرة على التعاطف، الذي يعمي

الشخص عن رؤية المعاناة التي يسببها للآخرين ويمحو شعوره بالذنب.

- الثقة أساس أي علاقة سوية.. فلا تمنحها إلا لمن يستحق. ليس كل الناس أصفياء السريرة، والحذر واجب ولا ينبغي تسليم نقاط ضعفنا لشخص دون معرفة كافية مسبقاً.

- وفي ظروف الحياة العادية، تغيير شخصيات الآخرين يتراوح بين الصعب والمستحيل. لكن التغيير النفسي ممكن لو قرر صاحب الشأن ذلك.

كما أن عليك إنهاء أي علاقة تربطك بشخص على هذه الشاكلة، أو تقليصها لحدّها الأدنى.

أو كما نصح الحكيم الشعبي على ظهر الميكروياص، بأن أفضل طريقة لمواجهة النذل هي اجتنابه!

1 سمات الشخصية الأكثر وضوحاً تسمى «الخمسة الكبار» وهي: الانبساطية (الشخص الاجتماعي)، والتقبل (غير الصدامي)، والانفتاح (الساعي للتجارب الجديدة)، والضمير (الشخص المنظم المرتب)، والعصابية (الانفعالي).

2 Allemand, M., & Flückiger, C. (2022). Personality change through digital-coaching interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 09637214211067782. Chicago

3 Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C. J., Sosa, S., Roberts, B., & Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *PsyArXiv*. May, 20.

4 Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J., Hennecke, M.,



Hill, P. L., ... & Zimmermann, J. (2021). Personality trait stability and change. *Personality Science*, 2, 1-20

5 Hudson, N. W., Briley, D. A., Chopik, W. J., & Derringer, J. (2019). You have to follow through: Attaining behavioral change goals predicts volitional personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 839.

6 Hudson, N. W. (2022). Lighten the darkness: Personality interventions targeting agreeableness also reduce participants' levels of the dark triad. *Journal of Personality*. Chicago

# نمو ما بعد الصدمة



## «لولا العثرات لشككت في الطريق»

مقولة صوفية



لم يكن «كريم» ليتصور في أقصى خيالاته جموحا، أن مشهدا كهذا سيصبح له مكان في قصة حياته.

كأي مراهق في السابعة عشرة، كانت قراراته مندفعة جامحة.. هكذا اتفق مع سائق في القاهرة، على أن يأخذه إلى ليبيا كي يفاجئ أباه - الذي يعمل هناك - بزيارة غير متوقعة!

قابله في اليوم المتفق عليه، وركب سيارة الأجرة التي تجمع ركابها واحداً تلو الآخر، كي تبدأ هذه الرحلة البرية الشاقة.

كانت تجربة جديدة على كريم.. ولأول مرة تعرف على نماذج من البشر خارج دائرته الاجتماعية المعتادة، لا يجمعهم سوى الفقر والبؤس.. الجالس بجواره كان عم أحمد، العجوز الذي شعر بانزعاج ابنه من تواجده في بيت الأسرة الضيق فقرر السفر لابنته.. وذلك الشاب - عوض - الذي تأخر زواجه بسبب المروحة والتلفاز، فقرر السفر شهرين لجمع المال وشرائهما.. بينما توقفت السيارة لحامد الذي كان يحلق ذقنه في الشارع، كي يكون وسيفاً حين يقابل أسرته التي تعيش في ليبيا.

مجموعة عشوائية من البشر وراء سفر كل واحد منهم قصة درامية ما..

تحركت السيارة.. كانوا يأكلون ويشربون ويتحكون وينامون في السيارة، ما جعل علاقتهم تتوطد.. إلى أن عبروا الحدود الليبية ووصلوا إلى سرت.

هناك استعاروا هاتف كريم كي يطمئنوا أقاربهم في مكالمات مفعمة بالمشاعر، والأصوات العالية التي تصاحب المكالمات الدولية دون سبب واضح.. وتحدث كريم إلى صديق أبيه، كي يأخذ منه العنوان بالتحديد. ولم ينس أن يطلب منه عدم إخبار والده كي لا يفسد المفاجأة.. ثم أغلق الهاتف.

كان هذا قبل أن يتوقف الزمن.

\*\*\*\*\*

غالبًا ما تبدو الذكريات وكأنها فيديو، إلا أن هذا الموقف تم تسجيله كصور متقطعة. السيارة مائلة لليمين بشكل حاد - مائلة للخلف - رمال الصحراء تبدو من منظور رأسي في الزجاج الأمامي - أصوات معدنية - صراخ - انبعاثات في جوانب السيارة - تناثر زجاج - شعور بالدوار... ثم انتهى كل شيء.

\*\*\*\*\*

كان الضباب يملأ رأس كريم حين فتح عينيه محاولاً استيعاب المشهد..

كان مهددًا على ذلك المنحدر الرملي المجاور للطريق والألم ينهش كل ذرة في جسده.. نظر حوله مغالبًا النزيف الذي يسيل على عينيه، متجاهلاً النظر إلى نافورة الدم المتدفق من ركبته.

رأى الأجساد المحطمة متناثرة بطول مسار السيارة التي انتهى بها المطاف منقلبة في الأسفل. عم أحمد يبدو مستغرقًا في نوم أبدي.. وحامد لا يزال حليق

الوجه وسيبدو وسيقا حين يراه أهله.. وعوض قد يعود لبلدته، لكن ليس من أجل الزفاف.

بعد زمن طويل مر كدهر، رأى مساعد السائق يزحف خارجاً من حطام السيارة مهشم الساق، ومعه حقيبة السائق.. بصعوبة أخرج منها جوازات السفر، وراح يرمي كل واحد منها على جسد صاحبه.

كان المشهد أكبر من قدرة كريم على الاستيعاب.. أفكار متضاربة تتزاحم في ذهنه كضلالات هادرة، بينما يتسرب منه الوعي ببطء. حين شعر بجواز السفر يهوي على صدره.

أراح رأسه على رمال الصحراء ناظرًا للسماء، وأغمض عينيه.

\*\*\*\*\*

في هذه الأثناء كان صديق «أبو كريم» يعيش أسوأ لحظات حياته. كان مستعدًا لرؤية فرحة صاحبه حين يقابل ابنه، لكنه عرف خبر انقلاب سيارة المصريين في سرت وخبر نقل الجثث لأقرب مستشفى.. لم يكن يعرف كيف يتصرف.. هل يذهب للمستشفى؟ هل ينقل الخبر للأب؟ حين جاءه هاتف من المستشفى، هوى قلبه.. ثم أجهش في بكاء طويل، حين عرف أن كريم هو المتصل.

\*\*\*\*\*

تركت هذه الذكرى أثرًا لا يمحي في عقل كريم.

ندبة كبيرة لا تزال واضحة في ركبته اليمنى، وندبة أخرى نفسية تجلت في تهبه من قيادة السيارات حتى الآن.. لكنها أحدثت شيئًا آخر..

بعد مرور أعوام طويلة من التفكير في هذا الحادث.. شعر كريم أنه قد حظي

بفرصة ثانية.. عاد إلى الحياة أو ولد من جديد.. كشخصية في لعبة فيديو خسرت إحدى محاولاتها، أو بطل قصة صعّدت روحه للسماء وتم منحه محاولة جديدة. هكذا قرر ألا تضيع هذه الفرصة كما أضاع التي قبلها.. راح يرسم مسار حياته الجديدة ويضع الأهداف ويثابر ويطور من قدراته وأدواته في إصرار ودأب، حتى أصبح واحداً من أفضل المحترفين في مجاله.

هل تعرف «كريم آدم»؟

إنه بطل هذه القصة، ومصمم غلاف الكتاب الذي بين يديك الآن!

فما الذي حدث له بالضبط؟

## الارتقاء النفسي



عرفنا أن «المرونة النفسية» أو «الرجوعية»، تعني القدرة على أن تعود بعده الصدمة كما كنت قبلها..

لكن أحياناً.. لا تعود كما كنت بالضبط!

- نمو ما بعد الصدمة

عندما تقع الصدمة، قد يستجيب الإنسان بطريقة تجعله ينمو.. ينضج.. يتطور.. يرتقي في أحد جوانب حياته بشكل لم يكن ليحدث لولا هذه الصدمة.. كأن يصبح أكثر إدراكاً لمواطن قوته، أو يكتشف أهدافاً جديدة لحياته، أو يعيد ترتيب أولوياته، أو تتغير طبيعة تدينه، أو تقوى علاقته بالناس 1.

**فكيف نتطور بعد الصدمة؟**

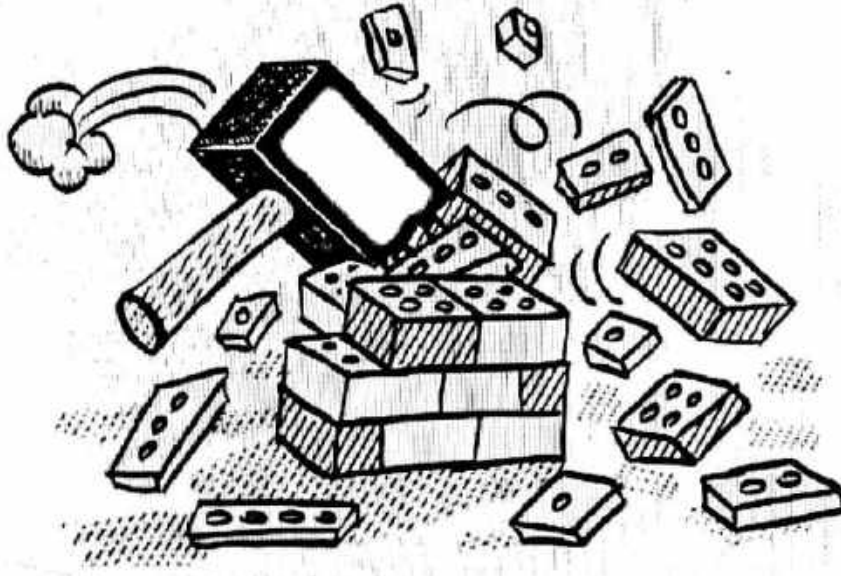
أجبت هذا السؤال في كتاب سابق 2 وإيكم بعض المستجدات..



قام العلماء مؤخرًا 3 بمراجعة الدراسات التي أجريت على مجموعة كبيرة من البشر حول العالم تحت وطأة أشكال متنوعة الأزمات والكوارث.. لمعرفة العوامل المشتركة لدى الذين تطوروا بعد الصدمة..

وفي هذا الفصل تلخيص لأهم ما جاء فيها:

### 1- قسوة الصدمة!



لن يحدث النمو بسبب ضغوط الحياة العادية.. بل نتحدث الدراسات عن صدمات حقيقية مثل:

- الإصابة بأمراض قاتلة، والتعرض لكوارث طبيعية كالسيول والزلازل والبراكين، والحوادث، والصراعات المسلحة، والاعتداء الجنسي.. نتحدث عن اللاجئين، والتكالي، والنساء المشردات، ومن فقدوا حواسهم وأعضاءهم، وأولياء أمور أطفال بمرض خطير.. إلخ.

- أي مصائب تعصف بالحياة وتزلزل أركانها لدرجة «إجبار» الإنسان على مراجعة معتقداته وثوابته لفهم عالمه الجديد.. وإعادة الإعمار وسط حطام سردية حياته

#### دراسة: إعصار كاترينا4

حين قام الباحثون بتقييم الخسائر التي حدثت للناس بعد الكارثة، وجدوا أنه كلما زادت الخسائر القاسية؛ زادت فرص حدوث كرب ما بعد الصدمة، وكذلك نمو ما بعد الصدمة.. وكأنه سلاح ذو حدين..

لذلك، إذا وجدت الصدمة تبدو أكبر من قدرتك على الاحتمال، فاعرف أن هذا هو الطريق الذي نتحدث عنه.. وهناك ضوء في نهاية هذا النفق، فاطلب المساعدة وجاهد نفسك لاجتيازه حتى تصل..

كان البعض يظن أن «نمو ما بعد الصدمة» لا يحدث إلا بعد التعافي من هذه الصدمة5.. لكن الدراسات الأحدث وجدت أن الظاهرتين تسيران جنبًا إلى جنب6,7.

أثناء معاناة الإنسان قد ترتقي جوانب أخرى في حياته.. ليس الأمر إما هذا أو ذلك.. (وهو ما رأيناه في حالة كريم الذي يغالب خوفه من السيارات لكنه تفوق مهنيًا كذلك).. فالمعاناة شرط التطور.

النمو لا يحدث بسبب الصدمة نفسها، بل نتيجة النضال للتعامل معها..

وهذا قد يستغرق شهرًا أو سنوات، أثناء التعافي أو بعده..

وهذه فكرة مهمة.. لأن الإنسان حين يفقد شخصًا عزيزًا، ولن يعتبر هذا فرصة لحدوث شيء جيد! هنا يجب إدراك أن المعاناة مع هذه الصدمة هي ما تحدث التطور، وليس الصدمة نفسها.

2- إيجاد إجابات:



«حين حصلت على جميع الأجوبة

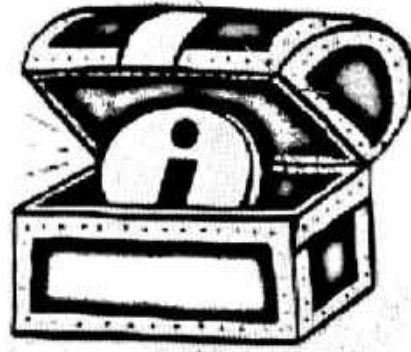
كانت الأسئلة قد تغيرت!»

باولو كويلو - حسابه على تويتر

كما قلنا في فصل (تأليف قصة حياتك) فإن الإنسان بعد الصدمة يحاول تفسيرها وإدماجها في حياته، حيث تُورقه أسئلة مثل: (ماذا حدث؟) و(لماذا حدث؟) و(ما المعنى؟).. وكلما استطاع إيجاد إجابات، كلما تحقق النمو.

وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تعمدوا - باختيارهم - تذكر الصدمة مرارًا وتكرارًا، بهدف استيعاب ما حدث استطاعوا الوصول «لنقطة تنوير» محددة، وجدوا عندها المعنى الذي غير حياتهم 8 (مثل اكتشاف «كريم» أن الحادث معناه «فرصة ثانية» ينبغي استغلالها).

إعادة التفكير في الصدمة بعد مرور السنوات، مع زيادة خبراتك ونضجك،  
يساعد في إحداث ارتقاء أكبر9.



يجب اعتياد تجاهل التفكير في الصدمة تمامًا حين يكون هذا مؤذيًا لك.. القدرة  
على كل من (اجترار الذكرى المؤلمة، وتجاهلها عند اللزوم) هو ما يحقق الارتقاء  
بعد الصدمة، وليس أحدهما فقط10.

هناك أساليب كثيرة يفهم بها الناس صدماتهم. منها:

- التجربة الروحية: إعطاء معنى ديني أو روحي للمعاناة يساعد في تخطيها..

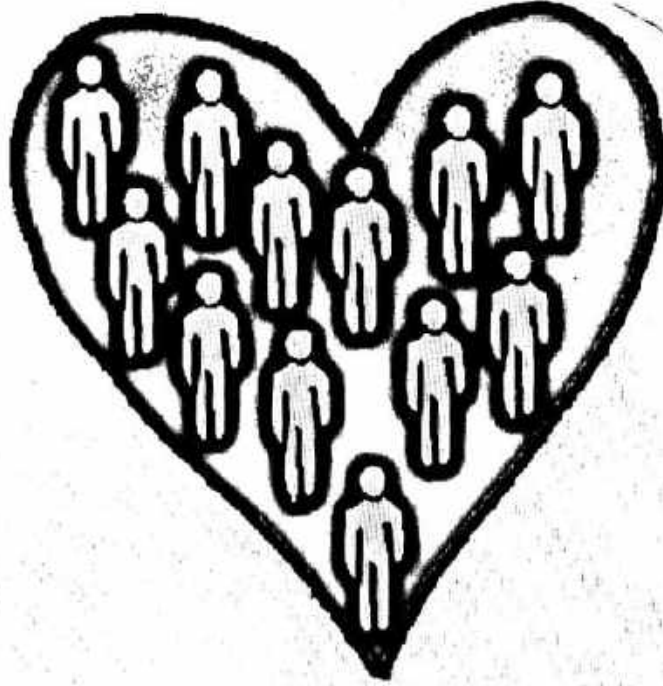
- إلغاء التعارض: اعتبار التطور الشخصي نتيجة منطقية محتومة للصدمة  
النفسية.. (مثل: سأجعل أبي الراحل فخورًا بي - اكتسبت خبرات عظيمة بعد  
خسارة المشروع - عرفت عناصر قوتي بعد ما حدث.. إلخ).

- الامتنان: تقدير قيمة الأشياء التي لم نفقدها بعد في الحياة.. (كقضاء وقت  
أطول مع الذين لم تفقدهم بعد).

- تحدُّ: اعتبار نفسك بطل فيلم حياتك ورؤية المشكلة كمغامرة جديدة عليك  
اجتيازها..

- قبول: الرضا والتسليم بالمكتوب أو اعتبار الفقدان من طبائع الأمور (كدليل على قوة الإيمان أو عمق الحكمة في إدراك طبيعة الوجود..)

### 3- الانتماء



في دراسة أجريت على رجال إطفاء الحرائق كنموذج للأشخاص الذين يعانون من صدمات مروعة في عملهم، وجدوا أن الذين حدث لهم نمو ما بعد الصدمة، كانوا أولئك الذين لديهم شعور بالانتماء والتقدير المتبادل مع أفراد الفريق الذي يعملون معه 11.

### فما العلاقة؟

- الانتماء لمجموعة من البشر (أسرتك، مهنتك، بلدك.. إلخ) يعطيك سببًا للتسامح بأي معاناة، وأنها تحدث في سبيل أناس تحبهم أو قيمة نبيلة مشتركة معهم.. ويعطيك دافعًا وسببًا لتطوير نفسك من أجلهم.

- وهناك تفسير آخر هو الفضفضة.. انتماؤك لمجموعة من الناس، يجعلهم مصدر

دعم نفسي، يمكنك فتح قلبك لهم والبوح بما في صدرك والإفصاح عما يؤلمك..  
هذا ما يفسر كون النساء أكثر تطورا بعد الصدمة، لأنهن أكثر تعبيرًا وإفصاحًا عن  
آلامهن النفسية!12

المهم أن يشعر الإنسان أنه جزء من كل..

أيًا كان هذا الكل.

4- لا تكن عصبيا!



هناك شخصيات ترتقي أكثر من غيرها. كالشخص الاجتماعي (بسبب حصوله  
على الدعم من الآخرين وتعبيره عن مشاعره..) والمنفتح على التجارب الجديدة  
(بسبب قدرته على تقبل التغيرات التي تحدث في حياته..) والشخص المنظم (لأنه  
يرتب أفكاره ويسعى لحل مشاكله..).13,14 وكذلك الشخص الطيب الودود، لأنه  
يساعد الآخرين ويتصالح مع الظروف ويتبع أساليب مفيدة لتجاوز أزماته15,16.

على العكس تمامًا، الشخص العصبي (neurotic) الذي ينفعل بسهولة ولا يدير  
مشاعره بسهولة في مواجهة أحداث الحياة) فإن شخصيته تتعارض مع نمو ما بعد

الصدمة أساساً 17.. يظل يناطح الحياة وتناطحه، ولا يهدأ بالاً فيزيد كدراً ومعاناة.



فاهدأ بالاً ولا تأخذ الدنيا على أعصابك!

1 Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

2 في كتاب (إنسان بعد التحديت) تم شرح 6 طرق: كن اجتماعياً - املك زمام نفسك - تعامل مع الصدمة - كن متفانلاً - انفتح على التجارب الجديدة - ساعد الآخرين.

3 هذا الفصل مبني بشكل كبير على هذه المراجعة:

Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review.

*European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195

4 Cook, S. W., Aten, J. D., Moore, M., Hook, J. N., Davis, D. E. (2013). Resource loss, religiousness, health, and posttraumatic growth following Hurricane Katrina. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(4), 352-366.



5 The graph in: Jeon, S. W., Han, C., Choi, J., Pae, C. U., Chae, J. H., Ko, Y. H., ... & Han, C. (2015). Posttraumatic growth and resilience: assessment and clinical implications. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 54(1), 32-39.

6 Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W. H., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2015). Post-traumatic growth among veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological medicine*, 45(1), 165-179.

7 Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 94.

8 Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521-527.

9 Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 129-136.

