

50

توم باتلر-باودون

كتاباً كلاسيكياً في مكتبة

t.me/soramnqraa

علم النفس

خلاصة أعظم الكتب



طريقك المختصر لأهم الأفكار عن
العقل والشخصية والطبيعة البشرية

غيرروائي

هذا الكتاب هو دليل الشخص المفكر نحو علم النفس الشعبي.

في رحلة تمتد عبر خمسين كتابا ومئات من الأفكار وقرن من الزمان، يستكشف هذا الكتاب الشخصيات الأساسية في تطوير علم النفس، بما يقدمه من رؤية جوهرية للعقل والشخصية والطبيعة الإنسانية: من نحن، وكيف نفكر، وماذا نفعل.

اكتشف الحالة الإنسانية من خلال أعظم المفكرين في علم النفس:

ألفريد أدلر في الطبيعة الإنسانية • ألبرت باندورا في الكفاءة

الذاتية • إيزابيل بريجز مايرز في أنماط الشخصية • هانز آيزنك في الأبعاد الأربعة للشخصية • ألبرت إليس في المشاعر • إيريك إريكسون في أزمة الهوية • أنا فرويد في آليات الدفاع النفسي • سيجموند فرويد في تفسير الأحلام • إريك هوفر في علم النفس الجماعي • كارين هورني في الصراعات الداخلية • كارل يونج في اللاوعي الجمعي • ألفريد كينسي في علم النفس الجنسي • أبراهام ماسلو في الإمكانيات البشرية • ستانلي ميلجرام في الانصياع للسلطة • إيفان بافلوف في الاستجابة الشرطية • جون بياجيه في علم نفس الطفل • كارل روجرز في الإرشاد • بي. إف. سكينر في قوة البيئة

اكتشف نتائج أحدث الأبحاث والممارسات المعاصرة:

• سوزان كين في الانطواء • كارول دويك في طريقة التفكير • دانيال جيلبرت في السعادة • مالكوم جلاذويل في الحسد • جون جوتمان في الزواج • تمبل جراندين في التوحد • ستيفن جروز في خداع الذات • دانيال كانمان في التفكير • والتر ميشيل في ضبط النفس • ليونارد ملودينو في اللاوعي • ستيفن بينكر في الطبيعة مقابل التنشئة • في. إس. راماشاندران في علم الأعصاب • باري شوارتز في عبء الاختيار.

اكتسب جوهر أعظم كتابات علم النفس:

The Nature of Prejudice • The Female Brain •

Influence: The Psychology of Persuasion • A Guide To Rational Living •

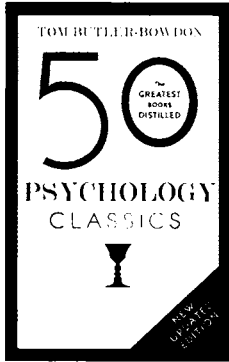
• The Will to Meaning • The Nature of Love • I'm OK, You're OK • The Divided Self

• Gestalt Therapy • The Man Who Mistook His Wife for a Hat •

Authentic Happiness • Darkness Visible •

مكتبة

t.me/soramnqraa



50

كتاباً كلاسيكياً في

علم النفس

طريقك المختصر لأهم الأفكار عن
العقل والشخصية والطبيعة البشرية

توم باتلر باودون

مكتبة

t.me/soramnqraa



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

مكتبة
t.me/soramnqraa

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٢١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2020. All rights reserved.

Copyright ©Tom Butler-Bowdon 2007, 2017
All rights reserved.

50 Psychology Classics

Second Edition

Your shortcut to the most
important ideas on the mind,
personality, and human nature

Tom Butler-Bowdon



إشادات بهذا الكتاب

"أخيرًا جاءت الفرصة ليكتشف الأشخاص البعيدون عن هذا المجال أن هناك في علم النفس ما هو أكثر بكثير من فرويد ويونج. يقدم هذا الكتاب فرصة فريدة لتصبح بين عشية وضحاها على اضطلاع بمجموعة باهرة من الأعمال المهمة في أدب علم النفس".

د. راج برسود

أستاذ الفهم العام للطب النفسي بكلية جريشام

"يقدم هذا الكتاب الشائق ملخصات متعمقة وممتعة لأكثر من 50 كتابًا مؤثرًا في علم النفس، وقراءة هذا الكتاب 'ضرورية' بالنسبة للطلاب الذين يخططون لتولي مهنة مرتبطة بعلم النفس".

د. في. إس. راماشاندران، طبيب، أستاذ ومدير مركز المخ والإدراك، جامعة كاليفورنيا، سان دييغو

"إنه توليفة عبقرية، حيث يقدم المؤلف أفكارًا معقدة بطريقة سهلة وعملية دون الهبوط بمستوى المادة. وجدت نفسي أفكر مرة بعد أخرى قائلًا 'يا إلهي! هذا ما كان يعنيه هذا الشخص'".

دوجلاس ستون، مُحاضر في القانون بكلية الحقوق بجامعة هارفارد، ومؤلف مشارك لكتاب

Difficult Conversations

"كتاب ذكي وواضح وممتع ... هذا الكتاب سيجتذب كل من يسعى إلى فهم نفسه أو شريكه أو زميله أو رئيسه بصورة أفضل".

ويندي تايلور، صحيفة ذي إيدج

"يكتب باتلر - بودون بحماس مُعد ... إنه خبير حقيقي في هذا النوع من الأدب".

صحيفة يو إس إيه توداي

خلاصة أروع الكتب



بقلم توم باتلر - بودون

تخطت مبيعات هذه السلسلة 300 ألف نسخة

50 *Economics Classics* 978 - 1 - 85788 - 673 - 3

50 *Philosophy Classics* 978 - 1 - 47365 - 542 - 3

50 *Politics Classics* 978 - 1 - 47365 - 543 - 0

50 *Psychology Classics, 2nd ed* 978 - 1 - 85788 - 674 - 0

50 *Self - Help Classics, 2nd ed* 978 - 1 - 47365 - 828 - 8

50 *Success Classics, 2nd ed* 978 - 1 - 47365 - 835 - 6

50 *Spirituality Classics* 978 - 1 - 47365 - 838 - 7

50 *Business Classics* 978 - 1 - 85788 - 675 - 7 (سيصدر في 2018)

إهداء إلى شيري

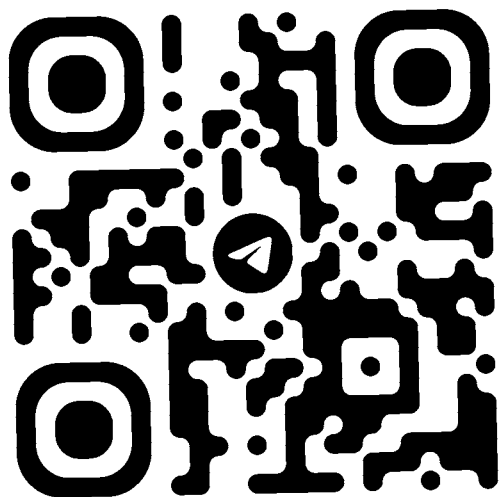
المحتويات

1	تمهيد
3	شكر وتقدير
5	مقدمة

20	ألفريد أدلر (1927) <i>Understanding Human Nature</i>	1
26	جوردون ألبورت (1954) <i>The Nature of Prejudice</i>	2
34	ألبرت باندورا (1997) <i>Self-Efficacy: The Exercise of Control</i>	3
40	جافين دي بيكر (1997) <i>The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us</i>	4
48	إريك بيرن (1964) <i>Games People Play: The Psychology of Human</i>	5
54	إيزابيل بريجز مايرز (1980) <i>Gifts Differing: Understanding Personality Type</i>	6
62	لوان بريزندن (2006) <i>The Female Brain</i>	7
68	ديفيد دي. بيرنز (1980) <i>Feeling Good: The New Mood Therapy</i>	8
74	سوزان كين (2012) <i>Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't</i>	9
82	روبرت سيالديني (1984) <i>Influence: The Psychology of Persuasion</i>	10
88	ميهاي تشيكيستميهاي (1996) <i>Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention</i>	11
94	كارول دويك (2006) <i>Mindset: The New Psychology of Success</i>	12
102	ألبرت إليس وروبرت إيه. هاربر (1961) <i>A Guide to Rational Living</i>	13
108	ميلتون إريكسون (بقلم سيدني روزن) <i>My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson, M.D.</i> (1982)	14
116	إريك إريكسون <i>Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History</i> (1958)	15
124	هانز آيزنك (1947) <i>Dimensions of Personality</i>	16
130	فيكتور فرانكل <i>The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy</i> (1969)	17
136	آنا فرويد (1936) <i>The Ego and the Mechanisms of Defence</i>	18
142	سيجموند فرويد (1900) <i>The Interpretation of Dreams</i>	19
148	هوارد جاردنر (1983) <i>Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences</i>	20
154	دانيال جيلبرت (2006) <i>Stumbling on Happiness</i>	21
158	مالكوم جلادويل (2005) <i>Blink: The Power of Thinking Without Thinking</i>	22

164	Working with Emotional Intelligence (1998) دانیال جولمان	23
170	✓ The Seven Principles for Making Marriage Work (1999) جوتمان	24
178	The Autistic Brain: Helping Different Kinds of Minds Succeed (2013) تمبل جراندين	25
186	The Examined Life: How We Lose and Find Ourselves (2011) ستيفن جروس	26
194	The Nature of Love (1958) هاري هارلو	27
200	I'm OK—You're OK (1967) توماس ايه. هاريس	28
204	The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements (1951) اريك هوفر	29
210	Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis (1945) كارين هورني	30
218	The Principles of Psychology (1890) ويليام جيمس	31
224	The Archetypes and the Collective Unconscious (1968) كارل يونج	32
232	Thinking, Fast and Slow (2011) دانیال كانمان	33
240	Sexual Behavior in the Human Female (1953) ألفريد كينزي	34
246	The Divided Self: A Study of Sanity and Madness (1960) آر. دي. لينج	35
252	The Farther Reaches of Human Nature (1971) ابراهام ماسلو	36
258	Obedience to Authority (1974) ستانلي ميلجرام	37
264	The Marshmallow Test: Understanding Self-control and How to Master It (2014) والتر ميشيل	38
272	Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior (2012) ليونارد ملودينوف	39
282	Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex (1927) إيفان بافلوف	40
288	Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality (1951) فريتز بيرلز	41
296	The Language and Thought of the Child (1923) جون بياجييه	42
302	The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature (2002) ستيفن بينكر	43
308	Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind (1998) هي. إس. راماشاندران	44
316	On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (1961) كارل روجرز	45
322	The Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other Clinical Tales (1970) أوليفر ساكس	46
330	The Paradox of Choice: Why More Is Less (2004) باري شوارتز	47

338	<i>Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology</i> مارتن سليجمان	48
	<i>to Realize Your Potential For Lasting Fulfilment (2002)</i>	
346	<i>Beyond Freedom and Dignity (1971)</i> بي. إف. سكينر	49
354	<i>Darkness Visible: A Memoir of Madness (1990)</i> ويليام ستايرون	50
361	50 كتاباً أخرى مهمة في علم النفس	
367	الترتيب الزمني لقائمة العناوين	
371	المصادر	



سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

تمهيد

مكتبة

t.me/soramnqraa

الطبعة الثانية

عندما صدر هذا الكتاب لأول مرة في 2007، كان الهدف البسيط منه هو توفير "الرؤية العميقة والإلهام من 50 كتابًا مهمًا".

وحتى اليوم، تخطت مبيعات الكتاب 100 ألف نسخة باللغة الإنجليزية، وتمت ترجمته إلى 15 لغة تشمل الألمانية والصينية والهولندية والبرتغالية والمجرية والكورية والرومانية والسويدية واليابانية والبولندية والإيطالية والإسبانية والأستونية والعربية والتركية. كما انتشر الكتاب بنسخته المسموعة، حيث يتم الاستماع إليه في صالات الألعاب الرياضية وفي الحافلات وفي رحلات القطار عند الذهاب إلى العمل والعودة منه، ووجد مكانه في الكليات في قوائم القراءة التي تهدف لتسليح الطلاب بالمعرفة الأساسية عن تاريخ علم النفس وأسماء كبار علمائه وإسهاماتهم.

نجاح هذا الكتاب جاء كمفاجأة، لكن ربما ينبغي ألا يفاجئنا؛ لأن كل فرد على هذا الكوكب متشوق لتعلم الدافع وراء سلوكه وسلوك الآخرين. وسواء أكنّت اختصاصياً في علم النفس أم لا، فإن الطبيعة الإنسانية تبهزنا جميعاً، ويقدم كتابي محاولة صغيرة لإتاحة الرؤى العميقة لعلم النفس لكل من لم تسبق لهم دراسته بصورة رسمية.

إن اهتمامي بتلك الكتب المهمة جاء للابتعاد عن معظم مقدمات علم النفس - التي عادة ما تركز على الأفكار أو الأشخاص المهمة. ولكن هذا الاهتمام مبعثه أيضاً أن هذه الكتب الكلاسيكية تبدو مملة للقارئ غير المهني؛ لذا من المفيد دائماً وجود شرح جيد للعمل يتناول الأفكار المهمة، ويتحدث عن سياق كتابة العمل، ويوفر كذلك معلومات عن المؤلف. وتقدم قراءة هذه الكتب المهمة أساساً رائعاً في أي مجال؛ فتحن ببساطة نحتاج إلى بعض الوعي بما حدث من قبل. على سبيل المثال، نجد أن المعالجين المتدربين ينبغي عليهم ولو حتى القراءة السريعة لكتاب "كارل روجرز" بعنوان *On Becoming A Person*، وعلى طلاب علم النفس المعرفي قراءة كتب ألبرت إليس، وعلى الباحثين في الجنس الإلمام بأعمال كينزي، وعلى مختبري السمات الشخصية فهم كتابات بريجز مايرز، وعلى المرشحين لنيل شهادة الدكتوراه في التكيف أو الطاعة الإلمام بكتاب بافلوف بعنوان *Conditioned Reflex*، وكتاب ميلجرام بعنوان *Obedience to Authority* الانصياع للسلطة على التوالي.

تحتوي هذه الطبعة المنقحة على تسعة فصول جديدة، من بينها فصلان عن عالمي نفس بارزين ممن لم يتم التعرض لهما في الإصدار الأول - جوردن ألبورت، وألبرت باندورا - إلى جانب تلخيصات لكتابات صدرت مؤخرًا - بقلم كارول دويك، تمبل جراندين، ستيفن جروس، دانيال كانمان، والتر ميشيل - والتي أضافت المزيد إلى مخزوننا من المعرفة النفسية منذ كتابة الإصدار الأول لهذا الكتاب. وكما حدث مع الطبعة الأولى، فإن اختياري ليست تقليدية؛ فمثلًا سوزان كين ليست عالمة نفس، ورغم ذلك فقد أضاف كتابها المزيد عن مسألة الانطواء بالنسبة لأذهان العامة أكثر مما أضافه أي من الكتابات السابقة، والأمر نفسه بالنسبة إلى ليونارد ملودينو فهم ليس عالم نفس أكاديميًا، بل هو فيزيائي لكنه تحدث عن أمور مهمة في اللاوعي. ومع ذلك تذكرنا تلك الاختيارات بأن علم النفس ليس ملكًا لعلماء النفس أكثر مما يمتلك علماء الاقتصاد علم الاقتصاد.

باعتبار علم النفس فرعًا من فروع المعرفة فهو دائم التغير والتقدم من خلال البحث، وتمثل الدوريات الأكاديمية التسجيل الأساسي لهذا التطور. ورغم ذلك يقدم أي كتاب طريقة قوية متفردة في سبر أغوار أحد الموضوعات واكتشافها، وهذه الطريقة العميقة للتعلم هي التي ألهمتني تأليف هذا الكتاب الذي بين يديك. وأرجو هذا لك أيضًا أيها القارئ؛ حيث يفتح لك هذا الكتاب بابًا على عقول وأفكار أخرى.

توم باتلر - بودون، 2017

شكر وتقدير

كل كتاب من هذه السلسلة يمثل جهدًا عظيمًا استغرق آلاف الساعات من البحث والقراءة والكتابة، وبعيدًا عن العمل الأساسي، فقد نجحت هذه السلسلة بفضل فريق العمل في دار نشر نيكولاس بريلي بابلشينج.

كما أعرب عن امتناني الشديد لافتتاحية نيكولاس بريلي وسالي لانسدیل في دار النشر في مكتب لندن، والتي جمعت هذا الكتاب يخرج بصورة أفضل. وأتقدم كذلك بالشكر عما بُذل من جهود بخصوص حقوق النشر العالمية حرصًا على قراءة أكبر عدد ممكن من الأشخاص لهذا الكتاب حول العالم.

أتقدم بجزيل شكري إلى باتريشيا أوهير وتشاك دريسنر في مكتب بوسطن من أجل التزامهما تجاه هذا الكتاب وبقية كتب السلسلة وعن زيادة التعريف به في الولايات المتحدة الأمريكية. وأخيرًا، بالطبع ما كان ممكنًا تأليف هذا الكتاب من دون الأفكار القيمة والمفاهيم البارزة المقدمة من خلال تغطية هذه الكتب الكلاسيكية، ومن ثم، أتقدم بالشكر إلى كل المؤلفين على ما بذلوه من إسهامات في هذا المجال.

مقدمة

في رحلة تمتد عبر خمسين كتابًا ومئات من الأفكار وقرن من الزمان، يتناول هذا الكتاب بعض أكثر الأسئلة إثارة بخصوص ماذا يحفزنا، ماذا يجعلنا نشعر ونتصرف بطرق معينة، كيف تعمل أديمغتنا، وكيف نخلق شعورًا بالذات. قد يؤدي الوعي العميق بتلك الجوانب إلى معرفة الذات وفهم أفضل للطبيعة الإنسانية وتحسين العلاقات وزيادة الفاعلية؛ باختصار سيؤدي إلى تحقيق اختلاف حقيقي في حياتك.

• نستكشف هنا كتابات لكبار الشخصيات مثل "فرويد" و"أدلر" و"يونج" و"سكينر" و"جيمس" و"بياجيه" و"بافلوف" إلى جانب إلقاء الضوء على أعمال المفكرين المعاصرين مثل "سليجمان" و"كانمان" و"دويك" و"جيلبرت". هناك شرح مخصص لكل كتاب يكشف عن النقاط المهمة ويوفر سياقًا للأفكار والناس والحركات المحيطة به. إن الدمج بين العناوين القديمة والحديثة يقدم لك فكرة عن الكتابات التي يتعين عليك على الأقل معرفتها إن لم تكن ستقرأها، بالإضافة إلى عناوين أحدث وشديدة العملية تأخذ في الاعتبار آخر المستجدات العلمية.

• يقع التركيز على "علم النفس الموجه لغير المتخصصين فيه" وعلى الكتب التي يستطيع الكل قراءتها والتثقف منها، أو الكتب التي كتبت خصيصًا لعامة الجمهور. إلى جانب علماء النفس، تتضمن القائمة أسماء لأطباء الجهاز العصبي وأطباء نفسيين وبيولوجيين وخبراء في الاتصال وصحفيين ناهيك عن عامل موائى وخبير في العنف وروائي. نظرًا لأن أسرار السلوك البشري على جانب كبير جدًا من الأهمية بحيث لا يتأتى تعريفها عبر فرع معرفي واحد أو وجهة نظر واحدة، فإننا نحتاج إلى السماع من مجموعة منتقاة من الأصوات.

لا يركز هذا الكتاب في الأساس على الطب النفسي، على الرغم من تضمين أعمال لأطباء نفسيين مثل "أوليفر ساكس" و"إريك إريكسون" و"آر. دي. لينج" و"فيكتور فرانكل"، بالإضافة إلى بعض الكتابات لمشاهير المعالجين بمن في ذلك "كارل روجرز" و"فريتز بيرلز" و"ميلتون إريكسون". ولا يركز هذا الكتاب على تقديم حلول للمشكلات بقدر ما يركز على تقديم رؤى عامة حول لماذا يفكر الناس أو يتصرفون بالكيفية التي يفكرون أو يتصرفون بها.

وبالرغم من تضمين بعض العناوين المتعلقة باللاوعي، فإن تركيز الكتاب لا ينصب على سبر أعماق علم النفس أو مفاهيم النفس أو الروح. فقد تمت تغطية بعض أشهر الكتابات وأفضلها في هذا المجال ومنها كتابات "جيمس هيلمان" (*The Soul's Code*)، "توماس مور" (*Care of the Soul*)، "كارول بيرسون" (*The Hero Within*)، "جوزيف كامبل" (*The Power of Myth*)، كل

ذلك في كتابي *50 Self-Help Classics* و *50 Spirituality Classics*، حيث يجري استكشاف الكتب من الجوانب الأكثر تحولاً وروحية في علم النفس. والقائمة التي يقدمها هذا الكتاب لا ندعي أنها تشمل كل شيء عن علم النفس، فهي تضم فقط مجموعة من الأسماء والكتابات الكبرى. إن كل مجموعة من هذه السلسلة سيكون لها طابعها الخاص بشكل ما، دون وجود أية ادعاءات بتغطية المجالات المتنوعة والمجالات الفرعية في علم النفس بصورة شاملة، فتحن هنا نحاول الوصول لبعض الرؤى الأساسية فيما يخص بعض الأسئلة والمفاهيم الأكثر إثارة للاهتمام في علم النفس، والوصول إلى معرفة أكبر بالطبيعة الإنسانية.

ظهور علم النفس

"علم النفس هو علم حياة العقل". ويليام جيمس

كما كتب "هيرمان إنجهوس" (1850 - 1909) وهو من الباحثين الأوائل في الذاكرة: "علم النفس له ماضٍ طويل، لكن تاريخه قصير"؛ وقد عني أن الناس كانوا يفكرون في المشاعر والأفكار والذكاء والسلوك الإنساني على مدى آلاف السنوات، لكن باعتبار علم النفس فرعاً معرفياً قائماً على الحقائق وليس التكهانات، فإنه لا يزال في مهده. ورغم أنه صرح بهذا الكلام قبل مائة عام، فلا يزال علم النفس يعتبر علماً ناشئاً.

نشأ علم النفس من فرعين آخرين وهما علم وظائف الأعضاء وعلم الفلسفة، ويعتبر الألماني "فيلهلم فونت" (1832 - 1920) أباً لعلم النفس بسبب إصراره على حتمية فصله كفرع آخر أكثر تجريبية من الفلسفة وأكثر تركيزاً على الذهن من وظائف الأعضاء. في السبعينات من القرن التاسع عشر أنشأ "فونت" أول مختبر تجريبي لعلم النفس، وكتب عمله الضخم *Principles of Physiological Psychology*.

نظراً لأن قراء "فونت" اليوم قاصرون على أصحاب الاهتمامات المتخصصة، فلم يتم إدراجه في قائمة الكلاسيكيات. ولكن الفيلسوف الأمريكي "ويليام جيمس" (1842 - 1910) الذي يعتبر "الأب المؤسس" لعلم النفس الحديث، تعد كتاباته واسعة الانتشار. إنه شقيق الروائي "هنري جيمس"، تدرب في الطب وتحول بعدها إلى الفلسفة، لكن مثل "فونت" شعر بأن طرق عمل الذهن تستحق وضعها في مجال دراسة منفصل. وضع الخبير الألماني في التشريح العصبي "فرانز جال" نظرية بأن كل الأفكار والعمليات الذهنية هي بيولوجية، وساعد "جيمس" على نشر هذه الفكرة اللافتة للنظر بأن ذات المرء - بكل آماله وحبها ورغباتها ومخاوفها - موجودة في مادة رمادية ناعمة داخل جدران الجمجمة، كما شعر بأن شرح الأفكار بوصفها منتجاً لقوة عميقة مثل الروح يعتبر مجالاً ميتافيزيقياً.

لعل "جيمس" قد ساعد على تحديد متغيرات علم النفس، لكن كتابات "سيجموند فرويد" جعلته مادة مشوقة بحق أمام العامة. ولد "فرويد" منذ 150 عاماً، في 1856، علم والداه أنه نابه،

لكن حتى هما لم يكونا ليتخيلا مدى تأثير أفكاره على العالم. عند تخرجه في الدراسة الثانوية كان يعتزم دراسة القانون، لكنه غيّر رأيه في آخر دقيقة وأدرج اسمه في الطب؛ حيث قاده عمله في تشريح المخ ومع مرضى "الهستيريا" إلى التساؤل بشأن تأثير اللاوعي على السلوك، ما أثار اهتمامه بالأحلام.