10 Kunz, S., Joseph, S., Geyh, S., Peter, C. (2018). Coping and posttraumatic growth: A longitudinal comparison of two alternative views. *Rehabilitation Psychology*, 63(2), 240-249.

11 Armstrong, D., Shakespeare-Finch, J., & Shochet, I. (2016). Organizational belongingness mediates the relationship between sources of stress and posttrauma outcomes in firefighters. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 343.



12 Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*, 34(1), 110-120.

13 Karanci, A. N., I-kli, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H., & Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: Factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European journal of psychotraumatology*, 3(1), 17303.

14 Panjikidze, M., Beelmann, A., Martskvishvili, K., & Chitashvili, M. (2020). Posttraumatic growth, personality factors, and social support among war-experienced young Georgians. *Psychological Reports*, 123(3), 687-709.

15 Mattson, E., James, L., & Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military medicine*, 183(9-10), e475-e480.

16 Shakespeare-Finch, J., Gow, K., & Smith, S. (2005). Personality, coping and posttraumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 11(4), 325-334.

17 Neascu, V & Popescu, B.(2013). A meta-analytical investigation of relationship between personality traits and post-traumatic growth. *European Journal of Psychology*.

## الجانب المظلم



هل تريد أن نقول كلامًا واقعياً؟

يحدث «نمو ما بعد الصدمة» في سياقات تبدو سيئة..

- الشخص النرجسي (الذي يعشق نفسه ويبالغ في قدراته ومميزاته) يستطيع تحقيق التطور بعد الصدمة<sup>1</sup> لأن حبه لنفسه يوهمه أن كل شيء تحت السيطرة ولا شيء يسير عكس توقعاته، فيهدأ بالأ!

- المتطرف: الأشخاص الذين ينتمون لليمين المتطرف، والمؤيدون للعنف الانتقامي، يحدث لهم نمو ما بعد الصدمة<sup>2</sup>. السبب هو أنهم يعتقدون أن الحياة تسير في صالحهم دائماً.. سواء كان اعتقادهم نابغاً من إيمان بتفوق عرقي أو مذهب ديني أو حزب سياسي..



- الثري: في دراسة أجريت على اللاجئين السوريين في الأردن، وجدوا أن أهم عامل ساهم في زيادة نمو ما بعد الصدمة هو كفاية الدخل<sup>3</sup>.. كان عاملاً مهمًا لتحقيق النمو، أكثر من الخلو من المرض النفسي!

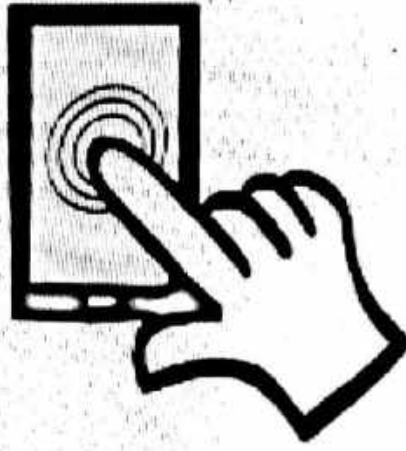
- الشخص المثقل بالمسؤوليات ربما يضطر لتجاهل الصدمة والجري وراء لقمة العيش إلى أن تذوي الذكرى ويضعف تأثيرها، وهو ما قد يساعده في التجاوز أو الرجوعية (العودة كما كان قبل الصدمة).

- بينما يمتلك الشخص الثري الوقت الكافي، والمال اللازم، والبال الرائق، للذهاب لمعالج نفسي يتمدد أمامه علي الشيزلونج كي يحكي المشكلة مرارًا وتكرارًا

فيستطيع تحقيق نمو ما بعد الصدمة بشكل أسهل 4,5.. هذا هو الواقع.

- (هذا الكلام لا يعني أن الشخص غير الثري لن يحقق نمو ما بعد الصدمة، بل يعني أنه يحتاج جهدًا إضافيًا).

تطبيقات ما بعد الصدمة :



يحاول العلماء إيصال الخدمات النفسية بسعر رخيص لكل الناس عن طريق الدردشة مع برامج ذكاء صناعي. أو استخدام تطبيق يعطيك التدريبات اللازمة لتهدئة النفس.. مثل PTSD Coach الذي تدعمه هيئة شؤون المحاربين القدامى الأمريكية VA للتعامل مع صدمات الحرب.

يبدو أنني أطلت الحديث مرة أخرى.. لنتبه هنا..

وأرجو أن أكون قد أحطتكم بالمستجدات حول هذا الموضوع!

1 Levi, E., Bachar, E. (2019). The moderating role of narcissism on the

relationship between posttraumatic growth and PTSD symptoms. *Personality and Individual Differences*, 138, 292–297

2 Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345-366.

3 Rizkalla, N., & Segal, S. P. (2018). Well-being and posttraumatic growth among Syrian refugees in Jordan. *Journal of Traumatic Stress*, 31(2), 213-222.

4 Sim, B. Y., Lee, Y. W., Kim, H., & Kim, S. H. (2015). Post-traumatic growth in stomach cancer survivors: Prevalence, correlates and relationship with health-related quality of life. *European Journal of Oncology Nursing*, 19(3), 230-236.

5 Sim, B. Y., Lee, Y. W., Kim, H., & Kim, S. H. (2015). Post-traumatic growth in stomach cancer survivors: Prevalence, correlates and relationship with health-related quality of life. *European Journal of Oncology Nursing*, 19(3), 230-236.

## ملحق الفصل

### خطوات عملية

باختصار: من النقاط التي ينصح بها العلماء<sup>1</sup> لتسهيل نمو ما بعد الصدمة:

- التعبير عن المشاعر: الففضضة مريحة وتكرار الرواية يعيد تفكيكها وتفريغها من شحناتها العاطفية.. هذا مهم للتعامل مع الصدمات عمومًا..

- الدعم الاجتماعي: التحدث مع أناس تخطوا أزمة شبيهة بأزمتك يساعدك في التجاوز.. ووجودك مع من تحب يطمئنك.. والحديث مع معالج نفسي يسهل ترتيب الأفكار لإحداث النمو المطلوب.. وقيامك بدعم الآخرين نفسيًا يساعدك أنت أيضًا..

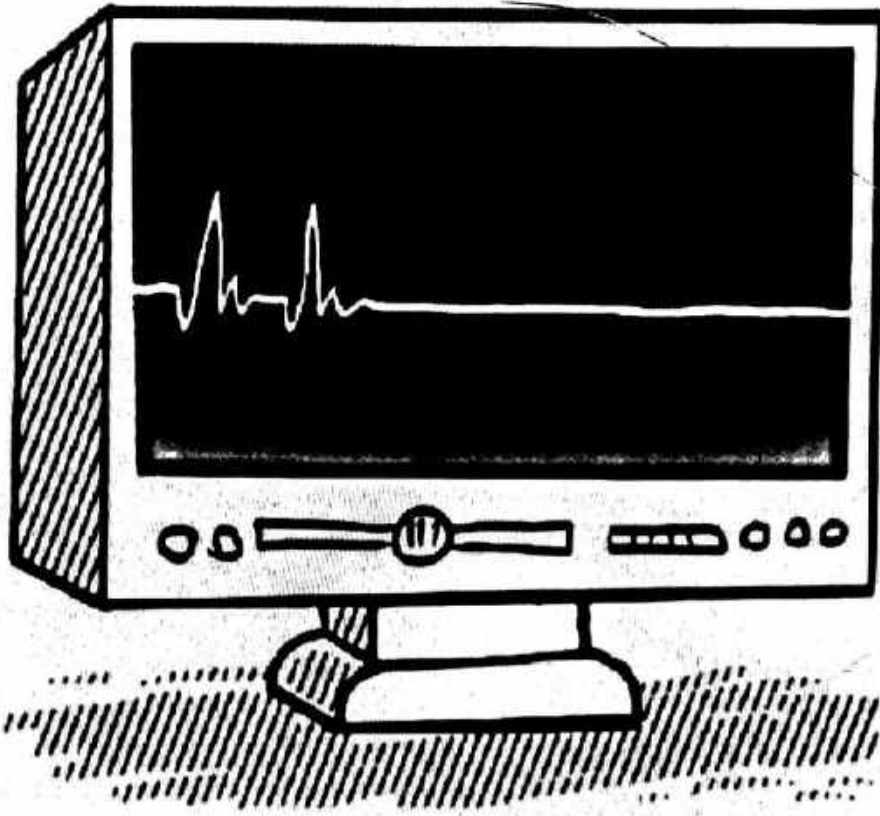
- تغيير السردية: استخراج معنى جديد، عن طريق الكلام وكتابة المذكرات.. ولا تركز على تذكر الحدث السلبي فقط، بل أيضًا المعاناة الناتجة عنه لفهمها وخلق معنى جديد منها.. فالحدث مضي، أما استجابتك له فهي التي تحدث الآن وتقوم بتطويرها.

- اتخاذ أفعال: قرر تحويل المعنى الجديد إلى أفعال ملموسة تؤكدك. فالسلوكيات تتحول إلى عادات.. وما نحن إلا عاداتنا وأنماط تفكيرنا!

---

<sup>1</sup> Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Groleau, J. M. (2015). Clinical applications of posttraumatic growth. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 503-518.

# الموت الإيجابي!



«في هذه اللحظة من العمر أرى أنني أقمت حياتي في الدنيا على أساس الحب..  
حب العمل، وحب الناس، وحب الحياة، وأخيرًا حب الموت»

نجيب محفوظ - لقاء تلفزيوني



تخيل معي لحظاتك الأخيرة في هذه الحياة..

أين ستكون؟ بماذا ستشعر؟ بماذا ستفكر؟

اكتب الإجابة هنا:

.....

.....

حسنًا..

اسمح لي بطلب عجيب لا يبدو لائقًا بجلال هذا الموقف..

تأمل معي الكاريكاتير التالي، ثم ضع له تعليقًا مناسبًا!

التعليق:

.....

.....

.....

ما علاقة هذا بموضوع الفصل؟

هذا ما ستعرفه بعد لحظات!



## إنكار الموت



نحن كائنات فانية، تقاوم الاعتراف بهذه الحقيقة.

في كتابه الحاصل على جائزة البوليتزر «إنكار الموت»<sup>1</sup> يرى «إرنست بيكر» أن إدراك البشر لضعفهم وفنائهم، يسبب قلقًا وجوديًا عميقًا دفعهم لكل المنجزات الإنسانية التي تراها حولك اليوم.. بداية من قرار الإنسان البدائي الحياة في بيت يحميه من الافتراس، مرورًا بالفلسفات والمعتقدات الكبرى وصولًا لبناء الأهرامات والمعابد والنصب التذكارية وناطحات السحاب واكتشاف الفضاء..

وكان أفكارنا وإنجازاتنا ما هي إلا وسيلة دفاعية نقاوم بها فكرة الفناء..

«لكل إنسان شرقة يتخندق فيها ليحتمي

من هول تفكيره في فئانه المحتوم»

يوسف زيدان

أهم هذا الكتاب علماء النفس لصياغة نظرية نفسية تدعى (إدارة الخوف)<sup>2</sup>  
تتلخص في أن انزعاجنا من التفكير في الموت، يدفعنا لكثير من التصرفات لتبديد  
هذا الشعور، أو تجاهله، أو التخفيف منه.. وهو ما نقوم به تلقائيًا طوال الوقت دون  
أن ندري!

---

<sup>1</sup> Becker, E. (1997). The denial of death. Simon and Schuster.

<sup>2</sup> Terror Management

## الموت وجودة الحياة

في روايته (انقطاعات الموت) يحكي خوزيه ساراماجو - الحائز على نوبل في الأدب - عن بلد توقف فيه الموت عن الحدوث! ظل المرضى يعانون من آلامهم، وارتبكت أنظمة المعاشات التقاعدية، وأفلست الشركات، واضطربت الحكومات، وتراكمت مشاكل كثيرة هددت المجتمع كله بالانهيار.. باختصار، تكشف الرواية أن غياب الموت كارثة تهدد البشرية أكثر من الموت ذاته!

الموت جزء من الحياة، لا على مستوى المجتمع فقط، بل على المستوى الفردي أيضًا. كل ثانية تموت في الإنسان مليون خلية 1 كي تولد غيرها.. هذا أمر اعتيادي نعيش معه وليس حدثًا طارئًا أو مفاجئًا أو استثنائيًا..



فلا معنى للشعور بالضيق من كون السماء زرقاء أو أن الشمس تغيب ليلاً، فهذه طبائع الأمور.. ليس طبيعيًا أن نشعر بالضيق من أمر طبيعي..

وهو ما يمكن اعتباره مقياسًا لصحتك النفسية!

## دراسة: كفاءة الموت 2

وجد الباحثون أن تطبيع العلاقة مع الموت مفيد للصحة النفسية. فالشخص الذي يتمتع بما يسمى كفاءة الموت (أي يستطيع الحديث بهدوء عن موته الشخصي، أو يبدي استعداداه للتحدث مع شخص يحتضر.. إلخ) كانت جودة حياته أفضل، ومعنى الحياة لديه أوضح..

### فكيف يمكن للإنسان أن يصل لهذه المرحلة؟

1 Han, C. Z., & Ravichandran, K. S. (2011). Metabolic connections during apoptotic cell engulfment. *Cell*, 147(7), 1442-1445.

2 Miller-Lewis, L., Tieman, J., Rawlings, D., Sanderson, C., & Parker, D. (2019). Correlates of perceived death competence: What role does meaning-in-life and quality-of-life play?. *Palliative & supportive care*, 17(5), 550-560.

## التصالح مع الموت

« الخوف لا يمنع من الموت لكنه يمنع من الحياة »

نجيب محفوظ - أولاد حارتنا

لمعرفة العوامل التي تساعد الإنسان في تخطي القلق الوجودي من انعدام الوجود، يقوم العلماء بتجارب التذكير بالموت Mortality Saliience بأن يتخيلوا لحظاتهم الأخيرة، أو يتأملوا صور مقابر، أو جنازة، أو كتابة وصية، أو رؤية شاشة رسم القلب لشخص ميت.. إلخ.



فوجدوا في هذه التجارب أن الإنسان يمكنه تجاوز قلق الموت، عن طريق مجموعة من الدفاعات النفسية، التي لا تبعد هذا الشعور فقط، بل تحسن صحتنا النفسية أيضًا!

إجراءات مثل ماذا؟

## 1- تأكيد معنى الحياة



ما الذي تعيش لأجله؟ ما الذي يدعوك للاستيقاظ كل صباح؟

المقصود بتعبير «معنى الحياة» هو الأفكار التي نشعرنا بأن لدينا هدفًا واتجاهًا نسير فيه في الحياة.. انعدام المعنى شاق ومؤلم لأنه يسلبنا مبررات تحفل المعاناة، بينما صياغة معنى واضح - أيًا كان - يريح الشخص ويجعله أكثر سعادة 1,2 وأقل قلقًا من الموت 3,4.

«حتمية الموت وعشوائيته لا بد أن تجعلك شاكرًا ممتنًا بكل لحظة

هادئة تعيشها، وكل علاقة طيبة بأهلك وأصدقائك وأحبائك وأن

تسعى جاهدًا لجعل السعادة والرضا والامتنان هدفًا في حد ذاته»

د. عصام الخواجة

عمل الخير:



وجد الباحثون أن التبرع للمحتاجين ومساعدة الناس، يخفف من عدم الارتياح  
الناجم عن تذكر الموت<sup>5,6</sup>.. لأنها تصرفات أخلاقية يسمو بها الإنسان ويؤكد  
معنى حياته!

### نتحدث عن أمور مثل:

مجااملة شخص - زرع شجرة - شراء وجبة ساخنة لشخص محتاج - امدح زميلك  
لمديرك في العمل - اتصل بوالديك - التقط ورقة من على الأرض وارمها في القمامة  
- اكتب تقييماً رائعاً لمنتج تحبه - وزع زجاجات ماء بارد لمن يعملون بالشارع في  
يوم حار - تبرع بالألعاب لملجأ أيتام.. إلخ.

فكن خيرًا وساعد الناس، لأن هذا يخفف قلق الموت ويزيد السعادة في الحياة  
عمومًا<sup>7</sup>.

### دور الدين:

يسعى كل معتقد لتخفيف القلق الوجودي بتأكيد معنى ما. في الأديان الثلاثة  
(الإسلام والمسيحية واليهودية) يخفت قلق الموت عند الذين يرون الله رحيماً  
محبًا غفورًا، على عكس الذين يرون غضبه أكبر فيصبح الموت مصيرًا مخيفًا مرعبًا  
<sup>8,9,10</sup>.. ومن يؤمن بتناسخ الأرواح (لدرجة اعتقاد تذكر حياة سابقة) يقل  
توتره من فكرة الموت<sup>11</sup>.. وحتى الشخص اللاديني يقل خوفه من الموت إذا كان  
اعتقاده قويًا<sup>12</sup>.

«لا أخاف الموت. فقد كنت ميتًا

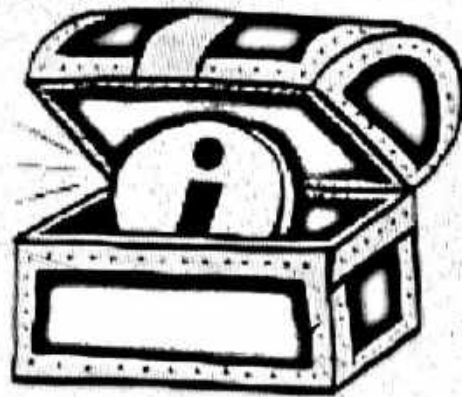
لمليارات السنين قبل ولادتي،

## مارك توين

على الرغم من أن المعنى الديني هو الأقرب للذهن العربي، إلا أنه ليس كذلك في ثقافات أخرى.

### دراسة: مصادر المعنى 13

في نيوزيلندا 14 حين سألوا الناس عما يعطي حياتهم معنى، جاء الدين في المركز السادس (بعد الأسرة، والعلاقات الاجتماعية، والعمل، والتطور الشخصي، وأنشطة وقت الفراغ..). 15. ويمكن تصور هذا، حين تسمع عبارات مثل: أنا عايش عشان ولادي، أو شغلي هو كل حياتي.. إلخ.



في دراسة شملت 152 بلدا.. سألوا الناس: «هل يمثل الدين جزءا مهما من حياتك اليومية؟»

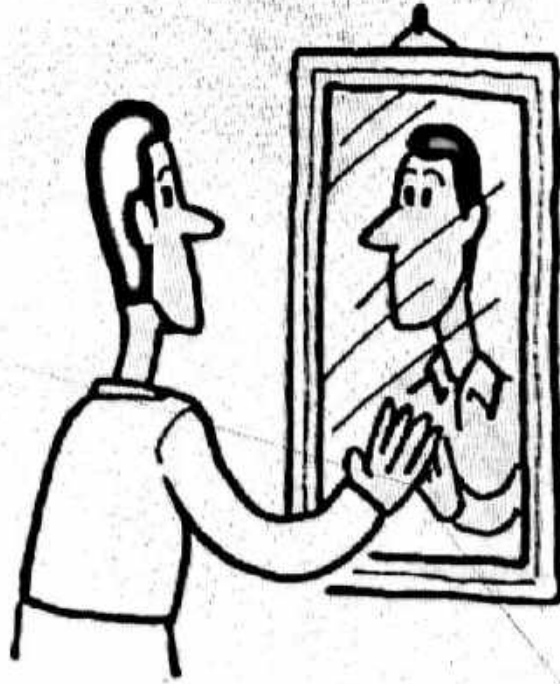
فكانت الدول الوحيدة التي أجابت (99%) نعم، هي: مصر وبنجلاديش وسريلانكا وأرض الصومال! باقي الدول العربية تراوحت بين (87-98%). في حين اختلفت الأرقام تماما في دول مثل: إسبانيا وسويسرا (43%)، هولندا (33%)، أستراليا وروسيا (32%)، اليابان (26%)، والسويد (16%).

أيا كان المعتقد الذي يتبناه الإنسان، فإن منه نمطًا صحيًا يخفف القلق الوجودي، ونمطًا آخر يزيده تأزمًا<sup>16</sup>. ومقياس تجاوز قلق الموت هو تطوير معتقد يتوفر فيه: وضوح معنى الحياة ونظرة مطمئنة للموت. والمعتقد الذي يعجز عن تحقيق هذا، لا يحمي الإنسان من قلق الموت، بل يزيده اضطرابًا.

وضوح «معنى الحياة» يبدو سببًا منطقيًا لتخفيف قلق الموت..

لكن ما علاقة «التقدير الذاتي» بالموضوع؟

2- التقدير الذاتي



لسبب ما، يؤدي ارتفاع «التقدير الذاتي» لتخفيف من قلق الموت<sup>17</sup>، لدرجة أن الباحثين يرون أن «معنى الحياة» و«التقدير الذاتي» هما أكثر ما يخفف ذلك القلق الوجودي<sup>18</sup>!

فما العلاقة؟

باختصار، تماسك بنائك النفسي يجعلك أكثر قوة عند مواجهة القلق عمومًا.

- الشخص ذو التقدير الذاتي المنخفض.. لديه تصورات سلبية تجاه ذاته، يرى نفسه قليل القيمة وأضعف من أي تهديد يواجهه، وهو ما يزيد قلقه وخوفه بشكل عام.. يرى نفسه غير كفاء.. غير جدير.. خانع.. ريشة في مهب الريح.. لهذا يرى الموت - والحياة أيضًا - مصدر تهديد. يخضع للآراء الدينية المتشددة على سبيل الاحتياط!

- على عكس الشخص ذي التقدير الذاتي المرتفع.. الكبير في نظر نفسه.. تقديره الذاتي المرتفع يزيد ثقته فيصبح أكثر اطمئنانًا.. لا يشعر أن الحياة مصدر تهديد، ويمتلك شجاعة طرح الأسئلة واختيار القناعات التي تتسق مع ذلك 19.

## دراسة: تصورات الموت 20

يخفت قلق الموت لمن عندهم تصورات أكثر إيجابية تجاهه، مثل:

- الموت نجاة من المعاناة - حياة أخرى - فصل جديد - السماء أفضل بكثير من هذا العالم - الموت يلم الشمل مع الأحباب - بالموت تتحرر الروح من أعباء الجسد - الموت راحة.. إلخ.

لهذا السبب، يمعن التطرف الديني في إثارة الشعور بالذنب وتحقير الذات، كي تقبل تصوراتهم دون نقاش.

زيادة «التقدير الذاتي» تؤدي للطمأنينة الوجودية..

أنا راحل يومًا ما، ولا يناسبني تبني أفكار مزعجة تجاه هذا!

3- الضحك في وجه الموت



على عكس المتوقع، فإن التذكير بالموت يجعل الناس أخف ظلًا!

هذا ما يفسر الإقبال على الكوميديا وازدهارها في الأوقات العصيبة.. كلجوء الناس للسخرية أثناء جائحة كوفيد-19 لتجاوز القلق والتوتر<sup>21</sup>.. ولجوء أطباء الرعاية المركزة وأسرى الحرب، للضحك والمزاح فيما بينهم<sup>22,23</sup>. حكي لي شخص قضى وقتًا في السجن، أن النزلاء كثيرًا ما يضحكون على أشياء شديدة التفاهة أو شديدة الفظاعة.. وأثناء دراستي الطبية رأيت في المشرحة كيف يضحك الطلبة الجدد ويلقون النكات المتوترة لتلطيف الجو.. كما أن أروع فناني الكاريكاتير ينتمون لدول العالم الثالث المليئة بالمشاكل.. حجازي ومانا نايستاني وبوليجان على سبيل المثال..

لكن مهلاً..

ماذا عن اللوحة الكاريكاتورية التي بدأنا بها هذا الفصل؟

تجربة: كاريكاتير<sup>24</sup>

استخدم الباحثون هذا الرسم<sup>25</sup> ليعرفوا علاقة الموت بالسخرية، وطلبوا من

الناس وضع تعليق عليه. فوجدوا أن الذين تم تذكيرهم بالموت، وضعوا تعليقات  
أظرف من غيرهم!26

قد يقول أحدهم مثلاً:

- «مش قلت لك رايحين رحلة صيد؟»

لكن.. ما العلاقة بين السخرية والموت؟

السخرية تمنحك الإحساس بالتفوق 27 والشعور بالتحكم 28.. حين تسخر  
من المشاكل فإنك تعلو فوقها وتشعر أنك أكبر منها، وتكسر رهبتها كي تتجاوزها  
نفسياً.

«أضحك... حتى لا أبكي»

لورد بيرون - دون جوان

كما أن المشاعر الإيجابية بشكل عام، تلغي التأثير الضار للمشاعر السلبية 29  
وتقلل هرمون التوتر 30 وتخفف الألم 31.. لذا ينبغي الاستعانة بها لمواجهة  
ضغوط الحياة..

باختصار:

استمتع بالحياة..

فالمشاعر الإيجابية ضرورة نفسية.

4- اللبس



نعم، نعود لهذا الموضوع مجددًا..

من الغريب أن مجرد اللمس يشعركم بالطمأنينة.. آلية بدائية تساعدنا في مواجهة أصعب المواقف والمحن، ولها مفعول السحر.. لدرجة أن دراسة علمية رصينة عن موضوع قلق الموت، وصفته كالتالي:

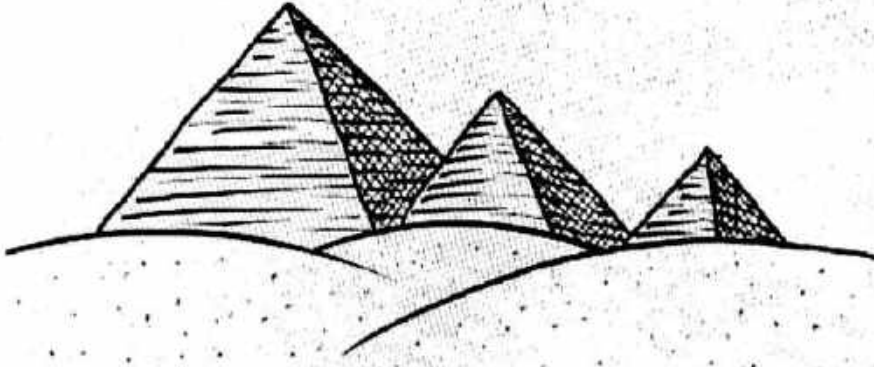
«تصل اللمسة الجسدية إلى أجزاء منا، لا يمكن الوصول إليها بالكلمات»<sup>32</sup> حين توفي والدي كنت بعيدًا.. فذهبت إليه لحضور مراسم الدفن، وأثناء ذلك غلبني شعور مقيم بالتقصير والألم.. في هذه اللحظة احتضني ابن عمي برد فعل عفوي، فأجهشت في البكاء.. لسبب ما، كان هذا ما أحتاجه بالضبط كي يهدأ حزني. وكان تأثير ذلك أكبر من أي شيء يمكن أن يقال في هذه اللحظة!

اللمس مفيد لمواجهة رهبة الموت، حتى للشخص المحتضر نفسه. سواء كان تربيثًا على الكتف، أو مجرد تدليك لليد أو القدم، أو تربيثًا على يد أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية الصحية<sup>33,34</sup>، بل حتى تحسس حيوانك الأليف أو احتضان دمية قطنية محببة يخفف قلق الموت<sup>35</sup>.



حين تواجه سؤالاً وجودياً بلا إجابة، كن مع من تحب.. امسك يده في مواجهة الحياة.. احتضنه ودعه يربت عليك.. هذا يريح قلبك لأن التأثير النفسي للمسبة صادقة أعظم من شرح مجلدات فكرية كاملة.

5- أن تسعى للخلود!



الطريقة الأكثر شعبية لتخفيف قلق الموت.. هي ألا تموت أساساً!

فحسب الدين الذي أنت عليه: ستذهب للسماء، أو تولد من جديد، أو تبعث ككائن حي آخر، أو تتوحد مع الوعي الكوني لتصبح جزءاً من الوجود أو تفتى في ذات الخالق..

وحتى بعيداً عن السياق الديني، تظل الفكرة حاضرة بشكل غريزي ملفت..

تجربة: يحمل اسمي من بعدي 36

حين قام الباحثون بتذكير بعض الناس بالموت، ثم سألوهم عن عدد الأبناء المثالي، وجدوا أنهم أعطوا رقماً أكبر من غيرهم. وكان تذكر الموت جعلهم أكثر رغبة في أن يمتد أثرهم في الحياة. والمدهش أن هذا التأثير كان أكبر عند الرجال!

هل لأن الطفل يحمل اسم أبيه؟



يسعى الإنسان للخلود المعنوي.. كل واحد منا يحب أن تظل ذكراه الطيبة تتردد بين الناس.. أو يترك وصية أو عملاً خيرياً يبقى من بعده.. هناك من يعتبر أبناءه أو تلاميذه امتداداً له، وهناك من يوصي بكتابة اسمه على مقبرته بشكل معين.. المهم أن يترك بصمة في الحياة قبل رحيله.

وهناك من يختصر الطريق بالانتماء لكيان روحي أو سياسي أو ثقافي أو حتى أفكار وقيم مجردة، يعرف أنها ستظل باقية، مطمئناً لاستمرار ما يؤمن به بعد رحيله.. كأن «نموت نموت ويحيا الوطن» مثلاً.

«لن يخاف الموت من يدرك أن الأمور

التي يهتم بها سوف تستمر من بعده»

برتراند راسل - كيف بلغت الشيخوخة

حتى حزنك على شخص عزيز، يتبدد بالسعي لجعله خالداً! كأن يجعلك عقلك الباطن تحلم به وتكلمه.. تنفذ وصيته وتستحضر ذكرياتك معه، وتطلق اسمه على عمل خيري، قائلاً - بشكل صريح - أنك تفعل هذا «تخليداً» أو «إحياء» لذكراه!

ببساطة.. لو كانت فكرة الخلود هي ما يشغلك، فقاوم القلق الوجودي بالسعي لنوع الخلود الذي تفضله!

\*\*\*\*\*

1 Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313- 331.

2 Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.

3 Kim SY (2015) Effects of death anxiety and meaning of life on somatization of grandparent raising grandchildren. *Journal of Korean Academy of Nursing* 45(2), 262-270. doi:10.4040/jkan.2015.45.2.262

4 To SM and Chan WCH (2016) Psychometric evaluation of the Chinese version of the Existential Anxiety Questionnaire in a sample of Chinese adolescents living in Hong Kong. *Child and Youth Care Forum* 45(4), 487-503. doi:10.1007/s10566-016-9347-0

5 Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., & Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), 278-292.

6 Jonas E, Schimel J, Greenberg J, Pyszczynski T (2002) The scrooge effect: evidence that mortality salience increases prosocial attitudes and behavior. *Pers Soc Psychol Bull* 28:1342-1353

7 Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of social psychology*, 159(3), 340-343.

8 Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2, 51-76.

9 Tasmeeera, S., Akhtar, T., & Afaq, M. Y. M. (2020). Does intensity of stimulus and culture matter in death anxiety?. *PsyCh Journal*, 9(6), 885-893.

10 Trenholm, C. B. (2017). Rituals of Repentance: How the Abrahamic Religions of Judaism, Christianity, and Islam Inherently Benefit the Elderly Dying Experience.

11 Meyersburg CA and McNally RJ (2011) Reduced death distress and greater meaning in life among individuals reporting past life memory. *Personality and Individual Differences* 50(8), 1218–1221.

12 Sawyer, J. S., Brewster, M. E., & Ertl, M. M. (2021). Death anxiety and death acceptance in atheists and other nonbelievers. *Death Studies*, 45(6), 459-468.

13 Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1278.

14 نسبتها في الدراسة السابقة %35.

15 Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2014). How do sources of meaning in life vary according to demographic factors?. *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3).

16 Bassett, J. F., & Bussard, M. L. (2021). Examining the complex relation among religion, morality, and death anxiety: Religion can be a source of comfort and concern regarding fears of death. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82(3), 467-487.

17 Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., & McGregor, H. (1997). Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduced mortality salience effects. *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 24.

18 Vail III, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C., & Rutjens, B. T. (2012). When death is good for life: Considering the positive trajectories of terror management. *Personality and social psychology review*, 16(4), 303-329.

19 Blázquez, M., & Besta, T. (2012). Self-concept clarity and religious orientations: Prediction of purpose in life and self-esteem. *Journal of religion and health*, 51(3), 947-960.

20 López-Pérez, M. E., Pino-Juste, M., & Campos, A. (2020). Mental imagery and anxiety toward death in adolescents. *Death Studies*, 1-6.

21 Bitterly, T. B., & Schweitzer, M. E. (2021). Humor and coping in a pandemic. SSRN Electronic Journal. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3776994>

22 Van Wormer, Katherine and Mary Boes. (2009). Humor in the emergency room: A Social work perspective. *Health and Social Work* 22(2). 87-92.

23 Henman, Linda D. 2001. Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research* 14(1). 83-94.

24 Long, C. R., & Greenwood, D. N. (2013). Joking in the face of death: A terror management approach to humor production. *Humor*, 26(4), 493-509.

25 أعدت رسمه بأسلوبى لمرعاة حقوق النشر.

26 في الدراسة كان مثال التعليقات المضحكة، ظريفاً بالإنجليزية، لكنه غير ظريف حين قمت بترجمته للعربية.. وهو:

When I said be sure not to forget the fish, I meant for you to feed them"

27 Vallade, J. I., Booth-Butterfield, M., & Vela, L. E. (2013). Taking back power: Using superiority theory to predict humor use following a relational transgression. *Western Journal of Communication*, 77(2), 231-248.

28 Thorson, J. A. (1985). A funny thing happened on the way to the morgue: Some thoughts on humor and death, and a taxonomy of the humor associated with death. *Death Studies*, 9(3-4), 201-216.

29 Kok, B. E., Catalino, L. J., & Fredrickson, B. L. (2008). The broadening, building, buffering effects of positive emotions.

30 Lai, J. C., Evans, P. D., Ng, S. H., Chong, A. M., Siu, O. T., Chan, C. L., ... & Chan, C. C. (2005). Optimism, positive affectivity, and salivary cortisol. *British journal of health psychology*, 10(4), 467-484.

31 Thong, I. S., Tan, G., & Jensen, M. P. (2017). The buffering role of positive affect on the association between pain intensity and pain related outcomes. *Scandinavian Journal of Pain*, 14(1), 91-97.

32 Strang, P. (2014). What is extreme death anxiety and what are its consequences?. *Journal of Palliative care*, 30(4), 321-326.

33 Cronfalk, B. S., Strang, P., Ternestedt, B. M., & Friedrichsen, M. (2009). The existential experiences of receiving soft tissue massage in palliative home care—an intervention. *Supportive care in cancer*, 17(9), 1203-1211.

34 Cronfalk, B. S., Ternestedt, B. M., & Strang, P. (2010). Soft tissue massage: early intervention for relatives whose family members died in palliative cancer care. *Journal of clinical nursing*, 19(7-8), 1040-1048.

35 Koole, S. L., Tjebk A Sin, M., & Schneider, I. K. (2014). Embodied terror

management: Interpersonal touch alleviates existential concerns among individuals with low self-esteem. *Psychological science*, 25(1), 30-37

36 Mathews, P., & Sear, R. (2008). Life after death: An investigation into how mortality perceptions influence fertility preferences using evidence from an internet-based experiment. *Journal of Evolutionary Psychology*, 6(3), 155-172.

## هل تذكر الموت شيء جيد؟



- يقوم تطبيق الهاتف WeCroak بإرسال إشعارات تذكرك بالموت عدة مرات يوميًا! في صورة مقولات، مثل «لا أحد على فراش الموت يقول لنفسه ليتني قضيت وقتًا أطول في العمل!». إيمانًا منهم بأن تذكر الموت يجعل الإنسان أكثر تواضعًا ويدفعه لسلوكيات أفضل. فهل من المفيد شراء هذا التطبيق؟

- ويتناول برنامج البودكاست Dying Kindness موضوعًا واحدًا فقط، هو كيفية التأهب للموت.. كيف تجعل وقعه خفيفًا على من تحب، وترتب مسائل الميراث والوصية والدفن وتحل المشاكل التي تعقد الحياة من بعدك، وما إلى ذلك. فهل من الصحي متابعة برنامج كهذا؟

قد يكون لتذكر الموت نتائج إيجابية كما عرفنا، كزيادة تقدير قيمة الحياة 1 أو اتباع نمط حياة صحي أكثر.2.

لكن.. هل تذكر الموت بهذه الطريقة أمر مفيد دائمًا؟

الإجابة هي: ليس بالضرورة!

يتوقف الأمر على المصدر الذي يستمد منه الإنسان «معنى الحياة» و«التقدير الذاتي».. هل معتقداتك تجاههما صحية أم ضارة؟



مثال: التهور

تذكير المراهقين بالموت، يجعلهم أكثر تهورًا عند قيادة سياراتهم، لأنهم يستمدون «تقديرهم الذاتي» من مهارتهم في القيادة.. بينما لا يحدث ذلك لمن لا يعتبرون القيادة مصدر تقديرهم الذاتي!<sup>3</sup>





### مثال: التطرف

تذكير الشخص المتطرف بالموت، يجعله أكثر عدوانية تجاه المختلفين عنه، بينما يدفع الشخص المستنير (الذي يعلي من قيم تقبل الآخر) لمزيد من التسامح<sup>4,5</sup>! التذكير بالموت يجعلك تلتزم بقيمك وفضائلك! قد يجعل الشخص يساعد الآخرين، وقد يدفع شخصاً آخر لقتلهم في عملية إرهابية التزاماً بما يراه صحيحاً!

### مثال: القلق



بالطبع، قد لا يكون تذكر الموت جيدًا لمن يعاني من القلق الشديد والخوف  
المرضي أو الذي لديه ميول انتحارية!

### الخلاصة:

لا ينبغي التماهي أو الإفراط في الموضوع. تذكر الموت، قد يكون مضرًا أو  
مفيدًا.. مخيفًا أو مطمئنًا.. حسب المحتوى المعرفي الذي يتبناه الشخص في  
الأساس!

## ماذا بعد الموت؟



خروج الروح كما تخيله المصري القديم

لم يعد أحد من الموت كي نخبرنا بما رآه..

لكن مهلاً.. هناك من عادوا بالفعل، وأخبرونا ما رأوه!

### العائدون من الموت

سعى علماء لدراسة ظاهرة الاقتراب من الموت NDE.. أي ما يقول الأشخاص أنهم رأوه بعد توقف قلوبهم، وإعادة إنعاشهم طبيًا كي يعودوا - حرقياً - للحياة..

ومن المثير للاهتمام، أن مثل هذه الروايات منتشرة في دول مختلفة حول العالم.6.

### مثال: زامبيا7

هجمت لبؤة على سائق الشاحنة العجوز، أنشبت مخلبها في صدره ليتوقف

قلبه.. يقول بعد إنعاشه:

شعرت بنوع من النشوة.. رأيت طريقًا سريعًا لا نهائيًا يفتح أمامي للسماء.. وكانت تتراص فيه النجوم.. كلما حاولت الصعود كانت النجوم تتراكم. وتمنعتني من المرور وتسد هذا الطريق السريع، فلم أعرف ماذا أفعل.. بعد قليل اختفى الطريق السريع والنجوم ووجدت نفسي في سرير المستشفى.

### مثال: الهند8

يحكي رجل هندوسي تم إنعاشه بعد توقف قلبه:

-أخذني أربعة زُسل سود وأجلسوني بجوار الرب. كنت صغير الحجم وبجانبني سيدة عجوز معها قلم وأمامها كومة كتب. استدعاني أحد الكتبة، نظر لي وقال: «لسنا بحاجة إلى تاجر. لقد طلبنا صانع خزف! أبعده واجلبوا الرجل الآخر، فهذا لا تزال لديه بعض الحياة المتبقية!» طلبت منهم أن يعطوني عملاً أقوم به بدلاً من إعادتي للحياة. لكن يامراج (إله الموت والحساب) كان جالساً على كرسي مرتفع، وكانت له لحية بيضاء مرتدياً ملابس صفراء، سألتني: «ماذا تريد؟» قلت له: «أريد البقاء». فطلب أن أمد له يدي، ولا أتذكر ما إذا كان قد أعطاني شيئاً أم لا. إلا أنني ذُفعت إلى الأسفل وعدت للحياة.

### مثال: تايلاند9

يقول أحد الرجال الذين تم إنعاشهم بعد الموت:

رأيت امرأة ترتدي ثياباً خضراء، لها شعر طويل وتتحدث بلطف. أعطتني طعاماً وقالت: عليك أن تأكل لأن أمامنا مسيرة طويلة. كان هناك بيض مقلي، وعجة، ولحم بقر الكاري، ودجاج الكاري وحلوى البيض 10. تم إعدادها بنفس الطريقة التي كانت تعدها أُمي. كنت عطشان فطلبت من المرأة بعض الماء. لكنها رفضت، لأنني لم أتبرع بأي شيء يشربه رهبان المعبد. بعد مسيرة طويلة مع هذه المرأة الملائكية، عدت للحياة في المنزل.. وكنت عطشان جداً!