اليوم من السهل التسليم بمدى سعة إلمام الشخص العادي بالمفاهيم النفسية مثل الأنا واللاوعي، لكن هذه وغيرها - في كل الأحوال - تمثل إرث "فرويد". والكثير من الأسماء ممن شملهم هذا الكتاب إما ينسبون أنفسهم إلى فرويد أو ما بعد فرويد، أو يميزون أنفسهم بوصفهم مناهضين لفرويد. ومن الرائج الآن قول إن أعمال فرويد غير علمية، وإن كتاباته عبارة عن نسج أدبي أكثر مما هي علم نفس حقيقي. سواء أكان هذا دقيقاً أم لا، لم يزل "فرويد" أشهر شخص على الإطلاق في هذا المجال، ورغم أن التحليل النفسي - الذي ابتكره عبر المعالجة بالتحدث من أجل التسلل إلى جانب اللاوعي لدى المريض - أصبح الآن يُمارس بصورة أقل بكثير، لكن الصورة الكلاسيكية للطبيب الذي يستجلب أعرق أفكار المريض الممد على الأريكة لم تزل الصورة الأكثر شعبية لدينا عند التفكير في علم النفس.

كما أشار بعض علماء الجهاز العصبي بتوقع عودة المبادئ الفرويدية؛ لأن تأكيد على دور اللاوعي الكبير في تشكيل السلوك لم يثبت خطؤه عبر تقنيات التصوير المخي وغيرها من الأبحاث، وقد يتم إثبات صحة بعض نظرياته الأخرى. وحتى إذا لم يحدث، فمن غير المرجح أن تتغير مكانته كمفكر أصيل في علم النفس.

إن التفاعل الأكثر وضوحاً مع أفكار "فرويد" تمثل في المذهب السلوكي؛ فتجارب "إيفان بافلوف" الشهيرة مع الكلاب - التي أظهرت أن الحيوانات ببساطة هي مجموع استجاباتها الشرطية للحافز البيئي - قد ألهمت المؤيد البارز للمذهب السلوكي "بي. إف. سكينر" الذي كتب أن فكرة الشخص المستقل النابعة من الدافع الداخلي هي خرافة رومانسية. بدلاً من محاولة معرفة ما يدور داخل رأس الشخص ("المذهب العقلاني")، ومعرفة لماذا يتصرف الناس على النحو الذي يتصرف به، يقترح "سكينر" أن كل ما علينا معرفته هو الظروف التي تسببت في تصرفه بطريقة معينة. حيث تشكلنا بيئتنا لنكون على ما نحن عليه، ونحن نغير مسار أفعالنا وفقاً لما نتعلم أنه مهم لبقائنا؛ فإذا كنا نريد إنشاء عالم أفضل، علينا خلق البيئات التي تجعل الناس يتصرفون بطرق أكثر أخلاقية أو إنتاجية. بالنسبة إلى "سكينر" فهذا يتضمن تكنولوجيا للسلوك تكافئ أفعالاً معينة؛ دون غيرها.

في ستينات القرن العشرين، استخدم علم النفس المعرفي التوجه العلمي الدقيق نفسه الخاص بالمذهب السلوكي لكنه عاد ثانية إلى السؤال عن كيف يتولد السلوك فعلياً داخل الرأس. لقد وُجد أنه بين التحفيز القادم من البيئة وبين استجاباتنا، لا بد من حدوث عمليات معينة داخل المخ، وكشف الباحثون المعرفيون أن الذهن البشري عبارة عن آلة تفسير عظيمة تصنع الأنماط وتخلق إحساساً بالعالم الخارجي، بما يشكل خرائط للواقع.

قاد هذا العمل المعالجين المعرفيين مثل "آرون بيك" و"ديفيد دي. بيرنز" و"ألبرت إليس" إلى بناء معالجة حول فكرة أن أفكارنا تشكل مشاعرنا، وليس العكس. فغير تغيير تفكيرنا، يمكننا تخفيف الكآبة أو ببساطة يكون لنا تحكم أكبر على سلوكنا. هذا الشكل من المعالجة النفسية قد احتل الآن بشكل كبير مكان التحليل النفسي الفرويدي بمجرد توليه معالجة مشكلات الأفراد الذهنية.

وهناك تطور أكثر حداثة في المجال المعرفي وهو "علم النفس الإيجابي" الذي يبحث في إعادة توجيه تركيز المنهج بعيداً عن المشكلات الذهنية إلى دراسة ما يجعل الناس سعداء ومتفائلين ومنتجين. بشكل ما فقد استشرّف هذا المجال "إبراهيم ماسلو" الرائد في علم النفس الإنساني الذي كتب عن التحقيق الذاتي أو الذات المُشبعة، و"كارل روجرز" الذي ذكر ذات مرة أنه كان متشائماً بشأن العالم لكنه متفائل بشأن الناس.

في الثلاثين سنة الأخيرة، حدثت عملية إثراء لعلم النفس السلوكي والمعرفي على السواء بسبب التقدم في علم المخ؛ حيث اعتقد مؤيدو المذهب السلوكي أنه من الخطأ أن نخمن فقط ما يحدث داخل المخ، فالعلم يتيح لنا الآن رؤية الداخل ويرسم خريطة للمسارات العصبية والتشابكات التي تولد الفعل. وقد ينتهي هذا البحث بعمل ثورة في الكيفية التي نرى بها أنفسنا، وسينتهي بنا على نحو شبه مؤكد إلى الأفضل، لأنه بينما يخشى البعض أن اختزال البشر في كيفية عمل المخ قد يقلل من إنسانيتنا، فإنه في الحقيقة يمكن للمعرفة الأكبر عن المخ أن تزيد تقديرنا للطريقة التي يعمل بها فحسب.

تتيح لنا علوم المخ في يومنا هذا العودة إلى تعريف "ويليام جيمس" عن علم النفس باعتباره "علم الحياة العقلية"، فيما عدا أننا في هذه المرة قادرون على التقدم بالمعرفة بناء على ما نعرفه على المستوى الجزيئي. ونظراً لأن علم النفس قد تطور في جزء منه اعتماداً على علم وظائف الأعضاء، فقد يعود علم النفس إلى جذوره المادية. المفارقة أن هذا الانتباه للماديات الدقيقة يقدم إجابات لبعض أعمق أسئلتنا الفلسفية، مثل طبيعة الوعي، والإرادة الحرة، ونشأة الذاكرة، وتجربة المشاعر والتحكم فيها. بل قد يكون "العقل" و"النفس" ببساطة وهمين نشأ من التركيبية الاستثنائية المعقدة للشبكات العصبية للمخ وتفاعلاته الكيميائية.

ما مستقبل علم النفس؟ ربما يكون كل ما نحن متأكدون منه هو أنه سيصبح علماً راسخاً بشكل أكثر وأكثر بناء على معرفة المخ.

دليل سريع لكتابات علم النفس

جزء من سبب شيوع دراسة مجال علم النفس يرجع إلى أن عمالقة علمائه ومنهم "جيمس" و"فرويد" و"يونس" و"أدلر" ألفوا كتباً يستطيع الشخص العادي فهمها، ولا تزال كتبهم تبهرنا حتى الآن إذا أمسكنا بواحد منها. ورغم صعوبة بعض المفاهيم، لكن الناس متعطشون لمعرفة كيف يعمل المخ والدوافع الإنسانية والسلوك. وفي العشرين سنة الأخيرة، ظهر ما يشبه العصر

الذهبي الجديد في الكتابة الشعبية في علم النفس، من خلال مؤلفين مثل "دانيال جولمان" و"ستيفن بينكر" و"مارتن سليجمان"، و"ميهاي تشيكنستميهاي"، وهذا النوع من الكتابات يشبع هذا التعطش لدى الناس.

فيما يلي مقدمة مختصرة للكتب التي تمت تغطيتها في هذا الكتاب. وقد جرى تقسيم الكتب إلى سبع فئات، والتي رغم أنها لا تخضع لمعيار معين فإنها قد تساعدك على اختيار عناوين متوافقة مع الفكرة التي تعد أكثر إثارة لاهتمامك. في نهاية هذا الكتاب ستجد قائمة بديلة لـ "50 كتابًا كلاسيكيًا إضافيًا". مرة أخرى، هذه ليست قائمة حصرية، لكنها قد تساعد على توفير المزيد من القراءات إذا أردت ذلك.

يبدأ كل فصل باقتباسات موجزة عن الكتاب المطروح، حيث تهدف هذه الاقتباسات إلى إبراز جوهر الكتاب أو توصيل فكرة مهمة أو تقديم فكرة عن أسلوب المؤلف. وهناك أيضًا في كل فصل جزء يحمل اسم "الخلاصة" وجزء يحمل عنوان "في سياق مشابه" وهما يوفران رؤية سريعة لكل كتاب وكيف يدخل في كتابات علم النفس.

السلوك وعلم الأحياء والجينات:

علم المخ

"لوان بريزنتين"، *The Female Brain*

"تمبل جراندين"، *The Autistic Brain*

"ويليام جيمس"، *The Principles of Psychology*

"ألفريد كينزي"، *Sexual Behavior in the Human Female*

"جون بياجيه"، *The Language and Thought of the Child*

"ستيفن بينكر"، *The Blank Slate*

"في. إس. راماشاندران"، *Phantoms in the Brain*

"أوليفر ساكس"، *The Man Who Mistook His Wife For a Hat*

وفقًا لـ "ويليام جيمس" كان علم النفس علمًا طبيعيًا يعتمد على طرق عمل المخ، ولكن في عصره لم تكن تتوافر أدوات دراسة هذا العضو الغامض بالشكل الملائم. والآن مع التقدم التكنولوجي أصبح علم النفس يكتسب الكثير من أفكاره من المخ نفسه وليس من السلوك الذي يولده.

لقد أثار التركيز الجديد على علم المخ أسئلة مزعجة فيما يتعلق بالأسس البيولوجية والجينية للسلوك. من أمثلة ذلك: هل الكيفية التي نحن عليها غير قابلة للتغيير نسبيًا أم أننا صفحة بيضاء يمكن أن نكتيف مع البيئة التي نعيش فيها؟ وبذلك يكتسب الجدل القديم بشأن "الطبيعة في مقابل التنشئة" قوة جديدة. لقد أوضح العلم الجيني وعلم النفس التطوري أن الكثير مما نطلق عليه اسم الطبيعة البشرية، بما في ذلك الذكاء والشخصية، هو في داخلنا منذ

وجودنا في الرحم أو على الأقل متأثر هرمونيًا. يقول "ستيفن بينكر"، لأسباب ثقافية أو سياسية، في كتابه *The Blank Slate*، إن دور علم الأحياء الأساسي في السلوك الإنساني يتم إنكاره في بعض الأحيان، لكن مع تزايد المعرفة سيكون من الصعب استمرار هذا الوضع. فمثلاً كتاب "لوان بريزندن" - الذي ظهر نتيجة سنوات عديدة من الدراسة عن تأثيرات الهرمونات على مخ المرأة - يوضح بعينية مدى إمكانية تشكيل البيولوجيا للمرأة في مراحل حياتها المختلفة. كما يوضح كتاب "تمبل جراندين" عن التوحد كيف تحولت هذه الحالة بمرور الوقت من اعتبارها نتاجاً لـ "العزلة الأبوية" إلى فهم أكبر لأسبابها العصبية والعينية. ونتيجة لذلك، فقد تغير علاج الطفل المتوحد تماماً؛ حيث كان يُرى كشخص غريب غير اجتماعي يحتاج إلى وضعه في مصحة، أما الآن فيمكن إعادة صياغة السمات التوحدية باعتبارها أوجه اختلاف أو حتى نقاط قوة، وليست ضعفاً، بل ويتم الاستفادة منها أيضاً في عالم العمل.

يقترح علم الأعصاب اليوم أن الغذاء يتم فهمها بشكل أفضل باعتبارها نوعاً من الوهم يخلقه المخ. فمثلاً توضح كتابات "أوليفر ساكس" المميزة أن المخ يعمل باستمرار على خلق الشعور المتمثل في "الأنا" الواقعة تحت السيطرة والمحافظة على هذا الشعور، حتى إذا لم يوجد في الحقيقة جزء من المخ يمكن تعريفه كموضع لـ "الشعور بالذات". ويبدو أن عمل عالم الأعصاب "في. إس. راماشاندران" على الأطراف الوهمية يؤكد قدرة المخ الكبيرة على خلق إحساس بالوحدة الإدراكية حتى إذا كانت الحقيقة (بالنسبة للكثير من الذوات والكثير من طبقات الوعي) أكثر تعقيداً.

لم يجز "جون بياجيه" أية أعمال معملية على المخ، لكنه درس الحلزونات في الجبال السويسرية، وأظهر نبوغاً مبكراً في الملاحظة العلمية في دراسته للأطفال، حيث لاحظ تقدمهم على طول خط معين من المراحل وفقاً للعمر، وذلك بافتراض وجود تحفيز كاف من بيئاتهم. وبالمثل فإن الباحث في مجال الجنس "ألفريد كينزي" والذي كان عالماً بيولوجياً في الأصل، قد سعى لتحطيم المحظورات التي تغلف النشاط الجنسي للذكر والأنثى عبر توضيح كيف أن بيولوجيا الثدييات تحرك سلوكياتنا الجنسية.

يشير عمل "بياجيه" و"كينزي" على السواء إلى أنه بينما لدى علم الأحياء تأثير مهيم بشكل دائم على السلوك، فإن البيئة مهمة في كيفية التعبير عن السلوك. وعلى الرغم من كل الاكتشافات الجديدة المرتبطة بالأساس الجيني أو البيولوجي للسلوك، لا ينبغي أبداً أن نقرر أننا - كبشر - مقيدون بالحمض النووي أو الهرمونات أو بنية المخ. فعلى النقيض من الحيوانات، نحن ندرك غرائزنا، ونتيجة لهذا نحاول تشكيلها أو التحكم فيها، فنحن لا نخضع لطبيعتنا فقط أو تنشئتنا فقط، ولكننا مزيج مثير من الاثنين.

اكتشاف العقل الباطن:

ذكاء من نوع مختلف

"جوردون ألبورت"، *The Nature of Prejudice*

"جافين دي بيكر"، *The Gift of Fear*

"ميلتون إريكسون" (التقني والتعقيب بقلم "سيدني روزن")، *My Voice Will Go With You*

"سيجموند فرويد"، *The Interpretation of Dreams*

"مالكوم جلادويل"، *طرفة عين**

"كارل يونج"، *The Archetypes and the collective Unconscious*

"دانيال كانمان"، *Thinking's Fast and Slow*

"ليونارد ملودينو"، *Subliminal*

ينطوي علم النفس على ما هو أكثر من العقل المنطقي المفكر، وقدرتنا على اكتشاف اللاوعي يمكن أن ينتج عنها مخزون هائل من الحكمة، فقد حاول "فرويد" إظهار أن الأحلام ليست مجرد هلاوس بلا معنى، ولكنها نافذة على العقل الباطن من شأنها كشف الأمنيات المكبوتة. بالنسبة إليه كان اللاوعي أشبه بالطرف الخارجي لجبل جليدي، بينما يعد الجزء الأكبر المغمور من الجبل مركز الثقل فيما يتعلق بالتحيز وقد ذهب "يونس" إلى ما هو أبعد من ذلك، حيث عرف بنية كاملة غير عقلانية (وهي "اللاوعي الجمعي") وهي موجودة بصورة مستقلة لدى بعض الأفراد، وهي تولد باستمرار العادات الثقافية والفن والميثولوجيا والأدب، الذين يكونون ثقافة هؤلاء الأفراد. بالنسبة لكل من "يونس" و"فرويد"، فإن الوعي الأكبر بـ "ما يرقد بالأسفل" يعني قلة احتمالية فشل الشخص في الحياة؛ لأن اللاوعي يمثل مخزوناً للذكاء والحكمة التي يمكن الوصول إليها إذا علمنا كيف يتسنى لنا ذلك، وتظهر مهمتهما الكبرى في إعادة ربطنا بذواتنا الأكثر عمقا.

من حيث العلاج، فإن علم النفس "المتعمق" لم يحقق سوى نجاح متوسط، وتحقيق فاعليته بمقدار فاعلية رؤى أو تقنيات الممارسين. فمثلاً، المعالج بالتنويم المغناطيسي "ميلتون إريكسون" الشهير، لديه شعار "من المذهل ما يستطيع الناس فعله، لكنهم لا يعلمون أنهم يستطيعون". كما أنه فهم اللاوعي باعتباره بئراً للحلول الحكيمة، وهو يمكن مرضاه من الوصول إليه وإعادة اكتساب القوة الذاتية المنسية.

يعد الحديث - كجسر بين الوعي واللاوعي - شكلاً من أشكال الحكمة التي يمكننا تنميتها. يتضح هذا لدى "جافين دي بيكر" في كتاب *The Gift of Fear*، الذي يقدم عدة أمثلة عن قدراتنا الطبيعية لمعرفة ما نفعله في مواقف الحياة أو الموت الخطيرة، طالما نحن مستعدون للاستماع

* متوافر لدى مكتبة جرير

والتصرف وفقاً للصوت القادم من داخلنا. وفي كتابه طرفة عين، يلقي مالكوم جلاذويل الضوء على قوة "التفكير بدون تفكير"، حيث يوضح أن التقييم الفوري لموقف أو شخص ما غالباً ما يكون بنفس دقة صياغة التقييم على مدار فترة زمنية طويلة. وبرغم الأهمية الأكيدة للمنطق والعقلانية، لكن الشخص الذكي يكون على صلة بكل مستويات ذهنه، ويثق بمشاعره حتى عندما تبدو مصادر تلك المشاعر غامضة.

لقد تفحص "يونج" و"فرويد" خبايا اللاوعي بأفضل ما يمكنهما، لكن اليوم توفر التكنولوجيا في مجال الطب فهماً أفضل لهذا الجانب من المخ وعملياته. ويجادل الفيزيائي "ليونارد ملودينو" بأن اللاوعي لا يعد واقعاً روحانياً، لكنه ينطوي على أساس فسيولوجي راسخ تطور داخل المخ للإبقاء على استمرارية البشر قبل زمن طويل من نشأة الحضارة. في الحقيقة، وكما أوضح "دانيال كانمان"، فإن الحديث - الذي تطور لحماية المرء من الضرر - ينجح في بعض المواقف والسياقات، على خلاف مواقف وسياقات أخرى. نحن "آلات تقفز إلى الاستنتاجات" وغالباً ما تكون تلك الاستنتاجات خاطئة. عند الكشف عن طريقتين مختلفتين تمام الاختلاف في تفكيرنا: "الطريقة السريعة" (النظام 1) و"الطريقة البطيئة" (النظام 2)، يتضمن بحث "كانمان" إمكانية تحريرنا من تحيزات التفكير التي تؤدي إلى إصدار أحكام خاطئة وضحالة التفكير. يبدو أن التمييز العنصري على سبيل المثال متأصل في العقل البشري، ويرجع هذا إلى تركيزنا على المبررات الشكلية، ولكن كما وضع "جوردن ألبورت" في عمله التمهيدي في علم النفس العنصري، فإن التعليم والتواصل مع المجموعات الأخرى ينبئنا بأن تلك المبررات لا تتعدى كونها فروقات سطحية. وليست هناك حاجة لأن نكون سجناء لطريقة عمل أذهاننا؛ فقد تنطوي العقلانية على قوة أكبر من التفاعلات الحديثة.

التفكير بشكل أفضل، والشعور على نحو أفضل: السعادة والصحة النفسية

"ديفيد دي. بيرنز"، *Feeling Good*

"ألبرت إليس" و"روبرت هاربر"، *A Guide to Rational Living*

"دانيال جيلبرت"، *Stumbling on Happiness*

"ستيفن جروس"، *The Examined Life*

"فريتز بيرلز"، *Gestalt Therapy*

"باري شوارتز"، *The Paradox of Choice*

"مارتن سليجمان"، *Authentic Happiness*

"ويليام ستايرون"، *Darkness Visible*

* متوافر لدى مكتبة جرير. بعنوان الشعور الجيد

على مدار سنوات عديدة لم يبدِ علم النفس - على نحو غريب - اهتماماً كبيراً بالسعادة، وقد ساعد "مارتن سليجمان" على إثارة الموضوع إلى مستوى الدراسة الجادة والملاحظة، بالإضافة إلى أن "علم النفس الإيجابي" الذي قدمه يكشف بصورة علمية وصفات السعادة العقلية غير المتوقعة في بعض الأحيان. كما أن تمييز "باري شوارتز" ما بين المُغالين والقنوعين قدم رؤى متعمقة معاكسة للمنطق تقول إن تقييد خياراتنا في الحياة يمكنه أن يؤدي فعلياً إلى تحقق سعادة ورضا أكبر، ويوضح كتاب "دانيال جيلبرت" الحقيقة المدهشة التي تتمثل في أنه بالرغم من أن البشر هم الكائنات الوحيدة التي يمكنها استشراف المستقبل، لكننا نرتكب أخطاء مرتبطة بما نعتقد أنه سيقدونا إلى السعادة. توضح الرؤى المتعمقة الباهرة في كل واحد من هذه الكتب أن تحقيق السعادة لا يكون أبداً بالبساطة التي نأملها.

كان لثورة علم النفس المعرفي تأثير جذري على الصحة النفسية، ومن كبار الأسماء في هذا المجال هما "ديفيد دي. بيرنز" و"ألبرت إليس". وقد ساعد مبدؤهما المتمثل في أن الأفكار تخلق المشاعر وليس العكس، على استعادة الكثيرين للسيطرة على حياتهم، لأن هذا المبدأ يطبق المنطق والحجة على بركة المشاعر الغامضة. ورغم ذلك تضمن عملهما الكثير لتحقيق السعادة بشكل عام، حيث يستطيع معظمنا "الاختيار" فعلياً أن يكون سعيداً، إذا فهمنا آلية العقل المرتبطة بالأفكار - والمشاعر. وأخيراً، فقد أظهر عمل "دانيال جيلبرت" على "حالات التوقع" أنه - بسبب طريقة عمل أدمغتنا - فغالباً ما نخطئ في تنبؤاتنا بشأن كيف سيكون شعورنا في مواقف معينة، بما في ذلك مستويات السعادة. فما نعتقد أنه سيسعدنا في المستقبل لا يكون كذلك بالضرورة. ولكن تلك ليست وجهة نظر المحللين النفسيين مثل "ستيفن جروس" الذي يعتقد أن بعض المشكلات تكون مدفونة عميقاً حتى إنها تستغرق العديد من الجلسات لكي تتبدى طبيعتها. لقد ظل التحليل النفسي طويلاً غير رائج باعتباره علاجاً نفسياً، ولكن كما قال "أفلاطون" فإن "الحياة التي لا يتم التمتع فيها لا تستحق العيش". إن الكشف عن كنهيننا يمكنه الكشف عن أشياء لا يتسنى لمعالجة علم النفس المعرفي كشفها.

إن قصة "ويليام ستايرون" الرائعة عن معركته الخاصة مع الاكتئاب تشير إلى أن أسباب هذه الحالة غالباً ما تكون غامضة ويمكنها أن تصيب أي شخص. ويذكر أن الاكتئاب يظل سرطان عالم الصحة النفسية: نحن قريبون من إيجاد علاج له، لكننا غير قريبين بما يكفي لمن لا يستجيبون سريعاً للعقاقير أو العلاج.

لماذا نحن على طبيعتنا التي نحن عليها:

دراسة الشخصية والذات

"ألبرت باندورا"، *Self-Efficacy*

"إيزابيل بريجز مايرز"، *Gifts Differing*

"سوزان كين"، *Quiet*

"كارول دويك"، طريقة التفكير*

"إريك إريكسون"، Young Man Luther

"هانز آيزنك"، Dimensions of Personality

"آنا فرويد"، The Ego and the Mechanisms of Defence

"كارين هورني"، Our Inner Conflicts

"آر. دي. لينج"، The Divided Self

"والتر ميشيل"، امتحان المارشملو**

أمرنا أجدادنا القدماء "بمعرفة أنفسنا"، لكن في علم النفس، ترتبط هذه المعرفة بجوانب عديدة. وقد ساعد عمل "آيزنك" على البعدين الانبساطي والعصبي للشخصية على تمهيد الطريق لنماذج أخرى كثيرة، وذلك مع شيوع تقييم علماء النفس المعاصرين للأشخاص وفقاً لسمات الشخصية "الخمس الكبرى" المتمثلة في الانبساطية والقبول والضمير والعصابية والانفتاح على التجربة. وبشكل أكثر حداثة فقد ألقى كتاب "سوزان كين" بالضوء على الانطواء، وخاصة سمات المنطويين في مكان العمل. وبقدر ما يبدو جذاباً في مجتمعنا، فقد أصبح الانبساط "مقياساً خانقاً" يمنع الملايين من البشر الأكثر هدوءاً من التعبير عن شخصيتهم الطبيعية وقوتهم، وقد ساعد كتابها على "ظهور" الانطوائيين وفخرهم بذاتهم. واليوم يمكننا الخضوع لكم هائل من الاختبارات لتحديد "نوع شخصيتنا"، وفي حين أنه من الحكمة التشكك في فاعلية هذه الاختبارات، فإن بعضها يوفر رؤى متعمقة حقيقية. وأفضل النماذج الحديثة والمعروفة هي القائمة التي أنشأتها في الأصل "إيزابيل بريجز مايرز".