هل لاحظت الشيء المشترك في هذه الروايات؟

بالضبط.. إنها تتسق مع معتقدات الشخص نفسه!



في الغرب يقول البعض أنهم رأوا ضوءًا أبيض في نهاية نفق مظلم.. هناك من قال أنه قد رأى أحياءه الراحلين.. أو من رأى كائنات نورانية، أو أنه شعر أنه يطفو خارجًا من جسده الذي يراه أمامه ممددًا.. «الضوء في نهاية النفق» تعبير لغوي إنجليزي.. والملائكة ورؤية الراحلين حاضر في الأدب الإبراهيمية..

لو مررت أنت بهذه التجربة، هل تعتقد أنك ستري امرأة تعطيك حلوى البيض؟

هذه الرؤى تحظى بشعبية واسعة بين الناس لأنها تؤنسهم وتؤكد معتقداتهم، لكنها مرتبطة بالثقافات المحلية، ما دعى العلماء للبحث عن تفسير بيولوجي لها..

### دراسة: وفاة في المعمل 11

لأول مرة، وفي مصادفة غريبة، توفي مريض أثناء قيام العلماء بتسجيل موجات

مخه. تاركًا كنزًا علميًا يرينا ما يحدث في المخ في لحظات الموت. وجدوا في هذه الدراسة تزايد موجات جاما (المتعلقة بأنشطة إدراك فائق، مثل التركيز الشديد أو الأحلام أو التذكر) بعد توقف القلب بعدة ثوان، ثم اختفت تمامًا. وكأنها ومضة أخيرة للمخ قبل أن ينطفئ! وهو ما قد يفسر قول بعض الناس إن (حياتهم مرت أمام أعينهم) في هذه اللحظات.

### لماذا تحدث الرؤى الروحية أثناء ذلك؟

هناك تفسيرات عديدة<sup>12</sup> منها أن توقف القلب يسبب تناقضًا في تدفق الدم والأكسجين للمخ، ما يجعله عرضة للهلوسة.. وأن زيادة الإندورفينات - التي تقلل الألم في اللحظات الأخيرة - هو السبب، ما يفسر «الشعور بالارتياح» الذي يظل أغلب هذه الروايات..

ومن الجدير بالذكر، أن ليس كل من مروا بهذه التجربة رأوا شيئًا في الأساس. حكى لي صديق عزيز توقف قلبه لعدة دقائق، وتم إنعاشه، أن الأمر كان أشبه بقطع مونتاج رديء، أظلمت الدنيا فجأة ليجد نفسه يفتح عينه في المستشفى!

إذا كان تذكر الموت مفيدًا كما قلنا، فما بالك بالاعتراب منه لهذه الدرجة؟

هذه التجارب قد تكون مفيدة لأصحابها بالطبع، سواء رأوا شيئًا أو لم يروا، وقد يكون سببًا في «نمو ما بعد الصدمة»<sup>13</sup>. حيث يعودون للحياة بعين جديدة ومعنى جديد.

<sup>1</sup> Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154-162.

2 Cooper, D. P., Goldenberg, J. L., & Arndt, J. (2011). Empowering the self: Using the terror management health model to promote breast self-exam intention. *Self and Identity*, 10, 315-325.

3 Taubman Ben-Ari, O. (2000). The effect of death reminders on reckless driving: A terror management perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 196-199.

4 Rothschild, Z. K., Abdollahi, A., & Pyszczynski, T. (2009). Does peace have a prayer? The effect of mortality salience, compassionate values, and religious fundamentalism on hostility toward out-groups. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 816-827.

5 Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., & Chatel, D. (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to others who threaten one's worldview? *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 212-220.

6 Belanti, J., Perera, M., & Jagadheesan, K. (2008). Phenomenology of near-death experiences: A cross-cultural perspective. *Transcultural psychiatry*, 45(1), 121-133.

7 Morse, M., & Perry, P. (1992). *Transformed by the light: The powerful effect of near-death experiences on people's lives*. New York: Villard Books.

8 Pasricha, S., & Stevenson, I. (1986). Near-death experiences in India. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174, 165-170.

9 Murphy, T. (2001). Near-death experiences in Thailand. *Journal of Near-Death Studies*, 19, 161-178.

10 Candied eggs

11 Vicente, R., Rizzuto, M., Sarica, C., Yamamoto, K., Sadr, M., Khajuria, T., ... & Zemmar, A. (2022). Enhanced Interplay of Neuronal Coherence and Coupling in the Dying Human Brain. *Frontiers in aging neuroscience*, 80.

12 French, C. C. (2005). Near-death experiences in cardiac arrest survivors. *Progress in brain research*, 150, 351-367.

13 Khanna, S., & Greyson, B. (2015). Near-death experiences and posttraumatic growth. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(10), 749-755.



## قبل أن يسدل الستار

«الموت هو النهاية.. فقط لو ظننت

أنها حكايتك وحدك!»

### مجهول

حين يقترب الموت، يبدو الجسم وكأنه يعمل لتسهيل هذه المرحلة.. يهدم النشاط.. يفقد الإنسان شهيته ولا يريد أن يأكل أو يشرب.. تنطفئ أجهزة الجسم الواحد تلو الآخر.. وينام الشخص كثيرًا، يغيب في غيبوبة ثم يرحل. وكأنها وظيفة طبيعية يقوم بها الجسم.

كان الأطباء يعتقدون أن دورهم هو إطالة الحياة دون أي اعتبار آخر.. يُغذون المحتضر بالمحاليل والأنابيب ويعوضون وظائف جسمه بأجهزة خارجية وينعشونه كلما توقفت أعضاؤه الحيوية.. معتبرين أن موت المريض فشل للطبيب..

لكن اليوم تغيرت هذه النظرة.

ظهر مفهوم (الرعاية التلطيفية 1) كأحد مهام الطب الحديث.. وأصبح النجاح الحقيقي للطبيب ليس إطالة العمر، بل تخفيف المعاناة وتلبية الاحتياجات الجسدية والنفسية للمحتضر من أجل موت مريح خالٍ من أي ألم.

أصبح الموت بكرامة.. الموت بكفاءة.. الموت الإيجابي.. تسهيل الموت.. من المفاهيم التي بدأت تُطرح على الساحة العلمية..

حيث إن «الموت الجيد»<sup>2</sup> هو الذي تتوفر فيه:

- السيطرة على طريقة محددة للموت تضمن القضاء على الألم.. الحفاظ على كرامة الشخص وجودة حياته بأيامه الأخيرة.. حقه في اختيار تفضيلاته العلاجية.. توفير ما يساعده في ممارسة معتقداته.. توفير علاقة جيدة مع مقدمي الرعاية الصحية.. وتنفيذ رغباته الخاصة، مثل وجود حيوانه الأليف أو استدعاء شخص معين أو تواجد أحد أفراد الأسرة، و..عدم بقاء المحتضر على قيد الحياة ضد رغبته.

مهلاً..

ما الذي تعنيه هذه النقطة الأخيرة؟

**DNR**

تخيل معي هذا الموقف..

أصبت بحادث خطير ففقدت الوعي وتم نقلك للمستشفى.. هناك، وجد الطبيب أن في إمكانه إنقاذ حياتك، لكن هذا الإجراء الطبي سيؤدي لإصابتك بالشلل الكامل، وفقدان أهم حواسك، وتشوهات مريضة وألم مستمر لا يرجى شفاؤه، وتصبح عاجزاً عن الحياة دون مساعدة شاقة دائمة ممن حولك، بشكل يستنزفهم صحياً ونفسياً ومادياً.

لو عاد بك الزمن للحظة فقدان الوعي في هذا الحادث..

- هل تريد للطبيب أن يقوم بهذا الإجراء؟

- أم يتركك فاقد الوعي لترحل في سلام؟

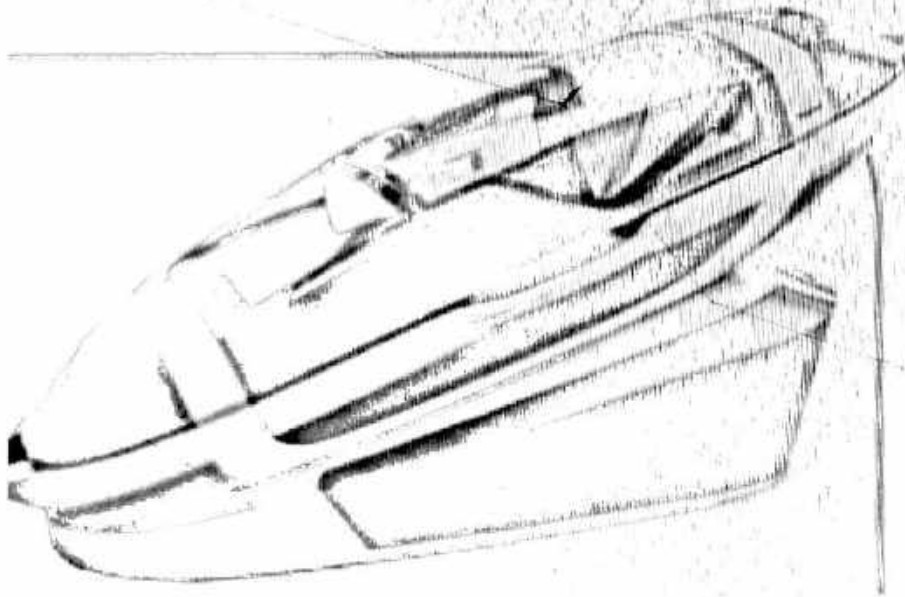
هذا الموقف ليس خياليًا ولا معضلة افتراضية، بل مسألة تم حسمها منذ زمن.. في عديد من الدول هناك وثيقة اسمها «أمر عدم الإنعاش DNR» يوقعها المريض بناء على رغبته، تطلب عدم إنعاشه أو إطالة حياته لو كان هذا سيجعله يعاني من عدم القدرة على أن يعيش بشكل طبيعي.

الالتزام بهذه الوثيقة من ضمن أخلاقيات ممارسة الطب<sup>3</sup> لكن بعض الدول لا تعترف بها.

### مثال: سائحة ألمانية

كانت في مرحلة متأخرة من السرطان فقررت السفر لرؤية العالم كأمينة أخيرة. في إحدى الدول فقدت الوعي، وكانت تحمل معها وثيقة عدم الإنعاش DNR. تم نقلها للمستشفى، وهناك قام الطبيب بما يلزم.. وهو بتر يدها التي وجدها مصابة بالغرغرينا على سبيل إتقان العمل، ثم قام بإنعاشها، وتمت إعادتها لبلدها.

هل ما قام به هذا الطبيب أخلاقي أم لا؟



Sarco

تم اختراع كبسولة ساركو للموت الرحيم دون ألم، كإحدى طرق إنهاء معاناة من لا يرجى شفاؤهم أو التخفيف عنهم. حيث تعتبر المساعدة الطبية لإنهاء الحياة Euthanasia أمرًا قانونيًا في سبعة دول (سويسرا - هولندا - إسبانيا - بلجيكا - لوكسمبورج - كندا - كولومبيا) وبعض الولايات في أمريكا وأستراليا.

نعم.. دعنا نمد الخط على استقامته ونطرح سؤالاً أكثر صعوبة..

### ما رأيك في الموت الرحيم؟

نتحدث هنا عن طلب المريض إنهاء الحياة بمساعدة طبية، إذا كان يعيش في عذاب دائم، ومنتظر تدهور حالته أكثر فأكثر بشكل يعيق مواصلة الحياة بشكل كريم.. هنا يقترح باحثون في أخلاقيات الطب بجامعة أوكسفورد استخدام التخدير الكلي أثناء إنهاء الحياة (أي أن يموت الإنسان وهو غائب عن الوعي تجنبًا لأي معاناة من أي نوع) 4,5.. فما رأيك؟

لو كان المريض سليم العقل ولا يعاني ميولاً انتحارية أو خللاً عقلياً، وكان هذا القرار نابغاً من دوافع منطقية وإنسانية بحتة..

هل ترى هذه الممارسة الطبية أخلاقية؟ ولماذا؟

### تجربة: الموت الرحيم 6

استطلع العلماء آراء الناس في هذا الموضوع.. فوجدوا أن تقبله أو رفضه يتوقف على التطور النفسي للفرد أو بمعنى أدق «تراتبية القيم» لديه.. الشخص الذي يعلي من قيم الاستقلالية (حق كل إنسان في اختيار حياته) يتقبل الفكرة، بينما يرفضها الشخص السلطوي (الذي يرى الصواب شيئاً واحداً يجب فرضه على الجميع).

لذلك لم يتوقف الجدل حول هذه النقطة حتى الآن!

## 1 Palliative care

2 Meier, E. A., Gallegos, J. V., Thomas, L. P. M., Depp, C. A., Irwin, S. A., & Jeste, D. V. (2016). Defining a good death (successful dying): literature review and a call for research and public dialogue. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(4), 261-271.

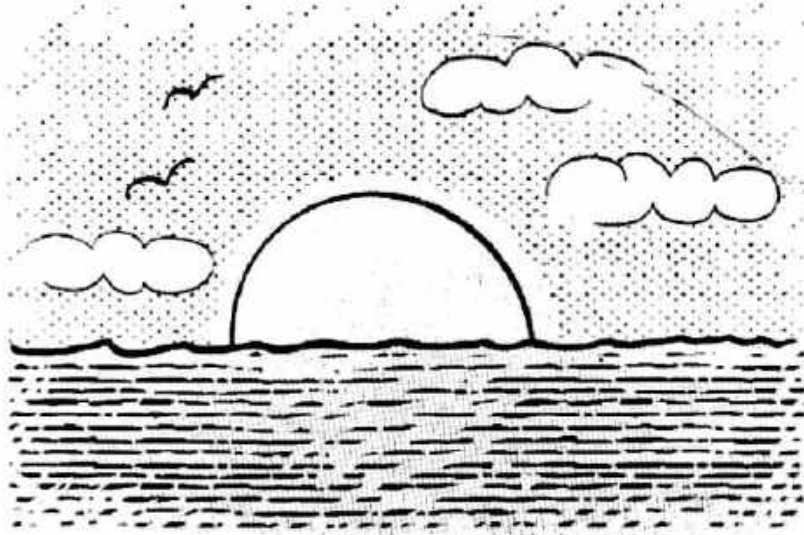
3 Bullard MK. Medical ethics. In: Harken AH, Moore EE, eds. *Abernathy's Surgical Secrets*. 7th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2018:chap 106.

4 Takla, A., Savulescu, J., Wilkinson, D. J. C., & Pandit, J. J. (2021). General anaesthesia in end-of-life care: extending the indications for anaesthesia beyond surgery. *Anaesthesia*, 76(10), 1308-1315.

5 Takla, A., Savulescu, J., & Wilkinson, D. J. (2021). A conscious choice: Is it ethical to aim for unconsciousness at the end of life?. *Bioethics*, 35(3), 284-291.

6 Kemmelmeier, M., Wieczorkowska, G., Erb, H. P., & Burnstein, E. (2002). Individualism, Authoritarianism, and Attitudes Toward Assisted Death: Cross-Cultural, Cross-Regional, and Experimental Evidence 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(1), 60-85.

## النهاية



أحياناً تخور الصحة لدرجة ملازمة الفراش.. ويصبح التمسك بما هو مألوف -  
لدرجة عدم تغيير شيء في الغرفة - هو الملاذ الوحيد للشعور بالأمان والتحكم في  
مجريات الحياة. وقد يكون تخفيف الألم وحفظ الكرامة وترتيبات ما بعد الرحيل  
أهم ما يشغل بال شخص في أيامه الأخيرة.

ظل مستلقياً على فراشه مدركاً أن ساعته قد اقتربت. هذا ما توحى به ابتسامات  
الأطباء المشفقة وتوتر الأحباء وترقرق أعينهم. تحسس الملاءة الباردة بيد واهنة  
وابتسم. أهذه آخر مرة سيشعر فيها بمثل هذا الإحساس؟ تأمل تجاعيد كف يده  
المرتجف، هل هذه آخر مرة يراها فيها؟ تذكر حياته الحافلة بكل ما فيها.. تنهد  
راضياً عندما تذكر لحظة بعينها.. ثم أغمض عينيه، وابتسم!

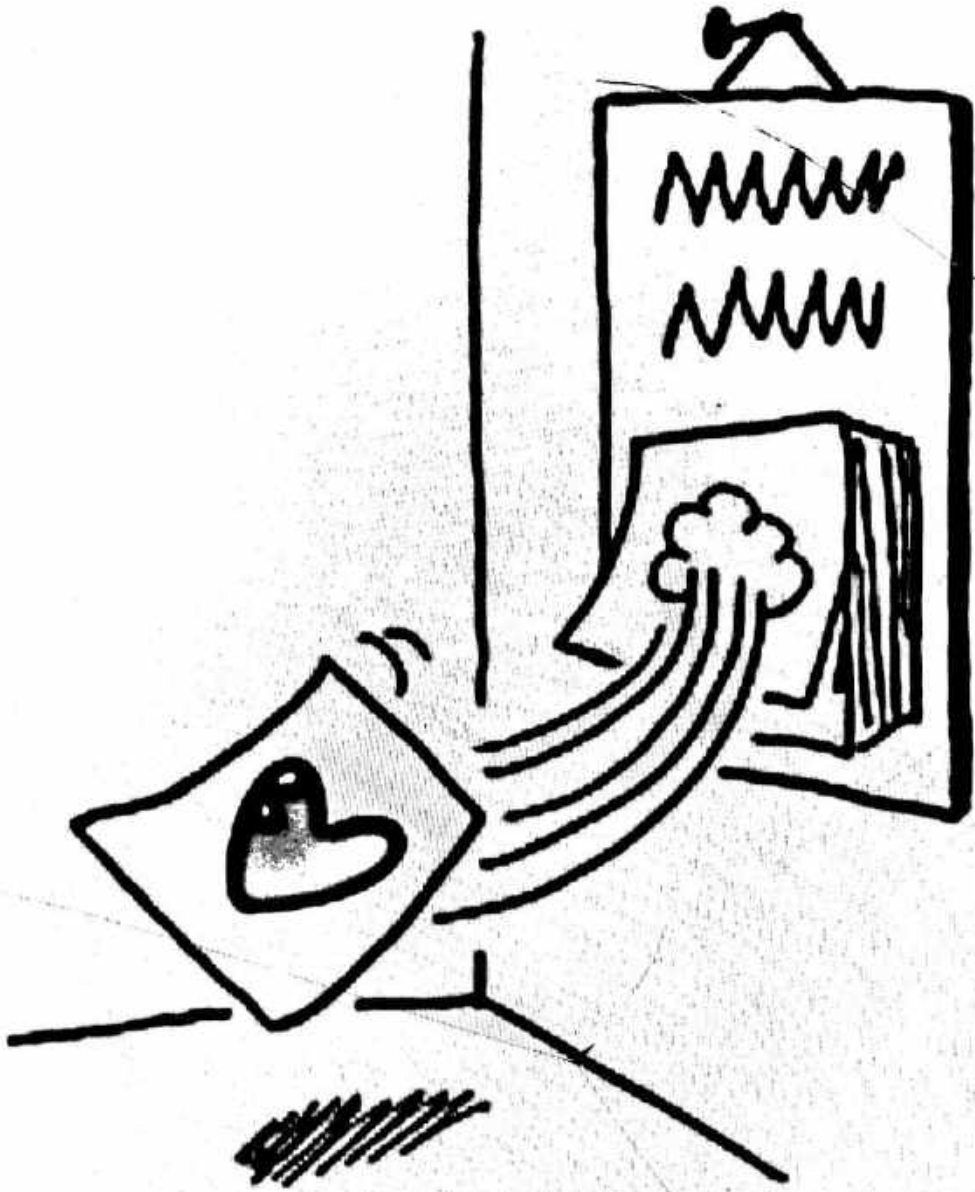
« حين تخور القوى فإن التفكير في الراحة أمر جميل.

أتمنى الموت وأنا أعمل.. عارفاً بأن غيري سوف يكمل ما لم

أستطع إنهاءه، وقانعا بأن ما كان في الإمكان، قد تم!«

برتراند راسل - كيف بلغت الشيخوخة

# الاسعاده الزوجية





«لا تحزن إذا فاتك قطار الزواج ..

فإن يفوتك خير من أن يدهسك!»

محمد عفيفي - للكبار فقط

## كان الشعور المخيم على الرجال هو الندم !

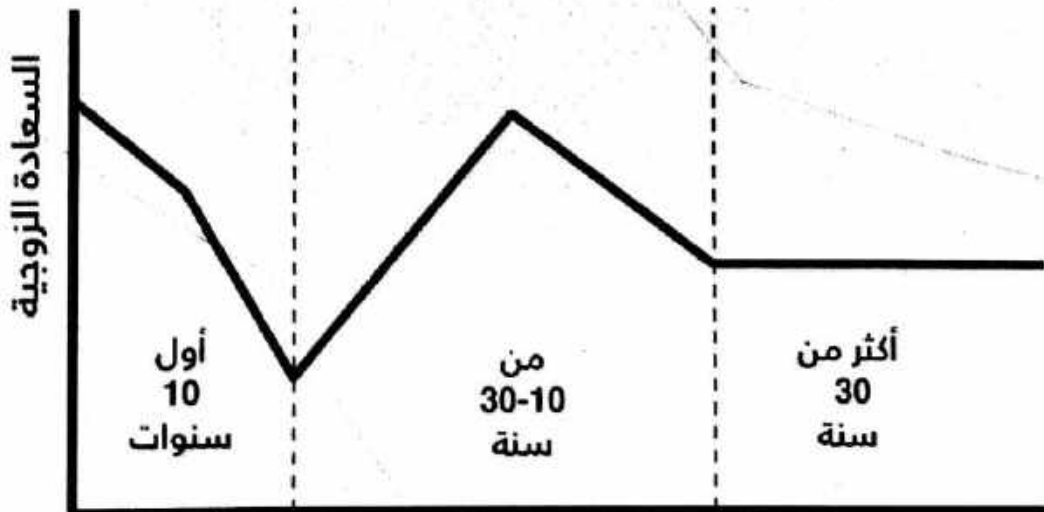
تقابل الأصدقاء في شارع لا شيء يميزه، دون أن يعرفوا لأنفسهم وجهة.. ورغم ذلك كانوا في أسعد حال ممكن، لمجرد ابتعادهم عن مسؤوليات المنزل وتذمر الزوجة وضجيج الأطفال. قال أحدهم في ثقة: إن أسعد فترة في الزواج هي ما قبل الإنجاب.. وقال آخر: إن أصعب فترة هي السنة الأولى.. وقال ثالث: إن السنة السابعة هي الأكثر حسفا..

## هكذا قال أصدقاء الشارع، فماذا يقول العلم؟

لو تحدثنا من منظور إحصائي، كم يستمر الرضا الزوجي عند أغلب الناس؟

### دراسة: شكل السعادة الزوجية 1

في دراسة شملت بيانات 165 ألف شخص حول العالم (من أمريكا وكندا وتركيا وإيطاليا والصين وألمانيا..) وجد العلماء أن الرضا الزوجي يتذبذب على مدار العلاقة. تكون السعادة عالية في بداية الزواج، لكنها تتناقص تدريجياً إلى أن تصل لأدنى مستوياتها في السنوات العشر الأولى، إلى أن يستقر الرضا الزوجي بعد 30 عامًا من الزواج!



أي أن أخطر مراحل العلاقة هي السنوات العشر الأولى.. لهذا السبب، كتيّزا ما يحدث الطلاق خلال هذه المرحلة 2,3,4 إذا لم يستطع الزوجان جعل المنحنى يصعد مجدداً..

لكن لماذا هذا العدد من السنوات بالتحديد؟

أشياء كثيرة تحدث في هذه الفترة.. من بينها انتهاء أوهام شهر العسل، ومواجهة الواقع.. وتربية الأطفال!

1 Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin*.

2 Kulu, H. (2014). Marriage duration and divorce: The seven-year itch or a lifelong itch? *Demography*, 51(3), 881–893.

3 المركز الإحصائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية 2018م. التقرير السنوي عن إحصاءات الزواج والطلاق دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية 2016م. العدد رقم 3. مسقط - سلطنة عمان.

4 إبراهيم عكة، محمد. (2019). العوامل الاجتماعية والثقافية المؤدية لظاهرة الطلاق في ضوء التغيرات الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني - دراسة في جنوب الضفة الغربية من عام 2013 لغاية عام 2016. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 35(3.2)، 140-181.

## السعادة والأطفال



هل يزيد الأطفال السعادة ويحسنون أجواء العلاقة؟

الإجابة الواقعية باختصار هي: لا

قديمًا، كان الأبناء سببًا مباشرًا في السعادة، لأنهم يسهلون حياة الأبوين ويزيدون عدد أفراد العشيرة.. تتوزع عليهم المهام كأيادٍ عاملة رخيصة سرعان ما تصبح مصدر دخل للأسرة.. إذ لم يكن إعدادهم لسوق العمل صعبًا.. يولد الطفل ليعمل في متجر أبيه، أو يحرق الحقل مع أمه، أو يرعى الغنم مع عمه وهو لا يزال طفلًا.. لكن اليوم اختلفت الصورة تمامًا.

دراسة: السعادة والأطفال

في دراسة أوروبية - شملت بيانات أكثر من مليون شخص - وجدوا أن الأبناء

يصاحبهم انخفاض في مستوى سعادة الأبوين بشكل ملحوظ 1.. والسبب هو أن رعايتهم تستهلك الكثير من الجهد والوقت والمال، وتؤدي لقلة النوم والإرهاق، وزيادة فرص الخلافات بين الزوجين حول تفاصيل رعاية الأبناء والمهام المنزلية، كما تقل فرص القيام بما كان مصدر سعادة للأبوين في السابق 2... في الطبقة المتوسطة يجد الأبوان قضاء الوقت في العمل أقل إجهادًا من رعاية الأطفال في المنزل 3!

رغم المشاعر الجميلة التي تصاحب مجيء الأطفال، إلا أن المسؤوليات كبيرة.

- تريد النوم ساعات كافية؟ لا يمكن لأن الطفل يبكي في منتصف الليل، وهذا الصوت مثير للجزع لدرجة أنه كان يُستخدم في تعذيب المعتقلين في جوانتانامو 4!

- تريد السفر؟ لسنا في إجازة دراسية وعليك توفير المبلغ لدفع مصاريف المدارس.. تريد الذهاب للسنيما أو المقهى؟ انس ذلك واذهب لتوصيل الأطفال للتدريب أو الدرس الخصوصي... إلخ



## اعتراض!

حين ذكر البروفيسور «دان جيلبرت» هذه النتائج في محاضرة عامة، اعترضت إحدى الحاضرات قائلة إن هذا كلام فارغ، فأبناؤها هم كل سعادتها ولا تعيش إلا من أجلهم!

فأجاب الرجل بأن هذا يؤكد كلامه ولا ينفيه، لأن الأبناء جعلوها لا تستطيع ممارسة ما كان يسعدها قبل مجيئهم، إلى أن فقدت هواياتها واهتماماتها السابقة، لدرجة أن الأبناء أصبحوا محور حياتها الوحيد!

إذا كان الأمر مزعجاً هكذا.. فلماذا ينجب الناس إذن؟

- التفسير الأول: إن الناس لا يعرفون ما يسعدهم حقاً! نحن مدفوعون غريزياً للقيام بحماقات تشبع رغباتنا قصيرة الأمد، دون أن نلاحظ عواقبها الوخيمة التي ستحدث لاحقاً، كالحشرات التي تنجذب للضوء دون أن تدري أنه صاعق بعوض!

- التفسير الثاني: إن الهدف لا يقتصر على السعادة، بل مكاسب نفسية أخرى! إذا سألت أي شخص عن شعوره تجاه أسرته، ستجد أن اهتمامه بهم وقلقه عليهم، ليس نابغاً من رغبة أنانية في تحقيق السعادة الشخصية، بل من شيء آخر.. هنا قد يكون اعتراض المرأة في محاضرة «جيلبرت» وجيهاً..

### التفسير الثالث: براءة الأطفال من هذه التهمة!

لا يقول المشاركون في هذه التجارب أن الأبناء سبب معاناتهم.. بل حين يقارن الباحثون بين سعادتهم قبل الأطفال وبعدهم، يجدون الفرق.. سيشكو الأب من المصاريف وضغط الوقت، لا من وجود أطفاله في حياته!

- بعبارة أخرى: ليس سبب السعادة هو الأطفال في حد ذاتهم، بل التغيرات التي تطرأ على الحياة بالتزامن مع مجيئهم، لدرجة تجعلهم أجمل ما يهون على المرء صعايبها! كالشخص الذي يتعب في وظيفته، لكنه لا يريد ترك الوظيفة!

لكل سعادة ثمن، كما عرفنا في فصل سابق. قد يكون الأمر تضحية مؤقتة بسعادة المتع الشخصية، في سبيل سعادة الأبوة ورؤية أبنائك يحققون أحلامهم مثلاً..

لكن، دعنا نكن صرحاء..

أحياناً تكون الضغوط النفسية أكبر من المكسب العائد منها..

فماذا نفعل؟

1 Blanchflower, D. G., & Clark, A. E. (2021). Children, unhappiness and family finances. *Journal of Population Economics*, 34(2), 625-653.

2 For review: Mohamad, Z. S., Bakar, K. A. A., Muarifah, A., Sallehudin, F. U., & May, W. G. C. (2022). The Positive State and Positive Mindset in Building a Positive Relationship: A Review Paper. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7 (7)

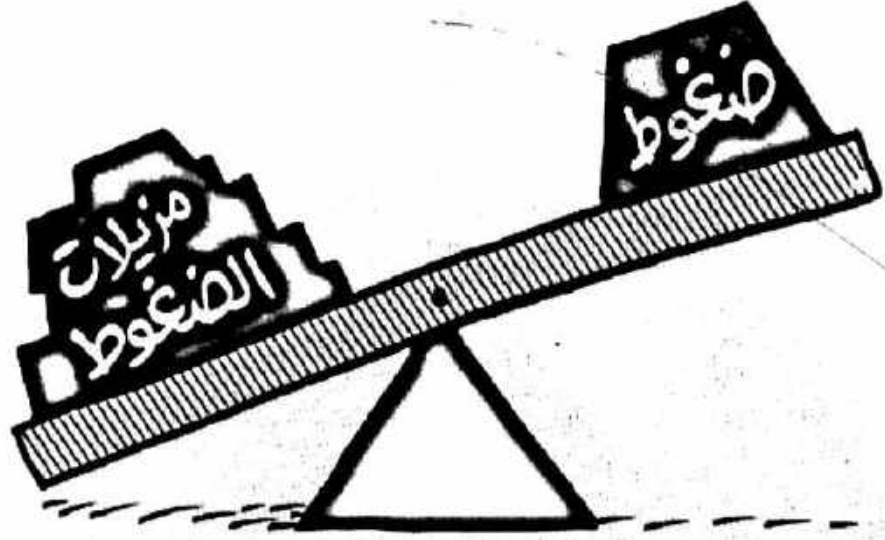
3 Damaske, S., Smyth, J. M., & Zawadzki, M. J. (2014). Has work replaced home as a haven? Re-examining Arlie Hochschild's Time Bind proposition with objective stress data. *Social Science & Medicine*, 115, 130-138.

4 Mayer, J. (2005). The Experiment: The military trains people to withstand interrogation. Are those methods being misused at Guantánamo?. *Condé Nast Digital*

5 Hsee, C. K., & Hastie, R. (2006). Decision and experience: why don't we choose what makes us happy?. *Trends in cognitive sciences*, 10(1), 31 - 37.



## ميزان الضغوط



تخيل حياتك الزوجية أشبه بميزان له كفتان.

كفة للضغوط، وكفة لمزيلاات الضغوط!

حين تثقل كفة الضغوط (بالمسؤوليات والواجبات والهموم..) عليك أن تعدل الكفتين كي يزول الضغط 1.. كيف؟

بأشياء تثقل كفة مزيلاات الضغوط، مثل:

توفير وقت الترفيه الشخصي.. النوم عدد ساعات كافية.. التعبير عن احتياجاتك.. التسامح مع الأخطاء.. تحسين علاقاتك بشريك حياتك... إلخ.

أو أشياء تخفف كفة الضغوط مثل:

- تشجيع الأطفال على القيام بمهامهم بأنفسهم.. توفير مساعدة منزلية..

الاستمتاع بالأنشطة المنزلية بدلاً من اعتبارها عبئاً.. لا تنشد الكمال.. إلخ.

التضحية بسعادتك تمامًا، ستمنعك من أداء واجباتك الأسرية كما ينبغي. يمكن تأجيل بعض أسباب سعادتك، أو ممارستها بشكل خاطف، لكن لا تلغها تمامًا كي لا تصاب بالاحتراق النفسي.

بشكل عام، تعاني النساء من ضغوط رعاية الأبناء أكثر من الرجال - حتى في أكثر الدول مساواة بين الجنسين - لكن رغم ذلك يحصل الرجال على وقت فراغ أكبر<sup>2,3</sup>! لماذا؟ يفسر البعض ذلك بانعدام المساواة<sup>4</sup>، لكن ربما يكون السبب الإضافي أن الرجل أضعف قدرة على احتمال ضغط الحياة الأسرية، وحدث أي خلل في «ميزان الضغوط» يدمره نفسيًا لدرجة الوصول لمرحلة الأفكار الانتحارية والرغبة في التخلي عن الأسرة<sup>5</sup> ما يجعل وقت الفراغ بالنسبة له ضروريًا للتعافي!

- بمعنى آخر: تحتاج الزوجة إلى وقت للترفيه الشخصي.. والزوج أيضًا.

1 Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9.

2 Craig, L., & Mullan, K. (2013). Parental leisure time: A gender comparison in five countries. *Social Politics*, 20(3), 329-357.

3 المراجع الثلاثة التالية

4 Thrane, C. (2000). Men, women, and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences*, 22(2), 109-122.

5Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485 - 498.



## قيمة العلاقة

رغم أن السعادة الزوجية تتذبذب مع الظروف والأحداث على مدار العلاقة، إلا أن المتزوجين عمومًا أكثر سعادة من غير المتزوجين، بل أكثر سعادة من الذين يعيشون معًا دون زواج<sup>1</sup>.. فالزواج قد يدفعك لتكون نسخة أفضل من نفسك، كما يقلل الشعور بالوحدة<sup>2</sup> ويقي من الاكتئاب<sup>3</sup> ويزيد السعادة ويحسن الصحة العقلية<sup>4,5</sup>.. لذلك من المفيد أن «ينتمي» الإنسان لشيء ما إذا ما أراد أن يحيا سعيدًا.. فلا يهون علينا الطريق في الأوقات العصيبة إلا من نحب.. من يشاركنا المصير ويخاف علينا ويهتم لأمرنا.. فنذكر أننا لسنا وحدنا في هذه الحياة!

لكن.. هل تريد كلاً ما واقعياً؟

هذا الكلام لا ينطبق على الجميع بالضرورة.

قرار عدم الزواج قد يناسب بعض الناس (أغلبهم من النساء، أو الذين صحتهم جيدة، وسنهم أصغر..)<sup>6</sup> إذ يمكنهم أن يستمدوا الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي من باقي أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع أو الاهتمام بأهداف تعطي الحياة معنى.. الناس مختلفون..

- والتسرغ بزواج غير مناسب وصفة مثالية للتعاسة!

---

<sup>1</sup> Soons, J. P., & Kalmijn, M. (2009). Is marriage more than cohabitation? Well-being differences in 30 European countries. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1141-1157.

2 Fong, P., Cruwys, T., Robinson, S. L., Haslam, S. A., Haslam, C., Mance, P. L., & Fisher, C. L. (2021). Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community intervention to increase neighbourhood identification. *Social Science & Medicine*, 277, 113909.

3 Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. A., Jetten, J., Hornsey, M. J., Chong, E. D., & Oei, T. P. (2014). Feeling connected again: Interventions that increase social identification reduce depression symptoms in community and clinical settings. *Journal of affective disorders*, 159, 139 - 146.

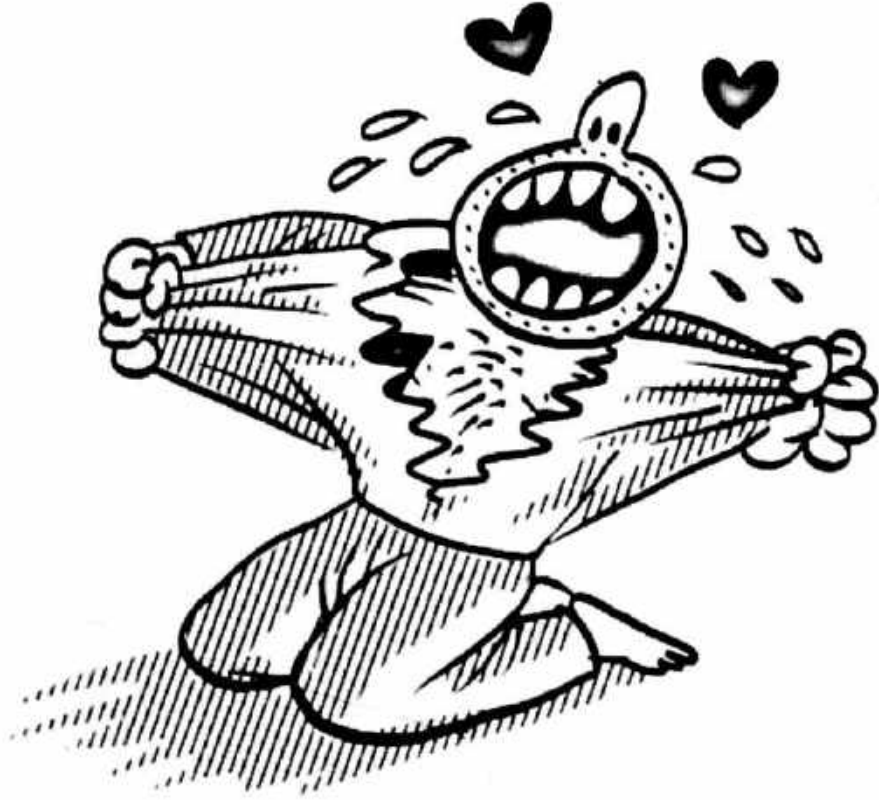
4 Fong, P., Cruwys, T., Haslam, C., & Haslam, S. A. (2019). Neighbourhood identification and mental health: How social identification moderates the relationship between socioeconomic disadvantage and health. *Journal of Environmental Psychology*, 61, 101- 114.

5 Fong, P., Cruwys, T., Haslam, C., & Haslam, S. A. (2019). Neighbourhood identification buffers the effects of (de-) gentrification and personal socioeconomic position on mental health. *Health & Place*, 57, 247-256.

6 Oh, J., Chopik, W. J., & Lucas, R. E. (2021). Happiness singled out: Bidirectional associations between singlehood and life satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672211049049. As cited in: Emamzadeh, A. (2022). Are single people happy? *Psychology Today*. Retrieved August 7, 2022, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-new-home/202201/are-single-people-happy>

## الحب السام

لا يستطيع «سمير» أن يكون سعيدًا بعد أن تركته حبيبته... كان يحبها بكل كيانه، كما لم يحب أحدًا من قبل.. لدرجة أن سعادته تلخصت في وجودها جواره.. زغم اختلافاتهما الكبيرة إلا أنه يتقبل المعاناة في جوارها ولا يطيق الحياة بدونها..



رفضت هذا الحب ومضت، لكنه لم يستطع تجاوز ذلك، فماذا يفعل؟

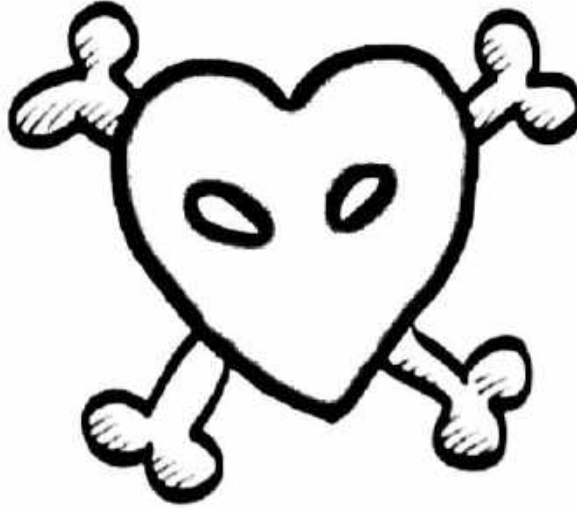
«ليتنا أنا وأنت جننا العالم قبل اختراع التلفزيون والسينما

لنعرف هل هذا حب حق أم أننا نتقمص ما نراه؟»

د.أحمد خالد توفيق - قصاصات

تمجد الروايات والأفلام علاقات مضطربة غير سوية.. مثل مجنون ليلي..  
وروميو وجولييت.. فالعجز عن الحياة دون الشخص الآخر، ليس حبًا.. بل يطلق  
عليه اسم آخر..