وبالطبع، فإن طبيعتنا في مرحلة ما في حياتنا قد تختلف عن طبيعتنا في مرحلة أخرى. وقد صاغ "إريك إريكسون" مصطلح "أزمة الهوية"، وفي سيرته النفسية للمصلح الديني "مارتن لوتر"، عبر عن كل من الألم الناتج عن غموض الهوية والقوة التي تظهر عندما نعرف أخيراً من نحن. يتعين على البشر في بعض الأحيان التأقلم مع ما يبدو مثل الذات المتعارضة. فقد واصلت "آنا فرويد" ما توقف عنده والدها فيما يتعلق بالتركيز على علم نفس الأنا، حيث لاحظت أن البشر يفعلون أي شيء لتجنب الألم والمحافظة على الشعور بالذات، وهذه الرغبة الملحة غالباً ما ينتج عنها خلق الدفاعات النفسية. اعتقدت "كارين هورني"، وهي من المدرسة الفرويدية الحديثة، أن خبرات الطفولة تسفر عن خلقنا للذات التي "نتحرك نحو الناس" أو "نتحرك بعيداً عن الناس". وتلك الميول تشبه قناعاً يمكن أن يتطور إلى اضطراب عصبي إذا لم نستطع تجاوزها، فأسفلها يوجد ما أطلقت عليه "كارين" اسم الشخص "الصادق" أو الحقيقي.

* متوافر لدى مكتبة جرير

** متوافر لدى مكتبة جرير

يملك معظمنا شعوراً قوياً بالذات، لكن كما أظهر "آر. دي. لينج" في عمله المميز على الشيزوفرينيا، فإن بعض الناس يفتقرون إلى هذا الإحساس الأساسي بالأمان ويحاولون أن يستبدلوا ذاتاً وهمية بالفراغ الناتج عن عدم وجود هذا الإحساس. وفي أغلب الوقت لا تنتبه إلى قدرة المخ على خلق إحساس بالسيطرة على الذات أو التناغم مع طبيعتنا ونتعامل معها على أنها أمر مسلّم به، فلا نقدرها إلا عندما نفقدها.

يتحدث "ألبرت باندورا" عن "نظام الذات" المكون من توجهات الشخص وقدراته ومهاراته المعرفية؛ فالكيفية التي نؤدي بها في الحياة لا تعود ببساطة إلى ما نملكه من المهارات أو طبيعة بيئتنا، ولكنها نتاج ما طورناه من معتقدات عن ذاتنا. "الكفاء الذاتية" هي الإيمان بقدرتنا على تشكيل العالم وتحقيق الأمور.

طورت "كارول دويك" المفهوم المتعلق بـ "العقلية"؛ حيث يشير بحثها إلى طريقتين مختلفتين بالأساس لرؤية الذكاء والقدرة والنجاح: الناس أصحاب عقلية "النمو" يرون الحياة من حيث تحقيق إمكاناتهم، بينما يهتم أصحاب العقلية "الثابتة" بإثبات ذكائهم أو موهبتهم. يمكن رؤية العقليتين المتمثلتين في النمو والثبات بوصفهما بُعدين نفسيين أساسيين، مثل الانطواء والانبساط، ولكن مقصد "دويك" أن إدراك هاتين العقليتين في ذاتنا يقدم مساحة يمكننا التغير من خلالها. إن الابتكار والاكتشاف المستمرين هما الأمر الوحيد الذي يجعلنا منسجمين ومتواصلين ومحل تقدير لدى الآخرين.

هناك جانب آخر مهم للذات وهو قوة الإرادة، يذكر "والتر ميشيل" أن الجميع يتحمس للحصول على المزيد منها، لأنها تبدو شديدة الأهمية في نجاح الحياة. واختبار حلوى المارشملو هو قصة بحثه في علم التحكم في الذات، والذي يرتبط بالاستقرار العاطفي بقدر ارتباطه بالإنجاز على مستوى العمل. يتمتع البعض بقوة الإرادة بالفطرة أكثر من سواهم، لكنها شيء نستطيع اكتسابه؛ فإذا كان "ديكارت" قد قال: "أنا أفكر، إذن فأنا موجود"، فشعار "ميشيل" هو "أنا أفكر، إذن أنا أستطيع تغيير ذاتي".

لماذا نفعل ما نفعله:

كبار المفكرين في الدافع الإنساني

"ألفريد أدلر"، *Understanding Human Nature*

"فيكتور فرانكل"، *The Will to Meaning*

"إريك هوفر"، *The True Believer*

"إبراهيم ماسلو"، *The Farther Reaches of Human Nature*

"ستانلي ميلجرام"، *Obedience to Authority*

"إيفان بافلوف"، *Conditioned Reflexes*

"بي. إف. سكينر"، *Beyond Freedom and Dignity*

كان "ألفريد أدلر" عضواً في دائرة فرويد الداخلية الأصلية، لكنه انفصل عنها بسبب اختلافه بشأن أن الجنس هو الدافع الأصلي للسلوك البشري. حيث كان أكثر اهتماماً بكيف تشكلنا بيئتنا الأولى، معتقداً أننا جميعاً نبحث عن قوى أعظم عبر محاولة تعويض ما نستشعر أننا افتقرنا إليه في الطفولة - وتلك هي نظريته الشهيرة عن "التعويض".

إذا كانت نظرية "أدلر" عن الفعل الإنساني تتعلق بالقوة، فإن "العلاج بالمعنى" العلامة التجارية عن علم النفس الوجودي لـ "فيكتور فرانكل" الناجي من معسكر الاعتقال النازي تطرح أن الجنس البشري مجبول بصورة متفردة على البحث عن المعنى. إنها مسئوليتنا أن نبحث عن المعنى في الحياة، حتى في أحلك الأوقات، وأياً ما كانت الظروف دائماً ما يوجد أثر للإرادة الحرة.

ولكن كما كتب عالم النفس الهادي "إريك هوفر" في كتاب *The True Believer*، فإن الناس يتركون أنفسهم منجرفين لقضايا أكبر من أجل التحرر من مسئولية حياتهم، وللهرب من التفاهة أو التعاسة في حاضرهم. وهذا ما أظهرته تجارب "ستانلي ميلجرام" الشهيرة، ففي ظل وجود الظروف المناسبة، يُظهر البشر استعداداً مخيفاً لتعريض الآخرين للألم من أجل أن يلفتوا نظر الأشخاص ذوي المناصب السلطوية. وعلى الجانب الآخر، فقد عرف عالم علم النفس الإنساني "إبراهام ماسلو" قلة من الأفراد الذين يحققون ذاتهم حيث لا يخضعون ببساطة لظروف مجتمعهم وحسب ولكنهم اختاروا مسارهم وعاشوا لتحقيق إمكاناتهم. هذا النوع من الأشخاص يمثل الطبيعة الإنسانية تماماً كما يمثلها أي شخص آخر خاضع لظروف مجتمعه بلا تفكير.

في حين قد احتفى الشعراء والكتاب والفلاسفة طويلاً بالدافع الداخلي الذي يرشد السلوك البشري المستقل، فإن "بي. إف. سكينر" عرف الذات ببساطة بوصفها "مخزونة من السلوك الملائم لمجموعة معينة من الطوارئ". ولم يكن هناك ما يسمى بالطبيعة البشرية، وكان الضمير أو الأخلاق يختزلان في الظروف البيئية التي تحثنا على التصرف بطرق أخلاقية. لقد بُنيت أفكار "سكينر" على عمل "إيفان بافلوف" الذي أثار نجاحه في تجربة التعلم الشرطي التي أجراها على الكلاب مسألة حرية التصرف البشري.

برغم هذه الاختلافات الواسعة في فهم الدافع، تقدم كل هذه الكتب رؤى مميزة عن لماذا نفعل ما نفعله، أو على الأقل ما نقدر على فعله من عمل طيب وسيئ على السواء.

لماذا نحب بالطريقة التي نحب بها:

ديناميكيات العلاقات

"إريك بيرن"، *Games People Play*

"جون إم. جوتمان"، *المبادئ السبعة الأساسية لإنجاح الزواج**

"هاري هارلو"، *The Nature of Love*

"توماس هاريس"، *I'm OK - You're OK*،
 "كارل روجرز"، *On Becoming a Person*

لقد أصبح الحب بصورة تقليدية مجالاً للشعراء والفنانين والفلاسفة، لكن في الخمسين سنة الأخيرة زادت خرائط العلاقات التي يرسمها علماء النفس. وفي خمسينات القرن العشرين، قدم "هاري هارلو" الباحث في الرئيسيات تجاربه الشهيرة في تبديل الأمهات الحقيقية لصغار القردو بأمهات من القماش ما أثبت مدى احتياج الأطفال للاهتمام المادي المحب من أجل أن يصبحوا بالغين أصحاء. من اللافت للنظر أن هذا النوع من التلامس كان يناقض وجهات نظر تربية الأطفال في ذلك الوقت.

ومؤخراً، نظر "جون إم. جوتمان" الباحث في الزواج إلى جانب آخر من ديناميكيات العلاقة ووجد أن الحكمة التقليدية لفاعلية الشراكة الرومانسية طويلة المدى غالباً ما تكون خاطئة. إن المعلومات الأعلى قيمة عن كيفية المحافظة على العلاقة أو إنقاذها تأتي من خلال الملاحظة العلمية للأزواج في الواقع، وصولاً إلى ملاحظة أدق تعبيرات الوجه، والتعليقات التافهة التي تجري في المحادثات اليومية.

رائدا علم النفس الشعبي "إريك بيرن" و"توماس هاريس" فهما التفاعلات الشخصية القريبة بوصفها "معاملات" يمكن تحليلها وفقاً للذوات الثلاث: البالغ والطفل والوالد. لعل ملاحظة "بيرن" أن الناس دائماً يمارسون ألعاباً مع بعضهم، تمثل نظرة ساخرة للبشرية، لكن من خلال الوعي بتلك الألعاب تتسنى للناس فرصة تجاوزها.

مساهمة علم النفس الإنساني في تحسين العلاقات يمكن إدراكها من خلال تضمين اسم "كارل يونج" الذي يذكرنا كتابه المؤثر بأن العلاقات لا يمكن أن تزدهر إذا لم تكن في ظل مناخ من الاستماع والقبول غير المصدر للأحكام، ويميز هذا النوع من التعاطف الشخص الصادق.

العمل بأقصى طاقتنا:

القوة الخلاقة ومهارات التواصل

"روبرت سيالديني"، *Influence*

"ميهاي شيكسنتميهاي"، *Creativity*

"هوارد جاردنر"، *Frames of Mind*

"دانيال جولمان"، *Working with Emotional Intelligence*

مكتبة
 t.me/soramnqraa

سرى الجدل في الأوساط الأكاديمية بشأن الطبيعة الحقيقية للذكاء، لكننا نهتم في الحياة العملية بتطبيقه. هناك كتابان بارزان في هذا المجال، بقلم "دانيال جولمان" و"هوارد جاردنر"، حيث يقترح كلاهما أن الذكاء يتضمن أكثر بكثير من مجرد مجموع اختبار حاصل الذكاء فقط؛ فهناك

مجموعة من "أنواع الذكاء" مثل ذكاء المشاعر أو الطبيعة الاجتماعية التي تكون معا عاملاً حاسماً في مدى تدبر الشخص لأموره بصورة جيدة في الحياة.

أحد العوامل الحاسمة للنجاح في العمل، كما هو في الحياة، هو القدرة على الإقناع. قدم "روبرت سيالديني" عملاً مميزاً في علم نفس الإقناع وهو عمل ينبغي قراءته إذا كنت معنياً بالتسويق، وكذلك بالنسبة لأي شخص مهتم يرغب في فهم كيف فعلنا أموراً ما كنا لنختار فعلها بطبيعتنا.

هناك مكون آخر للنجاح في العمل وهو الإبداع. اعتمد "ميهاي تشيكنسنتميهاي" في كتابه المؤثر بعنوان Creativity على دراسة منهجية توضح لماذا يكون الإبداع أمراً مركزياً بالنسبة للحياة الثرية والهادفة، ولماذا لا يحقق الكثيرون ازدهارهم الكامل حتى سنواتهم الأخيرة. والأهم من ذلك، يقدم الكتاب الكثير من سمات الشخص المبدع التي يمكننا محاكاتها.

علم النفس والطبيعة الإنسانية

"علم الطبيعة الإنسانية ... يحتل الموقع الذي احتلته الكيمياء في العصور القديمة".

ألفريد أدلر

"الكل لديه نظرية عن الطبيعة الإنسانية، ويجب على الكل التنبؤ بسلوك الآخرين، وهذا يعني أننا جميعاً نحتاج إلى نظريات عما يحفز سلوكيات المرء".

ستيفن بينكر

عرف "ويليام جيمس" علم النفس بوصفه علم حياة العقل، لكن يمكن تعريفه على نحو مكافئ كعلم للطبيعة الإنسانية. بعد مرور ما يقرب من 80 عاماً بعد تقديم "ألفريد أدلر" للملاحظة السابقة، لم يزل أمامنا طريق طويل فيما يتعلق بإنشاء علم راسخ يمكنه أن يتحدى باليقين الذي تتحدى به علوم أخرى مثل الفيزياء والأحياء.

في أثناء ذلك، نحتاج كلنا إلى نظرية شخصية عما يحفز المرء. فمن أجل البقاء والازدهار علينا جميعاً معرفة طبيعتنا وماهيتنا، والتخلي بالفطنة بشأن دوافع الآخرين. والخبرة الحياتية هي الطريق الشائع لهذه المعرفة، لكن يمكننا تحسين إدراكنا للموضوع بسرعة أكبر من خلال القراءة، وهناك أناس يكتسبون الرؤى المتعمقة من الخيال، بينما يكتسبها الآخرون من الفلسفة. لكن علم النفس هو العلم الوحيد المخصص حصرياً لدراسة الطبيعة الإنسانية، وكتاباته الرائجة - وهي موضع بحث في هذه المجموعة - تهدف إلى توصيل هذه الحكمة الجوهرية.

50 كتابًا كلاسيكيا

في علم النفس

Understanding Human Nature

"الشعور بالدونية وعدم الكفاءة وعدم الأمان هو ما يحدد الهدف من وجود الفرد".

"هناك دافع شائع في كل أشكال الغرور؛ حيث يخلق الفرد المغرور هدفًا لا يمكن تحقيقه في هذه الحياة؛ فهو يريد أن يصبح أكثر أهمية ونجاحًا من أي شخص آخر في العالم، وبالتالي يصبح هذا الهدف النتيجة المباشرة لإحساسه بعدم الكفاءة".

"يترك كل طفل لتقييم خبراته بنفسه، والاهتمام بتطوره الشخصي خارج حجرة الدراسة؛ حيث لا يوجد تقليد سائد لاكتساب المعرفة الحقيقية للنفس الإنسانية. وبالتالي يحتل علم الطبيعة الإنسانية اليوم الموضع الذي احتلته الكيمياء في العصور القديمة".

الخلاصة

ما نعتقد أننا نفتقر إليه يحدد ما سوف نصيره في الحياة.

في سياق مشابه

إريك إريكسون *Young Man Luther* (ص 116)

آنا فرويد *The Ego and the Mechanisms of Defence* (ص 136)

سيجموند فرويد *The Interpretation of Dreams* (ص 142)

كارين هورني *Our Inner Conflicts* (ص 210)

ألفريد أدلر

في عام 1902 بدأت مجموعة من الرجال أغلبهم من الأطباء في الاجتماع كل أربعاء في شقة في فينيسيا، وفي نهاية المطاف، تحولت "جمعية الأربعاء" التي أسسها "سيجموند فرويد" إلى جمعية التحليل النفسي في فيينا، وكان "ألفريد أدلر" أول رئيس لها.

"أدلر"، الشخصية الثانية الأعلى أهمية في الدائرة الفينيسية والمؤسس لعلم النفس الفردي، لم يعتبر نفسه قط تابعاً لـ "فرويد". فبينما كان "فرويد" من النمط الأرستقراطي المهيب صاحب خلفية متتورة ويعيش في منطقة راقية في فيينا، كان "أدلر" على الجانب الآخر ابناً عادي المظهر لتاجر حبوب قد نشأ في ضواحي المدينة. وبينما عُرف "فرويد" بمعرفته للعالم الكلاسيكي وجمعه للقطع الأثرية، على الجانب الآخر عمل "أدلر" بجد من أجل تحسين صحة الطبقة العاملة وتعليمها وحقوق المرأة.

لقد حدث الانفصال الشهير بينهما في عام 1911، بعدما ازداد انزعاج "أدلر" من اعتقاد "فرويد" بأن كل الأمور النفسية منبعها المشاعر الجنسية المكبوتة. قبل ذلك بسنوات قليلة، أصدر "أدلر" كتاباً يحمل عنوان *Study of Organ Inferiority and Its Psychological Compensations*، يناقش فيه أن إدراك الناس لأجسادهم وعيوبها يعد عاملاً أساسياً في تشكيل أهدافهم في الحياة. وبينما يعتقد "فرويد" أن البشر مدفوعون بشكل كامل بنوازع اللاوعي، فإن "أدلر" رأنا بوصفنا كائنات اجتماعية تخلق نمط حياة على سبيل الاستجابة للبيئة ولما نشعر بافتقارنا إليه. يكافح الأفراد بصورة طبيعية للحصول على القوة الشخصية والإحساس بهويتهم، لكن - إذا فعلنا هذا بصورة صحية - فإننا بذلك نسعى أيضاً للمواءمة مع المجتمع وتقديم إسهام للصالح العام.

تعويض نقاط الضعف

اعتقد "أدلر" - مثل فرويد - أن النفس البشرية تتشكل في الطفولة المبكرة، وتظل أنماط السلوك ثابتة بشكل ملحوظ في مرحلة النضج. لكن بينما ركز "فرويد" على الجنس في مرحلة الطفولة، اهتم "أدلر" أكثر بكيفية سعي الأطفال لزيادة قوتهم في العالم. فمن خلال النمو في بيئة يبدو فيها الجميع أكبر حجماً وأكثر قوة، يسعى كل طفل لاكتساب ما يحتاج إليه بأسهل السبل.

اشتهر "أدلر" بفكرته عن "ترتيب الميلاد" أو الترتيب في العائلة؛ فعلى سبيل المثال، الطفل الأصغر نظراً لأنه - بطبيعة الحال - الأصغر حجماً والأقل قوة من الآخرين، يحاول غالباً "التفوق على كل أفراد العائلة الآخرين ويصبح الفرد الأقدر فيها". وعندما يواجه الطفل مفترق طرق في

طريق تطوره فإنه إما أن يقلد البالغين من أجل أن يصبح أكثر حزمًا وقوة، وإما أن يبدي ضعفًا عن عمد لكي يحصل على مساعدة البالغين وانتباههم.

باختصار، يتطور كل طفل بالطرق التي تمكنه من تعويض ضعفه بأفضل شكل ممكن، ويقول "أدلر": "تنشأ آلاف المواهب والإمكانات من شعورنا بعدم الكفاءة". فالرغبة في الحصول على التقدير تنشأ في الوقت نفسه كإحساس بالدونية. وينبغي أن تمكن التربية الجيدة من إزالة هذا الإحساس بالدونية، ومن ثم لا يطور الطفل حاجة غير متوازنة للفوز على حساب الآخرين. يمكننا افتراض أن بعضًا مما مررنا به من إعاقات ذهنية أو بدنية أو ظرفية محددة في مرحلة الطفولة كان يمثل مشكلة، ولكن اعتبار هذه المشكلة منحة أو محنة يتوقف على السياق. ما يهم حقًا هو ما إذا كنا ندرك الضعف بوصفه ضعفًا أم لا.

إن محاولة النفس للتخلص من الإحساس بالدونية هي غالبًا ما تشكل حياة المرء بالكامل؛ حيث سيحاول المرء تعويض نفسه بطرق متطرفة في بعض الأحيان. ابتكر "أدلر" مصطلحًا شهيرًا لهذا الأمر: "عقدة النقص". ففي حين قد تجعل هذه العقدة الإنسان أكثر خوفًا أو انسحابًا، فقد ينتج عنها بسهولة الحاجة إلى تعويض النقص عن طريق الإنجاز المفرط. هذا هو "دافع القوة المَرَضِي" الذي يتم التعبير عنه على حساب الآخرين والمجتمع بشكل عام. عرّف "أدلر" "نايليون" - هذا الرجل الضئيل الذي أحدث أثرًا عظيمًا في العالم - باعتباره حالة نموذجية لعقدة النقص في الواقع.

كيف تتشكل الشخصية

مبدأ "أدلر" الأساسي يقوم على أن النفس لا تتشكل من العوامل الوراثية ولكن من التأثيرات الاجتماعية. "الشخصية" هي التفاعل المتفرد بين قوتين متقابلتين: الحاجة إلى القوة أو تعظيم الذات، والحاجة إلى "المشاعر الاجتماعية" والتأثر (ويطلق عليه بالألمانية Gemeinschafts-gefühl).

القوتان متعارضتان، وكل واحد منا متفرد لأننا جميعًا نقبل أو نرفض القوتين بطرق مختلفة. على سبيل المثال، السعي للهيمنة قد يتقيد عادة بسبب إدراك توقعات المجتمع ومن ثم يكون الغرور أو الكبرياء تحت السيطرة. ومع ذلك عندما يفرض الطموح أو الغرور سيطرته، يصل نمو الشخص النفسي إلى نهاية غير متوقعة. ويصوغ "أدلر" هذه النهاية بصورة مؤثرة قائلاً: "الشخص المتعطش للقوة يتبع مسارًا يؤدي به إلى هلاكه".

عندما يتم تجاهل القوة الأولى - وهي قوة المشاعر الاجتماعية وتوقعات المجتمع - أو الاستهانة بها، فإن الشخص يبدي سمات عدوانية محددة: الغرور أو الطموح أو الحسد أو الغيرة أو الطيفيان أو الجشع، أو يبدي سمات غير عدوانية: الانسحاب أو القلق أو الجبن أو غياب اللباقة الاجتماعية. عند هيمنة قوة معينة عدوانية أو غير عدوانية، فعادة ما يكون هذا بسبب مشاعر عدم الكفاءة المتجذرة. ومع ذلك ينشأ عن القوتين أيضًا حدة أو توتر أو قد ينتج طاقة هائلة. فهؤلاء

الأشخاص يحيون "في ظل توقع انتصارات عظيمة" للتعويض عن مشاعر عدم الكفاءة، لكن كنتيجة لإحساسهم المتضخم بالذات فإنهم يفقدون الإحساس بالواقع. وتتمحور الحياة بالنسبة لهم حول البصمة التي سيضعونها في العالم وما يعتقد الآخرون فيهم. وبالرغم من أنهم يرون أنفسهم أشبه بشخصيات بطولية، فإن آخرين يرون تركيزهم حول أنفسهم يقيد استمتاعهم بالملائم بالإمكانات الحياتية، فهم ينسون أنهم كائنات بشرية تربطهم صلات بأشخاص آخرين.

أعداء المجتمع

ذكر "أدلر" أن المغرورين أو الأشخاص المتكبرين عادة ما يحاولون المحافظة على توقعاتهم مخفية، ويقولون إنهم ببساطة "طموحون" أو حتى بطريقة أكثر لطفاً "مفعمون بالحياة". وقد يُزيّفون مشاعرهم الحقيقية بطرق بارعة: فمثلاً لإظهار أنهم ليسوا مغرورين، قد يتمدون قلة الاهتمام بالملبس أو يتمدون التواضع المبالغ فيه. لكن ملاحظة "أدلر" الثاقبة عن الشخص المغرور كانت في أن كل شيء في الحياة بالنسبة له يتلخص في سؤال واحد: "ماذا سيعود عليّ من هذا الأمر؟".

تساءل "أدلر": هل الإنجاز العظيم هو ببساطة غرور قد وُضِعَ في خدمة البشرية؟ فبال تأكيد يمثل تعظيم الذات حافزاً ضرورياً من أجل الرغبة في تغيير العالم لكي يراك الآخرون بصورة طيبة، أليس كذلك؟ ولكن إجابته كانت لا. حيث يلعب الغرور دوراً صغيراً في العبقورية الحقيقية، والحقيقة هي أنه فقط يقلل من قيمة أي إنجاز. الأمور العظيمة بحق التي تخدم البشرية لا تظهر في ظل الغرور، بل على العكس هي مرتبطة بالمشاعر الاجتماعية. كلنا مغرورون بدرجة ما، لكن الأصحاء يخفّفون من غرورهم بالإسهام في حياة الآخرين.