### الاعتمادية:



حين يعتمد الإنسان على شخص آخر للحصول على السعادة، ولا يستطيع  
الشعور بها بدونه، فإنه يتشبث به كل لحظة ولا يستطيع الابتعاد عنه أو صرفه عن  
تفكيره. هذه الحالة تحدث طبعًا في بداية العلاقة، في مرحلة الانبهار، وتناسب  
قصيدة شعرية جميلة، لكنها لا تناسب علاقة مستقرة طويلة الأمد.

هناك فرق بين علاقة الحب، وما يسميه الباحثون «الاعتماد العاطفي» أ.

♥ الحب: هو أن تختار الارتباط بشريك يريدك هو الآخر، يجعلك سعيدًا  
ويساعدك على النمو والنضج، بينكما تفاهم عميق ورغبات وأهداف وخطط  
مشتركة للمستقبل، تساعد في تجاوز الخلافات حتى إن فترات حرارة المشاعر.



بينما الاعتماد العاطفي: هو الرغبة في استمرار علاقة لا يتوفر فيها كل هذا!

«لا تلتصق شعورًا بأحد فيستعبدك. استقل

بمشاعرك واحتفظ دائمًا بمسافة مع من تحب!»

د. عصام الخواجة

من مشاكل الاعتمادية أنها تطيل أمد علاقات غير صحية، لا ينبغي أن تستمر أصلاً.. مثل العلاقات المؤذية التي تشمل الإساءة والاعتداء.. حين تغلق عينيك عن كونه غير مناسب معتقداً أنك لا تستطيع العيش بدونه!

من يعاني من الاعتمادية، قد تزيد غيرته لدرجة غير طبيعية<sup>2</sup> وقد يفعل أي شيء للحفاظ على الشريك، كالتجسس على رسائله أو تعنيفه لإجباره على السلوك المطلوب<sup>3</sup>.. ولو كان الطرف الذي يتلقى العنف اعتمادياً هو الآخر، فإنه يميل للتبرير والتصرف بخضوع، ومحاولة تغيير نفسه بالشكل الذي يريده الشريك، متجاهلاً رغباته والأذى الواقع عليه.

- «سأفعل كل ما يريد مني - مهما كان قاسياً أو مختلفاً عن شخصيتي - كي لا يتركني!»

فهل هذه حياة؟

هل هذا هو الحب الذي يسكن مخيلتنا؟



1 هذا الجزء مبني على حوار أجرته مع الباحثة أنا إستيفاز التي قامت بدراسات مهمة حول التعلق العاطفي. ونشر في جريدة الاتحاد. يمكن مطالعة إحدى دراساتها:

Estévez, A., Chávez-Vera, M. D., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D., & Iruarrizaga, I. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior

2 Arbinaga, F., Mendoza-Sierra, M. I., Caraballo-Aguilar, B. M., Buiza-Calzadilla, I., Torres-Rosado, L., Bernal-López, M., ... & Fernández-Ozcorta, E. J. (2021). Jealousy, violence, and sexual ambivalence in adolescent students according to emotional dependency in the couple relationship. *Children*, 8(11), 993.

3 Bornstein, R. F. (2006). The complex relationship between dependency and domestic violence: converging psychological factors and social forces. *American psychologist*, 61(6), 595.

## الحب الاستهلاكي



هناك طرف نقيض آخر للاعتماد العاطفي هو الحب الأناني.. وهو وتر جديد تلعب عليه الأفلام الحديثة (الرومانتيك كوميدي) بكثرة..

نحن في عصر السرعة والفردية والاستهلاك يا صاحبي.. دعنا نحلم بشريك الحياة المثالي الذي سيأخذنا على كفوف الراحة لإسعادنا وتلبية رغباتنا وتحقيق أحلامنا دون أن نعطيه شيئاً في المقابل.. هناك أفلام كثيرة تجد فيها:

- الرجل العادي الذي تحبه فاتنة القيلم دون سبب واضح (مثال: همام في أمستردام, Elizabethtown, garden state... إلخ) أو المرأة التي يتعلق بها البطل رغم أنها لا تناسبه (مثال: سندريلا, سيدة القصر, ..pretty woman).



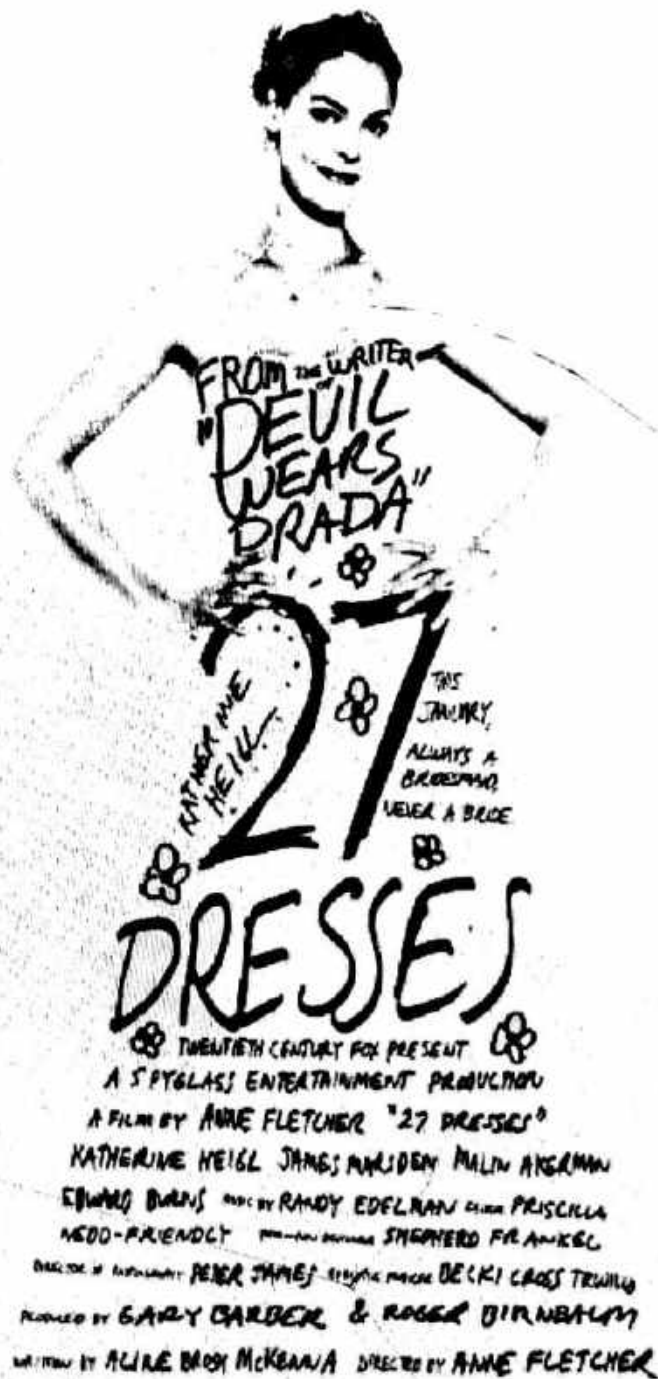
## دراسة: محتوى الأفلام 1

حين حل العلماء محتوى أفلام «الرومانتيك كوميدي» التي حققت أعلى الإيرادات في الـ 10 سنوات الأخيرة من تاريخ الدراسة (مثل فيلم wedding planner وفيلم 27 Dresses..) وجدوا أن في 77% منها يكون الحبيب مثاليًا وكأنه هبط من السماء كي يسعدك.. في 75% يحدث الحب من أول نظرة.. وفي 83% يكون الحب - وحده - كافيًا لتخطي كل العقبات.. ووجدوا أن بعض الشباب يعتبرون هذه الأفلام مصدرهم لتعرف على الحب..

إلا أن الحب الواقعي ليس كذلك!

تقول الدراسات إن كثرة مشاهدة مثل هذه الأفلام تزيد فرص فشل العلاقات 2 لأنها تعلي توقعات المشاهد، فيشعر بالإحباط حين لا يجد شريك حياته في جمال نجم السينما وبلاغة كاتب الفيلم ولا يفيض بالمشاعر والعطاء دون أي مقابل!

لهذا ينصح بمشاهدة هذه الأفلام مع شريك حياتك، وفتح حوار بعدها لإنزالها لأرض الواقع 3 أو مشاهدة أفلام علاقات أكثر واقعية، أو حتى تخيل شريك حياتك في صورة البطل أثناء المشاهدة 4!



1 Hefner, V., & Wilson, B. J. (2013). From love at first sight to soul mate: The influence of romantic ideals in popular films on young people's beliefs about relationships. *Communication Monographs*, 80(2), 150-175.

2 Nwabueze, C., & Odishika, E. (2018). Influence Of Joint Television Viewing

On Romantic Satisfaction And Family Commitment: A Study Of Spouses In Delta State Secretariat Complex Asaba. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(8)

3 Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is skills training necessary for the primary prevention of marital distress and dissolution? A 3-year experimental study of three interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 949.

4 Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Mizrahi, M., Reacanati, M., & Orr, R. (2019). What fantasies can do to your relationship: The effects of sexual fantasies on couple interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(3), 461-476.

## لحظات سعادة..

### لا حياة سعيدة!

تنتهي القصة الرومانسية بعقارة «عاشوا في سعادة أبدية..» وهي عقارة خطيرة جعلت البعض يتوقعون أن الزواج ممن تحب يديم الشعور بالحب. إلا أن هذا الشعور - في العقلاقة طويلة الأمد - ليس مستمرًا طوال الوقت.. ولا ينبغي اعتباره كذلك كي لا تصاب بالإحباط!

**علميًا:** الحب - مثل كل المشاعر - لحظة خاطفة.. توهج في جهازك العصبي ما يلبث أن يخبو بعد قليل. فكر في أي شعور شعرت به من قبل. مهما كنت سعيدًا بشيء حدث في الأمس، فإن هذا الشعور - فسيولوجيًا - لم يعد موجودًا الآن بنفس القدر. لكنك تستطيع استعادته للحظات حين تتذكر هذا الموقف. أليس كذلك؟



هذا ما نتحدث عنه هنا..

الحب في صورته الواقعية، عبارة عن لحظات خاطفة Micro moments من المشاعر الجميلة تحظى بها من حين لآخر 1 عند التفاعل مع شخص مقرب وسط زحام الحياة.. شعور مشترك - لا فردي - ينشأ حين تمنح شريك حياتك الحب باللغة التي يفهمها..



### دراسة: لغات الحب الخمسة 2,3

للحب أشكال متنوعة: همس في الأذن بكلام رومانسي - تقديم هدية - عمل الأشياء معاً - مساعدة في أداء مهمة ما - تواصل جسدي.. وقد يكون الشكل الأقل أهمية لك هو الأكثر أهمية لشريك حياتك! فاعرف ما يحبه كي تمنحه إياه.

انظر لهذه الأنواع الخمسة (الموضحة في الرسم) وقم بترتيبها حسب الأهمية..



.....

.....

.....

.....

.....

قارن ذلك بنتيجة شريك حياتك..

وصدقني.. ستجد بينكما فارقاً لم تتوقعه!

\*\*\*\*\*



ماذا كنا نقول؟ نعم.. ليس الحب حالة شعورية مستمرة بنفس الشدة، بل لحظات متكررة.. تشحن رصيد العلاقة وتضبط ميزان الضغوط. أعني الأشياء التي تؤكد المعنى المشترك.. تثير الحميمية.. الونس.. الثقة.. الألفة.. الضحك.. المتعة.. لا مع شريك حياتك فقط، بل مع أفراد الأسرة كلهم.. حين يتكرر شعور الحب في الحياة فإن له تأثيرًا دائمًا على الصحة العقلية والجسدية<sup>4</sup> لدرجة أنه يطيل العمر<sup>5</sup>!

كلام جميل..

لكن تعال ننتقل لأسوأ سيناريو..

ماذا لو صار الحب مستحيلًا وكان الحل الوحيد هو الانفصال؟

<sup>1</sup> Fredrickson, B. L. (2013). Love 2.0: Creating happiness and health in moments of connection. Penguin.

<sup>2</sup> الكتاب الذي يحمل هذا العنوان (من تأليف الكاتب والإذاعي جاري تشابمان) مثال مدهش لكتاب تنمية بشرية تحول لنظرية علمية (أجريت عليه أبحاث عديدة مثل المرجع التالي) حيث أثبت جدواه في تحسين ديناميكيات العلاقات ويستخدم بكثرة في جلسات العلاج الزوجي.

<sup>3</sup> Cook, M., Pasley, J., Pellarin, E., Medow, K., Baltz, M., & Buhman-Wiggs, A. (2013). Construct validation of the five love languages. Journal of Psychological Inquiry, 18(2), 50-61.

<sup>4</sup> Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). Love promotes health. Neuroendocrinology Letters, 26(3), 264-267.

<sup>5</sup> Horn, A. J., & Carter, C. S. (2021). Love and longevity: A Social Dependency Hypothesis. Comprehensive Psychoneuroendocrinology, 8, 100088.

## الطلاق



في الزواج مقامرة شئت ذلك أم أبيت، لأنك تختار ربط مصيرك بشخص لم تجرب الحياة معه كما يفعلون في ثقافات أخرى.. لهذا يلعب الحظ دورًا محوريًا في هذه المسألة.. وقد يتبين لك عدم التوافق واستحالة تحقيقه لسبب أو لآخر.. فماذا نفعل؟

يعتبر الطلاق المرحلة الطبيعية

من تطور بعض العلاقات!

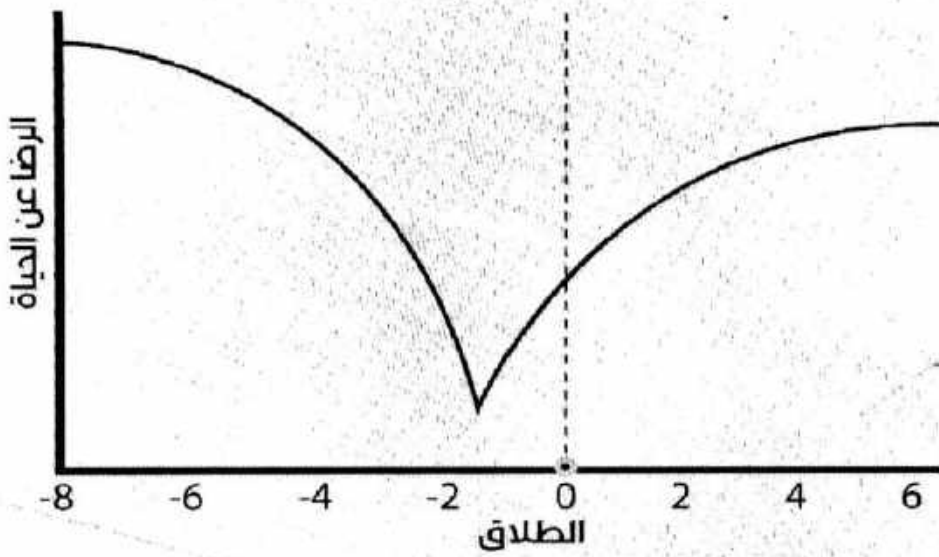
من مميزات جهازنا العصبي، قدرته على التكيف مع الشدائد والصعاب. نعتقد أننا غير قادرين على تجاوز المحنة، لنكتشف أننا قد اعتدناها بمرور الزمن، ونواصل الحياة.

لكن الحقيقة هي أن التكيف مع الطلاق لا يتم بهذه السهولة!

## دراسة: الزمن لا يشفي كل الجروح 1

تحت هذا العنوان الشعري، درس الباحثون العلاقة بين الرضا عن الحياة والطلاق.. وجدوا أن الحالة النفسية لا تصل للحضيض عند حدوث الطلاق فقط، بل قبل حدوثه بعام تقريباً (أي فترة تراكم المشاكل التي أدت لقرار الانفصال والتحضير له) وهذا منطقي..

لكنهم وجدوا أيضاً شيئاً مثيراً للاهتمام.. وهو أن الرضا عن الحياة لا يعود بسهولة كما كان!



بعد الطلاق، يشعر الإنسان بالخلاص من علاقة مؤذية فيزيد رضاه عن الحياة.. لكنه يكتشف أن المنغصات لم تنته.. فهو لا يزال مضطرباً للتواصل مع الشريك السابق لترتيب مسائل الأبناء أو النفقة وتدبير الحياة.. هناك ضغوط تظل مستمرة رغم انتهاء العلاقة.

على عكس المتوقع، غالباً ما يتضرر الرجل نفسياً بالطلاق أكثر من المرأة، حيث تتجاوزه المرأة بسهولة - نسبياً - إذا ما قورنت بالرجل 3,4.. ربما بسبب الضغوط المالية التي تقع على الرجل غالباً حتى في الغرب، وتؤدي لانخفاض الرفاهية، أو فقدان الشبكات الاجتماعية المرتبطة بالعلاقة السابقة (الجيران والأصدقاء المشتركين مثلاً..) والخلافات بين الطرفين، والانتقال إلى حي جديد

بعد ترك المنزل للمرأة.. والشعور بالوحدة...أو ربما لأن احتياجاته الجنسية أكثر  
إلحاحاً... إلخ.

1 Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological science*, 16(12), 945-950.

2 بعد الطلاق يقل الرضا عن الحياة عند الرجال بنسبة 56%, بينما يقل عند النساء بنسبة 28% فقط.  
(المصدر السابق)

3 Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81-97.

4 Diedrick, P. (1991). Gender differences in divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 33-46.

5 الدراسات كثيرة في هذا الأمر.. واستطلاع طريف -غير منشور أكاديمياً- وجدوا أن الرجال أكثر عرضة  
لربط الجنس بالسعادة بنسبة 250% أكثر من النساء! انظر:

*The meaning of happiness: Word association study shows how people describe happiness.* (2022). Tracking Happiness. Retrieved August 7, 2022, from [/https://www.trackinghappiness.com/word-association-study](https://www.trackinghappiness.com/word-association-study)

## ما بعد الطلاق

كيف يمكن تجاوز هذه المرحلة؟

طرح باحثون 1 هذا السؤال.. وقاموا بدراسة العوامل التي تساعد الإنسان على التعافي من ضغوط الانفصال، فوجدوا أن من أكثر الممارسات المفيدة - لزيادة الرضا عن الحياة وتحسين الحالة المزاجية - هي النقاط التالية:

### 1- ترميم شبكة العلاقات

- بعد الطلاق يميل البعض للتسرع في بدء علاقة رومانسية جديدة، وهذا السلوك - على عكس التصور الشائع - يساعد فعلاً على استعادة الثقة في النفس وتجاوز العلاقة السابقة 2,3! لكنه ليس مفيداً على المدى الطويل. خصوصاً أن فرص الطلاق في الزواج الثاني أكبر قليلاً من الزواج الأول (نسبة 8% 4,5).

- لذلك لا بأس من توسيع دائرة التعامل والحديث مع الجنس الآخر - في صورة زمالة أو صداقة وليس علاقة رومانسية بالضرورة - لاستعادة الثقة بالنفس والإحساس بالتقبل.. لكن لا تتسرع في اتخاذ قرار مصيري كالزواج بناء على إلحاح عاطفي، قبل أن تستقر الأمور في داخلك قبل خارجك!

- وبشكل عام: اسع لتقوية دائرة العلاقات التي تضررت بفعل الطلاق، وحاول بناء علاقات جديدة.. يمكنك مثلاً التعرف على أولياء أمور أصدقاء أطفالك، البحث عن العلاقات القديمة التي طواها النسيان، التواصل مع الأسرة والأهل، قضاء وقت مع الأصدقاء، ممارسة أنشطة جديدة لتقابل أناساً جددًا.. إلخ.

### 2- اصنع حياتك

- وجد الباحثون أن الشكوى والتذمر ليسا وسيلة مثالية للتعافي من الطلاق.. لا تبتك على اللبن المسكوب..

- انظر للطلاق باعتباره مكسبًا لا خسارة. فرصة جديدة لحياة أفضل بعد انتهاء المشاكل والمنغصات التي أدت إليه.. أنت الآن حر.. فابدأ في بناء حياتك الجديدة..