الأشخاص المغرورون بطبيعتهم، لا يسمحون لأنفسهم "بالانسياق" وراء حاجات المجتمع. يشعر هؤلاء، في تركيزهم على تحقيق مكانة أو منصب أو هدف معين، أن باستطاعتهم التهرب من الالتزامات العادية تجاه المجتمع أو العائلة والتي يراها الآخرون أمراً مفروضاً منه. نتيجة لذلك، عادة ما يصبحون معزولين وأصحاب علاقات سيئة، ونظراً لاعتيادهم منح أنفسهم الأولوية، فهم خبراء في إلقاء اللوم على الآخرين.

تتضمن الحياة العامة قوانين ومبادئ معينة لا يستطيع المرء الالتفاف حولها. وكل منا يحتاج إلى باقي المجتمع لكي يستمر في حياته من الناحيتين العقلية والبدنية. كما يقول "داروين" الحيوانات الضعيفة لا تعيش أبداً وحدها، وهذا ما أكده "أدلر" حيث قال: "التأقلم في المجتمع هو أهم الوظائف النفسية" التي سيتقنها المرء. قد يحقق المرء الكثير من الإنجازات ظاهرياً، لكن في ظل غياب هذا التأقلم الضروري قد يشعر بأنه لا شيء ويراه القريبون منه بالصورة نفسها. ويقول "أدلر" إن مثل هؤلاء الناس هم في الحقيقة أعداء المجتمع.

الكائنات الساعية نحو الهدف

الفكرة الأساسية في علم النفس الذي صاغه "أدلر" هي أن الأفراد يسعون دائماً نحو هدف. وبينما يراى "فرويد" مدفوعين بعوامل من الماضي، لدى "أدلر" وجهة نظر قائمة على الغاية - وهي أننا مدفوعون بأهدافنا، سواء بوعي أم من دون وعي. النفس ليست ثابتة لكن يجب حثها لتحقيق الغرض - سواء أكان الغرض أنانياً أم عاماً - وتحريكها الدائم نحو إنجازها. نحن نعيش الحياة وفقاً لـ "تخيلاتنا" عن نوعية الشخص الذي نكونه والشخص الذي سنصبح عليه. بطبيعة الحال لا تكون التخيلات دائماً صحيحة من الناحية الواقعية، لكنها تتيح لنا الحياة بطاقة والتحرك دائماً نحو شيء ما.

هذه الحقيقة بعينها عن الاتجاه نحو الهدف هي التي تجعل النفس تكاد تكون غير قابلة للتخريب وشديدة المقاومة للتغيير. كتب "أدلر": "أكثر ما يصعب على الجنس البشري القيام به هو معرفة نفسه وتغييرها". ولعله من الأولى أن تكون رغبات الأفراد متوازنة من خلال الذكاء الجمعي الأكبر للمجتمع.

تعليقات ختامية

من خلال تسليط الضوء على قوى التشكيل المزدوجة: قوة الشخصية والمشار الاجتماعية، قصد "أدلر"، أنه من خلال فهمهما، لن تؤثرا على المرء دون وعي منه. في الوصف المختصر الذي قدمه في كتابه لأشخاص حقيقيين، قد نرى شيئاً من ذاتنا: لعلنا تشرنقنا في عائلتنا أو مجتمعنا، ونسينا ما كان لدينا من أحلام مهنية؛ أو لعلنا نرى أنفسنا بوصفنا "ملوكاً للعالم" قادرين على تحدي العرف المجتمعي كيفما نشاء. في كلتا الحالتين، يكون هناك عدم توازن سيؤدي إلى فرض القيود على إمكاناتنا.

الكثير مما ورد في كتاب *Understanding Human Nature* يبدو أشبه بالفلسفة أكثر من علم النفس، بما فيه من الكثير من التعميمات حول خصائص شخصية مرتبطة بأشخاص أبطال قصص حقيقية وليسوا أشخاصاً خاضعين للتجربة. أدى هذا الغياب للدعم العلمي إلى أحد أبرز الانتقادات لأعمال "أدلر". ومع ذلك، فقد أصبحت مفاهيم مثل عقدة النقص جزءاً من كلامنا اليومي.

رغم أن لدى كل من "فرويد" و "أدلر" أجندة أعمال فكرية قوية يتبعونها، لكن هدف "أدلر" - متأثراً بتعلمه الاشتراكي - كان أكثر تواضعاً: الفهم العملي عن كيف تُشكل الطفولة حياة البالغين، وهذا بدوره قد يفيد المجتمع ككل. على خلاف "فرويد" الذي يعد من صفوة متقفي المجتمع، يعتقد "أدلر" أن العمل على فهم الطبيعة الإنسانية لا يجب أن يكون حكراً على علماء النفس وحدهم لكنه مهمة ضرورية لكل شخص، نظراً للتداعيات السيئة للجهل به. كان هذا التوجه نحو علم النفس ديمقراطياً بصورة استثنائية، وقد استند كتاب *Understanding Human Nature*

إلى حصيدلة عام كامل من المحاضرات في معهد بيبولز إنستيتيوت في فيينا. إنه عمل يستطيع أي شخص قراءته وفهمه.

ألفريد أدلر

ولد "أدلر" في فيينا عام 1879، وكان الابن الثاني بين سبعة أطفال. بعد نوبة التهاب رئوي حادة في عمر الخامسة وموت شقيقه الصغير، تمهد لنفسه بأن يصبح طبيباً.

درس الطب في جامعة فيينا وحصل على شهادة تؤهله لممارسته في عام 1895. في عام 1898 كتب بحثاً طبياً عن صحة الخياطين وظروف العمل المحيطة بهم، وفي العام الذي يليه التقى بـ "سيجموند فرويد". ظل "أدلر" مشتركاً في جمعية التحليل النفسي في فيينا حتى عام 1911، لكنه في عام 1912 انفصل عنهم إلى جانب ثمانية آخرين لتشكيل جمعية علم النفس الفردي. في ذلك الوقت كان قد أصدر أيضاً كتاباً رائعاً يحمل عنوان *The Neurotic Constitution*. توقفت حياة "أدلر" المهنية في أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما عمل في خدمة مستشفى عسكري، وكانت تجربة قد أكدت موقفه المناهض للحرب.

بعد الحرب، فتح عيادته الأولى من بين 22 عيادة رائدة في أنحاء فيينا لصحة الأطفال النفسية. عندما أغلقت السلطات هذه العيادات في عام 1932 (بسبب التمييز العرقي)، هاجر إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وعمل أستاذاً في كلية الطب في لونغ آيلاند. وكان أستاذاً زائراً في جامعة كولومبيا بدءاً من عام 1927، وساهمت محاضراته العامة في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية في شهرته.

مات "أدلر" في عام 1937 بصورة مفاجئة جراء أزمة قلبية؛ حيث كان في مدينة أبردين في إسكتلندا، كجزء من جولة المحاضرات الأوروبية. وقد توفيت قبله زوجته "رايسا" التي كان قد تزوجها في عام 1897، ولديهم أربعة أبناء.

من بين الكتب الأخرى: كتاب *The Science of Living* وكتاب *The Practice and Theory of Individual Psychology*. *What Life Could Mean to You* والكتاب الأشهر

1954

The Nature of Prejudice

"لقد اقتضى معرفة سر الذرة سنوات من العمل ومليارات من الدولارات. ومع ذلك فمعرفة أسرار الطبيعة البشرية اللاعقلانية تقتضي استثماراً أكبر. وقد قال أحدهم إن تحطيم الذرة أسهل من تحطيم فكرة متعصبة".

"عندما يخلط الناس بين العنصرية والسمات العرقية فهم يخلطون بين ما هو ممنوح بحكم الطبيعة وما هو مكتسب من خلال التعلم. ولهذا الخلط عواقب وخيمة... حيث إنه يؤدي إلى اعتقاد راسخ متطرف بثبات السمات الإنسانية. فما يُمنح بحكم الوراثة من الممكن أن يتغير فقط تدريجياً. وما يتم تعلمه... يمكن تغييره بالكامل خلال جيل واحد".

الخلاصة

يبدو أن التمييز العنصري متأصل في العقل البشري، يرجع هذا إلى تركيزنا على الفروقات الشكلية. ولكن، قد يخبرنا التعليم والتواصل مع المجموعات الأخرى أن هذه الفروقات هي حرفياً مجرد فروقات سطحية.

في سياق مشابه

دانيال كانيمان *Thinking, Fast and Slow* (ص. 232)

ليونارد ملودينوف *Subliminal* (ص. 272)

جوردن ألبرت

في منتصف الخمسينات من القرن العشرين لاحظ، أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد "جوردن ألبرت"، أن الوسائل الإعلامية والسياحة والتجارة الدولية تقرب البشر من بعضهم. ومع ذلك، وبدلاً من أن يسود شعور جديد بأخوية الجنس البشري، أثار هذا القرب في بعض الأحيان الخلاف والتعصب. لقد صنعنا القنبلة الذرية، ولكن، كما ذكر "جوردن" "لم نتعلم بعد كيف نتكيف مع التقارب الذهني والأخلاقي الجديد". إذا ما أريد للجنس البشري البقاء، فيجب على علم الاجتماع أن يضاهي مستوى التقدم الذي وصلت إليه العلوم الفيزيائية.

وعلى الرغم من أن كتاب *Personality: A Psychological Interpretation* الذي ألّفه "ألبرت" في عام 1937 صنع اسمه في علم النفس، فلقد أصبح كتاب *The Nature of Prejudice* كتاباً مهماً في علم الاجتماع ومرتبطاً بالعديد من المجالات، وقد اقتبس منه كل من "مارتن لوثر كينج الابن" و"مالكوم إكس". وبعد مرور ستين عاماً، ما زال هذا الكتاب عملاً مرجعياً لأي دراسة جادة معنية بالتعصب.

لقد كان الكتاب ذا أهمية خاصة فيما يتعلق بالصراع الأمريكي بشأن الحقوق المدنية. نُشر الكتاب مباشرة قبل حكم المحكمة العليا في مايو 1954 في قضية براون ضد مجلس التعليم، والتي حكمت بإلغاء العنصرية من المدارس الأمريكية "بأقصى سرعة ممكنة". على الرغم من أن "ألبرت" رحب بطبيعة الحال بالحكم، فلقد اعتقد أنه ينبغي أن يكون هناك موعد نهائي صارم وحكم تنفيذ من أجل تطبيق الحكم. لقد كتب في تصدير نسخة كتابه الصادرة عام 1958 أن جزءاً من سبب القيام بهذا يرجع إلى أن الناس سيقبلون الأمر الواقع إذا كان يتسق مع ضمائرهم، حتى لو كان لا يتناسب مع تعصبهم. وكما استشعرت إدارة "كيندي" بأنه في القضايا التي تتعلق بالعدالة الاجتماعية مثل المساواة، فالمبادرة هي دور الحكومة؛ وفي النهاية سيقنع الرأي العام بالأمر.

لست من تفكر أنني هو

بدأ "ألبرت" كتابه بسرد دراسة شهيرة أجراها "إس. إل. واكس" عام 1948؛ حيث كتب "واكس" خطابين وأرسلهما إلى مائة منتج كندي، وكان الخطابان متماثلين ويطلبان حجراً في التاريخ ذاته. الفرق الوحيد هو أن أحد الخطابين من السيد "لوكوود" والآخر من "السيد جرينبيرج". 95 % من المنتجعات ردت على خطاب السيد "لوكوود"، و93 % منها وفرت له الإقامة. أما خطاب السيد "جرينبيرج" فلقد ردت عليه 52 % فقط من المنتجعات و63 % فقط عرضت عليه

الإقامة. لم تكن الإدارة تعلم أي شيء عن مرسلي الخطابات سوى أسمائهم. لقد كان من الجلي أن السيد "جرينبيرج" لم يتم تقييمه كشخص، بل كفرد من جماعة معينة. يُعرف "ألبورت" "التعصب" على أنه "موقف مبغض أو عدائي تجاه شخص ينتمي لجماعة معينة، وببساطة لأنه ينتمي إلى هذه الجماعة، فمن المفترض أنه يحمل الصفات المرفوضة المنسوبة لهذه الجماعة". وإذا كان الناس معادين للنازية كجماعة فمن ثم فهم ليسوا متعصبين بالفعل، حيث إن هناك دليلاً دامغاً على شر النازية تقريباً في كل الحالات، لكن معاداة طائفة دينية تعد تعصباً لأنه على الرغم من أن هناك شخصاً لا يروقك ينتمي إلى هذه الطائفة الدينية، فليس هناك دليل على وجود صفات سلبية شاملة لكل من ينتمون إلى هذه الطائفة الدينية. يكتب "ألبورت" قائلاً: "نتيجة التعصب هي أن تلحق بالشخص المعرض للتعصب بعض الصفات السيئة دون أن يظهرها سلوكه".

إن البشر "يبالغون في تصنيف غيرهم" كطريق مختصر ليدخروا الوقت في تقييمهم. والتعصب، بمعناه الجيد والسيئ، هو طريقة سهلة لتقييم الناس بسرعة بدون امتلاك أي قدر من المعرفة المطلوبة. لكن هذه الأحكام المسبقة تتحول إلى تحيزات "إذا كانت غير قابلة لإعادة النظر فيها عندما تتعرض لمعرفة جديدة". والإشارة الدالة على أن الناس لا يسمحون للمعرفة الجديدة بأن تتعارض مع انحيازهم هي عندما يصبحون انفعاليين. هناك ثمن لتعرض آرائنا الراسخة فجأة للتفكك.

أناس مثلنا

يقول "ألبورت" إن الناس يقومون بسهولة شديدة في التعصب العرقي لسببين:

(1) أننا نميل بشدة للتعميم والمغالاة في التصنيف؛ (2) اعتياد العداء الذي نكنه للجماعات الأخرى.

إن البشر بطبيعتهم يميلون إلى الاقتراب ممن يشبههم. يتعلق هذا بشكل جزئي بمسألة الراحة وسهولة الانسجام - نحن نميل إلى أن نعيش أقرب أصدقاءنا بالقرب منا؛ فهم يصبحون أصدقاء أفضل إذا رأينا أننا نستطيع رؤيتهم بوتيرة أكبر، كما أننا بطبيعة الحال ننجذب للأشخاص المشابهين لنا، ويرجع هذا في جزء منه إلى أن الأمر ينطوي على مجهود أقل. فإذا علمنا أن الآخرين يشاركوننا الآراء أو الافتراضات نفسها، لا يكون لزاماً علينا أن نبدأ من الصفر في كل مرة نبدأ فيها علاقة، فهناك شعور بالراحة ووجود قيم مشتركة لكون الإنسان جزءاً من طائفة دينية معينة، ومن الممكن أن يكون شيء بسيط مثل حفلة لم شمل أصدقاء الدراسة ممتعاً للغاية لأنهم جميعاً من الفئة العمرية ذاتها وكبروا في نفس المكان واستمتعوا بالأغنيات والأفلام نفسها، وهكذا. لماذا إذن نرهق أنفسنا بإقامة صداقات مع غرباء؟ لماذا ندعو عامل النظافة ليلعب معنا الألعاب الورقية؟ نحن لا نستطيع تخيله يستمتع بالدرشة معنا؛ إنه أمر صعب للغاية فحسب.

وكتمهيد لعمل "دانيال كانمان"، لاحظ "ألبورت" أن كل التصنيفات اللاعقلانية تحدث في عقولنا بالقدر نفسه من السهولة التي تحدث بها التصنيفات العقلانية، بل إنها في الواقع تتم بشكل أسهل؛ لأن التعصب عادة ما تغذيه العاطفة. فمن السهل ترسيخ تصنيف كامل "للرجال الفرنسيين" استنادًا إلى مواجهة واحدة سيئة في باريس، ومن الصعب أن تلغي هذا التصنيف المبدئي حتى بعد أن تحظى بمواجهات محايدة أو إيجابية مع بقية الشعب الفرنسي. وهناك حيلة تتجح في إبقاء التعصب على نحو مخادع، ألا وهي أن يقبل الشخص المتعصب أن "هناك قلة من الأشخاص من الطائفة التي لديه تعصب تجاهها جيدون"، وبهذه الحيلة لا يؤثر هذا الاستثناء على التعصب بشكل عام تجاه "الغالبية العظمى" من هذه الطائفة، بل إن هذه الحيلة تمكن بعض الأشخاص من أن يزعموا بأن "بعضًا من أقرب أصدقائهم ينتمون إلى تلك الطائفة التي لديهم تعصب تجاهها" دون التأثير على تعصبهم الكامن تجاه الطائفة ككل.

يشير "ألبورت" إلى ما يطلق عليه "سينوزا" اسم "التعصب القائم على الحب" (وهو ما يطلق عليه اليوم اسم "تأثير الهالة")، وهو رؤية شخص أو مكان و فكرة بشكل رائع أكثر مما ينبغي، ولكن الإيمان بأن أزواجنا أو أطفالنا لا يرتكبون أي خطأ، كمثال على هذا النوع من التعصب، لا يميل إلى أن يكون له أي آثار اجتماعية سيئة، في حين أن "التعصب القائم على الكراهية" يكون له آثار سيئة على المجتمع. ويحدد "ألبورت" خمسة مستويات من التعصب:

- ❖ التعبير اللفظي الحاد - التعبير اللفظي عن التعصب، وعادة ما يحدث بين الأصدقاء أصحاب العقليات المتشابهة.
- ❖ التجنب - اتخاذ خطوات لتجنب التواصل مع جماعة منبوذة، حتى ولو كان هذا مزعجًا.
- ❖ التفرقة - محاولات مباشرة لإقصاء أعضاء جماعة ما من الوظائف والتعليم والإسكان والمستشفيات ودور العبادة والنوادي وهكذا.
- ❖ الاعتداء الجسدي - يحدث عندما يصاحب التعصب مشاعر قوية، ومن الممكن أن تقع أحداث عنف.
- ❖ الإبادة - الإعدام التعسفي والمذابح والمجازر والإبادة الجماعية.

يقول "ألبورت" إن نشر التعصب اللفظي قد لا يبدو سيئًا للغاية في الظاهر، لكنه يمهد للإقصاء الفعلي والعنف الجسدي، فهناك تطور طبيعي لذلك، حيث يقول "ألبورت": "من الاعتداء اللفظي إلى العنف، من الشائعات إلى الشغب، من الإشاعات إلى الإبادة الجماعية". عندما يندلع العنف، يكون هناك "فترة طويلة من الأحكام المسبقة التي ليست فيها رجعة" وشكوى لفظية ضد الأقلية، مصحوبة بالفشل الاقتصادي للمجموعة المتعصبة، ما يخلق الظروف المثالية من الاعتداء على المجموعة المنبوذة المتعصب ضدها التي ينظر إليها على أنها السبب الرئيس لهذا الفشل. إن حادثة يمكن أن تمر بشكل طبيعي دون أن تلاحظ (مثل إلقاء القبض على رجل ذي بشرة سمراء من قبل شرطي من البيض)، عادة ما يتم تضخيمها وتنتقل شرارة الشغب.

التعصب و"العنصرية"

لقد أظهرت الكتب في عصر "ألبورت" "أعراقاً للبشر" بوصفهم أصحاب بشرة بيضاء وسوداء وسمراء وصفراء كما لو أن هناك شيئاً بديلاً مختلفاً بين هذه الأعراق. لقد كان "ألبورت" سابقاً لعصره فيما يتعلق بملاحظة أن لفظ ومفهوم "العرق" صار خطأ تاريخياً يجب التخلص منه؛ فبغض النظر عن هويتهم، كل البشر يحملون الحمض النووي نفسه، كما أن كل الأشخاص "القوقازيين" على سبيل المثال لهم أصول إفريقية وآسيوية.

يذكر "ألبورت" أن المشكلة تكمن في أن "جزءاً بسيطاً من الشكل المرئي ... يركز عقول الناس على إمكانية أن يكون كل شيء مرتبطاً بهذا الجزء، فيُعتقد أن شخصية أي إنسان مرتبطة بعينه المائلتين، أو يُعتقد أن عدوانيته مرتبطة بلونه الداكن". ومن الأسهل بالنسبة للبشر أن يصنفوا بعضهم طبقاً للون بشرتهم أكثر من تقدير الفرق بين العرق وسمات هذا العرق (السمات الاجتماعية والثقافية والقومية)، أو بين العرق والطبقة الاجتماعية. ولكننا كمخلوقات نعتمد على بصرنا في التقييم وصنع الأنماط، فإنه من السهل علينا أن نفترض خطأ أن الشخصين اللذين يشبهان بعضهما في بعض المزايا الأساسية (لون البشرة)، من المحتمل عليهما أن يكونا متماثلين. في الماضي كان يفترض أنه بسبب أن القردة تحمل اللون نفسه "للعرق الأسود"، فعليه يكون الأشخاص السود أقرب إلى القردة من البيض، وهذا الافتراض يغفل حقيقة أنه تحت الفراء، تمتلك أغلب أنواع القردة بشرة بيضاء، وأن أغلب البيض أيضاً يمكن أن ينمو لديهم شعر أطول وأكثر كثافة من الأشخاص ذوي البشرة السوداء. حتى في زمن "ألبورت"، كان معروفاً أن الزنوج الأمريكيين بعيدون كل البعد جينياً عن "الفئة الزنجية الخالصة"، وأنه بسبب أصلهم المختلط كانوا في الحقيقة أقرب إلى الأمريكيين ذوي البشرة البيضاء.

يكتب "ألبورت": "ما عدا في بقاع بعيدة من الأرض، هناك قلة من البشر ينتمون إلى سلالات خالصة؛ فمعظم البشر من أصل هجين (فيما يتعلق بالعرق)". ففكرة "الدم" ليست لها أي أساس في العلم، حيث إن كل فصائل الدم تتواجد في كل الأجناس، ومع ذلك ظلت فكرة الدم أساساً خبيثاً للتوجه القائم على "نحن وهم". وعلى الرغم من أنه يمكن أن تصنف مجموعة على أنها مختلفة فسيولوجياً، من الأسهل أن نجعل منها كبش فداء لكل العلل والأمراض، وهذا يعد هروباً سهلاً وزيفاً عن حل المرء لمشكلاته.

ولأننا نربط تصنيفاتنا الذهنية بعلامات شكلية، فإذا كانت العلامات لا يمكن الاعتماد عليها، نميل إلى جعل تصنيفاتنا مرئية؛ فقد كانت هناك طائفة معينة ترغب على وضع شارات صفراء لتمييزهم عن بقية طوائف المجتمع، لأنه لا يمكن دائماً التعرف عليهم من خلال ملامح الوجه أو اللبس. وفي عهد "ماكارثي"، بذلت جهود هائلة لتحديد "الشيوعيين" لأنه لم يكن هناك سمات ظاهرية واضحة لهم. يقول "ألبورت": "ما لم تتمكن من تحديد عدونا لا يمكننا مهاجمته".

يلاحظ "ألبورت" أن الناس عندما يتعرضون لتحدي إظهار التعصب بشكل مباشر فإنه يصعب عليهم الدفاع عن تعصبهم. وبدلاً من ذلك، "يمارس التمييز بشكل رئيسي بطرق سرية

وغير مباشرة، وليس في المواقف المباشرة التي تتسبب في حدوث حرج". يذكر "ألبورت" دراسة أظهرت أن المطاعم لا ترد على خطابات تطلب حجزاً لصالح أشخاص "من غير أصحاب البشرة البيضاء". ومع ذلك عندما تصل منهم مجموعة إلى المطعم دون حجز مسبق ويطلبون طاولة، فإنهم يحصلون عليها على الفور. من الواضح أن إنهاء التعصب العرقي يمثل حرباً يجب أن يتم خوضها على جبهتين: من خلال التشريع؛ وأيضاً من خلال الثقافة العامة، مثل إعلانات "لا للعنصرية" التي نراها اليوم. لقد أكدت التحاليل الجينية ما قاله "ألبورت" عن الأصول الجينية المختلطة للأشخاص المعاصرين، مبيناً أن قلة من الناس اليوم لديهم بشرة "خالصة" بيضاء أو سوداء أو أي لون. عند مواجهة هذه الحقائق، حتى العنصريون شديدي التعصب ربما يجدون من الصعب الاحتفاظ بتلك المعتقدات غير العقلانية.

آليات الدفاع ضد التعصب

إن مجموعات الأقلية في المجتمع تطور بعض الصفات للتعامل مع التعصب، بما فيها السلبية والانسحاب؛ فهم سيتجنبون المواقف أو الأماكن التي قد يواجهون فيها التمييز، ولن يعترضوا إذا ما عوملوا بعنصرية، من أجل الحفاظ على الحقوق أو الحرية التي يملكونها. هناك أسلوب آخر للدفاع تستخدمه مجموعة الأقلية ألا وهو أن ترى نفسها متفوقة على الأغلبية السائدة (اتهم يوجه في بعض الأحيان إلى طائفة دينية بعينها)، التي تتسم بالفضاظة أو الجهل أو السوقية. السمة الأخرى للأشخاص الموجه لهم التعصب هي اتباع هيئات وسمات وأزياء المجموعة السائدة بقدر الإمكان، ناكرين قيمة تاريخهم وثقافتهم وعاداتهم الفردية الخاصة. لقد لاحظ "دو توكفيل" هذا الأمر في الأمريكيين أصحاب البشرة السوداء في رحلاته هناك في القرن التاسع عشر، وفي القرن العشرين قام العديد من المهاجرين إلى أمريكا والمنتمين لطائفة دينية معينة بتغيير أسمائهم حتى يندمجوا في المجتمع الأمريكي. والبعض أنكر انتماءه لطائفة بعينها والبعض الآخر ادعى بغضه للغة بعينها.

من المحتمل أن تكون المقاومة أو القتال، أكثر رد فعل طبيعي على التعصب. وإذا تعذر هذا، فمن الشائع لدى الجماعات التي تعاني التعصب أن تدعم الأحزاب السياسية الأكثر تحزماً (فالأمركيون من أصول إفريقية يصوتون لصالح الحزب الديمقراطي)، الذي من المرجح أكثر أن يغير الوضع القائم ويحسن من وضع الأقليات. يعد "السعي خلف تحسين الوضع" رد فعل آخر على التعصب، ومن خلاله تسعى الأقلية إلى أن تتطور على الصعيدين الاقتصادي والتعليمي حتى لا تعد مهمشة. هناك أيضاً رد فعل آخر: السعي للحصول على مكانة مرموقة بما يتناسب مع الحرمان الاقتصادي للفرد - إذا كنت فقيراً، فأنت تحتاج إلى بريق لتخفي الحقيقة.

تعد واحدة من آراء "ألبورت" الرائعة هي أن كونك فرداً في جماعة مقهورة من الممكن أن يجعلك أكثر تعصباً ضد الجماعات الأخرى، ربما كوسيلة لإظهار أنك أفضل من بعض الجماعات. لكن باعتبارك فرداً من جماعة مقهورة من الممكن أيضاً أن يجعلك أقل تعصباً من

الحد الطبيعي. على سبيل المثال، لقد أثبتت العديد من دراسات "ألبورت" اليوم أن الأمريكيين الذين ينتمون لطائفة دينية معينة أقل تعصباً ضد أصحاب البشرة السوداء بكثير عند مقارنتهم بأصحاب البشرة البيضاء. باختصار، التمييز العنصري إما أن يجعل المرء أقل أو أكثر تعصباً عن المعتاد تجاه الجماعات الأخرى.

تعليقات ختامية

مر أكثر من ستين عاماً على نشر هذا الكتاب الرائع. فكيف تغيرت الأمور؟

لذكر مثال واحد فقط: تبييض الوجه وفرد الشعر وأشياء ذكرها "ألبورت" كطرق استخدمها الناس "ليتأسبوا مع" الجماعة السائدة من البيض في الخمسينات، ما زالت تحدث كثيراً حتى اليوم في الهند وأماكن أخرى حيث تعد البشرة البيضاء "أفضل" أو لها ميزة اجتماعية أكبر عند البعض. وعلى الجانب الإيجابي، العديد من الدول الآن لديها قوانين مكافحة للسب تمنع العبارات الساخرة العنصرية المعتادة والشائعات حتى لا ينتشر العنف أو الإبادة الجماعية في المجتمع. يمكن القول إنه إذا كانت هذه القوانين موجودة في الثلاثينات من القرن العشرين في ألمانيا، لم تكن لتحدث العديد من الممارسات العنصرية على الإطلاق.

في نهاية التسعينات من القرن العشرين، وضع باحثو جامعة واشنطن اختبار الربط الضمني (أي إيه تي)، الذي يعتمد على بطاقات تذكير مرئية، لقياس الفجوة بين ما نقول إننا نؤمن به، واتجاهاتنا الفعلية اللاواعية. لقد وجد الاختبار أن معظم الأشخاص لديهم تحيزات متأصلة بالكاد يعون وجودها. كانت "نظرية ألبورت للتواصل" تنص على أن التعصب من الممكن أن يقل إذا تم تشجيع الجماعات المختلفة على العمل مع بعضهم. لقد أشار إلى الفصائل العسكرية مختلطة الأعراق في الحرب العالمية الثانية، والتي كان الجنود في البداية متحفظين تجاهها لكنهم أثبتوا نجاحاً، وبالطبع الفرق الرياضية التي تركز بالضرورة على الفوز، لا على شكل أفراد الفريق. لقد اكتشف الباحثون التأثير نفسه عندما أُجبر الأفراد المنتمون لطائفتين متعارضتين في الفكر على العمل معاً، وبالطبع يؤكد هذا التأثير أيضاً الزيجات "مختلطة الأجناس" التي تحطم المزيد من الاعتقادات الاجتماعية الصارمة. أحد الباحثين العاملين في هذا المجال وهو "توماس بيتيجرو" لخص عمله فيما يتعلق بهذا الأمر قائلاً: "ليس بالضرورة أن يتغير نمطك الفكري عن الجماعة الأخرى، لكنك ستجد نفسك تتقبلها على أية حال".

وعلى الرغم من "رقعة التعصب الواسعة" في أرجاء الولايات المتحدة في وقت كتابة هذا الكتاب، كانت آراء "ألبورت" تبعث على الأمل. ذكر "ألبورت" أن الناس بشكل عام تفضل الطيبة والود والسلام عن العداوة والحرب. وعندما يكبر الأطفال ويصبحون بالغين يصنعون دوائر مترابطة من الوفاء للعائلة والمدينة والدولة. وعادة ما يتوقف الأمر عند هذا الحد، لكن ليس هناك سبب، كما يعتقد، وراء عدم تمكنهم من تنمية شعور بالوفاء للجنس البشري ككل.

جوردن ألبورت

ولد في عام 1897 في إنديانا، ونشأ في كليفلاند، أوهايو. درس في جامعة هارفارد وحصل على درجتي البكالوريوس والماجستير، وحصل على الدكتوراه في علم النفس عام 1922 من جامعة هارفارد. بعد أن منح زمالة شيلدون ترافلينج، درس علم النفس الجشطط في ألمانيا، ثم قضى سنة في جامعة كامبريدج.

بعد فترة قضاها في التدريس في جامعة دارتموث وفي إسطنبول، عاد "ألبورت" إلى هارفارد، حيث قضى بقية حياته المهنية. لقد تخصص في علم نفس الشخصية، وكانت "نظرية السمات" وعمله على الدوافع البشرية مؤثراً.

كان "ألبورت" رئيس الرابطة الأمريكية النفسية، وأدار مركز الأبحاث ذا ناشونال أوبينيون ريسيرش سنتر. ومن كتبه : (1937) Personality: A psychological interpretation ، (1950) The Individual and His Religion ، (1947) Psychology of Rumor ، (1955) ing: Basic Considerations for a Psychology of Personality "توفي" ألبورت عام 1967.

1997

Self-Efficacy

"الإيمان بالكفاءة الشخصية بشكل العامل الأساسي للقوة البشرية. فإذا اعتقد الناس أنهم لا يملكون القوة لتحقيق النتائج، فلن يحاولوا تحقيق أي شيء".

"نظرا لقدرة التأثير الذاتي، يمكن أن يكون الناس مشاركين في جزء على الأقل من تخطيط مصائرهم. ليس مبدأ الحتمية هو محل النزاع، لكن النزاع حول ما إذا كان يجب التعامل معه باعتبارها عملية من طرف واحد أم أنه عملية ثنائية".

"الثقة بالذات لا تضمن النجاح بالضرورة، لكن عدم الثقة بالذات ينتج عنه الفشل بكل تأكيد".
"باختصار، السلوك الإنساني قابل للتشكل، لكنه يتشكل جزئياً من خلال الفرد وليس من خلال البيئة وحسب".

الخلاصة

إيمان الناس بقدراتهم على تحقيق غايات محددة غالباً ما يقرر ما ينتهي بهم المطاف بتحقيقه.

في سياق مشابه

كارول دويك (Mindset: The New Psychology of Success) (ص 94)

والتر ميشيل The Marshmallow test (ص 264)

بي. إف. سكينر Beyond Freedom and Dignity (ص 346)

ألبرت باندورا

كان البشر قد بدأوا يمتقدون أن النجاح يحده القدرة؛ فالحصار الوافر أو صحة الأطفال أو اكتشاف تقنية جديدة، كلها تعد نعمًا خارجية يُفقد بها على أحدا. ومع تطور المجتمع والتكنولوجيا، أصبحت "الكفاءة الذاتية" - وهي إيمان الفرد بقدرته على تحقيق شيء معين وتشكيل مصيره أو مصير المجتمع - هي الدافع للتقدم، ولكن كما يقول "ألبرت باندورا" فإن الإيقاع المتسارع للتغيير الذي نشهده اليوم يخلق شكوكًا كبيرة تؤثر على مشاعر الناس بشأن قدرتهم على تشكيل مستقبلهم. وهكذا، شعر بأهمية فحص فكرة الكفاءة الذاتية بشكل متعمق. يمتد كتابه لأكثر من 500 صفحة، لكن الفكرة الأساسية يمكن تلخيصها في سطر واحد كما يلي:

"مستوى التحفيز لدى الناس وحالاتهم الفعالة وأفعالهم تعتمد أكثر على ما يؤمنون به مقارنة باعتمادها على ما هو صحيح بشكل موضوعي".

إذا زاد تأثير حالتنا الذهنية وأفعالنا بمعتقداتنا مقارنة بتأثيرها بما هو "صحيح بشكل موضوعي"، يصبح النجاح في أي مسعى إنجازًا ذهنيًا أولًا وأخيرًا. وهذا لا ينطبق فقط على جهودنا الشخصية، ولكن ينطبق على جهود المجموعات التي تحاول إحداث بعض التغييرات في المجتمع. يقول "باندورا" إن معتقداتك بشأن ما تستطيع تحقيقه تؤثر على الكثير من الأشياء، بما في ذلك:

- ❖ الأفعال التي تمارسها أو طريق الحياة الذي تختار اتباعه.
- ❖ مقدار الجهد الذي ستبذله لتحقيق هدف ما، ومدى مثابرتك في مواجهة العقبات، ومرونتك في الخروج من الفشل.
- ❖ ما إذا كانت أفكارك تدفعك نحو النجاح، أو تمثل عائقًا.
- ❖ مقدار الضغط أو الإحباط الذي تمر به في سعيك نحو أهدافك.

كلما ازدادت نجاحاتنا في تشكيل النتائج، نمت رغبتنا لنصبح في موضع نستطيع من خلاله تشكيل النتائج المستقبلية. ونظرًا لأن "النجاح يُولد المزيد من النجاح"، فإن الفتور يتلاشى

ويحل محله الحماس بشأن المزيد من الإمكانيات. ينطبق هذا على الأفعال الفردية، ولكن ينطبق أيضاً على الأفعال الجماعية.

ذاتي الصنع

جاءت نظرية "باندورا" عن الكفاءة الذاتية كاستجابة للنظريات التي تدور حول البشر بوصفهم نتاجاً للبيئة بصورة كبيرة أو كلية. وكتب "بي. إف. سكينر" في كتاب *Beyond Freedom and Dignity* أن "المرء لا يسير وفقاً للعالم، بل العالم هو ما يسير وفقاً له". في الحقيقة، كتب "باندورا" أن "الأشخاص كائنات استباقية وطموحة تساهم في تشكيل حياتها". ويقول "مذهب السياقية" إن "الأشخاص يُعدّلون تصرفاتهم لملاءمة السياقات الاجتماعية التي يحدث أن يجدوا أنفسهم فيها"، ولكن "باندورا" يؤكد أن "الأشخاص منتجون بقدر ما هم نتاج للبيئات الاجتماعية". فالأشخاص الأكفاء سريعون في رؤية القيود المصطنعة في السياقات الاجتماعية والسياسية، وبيدعون في إيجاد طرق لتغيير هذه القيود أو الالتفاف حولها، كما أنهم أفضل في استخدام المؤسسات القائمة لتحقيق أهدافهم.

إن توجهات الشخص وقدراته ومهاراته المعرفية تكون ما أطلق عليه "باندورا" اسم "النظام الذاتي". يلعب هذا النظام دوراً كبيراً في كيفية إدراكنا للمواقف المختلفة وكيف نستجيب لها، وتمثل الكفاءة الذاتية جزءاً مهماً من هذا النظام.

معتقدات الكفاءة الذاتية تختلف عما يطلق عليه علماء النفس اسم "توقعات النتائج"، حيث يشير الأخير ببساطة إلى التوقعات أو الرؤى حول كيف سيكون شيئاً ما، ولا يتضمن بالضرورة المعتقدات بشأن الذات وقدراتها. وفي حين قد تنطوي توقعات النتائج على بعض التأثيرات الإيجابية على ما يحدث ("توقع الأفضل، وستحصل عليه" هي عبارة تحفيزية شائعة)، فإنها لن تكون شيئاً مقارنة بالقوة السببية للثقة بالذات - على سبيل المثال، تتيح قدراتي تفوقي في الاختبار أو فوزي بالسباق أو توصيل ما أود قوله.

في الحقيقة يقول "باندورا" إن "قوة العلاقة بين المعتقدات والأداء تزداد مع التقدم في العمر". عندما نكون في مرحلة الشباب، يكون لدينا تفاؤل لا حد له بأن الأمور الطيبة ستحدث من دون أدلة داعمة على حدوثها، لكن مع ازدياد سنوات عمرنا، فإننا ننقمهم أكثر أن معتقداتنا بشأن قدراتنا - بناء على التجربة وتقييم الماضي - هي أفضل مؤشر للنجاح.

فلسفة القوة الإنسانية

أثارت نظرية الكفاءة الذاتية أسئلة فلسفية شائكة عن كيف يُؤلّد الناس الأفكار ويرون الأشياء في مخيلتهم ويستبطنون الأهداف ومهمات الحياة التي يشرعون في إشباعها عندئذ. وفي الوقت الذي كتب فيه "باندورا"، بدا أن اكتشافات العلوم العصبية توضح أن الإرادة الحرة عبارة عن وهم، ورغم ذلك فقد أصر على أن الأشخاص ليسوا مجرد "مترجمين لآليات المخ التي تديرها الأحداث البيئية"، بل الأحرى هو أن المخ والجسم أداتان يستخدمهما الناس من أجل تحقيق

أهدافهم ورسم طريق حياتهم، ويؤدي العزم الذي يشكلونه إلى حدوث تغييرات في المخ والجسم تعود بالفائدة على تلك الأهداف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الناس لا يتأثرون ببيئتهم وحسب ولكن أيضاً بذاتهم، فنحن نختار مقاييس للسلوك أو نقرر وفق معتقدات معينة، فهذا هو ما يملئ علينا كيف نتصرف. ونحن نخلق بيئات أو نختار أن نكون في بيئات تدعم تلك المعتقدات وتساعدنا على تحقيق أهدافنا.

وفي جداله بأن الناس لا يمكن اختزالهم في أنهم مجرد نتاج تأثير بيئتهم، يستشهد "باندورا" بـ "يوهان سباستيان باخ"؛ حيث إن عبقرية "باخ" الموسيقية العظيمة، وما قدمه من إنتاج غزير لا يمكن قصره على ما تلقاه من تعليم موسيقي أو ما تم إنتاجه من موسيقى قبله أو ما جرى من أحداث في بيئته. لقد كان "باخ" بصورة جزئية نتاجاً لمكانه وزمانه، لكنه أيضاً أبدع عالماً كاملاً جديداً من فن الصوت، لقد أبدع بيئة موسيقية جديدة، لم توجد من قبل. ولم يكن عمله مجرد نتاج بل كان إبداعاً.

لم ينكر "بي. إف. سكينر" قدرة الناس على مواجهة بيئتهم وأن يكونوا متفاعلين، لكن وجهة نظر "باندورا" تكمن في أن الناس يتجاوزون التفاعل المجرد لتصبح "استباقية التفاعل". وأوضح "باندورا" أن قمة المفارقة تكمن في أن من ينكرون القوة الفردية (الفلاسفة عادة)، يعيشون في نظم سياسية مات فيها الكثيرون منهم من أجل المحافظة على تلك القوة، فهم يرون أنفسهم أشخاصاً واعين بذاتهم، بينما العامة من الناس مجرد نتاج بيئتهم.

كيف تزيد من الثقة بالذات

إن الكتاب الذي نتناوله ويتحدث عن الكفاءة الذاتية هو أكثر من مجرد نسخة أكاديمية من كتاب المساعدة الذاتية الأكثر مبيعاً سحر التفكير على مستوى أكبر، وكان "باندورا" حريصاً على التفرقة بين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات، الذي مثل فكرة رائجة في فترة الثمانينات والتسعينات من القرن العشرين. في حين يتضمن تقدير الذات أحكاماً تصدرها عن قيمة الذات، تتعلق الكفاءة الذاتية بالأحكام التي تصدرها عن القدرات الشخصية. وفيما يتعلق بالقوة التنبؤية لما يفعله الناس، يقول باندورا: "إن معتقدات الكفاءة تُنبئ بسلوك الآخرين بدرجة كبيرة، بينما يكون تأثير مفهوم الذات أضعف وغير قاطع".

يمكن أن يكون المرء ميؤساً منه في أداء مهمة ما ومع ذلك لا يعاني أي نقص في تقديره لذاته. وبالمثل، قد يكره المرء نفسه رغم معرفته بأنه قادر تمام المقدرة على أداء شيء ما (تأمل حال الشخص الذي يدرك أنه أفضل نازع ملكية في مجال القروض العقارية في الولاية، وفي الوقت نفسه يعلم أن هذا يؤدي إلى طرد عائلات خارج منازلهم). باختصار، من أجل النجاح

في أي شيء، لا يهم سواء أكنت تحب ذاتك أم لا، بل المهم هو إلى أي مدى أنت تؤمن بأنه باستطاعتك تنفيذ المشروع أو المهمة.

كما رفض "باندورا" نموذج "الذات المتعددة" الذي يقترح أننا نتخيل تصورات مستقبلية محتملة عن ذاتنا ونختار إحداها. بل لدينا، في الحقيقة، ذات واحدة فقط، وتطلعاتنا، الممتزجة بتقييم الذات وفقاً للقدرات والأداء، هي ما تشكل المسار الذي نتبعه. وقد كتب "باندورا": "المعرفة الإجرائية والمهارات المعرفية ضروريان لكنهما غير كافيين لتحقيق أداء كفاء". فلا يكفي أن نعرف الكثير أو أن نتحلى بالذكاء، بل نحتاج إلى شيء من التحفيز أو الغاية أو الرغبة القوية بما يدفعنا نحو الإنجاز.

الكيفية التي يتطور بها الناس كفاءتهم الذاتية تتأثر بأربعة عناصر:

- ❖ تجارب الإتيقان. إلقاء ذاتك في خضم مهمة ما يقدم لك تقييماً واضحاً عما إذا كان من المرجح نجاحك أم لا.
- ❖ التجارب المؤكدة. رؤية نجاح أو فشل الآخرين يؤثر في كيفية رؤية فرصك. عبر قياس نفسك بأشخاص ناجحين، فإنك تزيد من إيمانك بقدرتك على تحقيق ما حققه الآخرون بالفعل.
- ❖ الإقناع الاجتماعي. عندما يُخبر المرء بأنه يستطيع النجاح في أمر ما، أو عندما يؤمن به شخص ما، سيبدل جهداً أكبر ويستمر في المضي قدماً رغم العوائق.
- ❖ تحسين الحالة الجسدية وتقليل الضغوط والمشاعر السلبية. تتيح لك اللياقة الجسدية والذهنية تلقي تغذية راجعة سليمة عما تحرزه من تقدم وتساعدك على المثابرة؛ لأنك إذا كنت مجهداً، فقد تشعر بالرغبة في الاستسلام، لكن عندما تحافظ على حيويك، سيسهل حينها أن تكون إيجابياً.

إحدى وجهات نظر "باندورا" الرائعة هي أنه "بمجرد تطوير المرء للتوجه العقلي بشأن كفاءته في موقف معين، فإنه يتصرف وفقاً لثقته الراسخة بنفسه بدون إعادة تقييم أخرى لقدراته". أي أن الثقة العالية بالذات تعني أنه حتى الأداء المحبط أو الفشل لن يؤثر في ثقتك بقدرتك على "تقديم النتائج المرجوة". قارن هذه الحالة الذهنية بشخص آخر استسلم عند أول عقبة، وستدرك أهمية الكفاءة الذاتية.

تعليقات ختامية

لاحظ "باندورا" الخلط الخطأ في بعض الأحيان بين الكفاءة الذاتية والفردية الغربية. إن الأفراد يحصلون على التقدير والاحترام نتيجة ثقتهم بأن التغيير أو الفوز يمكن تحقيقه، ورغبتهم في السعي نحوه، ولكن الكفاءة الذاتية أمر مصيري في أية مجموعة وفي أي مكان لتحقيق الأهداف. فإذا كان هناك عضو واحد لا يعتقد أن أمراً ما يمكن تحقيقه، يمكنه إيقاع المجموعة بأكملها؛

ولهذا، لا تعتبر الكفاءة الذاتية مفهوماً عاماً وحسب، بل إن دورها في تشكيل العالم لا يمكن وصفه بما يكفي. وكما صاغ "باندورا" ذلك قائلاً: "من تتخططهم الشكوك لا يصبحون مصلحين اجتماعيين أو معلمين ملهمين أو قادة أو مخترعين... فإذا لم يؤمنوا بأنفسهم، فليس من المرجح أن يزودوا غيرهم بالقوة".

في كتاب *المتميزون** (2008) يزعم "مالكوم جلادويل" أن النجاح بشكل كبير هو نتاج لبيئة ملائمة، بينما غُلق "وارن بافيت" نجاحه على الفوز بـ "يانصيب الحياة". ومع ذلك فالتفسيرات البيئية النابعة من أشخاص ناجحين بالفعل من شأنها تقليل دافع الفرد حتى يؤمن بدون ريب أن العالم يمكن تغييره، وأنه الشخص المناسب لتحقيق هذا التغيير. بالطبع البيئة والجينات مهمة، لكن الأهم منها الإيمان القوي والذي يستطيع التفوق على البيئة والجينات.

ألبرت باندورا

ولد "باندورا" في عام 1925 في مدينة المرعى الكندية: موندري في ألبرتا، من والدين مستوطنين أوكرانيين. بعد تخرجه في المدرسة الثانوية عمل في طريق ألاسكا السريع في مقاطعة يوكون، ودرس بعدها علم النفس في جامعة كولومبيا البريطانية في فانكوفر. وبعد انتقاله إلى الولايات المتحدة الأمريكية (أصبح فيما بعد مواطناً متجنساً) حصل على شهادة ماجستير في الآداب ودكتوراه في علم النفس من جامعة أيوا.

أدى "باندورا" دوراً رائداً في العديد من الطرق والمفاهيم التجريبية في علم النفس مما ساهم في جعل هذا العلم يتحرك قدماً بعد إسهامات فرويد وسكينر. في عام 1953 بدأ التدريس في جامعة ستانفورد، حيث ظل هناك بقية حياته المهنية. والآن وهو في العقد التاسع من عمره، أصبح أستاذاً فخرياً للعلوم الاجتماعية في جامعة ستانفورد.

أجرى "باندورا" تجارب "الدمية بوبو" الشهيرة في أوائل الستينات من القرن العشرين عن العدوان لدى الطفل، وقاد عمله على التعلم الاجتماعي والتقليد إلى "النظرية المعرفية الاجتماعية"، التي تثبت أن الناس يتعلمون بدرجة كبيرة من خلال ملاحظة الآخرين ورؤية نتائج أفعالهم. وقدم كتابه *Social Foundations of Thought and Action* (1986) وجهة نظر عن البشر بوصفهم استباقيين لا بوصفهم نتاج قوى بيئية أو خارجية. أحدث أعماله هو *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves* (2015). أجريت في عام 2014، قام "إد دينر" وزملاؤه بوضع "باندورا" باعتباره رقم واحد في قائمة أهم علماء النفس في العصر الحديث.

* متوافر لدى مكتبة جريج

1997

The Gift of Fear

"مثل كل الكائنات الأخرى، تستطيع أن تستشعر وجود الخطر. فأنت لديك نعمة هذا الحارس الداخلي العبقري المستعد دائماً لتحذيرك وإرشادك في المواقف الخطرة".

"على الرغم من أننا نرغب في تصديق أن العنف هو مسألة قائمة على السبب والنتيجة، فإنه فعلياً عملية، إنه سلسلة يكون ناتج العنف فيها مجرد حلقة واحدة".