- كن قويًا واتخذ موقفًا إيجابيًا تجاه الحياة. اسع وراء أهدافك وركز في عملك أو استثمارك أو توسع في ممارسة هوايتك والترفيه عن نفسك وأبق نفسك مشغولًا..

(تم تفصيل هذه النقطة في الفصل الثالث: الصدمة، كيف تتجاوز؟)

### 3- إدارة العلاقة المنتهية

لو كان لديكما أطفال، فإن العلاقة بينكما لم تنته بالطلاق، بل هي مستمرة وقد تغير شكلها. لم تعودا زوجين، بل ما زلتما أبوين.

لا تتعمد تأجيح كراهية الشريك الآخر في نفسك - حتى لو كان يستحق ذلك - لأن هذا الشعور إن تسرب للأبناء سيضرهم، ويجعلك دائم افتراض سوء النية عند أي طلب منه..

المشاعر ليست إما أبيض وأسود، إما حبًا أو كراهية.. يمكن الاحتفاظ بقدر من الود الضروري تجاه أم/أبي أطفالك كي تستطيع التعاون معه بشكل مثمر. اعتبره زميل عمل تتعاونان لهدف مشترك، لا خصمين تتبادلان الاتهامات وتتقاذفان المسؤوليات..

ابذل مجهودًا أكبر للتخطيط لقضاء وقت مع الأطفال والاستماع إليهم لتعويض غيابك. استمتع بهذا ولا تنظر له كواجب ثقيل أو مهمة روتينية. اعتبرهم أصدقاءك الصغار. لا تجعلهم طرفًا في الصراع ولا جواسيس ولا منحازين لأي طرف،

ولا تتحدث عن الشريك السابق بشكل سلبي أمامهم أو توغر صدورهم تجاهه.  
فعلقتهم به يجب أن تظل قوية وسوية.

\*\*\*\*\*

يبدو أنني أطلت الحديث. بدأنا بالحب وانتهينا بنهايته!

تعال نُحِ الفِصل هنا.. باختصار:

الزواج علاقة متقلبة بطبيعتها، فتزوج من تستطيع التفاهم معه عندما تتأزم الأمور.

ينخفض منحنى الرضا الزوجي بمرور السنوات حتى يصل لنقطة حرجة، يعد تجاوزها إثباتاً لإصرار الزوجين على العيش معاً ليبدأ المنحنى في الارتفاع.

الحب الحقيقي ليس حالة الهيام التي تحدث في بداية العلاقة وتركز عليها الأفلام الرومانسية.

الحب لحظات مؤقتة، تتكرر على مدار العلاقة باللغة التي يفهمها كل طرف. وتكرارها يقوي العلاقة ويحسن جودة الحياة.

مسؤولية الأبناء - وليس الأبناء أنفسهم - مصدر ضغط نفسي، فاكذب قائمة بالأشياء التي تعدل كفة ميزان الضغوط، ونظم وقتك لممارستها.

الطلاق بعد الإنجاب ليس الحل، لكنه استبدال تحديات بتحديات أخرى.

الحب الواقعي علاقة متوازنة.. ليست اعتمادية، ولا أنانية.

بل أخذًا وعطاءً.. تلقى دعماً وإيثاراً..



ليس أنا وأنت..

بل نحن.

1 Berman, W. H., & Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. *Journal of Marriage and the Family*, 179-189.

2 Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2015). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 99-118.

3 Spielmann, S. S., Macdonald, G., & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382-1394.

4 هناك معلومة مغلوطة تقول إن فرص الطلاق في الزواج الثاني 60% وفي الثالث 75% لكنها إحصائية مجهولة المصدر لا أساس لها، رغم انتشارها الواسع بشكل مدهش على الإنترنت، بل وذكرها في بعض الكتب دون ذكر مصدرا

5 Cohen, P. N. (2016). Multiple-decrement life tables from 2010-2012 American Community Survey data marital events. Retrieved from <https://familyinequality.wordpress.com/2016/06/08/life-table-says-divorce-rate-is-52-7/>



# مشكلات الحياة



«كانت أمنياتي ألا تجبرني أمي على الإفطار،

وأن تسمح لي باللعب عصرًا في الحديقة،

ويشتري لي أبي دراجة، وترسم المعلمة على يدي نجمة.

لا أعرف كيف تعقد الأمرا»

مجهول

لم يكن «صالح» يعتبر غرفة نومه مكاناً للراحة!

فما أن يخلد للنوم ويطفئ الأنوار حتى تنهال على رأسه إحباطات اليوم ومخاوفه.. مشاكل في العمل والبيت وأخبار سيئة تأتي من كل حدب وصوب. في صباح ذلك اليوم وجد أن شخصاً قام بخدش سيارته التي لم يدفع أقساطها كاملة بعد. في العمل اكتشف أن الترقية التي انتظرها طويلاً كانت من نصيب زميله. يخاف على مستقبل أولاده، ويضايقه لوم زوجته الدائم، والسوشيال ميديا مليئة بأخبار سيئة تملأ رأسه بأن الدنيا لم يعد فيها خير.

كان «صالح» يجري وراء أحداث الحياة، التي لا تسير كما يريد لها أن تفعل..

فماذا يفعل؟



## عقلية تقبل الضغوط



أفلس كثيرين بسبب الإغلاق الكامل أثناء جائحة كورونا. تخيل مدى الضغط النفسي الذي عاشه أصحاب المحال التجارية الصغيرة، وهم تحت تهديد الإغلاق النهائي كل لحظة. قام الباحثون بدراسة الضغط النفسي الذي تعرض له هؤلاء، وخصوصاً من يتمتعون بما يسمى «عقلية تقبل الضغوط».



أصحاب هذه العقلية يعتبرون الضغط النفسي أمراً جيداً ومفيداً.. ويتفقون مع عبارات مثل: «أثار الضغط النفسي إيجابية ويجب الاستفادة منها» أو «الإحساس بالضغط يسهل التعلم والنمو» أو «تؤدي الضغوط إلى تحسين أدائي وإنتاجيتي»... إلخ

فوجدوا أن تفكيرهم في الضغوط بهذه الطريقة جعلهم:

- لا يهربون من المشاكل:

يرفضون عبارات مثل: «حاولت أن أنسى الأمر برمته» أو «أغادر العمل في أسرع وقت» أو «أعوض توتري بالأكل والتدخين والمهدئات»... إلخ

- يواجهون المشاكل:

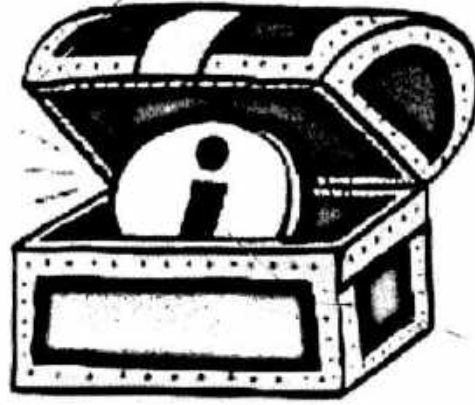
يقولون عبارات مثل: «ناقشت الزملاء في المشاكل التي نواجهها» و«تحدثت إلى شخص حول ما أشعر به» و«أفكر في حلول مختلفة للمشكلة»... إلخ

- أكثر هدوءاً:

لا يعانون من أعراض جسدية للاحتراق النفسي، مثل الصداع أو الأرق أو الإرهاق الدائم... إلخ

- أكثر نمواً وتطوراً:

يقولون عبارات مثل: «اكتشفت أنني أقوى مما كنت أعتقد»، و«زاد تقديري لقيمة حياتي»، و«تعلمت الكثير عن مدى روعة الناس»... إلخ



لزيادة «عقلية تقبل الضغوط» يستخدم الباحثون فيديوهات تحفيزية تشرح فوائد الضغط النفسي، مثل هذه 1:

<https://stanford.io/3SfS2BH>

وهذا أمر مثير للاهتمام إذا أردت رأيي.. فتأثير الضغوط النفسية ناتج فعلاً عن نظرتنا إليها وتفسيرنا لها.. وكميذا ما نرى أناساً يعملون في ظروف عصيبة لكنهم مبتسمون رائقو البال والمزاج وكأنهم في نزهة.. والسبب أنهم يعتبرونها شيئاً عادياً.

بينما بعض الناس يعانون الهشاشة النفسية ويمارسون التفكير الكارثي، فيجعلون من أتفه مشكلة، حدثاً جلاً يؤدي لضغط نفسي يدمر أجسادهم ونفوسهم ويفسد سعادتهم!

عرفنا أن مقاومة الضغوط مهمة..

لكن ماذا عن المشكلة التي سببت هذه الضغوط؟

1- الدراسة السابقة

## معالجة المشكلات

ينصح المتخصصون بمجموعة من الإجراءات المسماة «المعالجة المطورة للمشكلات» 1 لمواجهة المحن والظروف الاستثنائية 2.. وهي طريقة مفيدة لدرجة أن منظمة الصحة العالمية نصحت بها لمساعدة المدنيين في أوقات الحروب في سوريا 3 وكيثيا 4 وباكستان 5 ومع ضحايا زلزال نيبال 6..

رغم أن مشاكلنا اليومية لا يمكن مقارنتها بهذه الأحداث المروعة، إلا أن الفكرة واحدة:

- هناك مشكلة، وهذا ما ينبغي عمله!

فأخضر ورقة وقلما، وهيا بنا!

### اكتب المشكلة

كي تستطيع التعامل مع المشاكل، لا تفكر فيها جميعا في نفس الوقت، فهذهصفة ممتازة كي تفقد صوابك! بلر تعامل معها واحدة واحدة.. اختر أكثر مشكلة تسبب لك إزعاجا وابدأ بها.. اكتبها أمامك لتبدأ التعامل معها بشكل منفرد ولا تفكر في غيرها.

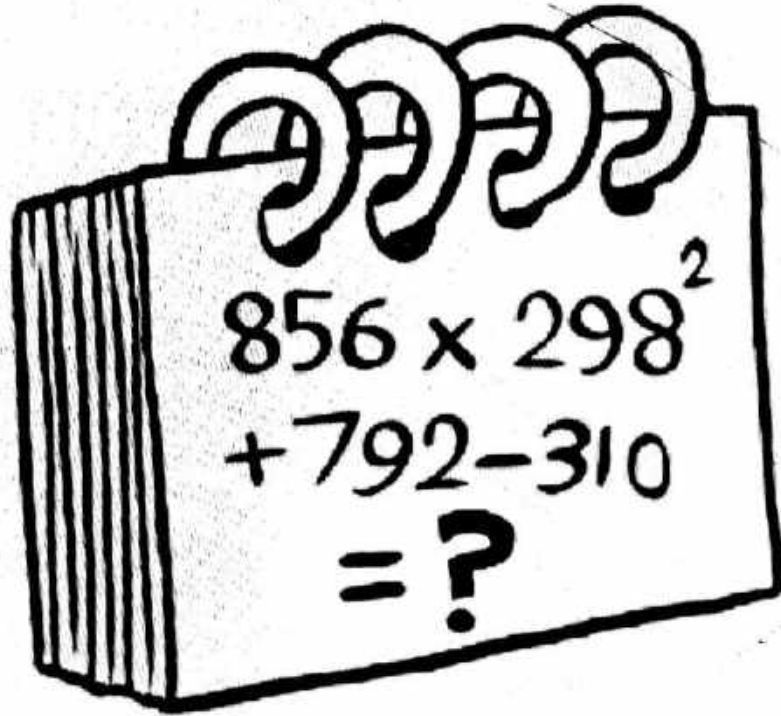
### حدد نوع المشكلة

كي تستطيع التعامل معها بالطريقة التي تناسبها، قم بتصنيفها.

هل هي (مشكلة يمكن حلها، أم مشكلة لا يمكن حلها، أم مشكلة غير مهمة)؟

## 1- مشكلة يمكن حلها:

لو كانت مشكلتك تنتمي لهذا النوع، ركز في الحلول لا المشكلة ذاتها. اسأل نفسك:


$$856 \times 298^2 + 792 - 310 = ?$$

- ما الإجراءات التي يجب أن تتخذها الآن؟ من يمكنه مساعدتك في هذا؟ من يمكنه التفكير معك؟ ما هي الموارد المتاحة التي يمكن الاستعانة بها؟ كيف تحصل على المعلومات التي يمكنها أن تفيدك؟

- وفكر بشكل يهدئ روعك: لو كان لك صديق يواجه نفس المشكلة، بماذا ستنصحه؟

هنا تذكر: أن الهدف هو التفكير في الحل، وليس التفكير في المشكلة!

بعض الناس يلجؤون لطريقة «اللت والعجن».. يتحدثون عن سبب المشكلة وعواقبها وكيف كان ينبغي تلافيها ولماذا لا يعترف المخطئ بالخطأ وكيف أنني مظلوم... إلخ، بينما الأهم من كل هذا هو حل المشكلة ذاتها أولاً!



نعم.. إنها نفس الفكرة التي طرحها سبنسر جونسون في كتابه «من حرك  
جبنتي؟».. بدلاً من الحديث عن المشكلة، فكر في حل المشكلة وتجاوز الأسئلة  
العشبية التي تحرق الوقت والجهد والأعصاب!

### فكر في المخيم التالي

أحياناً تكون المشكلة قابلة للحل.. لكنه حل لكن صعب.. طويل الأمد.. بعيد  
المنال.. فماذا نفعل؟



عندما تسلقت زوجتي «ياسمين» جبل كليمنجارو - أعلى جبال أفريقيا -  
اكتشفت أن هذا ليس مرهقاً بدنياً فقط، بل منهكاً نفسياً كذلك.

فحين ينظر المتسلق لقمة الجبل وهو في قمة إرهاقه.. ويرى الهابطين بجثث

الذين حاولوا هزيمة الجبل قبله.. قد يصاب باليأس لطول المسافة وبعُد الهدف وفداحة المخاطرة.. لكنه يستطيع الاستمرار حين يفكر - فقط - في الهدف التالي! المخيم التالي! حيث يرتاح من عناء يومه.. بعد ذلك يكون الهدف الذي يليه هو المخيم الذي يليه، ثم الذي يليه.. وهكذا.. إلى أن يصل للقمة!

هكذا يفكر المتسلقون فعلاً لا مجازاً!.. هل تريد أن تجرب؟

لعبة: المشي



لو كنت مضطراً للسير مسافة طويلة، جرب أن تقسمها في ذهابك لأهداف أصغر.. قل لنفسك: سأمشي حتى الإشارة المرورية القادمة.. وحين تصل لها قل: سأسير حتى البناية التي هناك.. وهكذا ستجد أن الطريق الطويل الممل قد أصبح محتملاً، بل ومسلية مليئاً بمتعة الإنجازات الصغيرة..

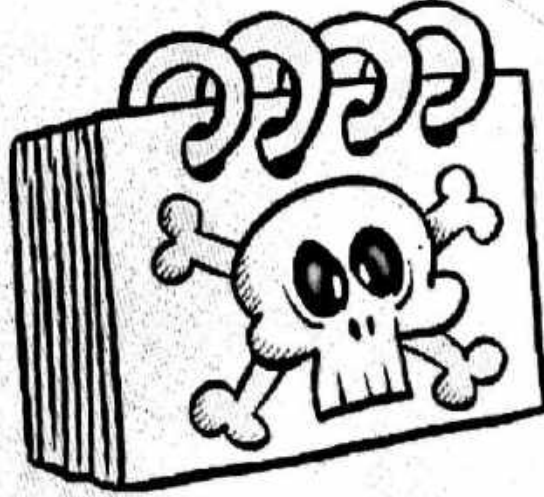
هذه هي العقلية المناسبة لحل المشاكل طويلة الأمد..

حين تسوء الأمور وتشعر بالضغط.. ركز في المخيم التالي!

خلال ذلك، تذكر ألا تنشد الكمال والحل المثالي الذي في ذهابك بالضبط.. فقد

تحدثنا عن السعي للكمال من قبل... فكن مرناً وتقبل احتمال تغير الخطة والحلول  
البديلة أو الجزئية.

## 2- مشاكل لا يمكن حلها:



أحياناً تكون سيطرتنا محدودة على مشكلات معينة، مثل أزمة اقتصادية أو كارثة طبيعية.. أي مشكلة لا يد للإنسان فيها ولا يملك لها حلاً منفرداً.. لا يستطيع الشخص إنهاء حرب في بلده، لكن يمكنه السعي لتخفيف آثار المشكلة عليه.. كالحفاظ على صحته النفسية وإدارة مشاعره والتركيز على ما هو مستطاع.

- هنا تذكر: أحياناً يكون الهدف هو تخفيف الآثار، وليس حل المشكلة!

لكل إنسان قدرة على التحمل، فكن رقيقاً بنفسك كي لا تنكسر. لو لم يكن الحل ممكناً، قم بما يخفف عنك. ما يجعلك أكثر راحة وشعوراً بمشاعر طبيعية. ما يخلصك من الضغط النفسي والشعور بالعجز واليأس والخوف.. مثل تهدئة أعصابك (بتدريبات التنفس البطيء...) وممارسة ما يريحك نفسيًا (ما يثير المشاعر الإيجابية..) أو ما يعينك على التجاوز (كالتأمل والصلاة..) ولا تتخل عن أنشطتك المعتادة، التي تسليك وترفه عنك وتشتت تفكيرك عن الأفكار غير المرغوبة..

«هناك سلام وسط العاصفة!»

## فان جوخ - الخطابات

للتهوين من وقع المشكلة، لا تتوقف عندها كثيرًا، بل استعد لما بعدها.. تخل عن الفوز في معركة خاسرة وحض طريقًا بديلًا..

- سيتم رفدك من العمل؟ حسنًا.. هذه مشكلة لا حل لها، (حيث لا يمكنك إقناعهم بالإبقاء عليك) فاستعد للبحث عن عمل آخر، أو اعتبرها فرصة لممارسة ما تحب وتحاول كسب الرزق منه..

- العلاقة تسير في طريق الطلاق لا محالة؟ رتب حياتك القادمة على هذا النحو...  
إلخ

«اللي يجيلك بالغصب، خده بالرضا»

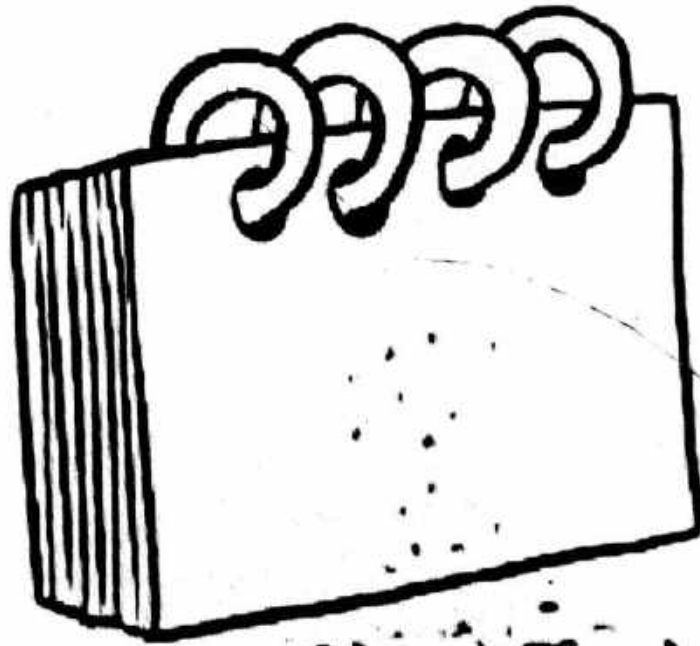
## مثل شعبي

تذكر أننا بشر لا نقوى على تغيير الكون، وهناك عوامل كثيرة خارج نطاق سيطرتنا وتحكمنا.

هل قمت بما في وسعك؟ إذن هنيئًا لك فهذا يكفي!

ابتسم، وثم قرب العيون مرتاح الضمير فخورًا بنفسك، فقد أديت ما عليك.

3- مشاكل غير مهمة:



نعم.. هناك مشاكل تشغل بالنا رغم أنها صغيرة فعلاً ولا قيمة لها!

أحياناً تجد نفسك متضايقاً من شيء، لو توقفت لحظة للتفكير فيه ستجده لا يستحق!

«أغلب الأمور - في حقيقتها -

هي أتفه مما تبدو عليه!»

محمد أنور

أتحدث عن مخالفة مرورية.. شخص قليل الذوق.. مفتاح ضاع منك.. سيارتك تعطلت أو فاتك القطار.. أحد تفاصيل العمل اليومي.. كلها أشياء زائلة.. اسأل نفسك: هل لهذا الموضوع قيمة لو نظرت له العام القادم؟!