"بالنسبة لرجال مثل هؤلاء، يعد الرفض تهديداً للهوية والشخصية وللذات كلها، ومن هذا المنطلق يمكن أن يطلق على جرائمهم اسم قتل دفاعاً عن النفس".

الخلاصة

ثق بحدسك، بدلاً من التكنولوجيا، لتحمي نفسك من العنف.

في سياق مشابه

مالكوم جلاذويل *Blink* (ص 158)

ليونارد ملودينوف *Subliminal* (ص 272)

جافين دي بيكر

"من المحتمل أنه كان يراقبها منذ مدة. نحن غير متأكدين - لكن ما نعلمه حقًا هو أنها لم تكن ضحيته الأولى". بهذا السطر المخيف يبدأ كتاب *The Gift of Fear*؛ فالكتاب يذكر قصصًا حقيقية لأشخاص أصبحوا ضحايا، أو كادوا يصبحون ضحايا، للعنف؛ وفي كل قصة من هذه القصص إما أن الشخص اتبع حدسه ونجا، أو لم يفعل هذا ودفع الثمن.

نحن عادة ما نفكر في الخوف على أنه شيء سيئ، لكن "دي بيكر" يحاول أن يثبت لنا كيف أنه هبة قد تحميها من الأذى. إن كتاب *The Gift of Fear: Survival Signals That Protect Us from Violence* يدور حول الخوض في عقول الأشخاص الآخرين حتى لا تأتي أفعالهم كمفاجأة مروعة. وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون مزعجًا، خاصة عندما يكون عقلًا قاتلًا محتملًا، فإنه من الأفضل أن تفعل هذا بدلاً من أن تكتشف ما يدور في عقله بالطريقة الصعبة. قبل أن يكمل عامه الثالث عشر شهد "جافين دي بيكر" من العنف داخل منزله أكثر مما يراه معظم البالغين في حياتهم بأكملها. ومن أجل أن ينجو، كان عليه أن يجيد التنبؤ بما سيحدث فيما بعد في المواقف المخيفة، وجعل شغله الشاغل في الحياة أن يضع وصفاً للعقلية العنيفة حتى يتمكن الآخرون من رؤية العلامات أيضًا. لقد أصبح "دي بيكر" خبيرًا في تقييم خطر العنف وكان مسئولاً عن حماية الشخصيات العامة المرموقة وشخصيات حكومية وعملاء الشركات، وأيضًا كان متحدثًا رسميًا عن العنف المنزلي.

لا يعد "جافين دي بيكر" عالم نفس، لكن كتابه يقدم رؤى متعمقة عن طبيعة الحدس والخوف والعقلية العنيفة أكثر مما يمكن أن تقرأه في كتب علم النفس المتخصصة على الإطلاق. وبصفته كاتبًا مشوقًا مثل روايات الجرائم، فكتاب *The Gift of Fear* ربما لا يغير حياتك فحسب - بل إنه فعليًا قد ينقذها.

الأمان الحدسي

يلاحظ "بيكر" أننا في العالم الحديث نسينا الاعتماد على غرائزنا لنعتني بأنفسنا. أغلبنا يترك قضية العنف للشرطة ونظام العدالة الجنائية، معتقدين أنهم سيحموننا، لكن غالبًا في الوقت الذي نشرك به السلطات الرسمية يكون الأوان قد فات. ومن جهة أخرى، نحن نعتقد أن التكنولوجيا الأفضل ستحمينا من الخطر؛ كلما زادت أجهزة الإنذار وعلت الأسوار لدينا، زاد إحساسنا بالأمان.

لكن هناك مصدرًا آخر للحماية من الممكن الوثوق به أكثر: إنه حدسنا أو شعورنا الغريزي. نحن نمتلك عادة كافة المعلومات التي نحتاج إليها لتحذرننا من أشخاص أو مواقف بعينها؛ مثل الحيوانات، نحن لدينا نظام تحذيري داخلي ضد الخطر. إن الحدس لدى الكلاب يشيد به الكثيرون، لكن "دي بيكر" يحتج بأن البشر في الحقيقة لديهم حدس أقوى؛ المشكلة هي أننا أقل استعدادًا للثقة به.

ينقل "دي بيكر" عن بعض النساء اللاتي وقعن ضحايا اعتداءات، قولهن: "رغم أنني كنت أعلم أن ما كان يحدث قبل الاعتداء شيء مريب، فأنا لم أنقذ نفسي منه". بطريقة ما، كان المعتدي الذي ساعدهن على حمل حقائبهن أو دخل المصعد معهن، قادرًا على أن يجعل هؤلاء النساء يجارينه فيما أراده. يشير "دي بيكر" إلى أن هناك "شفرة عالمية للعنف" والتي يستطيع أغلبنا استشعارها، ومع ذلك فالحياة المعاصرة غالبًا ما تؤدي إلى قتل هذا الاستشعار، فنحن إما لا نرى الإشارات على الإطلاق أو أننا لا نعترف بها.

ومن المفارقة، أن "دي بيكر" يقترح أن "الثقة بالحدس هي الشعور المناقض تمامًا للحياة في خوف". فالخوف الحقيقي لا يصيبك بالشلل، بل يبعث النشاط فيك، ويمكنك من فعل أشياء لا يمكنك أن تفعلها في الأحوال العادية. وناقش في الحالة الأولى من كتابه، قصة امرأة احتجزت وتمرضت للاعتداء الجسدي في شقتها. عندما قال الرجل الذي هاجمها إنه سيدخل المطبخ، هناك شيء أنبأها بأن تتبعه على أطراف أصابعها، وعندما فعلت رآته يعبث بالأدراج باحثًا عن سكين كبيرة - ليقتلها، فكسرت الباب الأمامي وهربت. ما يثير الذهول هو تذكرها لعدم شعورها بالخوف. إن الخوف الحقيقي هو في الواقع شعور إيجابي موجود لإنقاذنا، وذلك لأنه يتضمن حدسنا.

نزعة عدوانية في كل شخص

يشكك "دي بيكر" في فكرة أنه يوجد "عقل إجرامي" ينفرد به أشخاص بأعينهم عن بقيةنا. العديد من بيننا يمكن أن يقولوا إنهم لا يستطيعون قتل شخص آخر أبدًا، لكن عادة ما تسمع فيما بعد التحذير الذي يقول: "ما لم أكن أحمي شخصًا أحبه". جميعنا قادرين على التفكير الإجرامي وحتى الفعل الإجرامي. العديد من القتلة يوصفون على أنهم "ليسوا بشرًا"، لكن بالتأكيد، حسبما يلاحظ "دي بيكر"، أنهم لا يمكنهم أن يكونوا أي شيء سوى بشر. إذا كان هناك شخص واحد قادر على فعل معين، فإنه تحت ظروف معينة ربما نكون جميعًا قادرين على الفعل ذاته. في سياق عمله، لا يمتلك "دي بيكر" رفاهية التصنيف بأن يطلق على هذا "إنسانًا" وعلى هذا "وحشًا". بدلًا من هذا، فهو يبحث عما إذا كان شخص ما قد يمتلك النية أو القدرة على الأذى. لقد خلص إلى أن: "مصدر العنف يكمن في كل شخص؛ كل ما يتغير هو نظرنا للتبرير".

إنه سلسلة من الأفعال، وليس فعلاً منفصلاً

لماذا يرتكب الناس أعمال العنف؟ يلخص "دي بيكر" الأسباب في أربعة عناصر:

- ❖ التبرير - يحكم الشخص أنه ظلم عن عمد.
- ❖ الحلول البديلة - يبدو العنف الطريقة الوحيدة للسعي خلف التعويض أو العدالة.
- ❖ العواقب - يقرر الشخص أنه يمكنه العيش مع النتيجة المحتملة للعنف الذي سيرتبه. على سبيل المثال، قد لا يمانع المتروصد ذهابه للسجن طالما سينال من ضحيته.
- ❖ القدرة - يكون لدى الشخص ثقة بقدرته على استخدام جسده أو رصاصته أو قنبلته لتحقيق غاياته.

يفحص فريق "دي بيكر" من خلال تلك "المؤشرات القبلية للحدث" متى عليهم التنبؤ باحتمالية وقوع عنف من شخص يهدد عميلاً. يقول إنه إذا انتبهنا فالعنف "لا ينشأ من العدم" أبداً. في الواقع، إنه من غير الشائع للناس أن "يفقدوا أعصابهم" قبل ارتكاب جريمة قتل. ويعلق "دي بيكر" بشكل عام أن العنف يمكن التنبؤ به كما "يمكن التنبؤ بغليان الماء".

ما يساعد أيضاً على التنبؤ بالعنف هو فهم أنه عملية، "يكون فيها ناتج العنف مجرد حلقة واحدة". فبينما يبحث رجال الشرطة عن الدافع، فإن "دي بيكر" وفريقه يتعمقون أكثر ليكتشفوا تاريخ العنف أو نية العنف الذي عادة ما يسبق الفعل.

يحتوي كتاب *The Gift of Fear* على فصل يتناول العنف الزوجي، محيطاً بأن أغلب جرائم القتل الزوجية ليست وليدة اللحظة. فهي عادةً ما تكون قراراً مبيتاً، مسبقاً بزواج يطارد زوجته وأثاره رفض الزوجة. بالنسبة لهذا الرجل، يعد رفضه تهديداً كبيراً لإحساسه بذاته وقتله لشريكته تبدو الطريقة الوحيدة لاسترداد هويته. ويكشف "دي بيكر" حقيقة مزعجة: ثلاثة أرباع جرائم القتل الزوجية تحدث بعد أن تترك المرأة الرجل وترفض الاستمرار في الزواج.

كيفية التعرف على المريض النفسي

عادةً ما تتضمن صفات المعتدين المجرمين ما يلي:

- ❖ التهور والتبجح؛
- ❖ العناد؛
- ❖ عدم الصدمة من الأشياء التي تصدم الأشخاص الآخرين؛
- ❖ التحلي بالهدوء الغريب في أوقات النزاع؛
- ❖ الحاجة إلى أن يكونوا مسيطرين.

ما أفضل مؤشر على جرائم العنف؟ حسب تجربة "دي بيكر"، فإن المرور بمرحلة طفولة مضطربة أو تم التعرض فيها للاعتداء عامل مهم. في دراسة أجريت على القاتلين المتسلسلين،

وجد أن 100% منهم عانوا العنف بدورهم أو تعرضوا للإهانة أو ببساطة تعرضوا للتجاهل عندما كانوا أطفالاً. كان "روبرت باردو"، الذي أطلق النار على الممثلة "ريبيكا شافير" وقتلها، يحتجز في حجرته وهو طفل ويلقى له الطعام كما لو أنه حيوان الأسيرة الأليف. لم يتعلم قط أن يكون اجتماعياً. مثل هؤلاء الأشخاص يشكلون نظرة مغلفة عن العالم - وذلك على حساب المجتمع. مع ذلك من الممكن أن يكون الأشخاص العنيفون ماهرين في إخفاء العلامات التي تدل على أنهم مرضى نفسيون. فقد يظهرون أنهم أسوياء بدأب لذا فمن الممكن أن يبدو "أشخاصاً طبيعيين" للوهلة الأولى. تشتمل العلامات التحذيرية على:

- ❖ أن يكونوا غاية في اللطف.
- ❖ أن يتحدثوا كثيراً ويمنحونا الكثير من التفاصيل غير الضرورية من أجل تشتيتنا.
- ❖ يقتربون منا، ولا يسمحون للعكس أن يحدث.
- ❖ يحصروننا في دور معين أو يهينوننا بشكل طفيف، حتى يجعلونا نتورط معهم.
- ❖ يستخدمون أسلوب "الجمع القسري" فيستخدمون كلمة "نحن" ليجعلوا أنفسهم وضحاياهم يبدوون كما لو أنهم في مركب واحد.
- ❖ يجدون طريقة لمساعدتنا حتى نشعر بأننا ندين لهم (وهو ما يطلق عليه اسم "الربا").
- ❖ يتجاهلون أو يستبعدون قولنا لكلمة "لا". لا تدع شخصاً يثيك عن رفضك أبداً؛ لأنه حينها يعلم أنه في موقع السيطرة.

نحن غير مضطرين إلى أن نحيا حياة يملؤها الذعر - فمعظم الأشياء التي نقلق حيالها لا تحدث - مع ذلك من الحماسة أن ننق بشكل مطلق في نظم الأمن بمنازلنا أو مكاتبنا أو في رجال الشرطة. يقول "دي بيكر" إن من يؤذوننا أناس، ومن ثم فإن أكثر ما يجب أن نفهمه ونتمتع داخله هو هؤلاء الناس.

ما يدور بعقل المترصد

ويصبح كتاب *The Gift of Fear* أكثر تشويقاً عندما يناقش "دي بيكر" قصص شخصيات عامة من عملائه ومحاولات المترصدين للاقتراب منهم. ففي أي وقت من الأوقات، قد يكون لدى المطرب أو الممثل الشهير ثلاثة أو أربعة أشخاص يلاحقونه، يرسلون إليه بكومة من الخطابات أو يحاولون اختراق السياج الأمني المحيط به. عدد صغير فقط من هؤلاء المترصدين يرغبون بالفعل في قتل هدفهم (البقية يعتقدون أن هناك "علاقة" تربطهم بهذا النجم)، لكن العامل المشترك هو التوق الشديد إلى التقدير.

جميعنا نشد التقدير والمجد والأهمية إلى حد ما، ويقتل المشاهير، يصبح المترصدون بدورهم مشهورين. على سبيل المثال، "مارك شابمان" و"جون هينكلي" هما اسمان ارتبطا للأبد بأهدافهما "جون لينون" و"رونالد ريجان"، فاغتيال شخصيات كهذه يبدو مفهوماً تماماً؛ إنه

الطريق المختصر للشهرة، والمرضى النفسيون لا يأبهون فعلاً إذا كان الانتباه الذي يحوزونه إيجابياً أو سلبياً.

إن صورة الرجل المختل الذي يسعى خلف نجم سينمائي أو رئيس تستحوذ على خيال العامة؛ لكن "دي بيكر" يتساءل لماذا نهتم للغاية بمترصدي المشاهير، لكننا لا نهتم بحقيقة أنه في الولايات المتحدة وحدها هناك امرأة تقتل على يد زوجها أو خطيبها كل ساعتين. وبالمناسبة، "دي بيكر" لا يؤمن كثيراً بتقييد العلاقة أو الاستبعاد، الذي يقول عنه إنه يصعد الموقف فحسب. فالأشخاص العنيفون يظهر عنفهم عند حدوث نزاع، وإذا كانوا مختلين على أية حال، فمنهم وإبعادهم لن تكون عاقبته آمنة.

تعليقات ختامية

يعد كتاب *The Gift of Fear* كتاباً أمريكياً بحثاً، حيث كُتب داخل إطار ثقافي تستخدم فيه الأسلحة بشكل متفش ومجتمع يركز بشكل أقل من غيره على التماسك الاجتماعي. إذا كنت تعيش في قرية في إنجلترا أو مدينة في اليابان أو حتى في بقعة هادئة في الولايات المتحدة، قد يبدو الكتاب مثيراً للذعر بعض الشيء. مع ذلك، يلقي "دي بيكر" باللوم على برامج الأخبار المسائية في جعل بلده تبدو أكثر خطورة بكثير مما هي عليه بالفعل، ويذكر أننا لدينا احتمالية للوفاة بسبب السرطان أو في حادث سيارة أكثر من احتمالية الوفاة نتيجة اعتداء عنيف من شخص غريب.

منذ حادث الهجوم على مركز التجارة العالمي بنيويورك عام 2001 أصبحنا مهووسين باحتمالية وقوع أحداث العنف العشوائية، لكن أغلب الاعتداءات وجرائم القتل ما زالت تحدث في المنازل، ومعرفة العلامات الأولى للعنف ربما تحميك من الأذى. ويقول "دي بيكر" إن الرجال والنساء يعيشون في عالمين مختلفين فيما يتعلق بالسلامة الشخصية. وتخبر "أوبرا وينفري" جمهورها التلفزيوني بأن كتاب *The Gift of Fear* "ينبغي أن تقرأه كل امرأة في أمريكا".

عند كتابة *The Gift of Fear* كان "دي بيكر" متأثراً بثلاثة كتب على وجه التحديد: *Whoever Fights Monsters* لعالم السلوكيات في المباحث الفيدرالية "روبرت ريسلير"؛ *Predicting Violent Behavior* لعالم النفس "جون موناهان"؛ *Without Conscience* لكاتبه "روبرت دي. هيرز"، والذي يتعمق بالقارئ داخل ذهن المرضى النفسيين. هناك الآن العديد من المؤلفات التي تدور حول سيكولوجية العنف، لكن كتاب "دي بيكر" ما زال كتاباً عظيماً لتبدأ به.

جافين دي بيكر

يعد "دي بيكر"، الذي ولد في عام 1954، رائدًا في مجال تقييم الخطر والتنبيه بالعنف وإدارته. توفر شركته خدمات الاستشارة والحماية للشركات والوكالات الحكومية والأفراد. لقد ترأس الفريق المسئول عن حماية ضيوف الرئيس "ريجان"، وعمل مع وزارة الخارجية الأمريكية في تأمين الزيارات الرسمية للقادة الأجانب. وضع أيضًا نظام MOSAIC للتعامل مع التهديدات التي تواجه قضاة المحكمة العليا بالولايات المتحدة وأعضاء مجلس الشيوخ ورجال الكونجرس. استشير "دي بيكر" في العديد من القضايا القانونية، بما فيها القضايا الجنائية والمدنية ضد "أ.جيه. سيمبسون".

هو أحد كبار زملاء كلية الشؤون العامة بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس وكلية الشؤون العامة، وشارك في رئاسة المجلس الاستشاري لمجلس العنف الأسري، ومستشار لمؤسسة راند. من ضمن كتبه الأخرى Protecting the Gift الذي يدور حول حماية الأطفال، Fear Less: Real Truth about Risk, Safety, and Security in a Time of Terrorism. و Just 2 Seconds، وهو نظرة متعمقة على مهنة الحراسة وأساليبها.

1964

Games People Play

"اللعبة الزوجية 'حقيقية الغداء'؛ وهي أن الزوج الذي يستطيع بسهولة تحمل تكلفة تناول الغداء في مطعم جيد، يعد لنفسه رغم ذلك بضع شطائر كل صباح يأخذها معه إلى المكتب في كيس ورقي، حيث يستخدم بعض الخبز وبقايا طعام العشاء وأكياساً ورقية تحتفظ بها زوجته من أجله. وهذا يعطيه سيطرة كاملة على الأمور المالية للعائلة، فأني زوجة تجرؤ بعدها على شراء معطف من فراء المنك لنفسها في مقابل مثل هذه التضحية الذاتية؟".

"يعود الأب إلى المنزل بعد العمل ويتصيد خطأ لابنته التي ترد عليه بوقاحة، أو ربما تكون ابنته هي من بادرت بالوقاحة، وعندئذ يرى الأب مشكلة. ويرتفع صوتهما، وتزداد حدة الخلاف بينهما... هناك ثلاثة احتمالات: (أ) يذهب الأب إلى غرفة نومه ويصفق الباب خلفه، (ب) تذهب الابنة إلى غرفة نومها وتصفق الباب خلفها، (ج) يذهب كلاهما إلى غرفته ويصفقان الباب خلفهما. في أي من الحالات، تتميز لعبة 'الصخب' هذه بصفق الأبواب".

الخلاصة

يلعب الناس ألعاباً كبديل للمودة الحقيقية، ولكل لعبة - رغم كراهتها - مردود معين يتحقق لأحد اللاعبين أو لكل منهما.

في سياق مشابه

توماس هاريس I'm OK - You're OK (ص 200)

كارين هورني Our Inner Conflicts (ص 210)

فريتز بيرلز Gestalt Therapy (ص 288)

إريك بيرن

في عام 1961، أصدر عالم النفس "إريك بيرن" كتاباً يحمل عنواناً مملأً للغاية *Transactional Analysis in Psychotherapy*، وأصبح هذا الكتاب كتاباً أساسياً في مجاله، وكثر الاستشهاد به، وحقق مبيعات مقبولة.

وبعد ثلاث سنوات أصدر تمة لهذا الكتاب تركز على المفاهيم نفسها لكن بروح أكثر عامية. فهذا الكتاب الذي يحمل عنواناً عبثياً وتصنيفات مرحة ومسلية عن الدافع الإنساني كان مقدراً له أن يجتذب المزيد من الانتباه. نفذت مبيعات 3000 نسخة للطبعة الأولى بصورة بطيئة، لكن بعد عامين وبفضل تحدث الناس عنه وبعض الدعاية المتواضعة، بلغت مبيعات الكتاب 300 ألف نسخة مطبوعة. واحتل قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في صحيفة *نيويورك تايمز* على مدى عامين (أمر غير معتاد في الأعمال غير الروائية)، حيث قدم نموذجاً لكُتّاب المستقبل الذين حققوا ثروات بشكل مفاجئ عبر تأليف الكتب الأعلى مبيعاً في علم النفس الشعبي، لقد اشترى "بيرن" في عقده الخمسين منزلاً جديداً وسيارة مازيراتي وتزوج مرة أخرى.

رغم أنه لم يدرك هذا الأمر في وقته، فإن كتابه *Games People Play: The Psychology of Human Relationships* كان بداية انتشار علم النفس الشعبي، كنوع من العلوم التي تختلف عن مساعدة الذات من جانب وعلم النفس الأكاديمي من جانب آخر. لقد ازدرى أغلب علماء النفس كتاب "بيرن" بوصفه ضحلاً ومستغلاً للجمهور، لكن في الحقيقة، كانت أول خمسين أو ستين صفحة من الكتاب مكتوبة بأسلوب أكاديمي صعب بعض الشيء. وفي الجزء الثاني سهلت لغة الكتاب، وهذا هو الجزء الذي اشترى معظم الناس الكتاب لقراءته. واليوم تعدت مبيعات كتاب *Games People Play* ما يزيد على 5 ملايين نسخة، وأدرجت العبارة التي يحملها عنوانه في مصطلحات اللغة الإنجليزية.

التربيتات والمعاملات

بدأ "بيرن" كتابه بالتطرق إلى بحث ورد فيه أن الأطفال، إذا حرّموا من الرعاية الجسدية غالباً ما تتراجع صحتهم الذهنية والجسدية بشكل لا رجعة فيه. وأشار إلى دراسات أخرى تشير إلى أن الحرمان الحسي لدى البالغين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بذهان مؤقت، حيث يحتاج البالغون إلى التلامس الجسدي مثلما يحتاج إليه الأطفال، لكن هذا التلامس ليس متاحاً دائماً؛ ولهذا نتنازل، فنبحث بدلاً من ذلك عن "تربيّة" عاطفية رمزية من الآخرين. فالنجم السينمائي على

سبيل المثال، قد يحصل على هذه "التربيتة" الرمزية من مئات الرسائل من المعجبين به بصورة أسبوعية، بينما قد يحصل عليها العالم من إشادة إيجابية واحدة من شخصية رائدة في مجاله. يُعرّف "بيرن" التربية التشجيعية بوصفها "الوحدة الأساسية للفعل الاجتماعي". وتبادل التربيّات التشجيعية يمثل معاملة، ومن هنا نشأ ابتكاره لعبارة "تحليل المعاملات" لوصف ديناميكيات التفاعل الاجتماعي.

لماذا نلعب الألعاب؟

نظرا للحاجة إلى تلقي التربيّات التشجيعية، لاحظ "بيرن" أنه من الناحية البيولوجية يعتبر البشر أن أية علاقة اجتماعية - حتى إذا كانت سلبية - هي أفضل من لا شيء على الإطلاق. هذه الحاجة للحميمية هي أيضًا السبب في انخراط الناس في "الألعاب" - والتي تصبح بديلاً عن التواصل الحقيقي.

يُعرّف اللعبة بوصفها "سلسلة مستمرة من المعاملات الخفية المتكاملة التي تتقدم لتصبح نتائج واضحة يمكن توقعها". فنحن نلعب لعبة لإشباع بعض الدوافع الخفية، وهذه اللعبة دائماً ما تتضمن مردوداً.

في معظم الوقت لا يدرك الناس أنهم يمارسون ألعاباً؛ ولا يكون لعبهم سوى جزء طبيعي من المعاملات الاجتماعية. وتشبه هذه الألعاب ألعاب الورق بدرجة كبيرة، فنحن نخفي الدوافع الحقيقية كجزء من الإستراتيجية لتحقيق المردود، وهو الفوز في ألعاب الورق. في بيئة العمل قد يكون المردود هو إتمام الصفقة؛ فكثيراً ما يذكر الناس كلمة لعبة عند حديثهم عن عملهم فيقولون "لعبة العقارات" أو "لعبة التأمين" أو "اللعبة بسوق البورصة"، وهذا اعتراف لا شعوري بأن عملهم ينطوي على سلسلة من المناورات لتحقيق هدف معين. وماذا عن العلاقات المقربة؟ عادة ما يتضمن المردود بعض الرضا الشعوري أو زيادة السيطرة.

الذوات الثلاث

تطور تحليل المعاملات اعتماداً على التحليل النفسي الفرويدي، الذي تدرس عليه "بيرن" ودرسه؛ فقد كان يعالج ذات مرة مريضاً بالغاً من الذكور اعترف بأنه بحق "صبي صغير في ملابس شخص بالغ"، وفي الجلسات التالية كان "بيرن" يسأله عما إذا كان الصبي الصغير هو الذي يتحدث الآن أم الشخص البالغ. من خلال هذه التجربة وغيرها، وصل "بيرن" إلى الرأي بأن داخل كل فرد يوجد ثلاثة أنواع من الذات أو "حالات الأنا" والتي غالباً ما تتعارض مع بعضها البعض. وهذه الذات يمكن وصفها بما يلي:

- ❖ توجهات وتفكير شخصية ولي الأمر (الوالد)،
- ❖ عقلانية الأشخاص الناضجين والموضوعية وتقبل الحقيقة (الراشد)،
- ❖ مواقف الطفل وهواجسه (الطفل).

وهذه الأنواع الثلاثة من الذات تتواصل بلا قيود مع ما صنفه "فرويد" بوصفه الأنا العليا (الوالد)، الأنا (الراشد)، والهو (الطفل).

في أي من المعاملات الاجتماعية، يزعم "بيرن" أننا نظهر حالة من الحالات الثلاث الوالد والراشد والطفل، ويمكننا التحول بسهولة من حالة إلى أخرى. على سبيل المثال، يمكننا تبني إبداع الطفل وفضوله وسحره ولكن أيضاً نوبة غضب الطفل أو عناده. وكل حالة يمكن أن تثمر عن شيء إيجابي أو لا تثمر عن شيء على الإطلاق.

عند ممارسة لعبة مع شخص ما فإننا نتخذ جانباً واحداً من أي من الذوات الثلاث. بدلاً من البقاء محايدين أو صادقين أو حميمين، فإنه للحصول على ما نريده قد نشعر بالحاجة إلى التصرف كوالد مسيطر أو كطفل مدلل أو نتخذ مظهر الراشد الحكيم العقلاني.

لتبدأ الألعاب

الجزء الأساسي من الكتاب عبارة عن استعراض للكثير مما يلعبه الناس من ألعاب، كما يلي:

"لولاك"

هذه اللعبة هي الأشهر بين الأزواج، حيث يشتكي أحد الزوجين من أن الآخر يمثل عقبة أمام ما يريد تحقيقه في الحياة.

يشير "بيرن" إلى أن معظم الناس يختارون - لا شعورياً - شركاءهم لأنهم يريدون وضع قيود معينة على ذاتهم. ويقدم مثلاً عن امرأة تبدو متلهفة لتعلم حركات إيقاعية، لكن المشكلة أن زوجها يكره الخروج؛ ولذلك فإن حياتها الاجتماعية مقيدة، لكن عندما اشتركت الزوجة في فصول لتعليم الحركات الإيقاعية، وجدت أنها شديدة الخوف من الحركات الإيقاعية على الملأ فانسحبت. وهكذا، يرى "بيرن" أننا نلقي باللوم على شريك حياتنا فيما ينكشف غالباً أنه مشكلة في أنفسنا. وهكذا تتيح لعبة "لولاك" أن نجرد أنفسنا من مسئولية مواجهة مخاوفنا أو مواطن ضعفنا.

"لم لا تفعل - نعم، ولكن"

تبدأ هذه اللعبة عندما يحكي شخص ما عن مشكلة في حياته، ويجب الطرف الآخر بتقديم اقتراح بناءً عن كيفية حل المشكلة، فيرد الشخص "نعم، لكن..." ويبدأ في إيجاد مشكلة حول الحل المطروح. وفقاً لأسلوب الشخص الراشد، يتفحص المرء الحل وقد يأخذ به، لكن ليس هذا هو الغرض من المعاملة، فوفقاً للفرد صاحب المشكلة فإن هذه المعاملة تتيح له كسب تعاطف الآخرين بسبب عدم قدرته على إيجاد حل (أسلوب الطفل). بينما يتسنى في المقابل لحالتي المشكلات الحصول على فرصة للعب دور الوالد الحكيم.

القدم الخشبية

من يمارس هذه اللعبة سيكون له توجه دفاعي مثل: "ماذا تنتظر من شخص له قدم خشبية/ حظي بطفولة سيئة/ لديه عُصاب/ مدمن كحوليات؟" حيث يستغلون بعض الصفات في ذاتهم كمذر لقلة كفاءتهم أو حافزهم، حتى لا يضطروا إلى تحمل مسئولية حياتهم الكاملة.

تتضمن ألعاب "بيرن" الأخرى ما يلي:

- ❖ ألعاب الحياة - "الآن أحكمت قبضتي عليك، أيها المجرم"؛ "أرأيت ما جعلتني أفعله؟".
- ❖ الألعاب الزوجية - "أنت امرأة فاترة المشاعر"؛ "لقد فرغ صبري".
- ❖ ألعاب "الطيبة" - "الحكيم البسيط"؛ "سيسرون بمعرفتهم لي".

تطوي كل لعبة على فكرة - تتكون من مقدمة منطقية ومنهج لممارستها - ونقيض - وهو الكيفية التي تصل بها اللعبة لنهايتها، حيث يتخذ أحد اللاعبين إجراء ما يجعله في ذهنه هو "الفائز". يقول "بيرن" إن ما نلعبه من ألعاب يشبه شرائط تسجيل بالية نرثها منذ الطفولة ونتركها تواصل دورانها. وبرغم أنها مقيدة ومدمرة، فإنها أيضًا تبعث على شيء من الراحة؛ حيث تعطينا من الحاجة إلى مواجهة العقد النفسية التي لم تحل بعد. وبالنسبة للبعض، صارت ممارسة الألعاب جزءًا أساسيًا من شخصياتهم. يشعر الكثيرون بالحاجة إلى الدخول في عراك مع أقرب المقربين منهم أو مضايقة أصدقائهم لكي يظلوا محل اهتمام، ولكن حذر "بيرن" أنه إذا لعبنا الكثير من الألعاب "السيئة" لفترة طويلة، فإنها تصبح مدمرة للذات. وكلما ازدادت ممارستنا لهذه الألعاب، ازداد توقعنا لممارسة الآخرين لها، ويمكن أن ينتهي المطاف بهذا اللاعب الذي لا يكل ولا يمل بالإصابة بالذهان حيث يرى دوافعه وانحيازاته في سلوك الآخرين.

تعليقات ختامية

بالرغم من أن الكثير من الأطباء النفسيين الممارسين قد حقروا من الكتاب باعتباره "شعبيًا" وتافهًا، فإن تحليل المعاملات ظل مؤثرًا في مجال علم النفس وقد تمت إضافته كأداة مهمة من أدوات الأطباء النفسيين والمستشارين ممن يحتاجون إلى التعامل مع الحالات المرضية الصعبة والمرضى المراوغين. إنه يعتبر كتابًا رائدًا بسبب الأخذ بدقة العالم النفسي إلى مجال اعتاد أن يكون حكرًا على الروائيين وكاتبي المسرحيات. في الحقيقة، كتب الروائي الأمريكي "كورت فونيجت" مراجعة شهيرة ذكر فيها أن محتويات الكتاب قد تلهم الكتاب المبدعين لسنوات قادمة. انتبه إلى أن كتاب *Games People Play* هو كتاب فرويدي لأقصى درجة، حيث تعتمد الكثير من الألعاب على أفكار "فرويد" عن الكبت والتوتر الجنسي والدوافع اللاشعورية. كما أنه يعد تذكيرًا لفترة ستينات القرن العشرين من حيث لغته والتوجهات الاجتماعية التي يستعرضها. ورغم ذلك فإنه لم تزل قراءته موسعة للآفاق، كما أنه سيظل كتابًا مهمًا عندما نضع في الاعتبار الرؤية البسيطة المتمثلة في أن الناس دائمًا ما كانوا يمارسون وربما دائمًا ما سيمارسون

ألعابها. وكما يشير "بيرن"، فإننا نعلم أطفالنا كل وسائل التسلية والطقوس والإجراءات التي يحتاجون إليها للتكيف مع ثقافتنا وتدير أمورهم في الحياة، ونخصص الكثير من الوقت في اختيار مدارسهم وأنشطتهم، ورغم ذلك لا نعلمهم بشأن تلك الألعاب، بوصفها سمة واقعية، حتى إن لم تكن محمودة، لديناميكيات التفاعل في كل عائلة ومؤسسة.

قد يبدو أن كتاب *Games People Play* يقدم نظرة قاتمة على نحو غير ضروري عن الطبيعة الإنسانية. ومع ذلك، لم يكن هذا مقصد "بيرن"؛ حيث كتب أننا يمكننا جميعاً ترك الألعاب إذا علمنا بوجود بديل. وكنتيجة لخبرات الطفولة فإننا نخلف وراءنا ما تحلينا به كأطفال من ثقة طبيعية وعفوية وفضول، ونتبنى بدلاً من هذه الصفات أفكار الوالدين لما نستطيع أو لا نستطيع القيام به. من خلال الوعي الأكبر بالحالات الثلاث للذات، يمكننا العودة إلى حالة الراحة بصورة أكبر في داخلنا، دون أن نشعر مرة أخرى بالحاجة إلى الحصول على إذن من شخص ما لتحقيق النجاح، ونصبح غير راغبين في تبديل الألعاب بالحميمية الحقيقية.

إريك بيرن

ولد "إريك بيرنشتاين" في عام 1910، ونشأ في مونتريال بكندا، كان والده يعمل طبيباً ووالدته كاتبة. تخرج "بيرن" في كلية الطب بجامعة مكجيل عام 1935، وتدرّب ليصبح طبيباً نفسياً في جامعة بيل، وأصبح مواطناً أمريكياً. عمل في مستشفى ماونت زيون في نيويورك وفي عام 1943 عُيّن اسمه ليصبح "إريك بيرن".

في أثناء الحرب العالمية الثانية عمل طبيباً نفسياً في الجيش الأمريكي، وبعد ذلك استكمل دراسته تحت إشراف "إريك إريكسون" في معهد التحليل النفسي في سان فرانسيسكو. وبعد أن استقر في كاليفورنيا في أواخر أربعينيات القرن العشرين، بدأ يفقد اهتمامه بالتحليل النفسي، وعلى مدار العقد التالي تطور عمله على حالات الذات حتى قدم تحليل المعاملات. وشكل جمعية تحليل المعاملات الدولية، وجمع بين الممارسة الخاصة والاستشارة ومناصبه في المستشفى.

كتب "بيرن" في مجموعة مختلفة من المواضيع، فبالإضافة إلى كتابه الآخر الأعلى مبيعا *What Do You Say After You Say Hello?* (1975)، الذي بحث فيه فكرة "سيناريوهات الحياة"، أصدر أيضاً *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis* (1957)، و *Sex and Structure and Dynamics of Organizations and Groups* (1963)، و *Beyond Games and Scripts* (1970)، و *Human Loving*، و *الكتاب الذي صدر بعد وفاته* (1970)، و *يمكنك أيضاً رؤية سيرته الذاتية بقلم "إليزابيث واتكينز جورجنسن"* (1976). *Eric Berne: Master Gamesman* (1984).

اعترف "بيرن" بأن لديه شخصية طفل ناضجة، واصفاً نفسه ذات مرة بأنه "مراهق في السادسة والخمسين من العمر". كان ماهراً في ألعاب الورق، وتزوج ثلاث مرات، وتوفي عام 1970.

Gifts Differing

"[نحن] لا يمكننا أن نفترض بلا حذر أن عقول الآخرين تعمل بالمبادئ ذاتها التي تعمل بها عقولنا. فكثيراً ما نجد أن الناس الذين نتواصل معهم لا يعقلون الأمور بالطريقة التي نعقلها بها أو يقدرّون الأشياء التي نقدرها، أو يهتمون بما نهتم به".

"يستطيع الانطوائيون المتأصلون التعامل باقتدار مع العالم المحيط بهم عند الضرورة، لكنهم يؤدون أفضل ما لديهم داخل عقولهم، بالتفكير. وبالمثل يستطيع الانبساطيون المتأصلون التعامل بكفاءة مع الأفكار، لكنهم يؤدون أفضل ما لديهم خارجياً، بالعمل. بالنسبة لكلا النمطين، يظل هذا التفضيل الفطري لا يزيد على كونه مثل تفضيل استخدام اليد اليمنى أو اليسرى".

الخلاصة

إذا كنت تعرف نمط شخصية الفرد، فعندها يصبح سلوكهم منطقيًا.

في سياق مشابه

سوزان كين: *Quiet* (ص 74)

هانز آيزنك *Dimensions of Personality* (ص 124)

كارل يونج *The Archetypes and the Collective Unconscious* (ص 224)

إيزابيل بريجز مايرز

إن مؤشر مايرز بريجز لأنماط الشخصية هو اختبار لتقييم نمط الشخصية، وهو مستخدم منذ الأربعينات من القرن العشرين. لقد ساعد هذا الاختبار على إرساء الأسس لطرق اختبار القياس النفسي التي يستخدمها أصحاب العمل اليوم.

تعد نشأة هذا الاختبار مثيرة نوعاً ما؛ فقصة هي أنه في أحد أيام بداية السنة أحضرت "إيزابيل بريجز مايرز" أحد زملائها ويدعى "كلارنس مايرز" إلى منزل عائلتها. على الرغم من أن والديها أحبا الشاب، فقد لاحظت والديها "كاثرين" أنه مختلف عن العائلة. وأصبحت "كاثرين" مهتمة بفكرة تصنيف الأشخاص وفقاً لنمط الشخصية، ومن خلال قراءة سير ذاتية وضعت تصنيفاً أساسياً مكوناً من "الأنماط التأملية" و"الأنماط العفوية" و"الأنماط التنفيذية" و"الأنماط الاجتماعية". لقد اكتشفت كتاب "كارل يونج" *Psychological Types* وصار هذا الكتاب هو الأساس النظري لعمل استمر طوال حياتها، وقد خلفتها ابنتها في هذا العمل (وهي إيزابيل بريجز مايرز).

على الرغم من أن "إيزابيل" لم تدرس مطلقاً علم النفس بشكل رسمي، فلقد مكنتها أحد رؤساء البنوك المحلية من معرفة إحصائيات واختبارات خاصة بالموظفين، وصممت أول نموذج من مؤشر الشخصية في عام 1944. وقد أقتعت "بريجز مايرز" مديري المدارس في بنسلفانيا بأن يمنحوا الاختبار لآلاف من الطلاب، وأيضاً طلاب مدارس الطب والتمريض. سمعت إحدى مؤسسات الاختبارات التعليمية الخاصة عن المؤشر ونشرته في عام 1957، لكن لم ينتشر استخدامه إلا بحلول السبعينات من القرن العشرين. ومنذ ذلك الحين، واختبار مؤشر مايرز بريجز لأنماط الشخصية يطبق على الملايين من الأشخاص، غالباً من أجل أغراض الاتساق الوظيفي وطبق أيضاً في مجالات مثل التدريس واستشارات الزواج والتطوير الشخصي. تم تنقيح الاختبار عبر عقود، لكن مقصد "كاثرين بريجز" الأصلي لاكتشاف "لماذا يبدو الناس على ما هم عليه؟" ظل مصدر الإلهام.

يعد كتاب *Gifts Differing: Understanding Personality Types* التفسير الشخصي الذي قدمته "إيزابيل بريجز مايرز" لعمليها، لقد كتبته بمساعدة ابنتها "بيتر بريجز مايرز" وأنجزته قبل وفاتها بفترة وجيزة. إذا كنت مهتماً بالأفكار الكامنة خلف أنماط الشخصية، فهذا كتاب مهم لتقرأه.

عندما تجري اختبار مؤشر مايرز بريجز لأنماط الشخصية (المتألف من أسئلة الإجابة بـ نعم ولا) ستوضح تفضيلاتك الشخصية في أربع صفات توضح بشفورة من أربعة حروف في

اللغة الإنجليزية مثل ISTJ أو ESFP. فيما يلي ملخص لبعض الفروقات الرئيسية بين 16 نمطًا، وكيفية تطبيق هذه المعرفة عمليًا.

طرق الإدراك: الحس أم الحس

في كتاب *Psychological Types*، يشير "يونج" إلى أن هناك طريقتين متعارضتين يرى الأشخاص بهما العالم. بعض الأشخاص يمكنهم تقدير الحقيقة فقط من خلال حواسهم الخمس (الأنماط "الحسية")، بينما الآخرون ينتظرون تأكيدًا داخليًا لما هو صادق وحقيقي، معتمدين على اللاوعي. هؤلاء هم الأنماط "الحسية".

الأشخاص الذين يستخدمون النمط الحسي يستغرقون في الانتباه لما حولهم ويبحثون عن الحقائق فحسب، ويجدون التفاعل مع الأفكار أو الأمور المجردة أقل إثارة لاهتمامهم. أما الأشخاص الحسيون فيحبون الاستقرار في عالم غير مرئي من الأفكار والإمكانات، ولا يثقون بالحقيقة المادية. أيًا كان النمط الذي يستمتع الناس باستخدامه ويثقون به أكثر، فهم يميلون إلى استخدامه في سن صغيرة ويصقلونه على مدى الحياة.

طرق إصدار الأحكام: التفكير أم الشعور

من وجهة نظر "يونج" و"مايرز"، يختار الناس بين طريقتين للتوصل إلى نتائج أو أحكام: عن طريق التفكير، مستخدمين المنطق المحايد؛ وعن طريق الشعور، مقررين ما الذي يعنيه الشيء بالنسبة لهم.

يعلق الناس في طريقتهم المفضلة. وبما أن كل فرد يثق بطريقة تفكيره، فإن المفكرين يعتبرون الأشخاص الشعوريين أشخاصًا غير عقلانيين وغير موضوعيين، بينما يتساءل الشعوريون عن الطريقة التي يستطيع بها المفكرون التحلي بالموضوعية حيال الأشياء التي تشغلهم - كيف يتسمون بالفتور والحيادية؟

بشكل عام، الطفل الذي يفضل النمط الشعوري من المرجح أن يصبح شخصًا جيدًا في العلاقات الإنسانية، بينما الطفل الذي يفضل النمط الفكري سيصبح جيدًا في جمع وترتيب واستخدام الحقائق والأفكار.

التفضيلات الأربعة

تلك التوجهات المتمثلة في الحس والحس والتفكير والشعور تشكل التفضيلات الأربعة الأساسية التي ينتج عنها قيم واحتياجات وعادات وسمات معينة. تلك التفضيلات هي:

ST - الحس زائد التفكير

SF - الحس زائد الشعور

NF - الحس زائد التفكير

NT - الحس زائد الشعور

فالأشخاص الحسيون المفكرون يحبون العمل فقط وفقاً للحقائق التي يمكن لحواسهم التيقن منها. ولأنهم يتمتعون بعقل عملي، فإن أداءهم يكون أفضل ما يكون في المجالات التي تتطلب تحليلات موضوعية مثل الجراحة والقانون والمحاسبة والعمل مع الماكينات.

والأشخاص الحسيون الشعوريون يعتمدون أيضاً على حواسهم لكن النتائج التي يتوصلون إليها تعتمد على الطريقة التي يشعرون بها تجاه الحقائق بدلاً من التحليل العقلاني لها. إنهم "اجتماعيون"، ومن المرجح أن تجددهم في المجالات التي يمكنهم فيها التعبير عن الدفء الشخصي مثل التمريض والتدريس والعمل الاجتماعي والبيع والوظائف "التي تقدم خدمات مصحوبة بابتسامة".

والأشخاص الحسديون الشعوريون يميلون إلى التمتع بالدفء والود، لكن بدلاً من التركيز على المواقف أو الحقائق الماثلة أمامهم، يهتمون أكثر بالطريقة التي قد تتغير بها الأشياء أو بالاحتمالات المستقبلية. إنهم يفضلون العمل الذي يستغل موهبتهم في التواصل المصحوبة بحاجاتهم إلى تحسين الأمور، مثل المستويات الأعلى من التدريس والوعظ والإعلان والاستشارات أو الطب النفسي والكتابة والبحث.

أما الأشخاص الحسديون المفكرون فيركزون أيضاً على الاحتمالات، لكنهم يعتمدون على قدرتهم على التحليل العقلاني لتحقيقوا نتائج. من المرجح أن نجددهم في مهن تتطلب حلولاً عبقرية للمشكلات خاصة ذات الطبيعة التقنية، مثل العلوم أو الحوسبة أو الرياضيات أو المالية.

الانبساطية والانطوائية

إن تقضيل الانبساطية (رؤية العالم من زاوية العالم الخارجي) أو الانطوائية (اهتمام أكبر بأفكار العالم الداخلي) يتوقف على ميلك للتفكير والحس والشعور. على سبيل المثال، من الممكن أن تكون شخصاً انبساطياً من النمط الحسدي المفكر أو شخصاً انطوائياً من النمط الحسي الشعوري.

يميل الانبساطيون إلى التحرك سريعاً ويحاولون التأثير على المواقف بشكل مباشر، بينما الانطوائيون يمنحون أنفسهم وقتاً لتطوير وجهات نظرهم قبل عرضها على العالم. ويستعد الانبساطيون لاتخاذ القرارات في خضم الأحداث، بينما الانطوائيون يرغبون في التفكير المتروى قبل اتخاذ أي إجراء. ليس بالضرورة أن يثمر أي من هذه الميول عن نتائج أفضل من الآخر؛ فهذه الميول تمثل ببساطة الأسلوب الذي يرتاح إليه كل فرد.

العمليات المهيمنة والمساعدة

على الرغم من أننا نفضل طرقاً معينة من التواجد، فهناك طريقة ستهيمن على طريقة أخرى. فإذا نظرنا إلى النمط الحسدي المفكر من الأشخاص، فسنجد أنه على الرغم من استحواد تقضيلاتهم الحسية والتفكيرية عليهم، فإذا وجدوا أن التفكير أكثر جاذبية فسيصبح التفكير هو العملية المهيمنة. ربما يستشعرون أن هناك شيئاً صحيحاً، لكن يجب تأكيد هذا من خلال

التفكير الموضوعي؛ وحيث إن التفكير يعد عملية من إصدار الأحكام، فالعنصر النهائي في هذا النمط الشخصي يكون "الحزم". ويطلق على هذا النوع من الأشخاص (شخص انبساطي، حدسي، عقلاني، حازم). أما إذا كانت لدى الشخص رغبة قوية في الحصول على فهم أفضل فإنه يكتسب صفة أخرى وهي "بعد النظر".

تعد الحاجة إلى عملية مهيمنة لإضفاء الترابط على الذات أمرًا مفهومًا، لكن "يونج" تجاوز هذا ليشير إلى أن كل شخص أيضًا يحتاج إلى عملية "مساعدة"؛ فالمنطويون يتحلون بالانبساط كعملية مساعدة حتى يتمكنوا من "ارتداء قناع الشخص الاجتماعي" إذا لزم الأمر. والانبساطيون يستخدمون الانطوائية كعملية مساعدة ليعتولوا بحياتهم الداخلية. في كلتا الحالتين، إذا كانت العملية المساعدة لا يعتمد عليها الشخص كثيرًا، فإنه يعيش حياة متطرفة وبالتالي يعاني في حياته. لقد أفادت "بريجز مايرز" أنه في مجتمعنا الذي يحكمه الانبساط، يقع العبء على الانطوائيين الذين لا يعتمدون على العملية الانبساطية المساعدة أكثر مما يقع على الانبساطيين الذين يفشلون في مراعاة الأمور الداخلية.

يكن الهدف من تحديد نمط الشخصية في اكتساب قدرات أكبر من الفهم وإصدار الأحكام، ويساهم في ذلك استخدام العمليات المساعدة. تلاحظ "بريجز مايرز" قائلة: "إن الفهم بلا إصدار أحكام لا جدوى له؛ وإصدار الأحكام بدون فهم هو مجرد إصدار أعمى للأحكام. والانطوائية التي تقتصر للانبساط غير عملية؛ والانبساطية التي لا يصاحبها انطواء تعد سطحية".

تكوين علاقات أفضل من خلال الوعي بنمط الشخصية

إن حقيقة عدم انسجام الأشخاص مع بعضهم طوال الوقت تشير إلى أننا لا نفهم أو نقدر الطرق التي يرى بها الأشخاص الآخرون العالم. فعلى سبيل المثال، النمط المفكر سيقبل من شأن النمط الذي يصدر أحكامه اعتمادًا على الشعور؛ لأن المفكر لا يمكنه استيعاب كيف يمكن أن يصل النمط الشعوري إلى قرارات جيدة دون استخدام المنطق. يضع النمط المفكر هذا الافتراض لأن مشاعره متقلبة وغير موثوق بها، لكن الشخصيات ذات النمط الشعوري تلمي العملية المهيمنة لديها إلى الحد الذي يوصلها إلى فهم وإصدار أحكام جيدة، حتى لو لم يكن هذا يفرض بالنسبة للنمط المفكر.