إدراكك لهذه الحقيقة يضعها في حجمها الصحيح!

-هنا تذكر: ليست كل معركة تستحق أن تخاض!

أوصيت أطفالي حين يرونني مشغولاً عنهم بالهاتف، أن يقولوا لي: «اترك الهاتف، فنحن معك الآن!» لتذكير نفسي أن هناك لحظات لا ينبغي أن تضيع هباء. في يوم من الأيام سيكبرون ويستقلون بحياتهم، وأندم على لحظات لم أقضها معهم، بسبب الانشغال في جدل بلا قيمة على مواقع التواصل أو متابعة تريند تافه يقسم الآراء.

المشاكل غير المهمة تستنزف حياتك.. فركز فيما هو مهم لأن الحياة قصيرة..

وتخل عن أي معركة لا تستحق أن تخاض!

1 تشمل هذه الطريقة إجراءات فرعية تجدها في أماكن أخرى من الكتاب (هي: قم وافعل شيئاً، وتدريبات التنفس) لكن في هذا الفصل نتحدث عن طريقة التعامل مع المشكلة ذاتها.

يلخص هذا الفصل برنامج «منظمة الصحة العالمية» للمساعدة الفردية لمواجهة الصدمات النفسية في المجتمعات المعرضة للمحن. انظر:

World Health Organization. (2016). Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity (No. WHO/MSD/MER/16.2). World Health Organization.

2 ويمكن مطالعة الملف كاملاً باللغة العربية هنا:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206417/WHO-MSD-MER-16.2-ara.pdf?ua=1>

3 de Graaff, A. M., Cuijpers, P., McDaid, D., Park, A., Woodward, A., Bryant, R. A., ... & Sijbrandij, M. (2020). Peer-provided Problem Management Plus (PM+) for adult Syrian refugees: a pilot randomised controlled trial on effectiveness and

4 Sijbrandij, M., Bryant, R. A., Schafer, A., Dawson, K. S., Anjuri, D., Ndogoni, L., ... & Van Ommeren, M. (2016). Problem Management Plus (PM+) in the treatment of common mental disorders in women affected by gender-based violence and urban adversity in Kenya; study protocol for a randomized controlled trial. *International journal of mental health systems*, 10(1), 1-8.

5 Rahman, A., Riaz, N., Dawson, K. S., Hamdani, S. U., Chiumento, A., Sijbrandij, M., ... & Farooq, S. (2016). Problem Management Plus (PM+): Pilot trial of a WHO transdiagnostic psychological intervention in conflict-affected Pakistan. *World Psychiatry*, 15(2), 182.

6 Sangraula, M., Turner, E. L., Luitel, N. P., van't Hof, E., Shrestha, P., Ghimire, R., ... & Jordans, M. J. D. (2020). Feasibility of Group Problem Management Plus (PM+) to improve mental health and functioning of adults in earthquake-affected communities in Nepal. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 29.

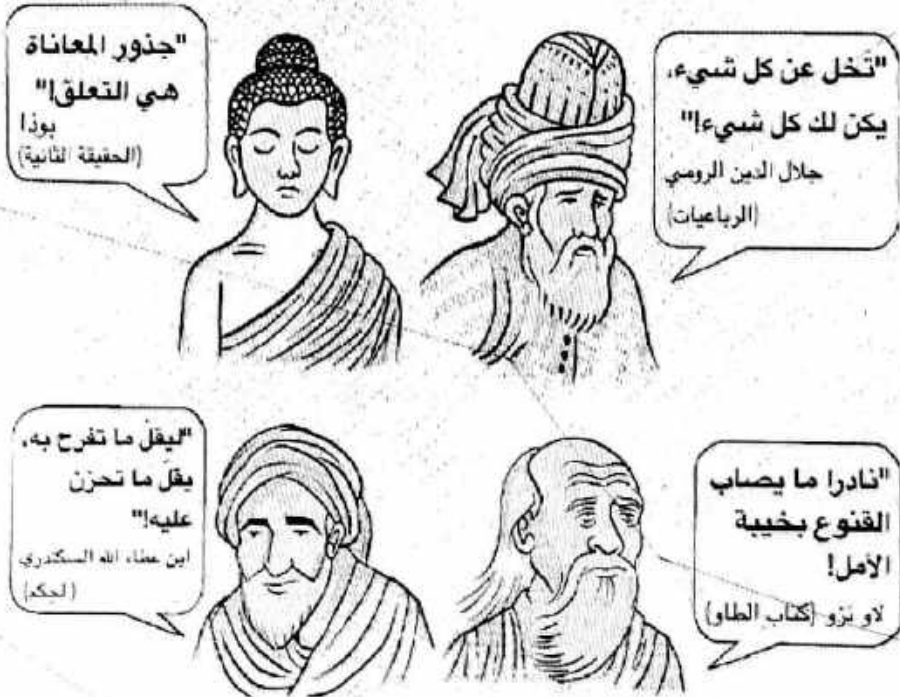
7 Burke, S. M., & Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 4..

## فلسفة التخلي

ماذا لو تفاقمت المشكلة ولم نستطع حلها؟

يقول الواقع إن هناك هزائم علينا اعتيادها وتقبلها.. قد تخسر الصفقة أو القضية أو الصحة أو أعز الأصدقاء.. فكيف تتعايش مع هذه الخسارة؟

هناك من يرى أن الحل المثالي هو التخلي.. عدم التعلق.. أن تملك الأشياء دون أن تملكك.. ألا تبالي بما يحدث طالما قلبك مملوء بسلام داخلي نابع من مصدر مستقر في ذاتك.. أشبه بمفهوم الزهد الصوفي الذي تجده في عديد من الفلسفات والأديان..



هل هذا كلام علمي؟

أصبحت هذه المسألة مطروحة في أبحاث علم النفس بالفعل.... درس العلماء



مفهوم «عدم التعلق» ووجدوا أن له فوائد لصحتنا النفسية بشكل عام 1.

للتعرف على التفاصيل.. تحاورت مع صديقي الباحث الأسترالي «برادلي إلفنستون»<sup>2</sup> الذي له عدد لا بأس به من الدراسات حول هذا الموضوع<sup>3,4,5,6</sup>. سألته:

- ما المقصود بعدم التعلق؟

بعبارة بسيطة، «عدم التعلق» هو منهج مرن ومتوازن للحياة، يعني تقليل التثبيت بالأحداث الإيجابية، وتقليل النفور من الأحداث السلبية!

- كيف يُعتبر هذا شيئًا مفيدًا؟

عدم التعلق يزيد السعادة لأنه يساعدنا على تقبل طبيعة الحياة المتغيرة باستمرار.. تعظيم قيمة رغباتنا وتعلقنا بالأشياء، هو مصدر للمعاناة.. لأننا لن نستطيع دائمًا الحصول على كل ما نريد، ولا تجنب كل ما لا نريد.. وإذا حصلنا على الشيء الذي نريده، سيأتي يوم وينتهي أو ينتقل لغيرنا!

- أعطني مثالاً على أن «عدم التعلق» مفيد!

الشخص الذي يعطي قيمة كبيرة لمظاهر الشباب، قد يجد صعوبة في قبول علامات الشيخوخة.. والشخص المنتسب بمنصب أو وظيفة سيجد صعوبة عند التقاعد.. وهكذا.

- أن يؤدي عدم التعلق إلى السلبية وعدم الاكتراث بشيء؟

عدم التعلق لا يعني عدم الاكتراث، بل يعني إدراك حقيقة الحياة وأن كل شيء إلى زوال. يمكن للشخص غير المتعلق أن يقدر الناس ويحبهم بصدق، ولكنه يدرك

أن كل علاقة سوف تنتهي، إما بالفتور أو الفراق أو الموت، فيكون مستعدًا لذلك. يمكن للشخص غير المتعلق أن يمارس الرياضة من أجل الفوز، لكن دون اعتبار الفوز أهم شيء، لأنه قد يأتي أو لا، حتى إن لعب أفضل من خصمه.

### - كيف يمكن تنمية هذه المهارة الذهنية؟

تشير الأبحاث أن هذا قد يحدث للناس مع تراكم خبرات الحياة.. حين يواجهون تقلبات الحياة، كالهجرة أو إنجاب طفل أو حدوث صدمة أو فقدان أحد الأحباء.. هذه أحداث تكشف الطبيعة المتغيرة وغير الدائمة للحياة، وانعدام الجدوى من محاولة التحكم في كل شيء.

كما يمكن تعلم ذلك من الكتب والأفلام والوثائقيات، لأنها قد تربينا تقلبات حياة الآخرين لنندرك أن دوام الحال من المحال.

كما تشير الأبحاث أن عدم التعلق يمكن تنميته من خلال اليقظة الذهنية والتأمل (لأن التركيز في الواقع والحاضر - هنا والآن - يمكن أن يزيد الرضا عن الحياة، بدلًا من التركيز على أشياء غير موجودة)..... (انتهى كلام الباحث)

\*\*\*\*\*

عرف «صالح» أن المستقبل مجهول وهذا من حقائق الحياة.. وأن المشاكل متجددة لا تنتهي.. لذا علينا التعامل معها واحدة واحدة، إما بالسعي لحلها، أو التخفيف من أثرها والتأقلم معها، أو تجاهلها تمامًا.

استراح لفكرة عدم التعلق، الذي يمنحنا كثيرًا من الرضا أيًا كانت النتائج.. ألا يكون المرء أسيرًا لممتلكاته واحتياجاته الخارجية، ولا حتى أهدافه، بل مستمذًا رضاه النفسي من أعماق ذاته..

رغم أن هذه النظرة قد تتعارض مع فلسفة بعض الناس وتعلقهم بأشياء خارجية

تحفزهم وتعطي حياتهم غاية.. إلا إنها تناسب الأشخاص الذين يفضلون تصورا  
واقعيًا للسعادة يجعلهم أكثر استقرارًا في مواجهة تقلبات الزمن.

\*\*\*\*\*

خلاصة القول.. لن تخلو الحياة من الإحباطات، ولن تسير خططنا كما نريد لها  
بالضبط.. لذلك علينا التعايش مع هذه الحقيقة.

إنها دوامة الحياة التي لا تنتهي..

والبارع حقًا ليس من يناضل للنجاة من العاصفة،

بل من يستغلها لقضاء وقت ممتع في التزلج على الأمواج!

## ملحق الفصل

### اختبار عدم التعلق 7

اقرأ هذه العبارات، وقم بتقييم مدى اتفاقك أو اختلافك معها:

1 لا أتفق بشدة، 2 لا أتفق قليلاً، 3 لا أتفق، 4 محايد، 5 أتفق، 6 أتفق قليلاً، 7  
أتفق بشدة

1. يمكنني قبول تدفق الأحداث في حياتي، دون محاولة التدخل فيها طوال الوقت.

2. يمكنني التخلي عن مشاعر الندم وعدم الرضا عن الماضي.

3. أستطيع أن أكون هادئاً و/أو سعيداً حتى لو لم تسر الأمور كما أريد.

4. يمكنني تقبل ما تقدمه لي الحياة بغض النظر عما إذا كان مرغوباً أو لا.

5. يمكنني الحفاظ على روح معنوية مرتفعة بغض النظر عما يحدث في حياتي.

6. أنا منفتح على أخطائي وإخفاقاتي الماضية.

7. يمكنني الاستمتاع بالتجارب الممتعة دون الحاجة إلى أن تدوم إلى الأبد.

8. أعتبر المشاكل أشياء يجب التعامل معها بدلاً من كونها أسباباً للإحباط.

9. يمكنني الاستمتاع بممتلكاتي دون الشعور بالضيق عندما تلف.

10. أقبل عيوبي. وكوني إنسانًا عاديًا غير كامل.

11. أستطيع أن أبقى منفتحًا على أفكارى ومشاعري حتى لو كانت سلبية أو مؤلمة.

12. حين تنتهي الأشياء الجميلة، لا أحزن بل أتطلع لما بعدها.

13. أستطيع الفرح لنجاح الآخرين دون الشعور بالحسد.

كلما زادت درجة اتفاقك مع مثل هذه العبارات.. كلما زاد عندك عدم التعلق.

1 يمكن مطالعة دراسات باحثين، مثل

Baljinder Sahdra, Richard Whitehead, William Van Gordon, and Winnie Mak

2 نشر في صحيفة الاتحاد في 24 سبتمبر 2020

3 Elphinstone, B., Sahdra, B. K., & Ciarrochi, J. (2020). Living well by letting go: Reliability and validity of a brief measure of nonattachment.

4 Elphinstone, B., Whitehead, R., Tinker, S. P., & Bates, G. (2019). The academic benefits of 'letting go': The contribution of mindfulness and nonattachment to adaptability, engagement, and grades. *Educational Psychology*, 39(6), 784- 796.

5 Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2020). Growing by letting

go: Nonattachment and mindfulness as qualities of advanced psychological development. *Journal of Adult Development*, 27(1), 12- 22

6 Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2141- 2158.

7 مثال مستوحى من عناصر النسخة الطويلة من الاختبار. انظر:

- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of personality assessment*, 92(2), 116-127.

- Chio, F. H., Lai, M. H., & Mak, W. W. (2018). Development of the Nonattachment Scale-Short Form (NAS-SF) using item response theory. *Mindfulness*, 9 (4), 1299 -1308.

## الخاتمة



«ثمة فعل بطولي واحد فقط في هذا العالم..»

أن ترى العالم كما هو في حقيقته.. وأن تحبه!»

رومان رولان - التجليات

مشاعر كثيرة ازدحمت بداخلي أمام ذلك الشاهد الفريد من نوعه.

في فترة المراهقة كنت أعرف أنني مختلف. مراهق انطوائي يحب القراءة مشغول بقضايا لن تشغل بال زملائه إلا بعد أن يكبروا عشرين سنة.. ما زلت أرى اليوم كهولاً شابت شعورهم يفكرون كما كنت أفعل في المدرسة الثانوية! والفضل الحقيقي لذلك لمن حبيبوني في القراءة. كان د.أحمد خالد توفيق يكتب بلغة بسيطة غير متعالية، ويشعرني أنه جالس بجواري ليفتح أبواب عالم غزير من المعلومات الشيقة والأفلام والكتب والروايات العالمية التي لم أكن أعرف عنها شيئاً.. كل هذا في إطار أدب المغامرات الموجه للشباب.. فقد كان - مع د.نبيل فاروق - يلعبان دور «نتفليكس التسعينيات» كما يقول أحد الأصدقاء.

تدور الأيام.. أكبر وأصبح رسام كاريكاتير تنشر رسومه في الصحافة والمعارض الفنية. هكذا تعرفنا وأصبحنا نتسكع بين المقاهي ونتبادل النقاش والأفكار، رغم أنني وقتها كنت ما زلت طالبة في الكلية، بينما هو أستاذ كبير في الجامعة. كان رائعاً أن يعتبرك أستاذك صديقاً مقرباً يسمع رأيه ويأتمنه على أسراره.. كانت علاقة لا يمكن تصنيفها.. وكان هو نفسه نموذجاً فريداً. أكاديمي مرموق وكاتب قصص مغامرات وروايات، وتنشر مقالاته في أهم الصحف وقتها.. رأى أعماله مترجمة واستضافته جامعة هارفارد لمناقشتها، وتسلم جائزة أفضل كاتب عربي في معرض الشارقة.. تزدهم مدرجات كلية الطب في محاضراته، والمكتبات في ندواته، وأجنحة معارض الكتب في حفلات توقيعه... حظي الرجل بنجاح مهني باهر وأسرة رائعة وأصدقاء مخلصين وشهرة عظيمة بين قراء يحبونه بعمق.

كنت أقود السيارة، حين جاءني الخبر الذي لم يتم إعلانه بعد.

وفاة؟ مستشفى؟

في لحظات ألغيت سفري الذي كان مرتباً يومها، وذهبت لحضور مراسم الدفن ثم العزاء.. لم أتخيل هذا العدد من محبي الرجل. أصروا على حمل نعش إلى أن يصل لمثواه رغم أن المسافة بعيدة.. كنت أعرف مدى صدق رغبتهم في أن يدمي النعش أكتافهم عن طيب خاطر من أجل توديع الرجل. «لقد بكيت عليه أكثر من أبي»



عبارة سمعتها من أكثر من صديق وأعرف كم هي صادقة.



بعد الدفن وضعت إحدى القارئَات ورقة مكتوب عليها: «جعل الشباب يقرأون». عملاً بوصية عابرة كتبها يوماً في أحد مقالاته، ربما كتعبير مجازي. اليوم يزدان شاهد القبر بالملصقات والخطابات واللوحات الفنية، وتمت كتابة هذه العبارة على لافتة رخامية.. وزرع القراء الورود والنباتات الوارفة في منظر غير مألوف في المكان على الإطلاق. وضع القراء كنبه على شاهد القبر لدرجة أن أحد حراس المقابر بدأ يقرأها، وتم نشر تقرير صحفي عنوانه: «جعل حراس المقابر يقرأون».

حلمت به يوماً ونحن جالسين في آخر مكان تقابلنا فيه، وأنا أحكي له تفاصيل الجنازة والدفن ورد فعل الناس ووسائل الإعلام.. كنت ألومه وأعبر له عن افتقادي له. وحين استيقظت ابتسمت وقد فهمت معنى الحلم.. لقد كان عقلي الباطن

يجتهد في اختلاق لحظات وداع تليق بهذا الفراق على سبيل الclosure..

كلماً تأملت صورة شاهد قبره المدهش شعرت بالحزن..

لكن في نفس الوقت أذكر نفسي، كم أنها نهاية سعيدة!

\*\*\*\*\*

قد لا أعرف الكثير عنك عزيزي القارئ..

لكن ما أعرفه هو أن تجربة حياتك فيها ما يستحق التأمل والامتنان..

آلام طفولتك، أو صدمات حياتك، أو معاناتك، قد انتهت. ما حدث قد انقضى ولم يعد تأثيره واقعاً الآن وأنت تقرأ هذه السطور. هنا والآن، لم يعد بلطجي المدرسة موجوداً، ولم يعد الإخفاق حاضراً، ولم تعد مرارة فقدان تكدر صفو الحياة.. أنت في حال جيد، لا يهددك شيء ولا تتضور جوعاً ولا تخاف على حياتك من انفجار غادر أو حيوان مفترس.. أو وباء!

هل تذكر؟

- منذ سنوات قليلة، كنا قابعين في بيوتنا نخزن احتياجاتنا وتراودنا المخاوف، من وباء يحمله الهواء ويحصد الآلاف ولا يعرف العلماء له علاجاً ولا لقاخاً.. خبسنا في بيوتنا وختل أكثر الشوارع ازدحاماً من المارة، وانهارت أنظمة رعاية صحية حول العالم، وسقط الأطباء والممرضون إعياء ورعباً ومرضاً، في أجواء كابوسية وكأنها فيلم رعب عن نهاية العالم..

هل تذكر؟

لا تنس هذه الذكرى لأنها تعلمنا الكثير..

- هول عالمي بهذا الحجم والقوة والشدة، قد انتهى!

ألا يعني ذلك أن مشاكل حياتك - التي ليست بنفس القوة والحجم بطبيعة الحال - سيحين لها وقت وتنتهي هي الأخرى؟

- حين جاء الطاعون أودى بحياة ملايين البشر رغم أن علاجه يباع اليوم في الصيدلية المجاورة لبيتك. ألا تشعرك هذا بالامتنان كونك تعيش في زمننا الحالي، حيث مزيد من الأمور قد أصبحت تحت السيطرة؟

- زادت معدلات الاضطراب النفسي أثناء إجراءات التباعد الاجتماعي والعزل المنزلي.. اليوم عادت الحياة لطبيعتها، بعد أن كان هذا حلًا بعيد المنال، وما كنت محرومًا منه أصبح اليوم حياتك العادية! أليس هذا مدهشًا؟

تأمل قيمة أبسط الأشياء حولك وتأمل الجمال الكامن في دلالاتها.. خذ نفسًا عميقًا مستشعرًا روعة هذا الإحساس.. هل تعاني من أي ألم جسدي؟ أغمض عينيك وتذكر كل ما تنعم فيه.. وابتنسم!

الحياة جميلة لا تخلو من الصدمات والمباهج، والألم والحب، والمعاناة والفرح.. في مزيج عجيب يجعل حكايتك مختلفة عن أي شخص آخر..

إذا كنا نخوض حياتنا المدهشة هذه مرة واحدة فقط..

فلماذا لا نستغل الفرصة ونجعلها أجمل رحلة حياة ممكنة؟

شريف عرفة

Telegram:@mbooks90