وعلى المنوال نفسه، فإن آراء ونتائج النمط الحدسي، الذي "يعرف" فحسب ما إذا كان الأمر جيدًا أم سيئًا، تبدو غير مفهومة بالنسبة للنمط الحسي، الذي يجب أن يدرك ويصدر أحكامه بناءً على ما يراه ويسمعه ويشمه ويلمسه. بالنسبة للحدسيين، يبدو النمط الحسي كمن يتهاذى في طريق الحياة دون "روح الحياة" وهي الإلهام. مثال آخر على ذلك: يظن المفكرون أن أصحاب النمط الشعوري يتحدثون كثيرًا. وعندما يتحدث المفكرون لشخص ما فهم لا يرغبون سوى في

الحصول على معلومات. وبالتالي إذا رغب النمط الشعوري في أي شيء من المفكر، فإنه ينبغي عليه أن يتذكر أن يكون موجزاً.

– في كل هذه الحالات، ما يعجز كل نمط عن تقديره هو أن العملية المهيمنة على الشخص الآخر تتجج، وتتجج بشدة. إن محاولة إخبار أي شخص بأن إدراكه أو حكمه خطأ هي بمثابة الكتابة على الماء.

التعامل مع الأنماط في العمل

في مواقف العمل، إذا كانت لديك فكرة ما عن طريقة تفكير زملائك، فيمكنك أن تتوقع أن تكون أكثر نجاحاً في الحصول على الموافقة على أفكارك والتقليل من أي اختلافات. عليك أن تعرف:

- ❖ عند تعاملك مع النمط الحسي عليك أن تعبر عن المشكلة بسرعة كبيرة قبل أن تتوقع منهم تقديم حل.
- ❖ الحدسيون سيهتمون بالمساعدة فقط إذا لاحت فرصة مغرية أمامهم.
- ❖ المفكرون سيحتاجون إلى معرفة نوع النتائج التي تبحث عنها وأن يشرح لهم الموقف في مجموعة من النقاط المنطقية.
- ❖ النمط الشعوري سيحتاج إلى صياغة الموقف من حيث ما يعنيه الموقف للأشخاص المنخرطين فيه.

مع كل الأنماط، عليك أن تتذكر أيضاً عدم التركيز ألبتة على الأشخاص المعنيين، بل على معالجة المشكلة. إذا كنا نعي إسهامات كل نمط، فلن يكون هناك صراع أو تعرّض للإحراج، وستظهر فرص أعظم للحصول على حل مثالي.

تعليقات ختامية

إن عدم حصول "بريجز مايرز" على أي مؤهلات رسمية في مجال علم النفس تسبب في عدم حصولها على القبول الكامل من قبل المؤسسات المختصة بعلم النفس. لقد شكك البعض في ما إذا كانت قد فسرت عمل "يونج" بشكل صحيح، وبالتالي ما إذا كانت منهجية تحديد أنماط الشخصية بأكملها سليمة. لقد كان "يونج" نفسه حذراً في تطبيق مبادئه العامة على أشخاص محددين، كما أن المشككين يزعمون أيضاً أن تفسيرات الأنماط غامضة للغاية، ومن الممكن أن تنطبق على أي شخص. احكم بنفسك، لعلك إذا أدبت الاختبار أو أي نسخة منه تجد أن الوصف الممنوح لك دقيق بشكل لافت للنظر.

وفقاً لمعيارها، فإن نمط شخصية "بريجز مايرز" هو: منطوية – حدسية – شعورية – بعيدة النظر. لقد لاحظت أن الانطوائيين عادة ما يكونون هم أكثر المستقيدين من أدائهم لهذا الاختبار. فمن بين كل أربعة أشخاص هناك ثلاثة منهم انبساطيون، وأمام كل شخص

حديثي هناك ثلاثة من النمط الحسي، وعليه فنحن نعيش في "عالم انبساطي". ويوصف النمط الانطوائي بأنه النمط الأقل شيوعاً، فمن غير المستغرب أنه ربما يشعر الانطوائيون بالضغط لأن يصبحوا على غير طبيعتهم، وربما يتيح لهم اختبار مؤشر مايرز بريجز لأنماط الشخصية للمرة الأولى أن يشعروا بأنه من المقبول أن يكونوا على طبيعتهم.

إحدى الأفكار الرائعة في كتاب *Gifts Differing* هي التعرف على نمطنا وتطويره ربما يكون مهماً لتحقيق النجاح في الحياة أكثر من اختبارات الذكاء. لقد كانت وجهة نظر "إيزابيل بريجز مايرز" هي أن النمط الشخصي فطري مثل استخدام اليد اليسرى أو اليمنى؛ فأى شخص يحاول أن يستخدم يده اليمنى على الرغم من أنه أعسر يسعى إلى الشقاء واليأس، بينما الانسجام مع مواطن قوتنا يزيد بشكل هائل من فرصتنا في تحقيق الرضا والسعادة والإنتاجية.

إيزابيل بريجز مايرز

ولدت في عام 1897، تعلمت "بريجز" في المنزل على يد والدتها في واشنطن العاصمة. كان والدها "لينام بريجز" فيزيائياً وعلى مدار عقد من الزمن رأس المعهد الوطني للمعايير. تزوجت "إيزابيل" من "كلارنس مايرز" في عام 1918 وفي العام الذي تلاه تخرجت في جامعة سوارثمور بدرجة البكالوريوس في العلوم السياسية.

طبقت اختباراتنا على أكثر من 5000 طالب في كلية الطب بجامعة جورج واشنطن. لقد تابعت هذه الدراسة بعد اثني عشر عاماً، ووجدت أن الطلاب بشكل عام اتبعوا طرقاً مهنية (على سبيل المثال، البحث، الممارسة العامة، الجراحة، الإدارة) يمكن توقعها من أنماطهم الشخصية. لقد تضمنت دراسة التمريض أكثر من 10000 طالب. وتم نشر اختبار مؤشر مايرز بريجز لأنماط الشخصية لأول مرة في عام 1957 من خلال خدمة الاختبارات التعليمية. توفيت "إيزابيل بريجز مايرز" عام 1980. وعملها مستمر حتى اليوم من خلال مؤسسة ذا مايرز آند بريجز فونديشن.

The Female Brain

"تتطابق الشفرة الجينية للرجل والمرأة بنسبة تصل إلى أكثر من 99%؛ فمن بين 30 ألف جين من الجينات المكونة للبشر، يظهر اختلاف بسيط بين الجنسين، لكنه يؤثر على كل خلية في أجسادنا - بداية من الأعصاب التي تسجل الإحساس بالمتعة والألم وحتى الخلية العصبية التي تنقل الإدراك والأفكار والمشاعر والانفعالات".

"مثلما تتمتع النساء بمساحة هائلة في عقولهن لمعالجة التفكير العاطفي على خلاف الرجال، فإن الرجال لديهم مساحة هائلة في عقولهم لمعالجة الأفكار حول العلاقة الحميمة على خلاف النساء. ولعل هذا الأمر يوضح سبب تفكير 85% من الرجال في سن العشرين وحتى الثلاثين في العلاقة الحميمة كل 52 ثانية بينما تفكر النساء فيها مرة واحدة يومياً - أو مرة كل ثلاث إلى أربع ساعات في أكثر أيامهن خصوبة. وهذا يتيح تفاعلات مدهشة بين الجنسين".

الخلاصة

* يرى الرجال والنساء العالم بصورة مختلفة نظراً لاختلاف تأثير كل منهما بالهرمونات الخاصة بكل منهما.

في سياق مشابه

ألفريد كينزي *Sexual Behavior in the Human Female* (ص 240)

ستيفن بينكر *The Blank Slate* (ص 302)

لوان بريزنديين

كطالبة في كلية الطب، كانت "لوان بريزنديين" على علم بالدراسات المؤكدة التي أجريت في جميع أنحاء العالم، وأظهرت أن نسبة معاناة المرأة من الاكتئاب تبلغ ضعف نسبة الرجل. ونظرًا لارتداد "بريزنديين" الجامعة وقت ذروة ازدهار الحركة النسوية، فقد اعتقدت - مع الكثيرين غيرها - أن هذا كان نتيجة "للقمع الذكوري للنساء". لكنها لاحظت أن نسب الاكتئاب بين الأولاد والبنات حتى سن البلوغ تتطابق. وتساءلت: هل يمكن أن تكون التغيرات الهرمونية التي تحدث للفتيات في بدايات سنوات مراهقتهن هي السبب، حيث تجعلهن بشكل مفاجئ أكثر عرضة للاكتئاب؟

ومن خلال عملها طبيبة نفسية، عملت "بريزنديين" مع نساء يعانين الشكل المتطرف لمتلازمة ما قبل الحيض، واندeshت من مدى تأثير التغيرات الشديدة في الكيمياء الهرمونية على تشكيل مخ الأنثى، ما يحدد سلوك المرأة ويخلق واقعها. في عام 1994، أسست في سان فرانسيسكو عيادة للحالات المزاجية والهرمونات لدى النساء، وكانت هذه العيادة هي الأولى من نوعها على مستوى العالم. إن كتاب *The Female Brain* هو نتاج 20 عامًا من عملها كطبيبة نفس وأعصاب إلى جانب أبحاثها، وآخر ما توصل إليه العلم في مجموعة من المجالات. وبمقارنة الاستقرار النسبي لحالة هرمونات المخ لدى الرجل مع نظيرتها لدى المرأة، والتي تتضمن غالبًا مزيجًا معقدًا من المواد الكيميائية وتتغير بصورة جذرية من الطفولة إلى المراهقة وبداية النضوج والأمومة وبعد انقطاع الطمث، يوضح الكتاب بعقيرة لماذا تستحق حالة المخ والهرمونات لدى النساء بحثًا مستقلًا، ولماذا ترتبط التعميمات بشأن السلوك الإنساني عادة بسلوك الرجل.

يتضمن كتاب *The Female Brain* فصولًا رائعة عن مخ الأنثى فيما يخص الحب، والبيولوجيا العصبية الخاصة بالعلاقة الحميمة، من حيث "مخ الأمومة" (كيف يتغير تفكير المرأة وفقًا لكيمياء المخ المعدلة في فترة الحمل)، ومخ الأنثى الناضجة، وفترة ما بعد انقطاع الطمث. إننا نركز هنا على بعض رؤى "بريزنديين" فيما يتعلق بمخ الطفلة الرضيعة والمرأة البالغة.

الاختلافات الأساسية

حتى مع وضع اختلافات حجم الجسم بين الرجل والمرأة في الحسبان، لاحظت "بريزنديين" أن مخ الرجل يزيد حوالي 9% على مخ المرأة. وكانت تلك الحقيقة تُفسر على أن النساء لسن بمثل درجة ذكاء الرجال، لكن الحقيقة أن النساء والرجال لديهم عدد خلايا المخ نفسه، لكنه أكثر تكتلًا في جميعمة النساء.

في مناطق الدماغ التي تتعامل مع اللغة والاستماع، تمتلك النساء خلايا عصبية أكثر بنسبة 11% عما لدى الرجال، كما أن الجزء المتعلق بالذاكرة وقرن آمون في المخ أكبر لدى النساء. علاوة على أن الدوائر العصبية المسؤولة عن ملاحظة الانفعالات في وجوه الآخرين تكون أكبر حجمًا لدى النساء مقارنة بالرجال؛ ولهذا تتمتع النساء بميزة طبيعية فيما يتعلق بالكلام والذكاء الانفعالي والقدرة على تخزين ذاكرة غنية.

أما الرجال على الجانب الآخر، فلديهم معالجات أكثر في اللوزة الدماغية، وهو جزء من المخ مسئول عن تنظيم مشاعر الخوف والعدائية. ولعل هذا يوضح لماذا تزداد احتمالية استجابة الرجل للغضب السريع واتخاذ أفعال عنيفة إثر التعرض لتهديد مادي مباشر. ومخ المرأة مهياً أيضاً للتعامل مع المواقف المهددة للحياة، لكن بطريقة مختلفة؛ حيث يمر مخ الأنثى بضغط أكبر بشأن الحدث نفسه مقارنة بالرجل، وتمثل هذه الضغوط وسيلة لأن تضع في الحسبان كل المخاطر المحتملة بالنسبة لأطفالها وعائلتها؛ ولهذا السبب تشير "بريزندين" إلى أن المرأة المعاصرة قد تعتبر أن بعض الفواتير التي لم يتم دفعها كارثة؛ لأنها تبدو تهديدًا لحياة عائلتها. تتيح لنا الآن تكنولوجيات فحص المخ وتصويره رؤية عمل المخ في حينه؛ فهي توضح نشاط المخ في مناطق معينة بناء على المواقف، سواء في مواقف الحب أو النظر في الوجوه أو حل مشكلة أو التحدث أو الإحساس بالقلق، وتختلف هذه المناطق في مخ المرأة عنها في مخ الرجل. فتستخدم النساء مناطق ودوائر في المخ مختلفة عن تلك التي يستخدمها الرجال من أجل تحقيق المهام نفسها، بما في ذلك حل المشكلات ومعالجة اللغة والنظرة إلى العالم بشكل عام.

✦ هناك اختلاف آخر أساسي جدير بالملاحظة، فقد أوضحت الدراسات أن الرجال يفكرون في العلاقة الحميمة مرة كل 52 ثانية في المتوسط، بينما تفكر النساء فيها مرة واحدة يوميًا. وربما لا يبدو هذا مستغربا عندما نعلم أن الجزء الذي ينتج الأفكار والسلوكيات المتعلقة بالعلاقة الحميمة في المخ يزداد حجمه مرتين ونصف لدى الرجال عن نظيره لدى النساء.

مخ الطفلة الرضعية

يبدو مخ الجنين الأنثى والجنين الذكر متطابقين حتى الأسبوع الثامن من الحمل - "والمخ الأنثوي هو الشكل الافتراضي" كما تقول "بريزندين". وفي الأسبوع الثامن تقريباً، يفمر التستوستيرون مخ الجنين الذكر، والذي يقتل الخلايا المتعلقة بالتواصل ويساعد على نمو الخلايا المتعلقة بالعلاقة الحميمة والعدائية. وحينها - من الناحية البيولوجية - يختلف مخ الذكر كثيرًا عن مخ الأنثى، وعند انتهاء فترة النصف الأول من الحمل، تكون الاختلافات بين مخي الذكر والأنثى قد تحددت في أغلبها.

✦ تولد الرضعية وهي مهياة لملاحظة الوجوه وتمييز النغمات الصوتية بصورة أفضل من الذكر. في الأشهر الثلاثة الأولى من حياتها، تتمو قدرات الرضعية على "التحديق المتبادل"

والتواصل البصري بمقدار 400%. وفي الفترة نفسها، لا تنمو تلك القدرات على الإطلاق لدى الرضيع الذكر.

من المعروف بشكل عام أن الأطفال الإناث يبدأن الكلام قبل الأطفال الذكور، ويرجع هذا إلى التطور الأفضل في دائرة اللغة في المخ لدى الإناث. ويستمر هذا حتى البلوغ، حيث تتحدث النساء في المتوسط 20 ألف كلمة يومياً، بينما يبلغ متوسط كلام الرجال 7 آلاف كلمة فقط. (وتعلق "بريزنديين" أن هذه القدرة العالية "لم تلق دوماً التقدير الملائم"؛ حيث تغلق بعض الثقافات الغرف على النساء أو تقيد ألسنتهن ليتوقفن عن التثرثرة).

هناك اختلاف آخر مهم في مرحلة الطفولة، وهو أن الأطفال الإناث أكثر حساسية لحالة الجهاز العصبي للألم؛ لذا من المهم ألا تمر أمهات الأطفال الإناث بضغوط، لأن الطفلة عندما تكبر وترزق بأطفال تصبح قدراتها على رعايتهم والعناية بهم ضعيفة. ولكن مع تسليحنا بتلك المعرفة، يحتمل أن تكسر دائرة الضغوط تلك بين الأم والطفلة الرضيعة.

مخ المراهقة

يتغير تفكير البنت وسلوكها في سن البلوغ وفقاً للمستويات المتذبذبة لهرمونات الإستروجين (أحد الهرمونات المسؤولة عن "الشعور بالرضا") والبروجستيرون ("هرمون المخ المهدئ") والكورتيزول (هرمون الضغط) في المخ. وهناك هرمونات أخرى يتم إنتاجها مثل الأوكسيتوسين (الذي يدفعنا للارتباط والحب والتواصل مع الآخرين) والدوبامين (الذي يحفز مراكز المتعة في المخ).

يتمثل تأثير تلك المواد الكيميائية في استمتاع الفتاة المراهقة بشكل كبير واحتياجها إلى الثرثرة والتسوق وتبادل الأسرار وتجربة الملابس وقصات الشعر، أي كل شيء يرتبط بالتواصل والتحدث؛ ولهذا تجد الفتاة المراهقة تتحدث دائماً في الهاتف بسبب احتياجها الحقيقي للتواصل من أجل تقليل مستويات الضغوط لديها، كما أن هواتفها في فرج عند رؤية صديقاتها، وكذلك فزعها - المماثل في حدته - عند تعرضها للعقاب، هما جزء من تلك التغييرات. إن اندفاع هرموني الدوبامين والأوكسيتوسين لدى الفتاة يمثل "أكبر وأضخم هدية عصبية يمكنها أن تحصل عليها بعيداً عن حالات النشوة القسوى" كما قالت "بريزنديين".

لماذا تحديداً يبدو فقدان الفتاة المراهقة للصدقة أمراً كارثياً، ولماذا تمثل مجموعتها الاجتماعية أهمية كبيرة لها؟ لأنها من الناحية الجسمانية تكون قد وصلت إلى السن المثالية التي تستطيع فيها تربية الأطفال، كما أنها من الناحية التطورية تعرف أن مجموعة الأشخاص القريبين منها يمثلون حماية جيدة، نظراً لأنها إذا كان معها طفل صغير، فلن تستطيع المهاجمة أو الفرار بعيداً كما يفعل الرجل (مفهوم استجابة "الكرواوفر" إزاء الخطر هو أمر ملاحظ عند الرجال أكثر من النساء). تغير الروابط الاجتماعية الوثيقة مخ الأنثى بطريقة شديدة الإيجابية،

بحيث يؤدي أي فقدان في تلك العلاقات إلى حدوث تغير هرموني يعزز مشاعر الهجر أو الخسارة. وهكذا، فإن قوة الصداقة بين المراهقات لها أساس كيميائي حيوي.

كذلك تتغير ثقة الفتاة المراهقة وقدرتها على التعامل مع الضغوط على مدار الشهر، وقد عالجت "بريزندين" الكثير من "المشكلات" لدى الفتيات ممن يعانين تغيرات هرمونية أعلى من المتوسط. حيث إن الفتيات الأكثر تهوؤاً وعدائية عادة ما ترتفع لديهن مستويات الأندروجين، وهو الهرمون المسئول عن العدائية. وفي المستويات العادية، يمكن أن يؤدي التذبذب في الأندروجين إلى تركيز الفتاة بصورة أكبر على القوة، سواء داخل مجموعتها من الصديقات أو بالتميز على الفتيان.

وبالمصادفة، لماذا يصبح الفتيان المراهقون مستكينين وقليلي الكلام؟ لأن التستوستيرون الذي يغمر مخهم لا يدفعهم إلى "نويات قهرية للتعبير عما بداخلهم" فحسب، ولكنه أيضاً يقلل من رغبتهم في التحدث أو المخالطة الاجتماعية إذا لم يكن الأمر متعلقاً بالفتيات أو الرياضة. في المجمل، تؤدي التأثيرات الهرمونية المتباينة على المخ في سنوات مراهقة الفتيان والفتيات إلى ذهابهم في اتجاهات متباينة؛ حيث يكتسب الفتيان تقدير الذات من خلال استقلاليتهم عن الآخرين، بينما تكتسبها الفتيات من خلال التقارب والروابط الاجتماعية.

تعليقات ختامية

بدأت "بريزندين" حياتها المهنية بالعمل في الطب النفسي وانتقلت فيما بعد إلى علم الأعصاب. وقلل هذا التوجه من رغبتها في دراسة الأفكار النفسية أو الاجتماعية التي لا ترتبط بشكل وثيق بكيفية عمل المخ. وبرغم تأييدها الواضح للحركة النسوية، حذرت من أن عمليات الإصلاح السياسي لا دور لها في فهم السلوك. صحيح أننا كبشر قد نستطيع تعديل توجهاتنا الثقافية أو السياسية للوصول إلى عالم أفضل، لكن علينا أولاً فهم الحقائق بشأن كيفية تشكيل بيولوجياً المخ - الشديدة الاختلاف بين الرجل والمرأة - لسلوكنا.

كان لـ "بريزندين" تأثير في الجدل الذي أثاره "لورانس سامرز" رئيس جامعة هارفارد عندما قال إن الاختلافات في الإنجاز بين الرجل والمرأة في مجالات الرياضيات والعلوم ترجع إلى الاختلافات الطبيعية في المخ بين الجنسين؛ فقد لاحظت "بريزندين" أنه حتى مرحلة البلوغ يكون إنجاز الجنسين متطابقاً في مجالات الرياضيات والعلوم. ولكن هرمون التستوستيرون الذي يغمر مخ الذكور يقوي لديهم حس التنافس، وكذلك رغبتهم في قضاء الساعات الطوال في المذاكرة وحدهم أو العمل على الحاسب الآلي. بينما يؤدي غمر الإستروجين لمخ الإناث إلى اهتمامهن الشديد بالروابط الاجتماعية وحياتهن العاطفية؛ ولذا يصبح من غير المرجح أن يجلسن وحدهن بالساعات لحل المسائل الرياضية أو للمنافسة في التفوق الدراسي؛ بل إن المرأة البالغة تدفعها كيميائياً مخها للرغبة في التواصل، ما يدفعها إلى تفضيل الابتعاد عن هذا النوع من العمل الانعزالي المطلوب غالباً في مهن مجال الرياضيات أو العلوم أو الهندسة. يمكن تلخيص

وجهة نظر "بريزندن" كما يلي: ليست الكفاءة هي ما تنأى بالمرأة بعيداً عن تلك المجالات، بل ما ينأى بها عنها هو التوجهات المتأصلة في عقلها.

تقول "بريزندن": "تؤثر الطبيعة البيولوجية بقوة على المرأة، لكنها لا تحتجزها في واقع محدد" وهذا يعني أننا إذا علمنا بالقوى الاجتماعية أو الجينية التي تشكلنا، نستطيع أخذها بعين الاعتبار. حيث إن توافر الإستروجين في صورة أقراص وحقيقة إمكانية الاستبدال الهرموني (يتضمن كتاب *The Female Brain* ملحقاً طويلاً عن العلاج بالاستبدال الهرموني) يعني أن المرأة تستطيع الآن التحكم بشكل أكبر في واقع تجاربها اليومية. وربما ينتهي المطاف بهذه العلاجات بأن يكون لها تأثير عظيم على حياة المرأة وواقعها مثلما فعلت حبوب منع الحمل.

بـ باستثناء الملحقات الكثيرة والملاحظات، يبلغ عدد صفحات كتاب *The Female Brain* 200 صفحة فقط. ونظراً لأنه كتاب ممتع يجمع توليفة رائعة من الأبحاث المشهورة التي أجريت حول الموضوع، فمن المرجح استمرار قراءته على مدى السنوات التالية. ومع ما به من الكثير من الرؤى الإضافية عن مخ الذكر، يستطيع الجميع قراءته من النساء والرجال.

لوان بريزندن

كانت أول درجة علمية حصلت عليها "بريزندن" في البيولوجيا العصبية من جامعة كاليفورنيا، بيركلي (1972 - 1976)، تلتها شهادة الطب من جامعة ييل، والطب النفسي من كلية الطب بجامعة هارفارد (1982 - 1985).

بعد فترة مهمة قضتها في التدريس بجامعة هارفارد، قبلت في عام 1988 العمل في معهد لانجلي بورتر للطب النفسي بجامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، حيث أسست في عام 1994 عيادتها للحالات المزاجية والهرمونات لدى النساء. ويوصفها أستاذة جامعية في الطب النفسي في معهد لانجلي بورتر، استمرت في الجمع بين عملها البحثي وعملها في العيادة والتدريس، مع تركيزها على التفاعل بين الحالة المزاجية والطاقة والوظيفة النوعية والتأثيرات الهرمونية على المخ. كما ألفت "بريزندن" كتاب *The Male Brain* (2010).

1980

Feeling Good*

"إذا كنت مستعداً لاستثمار القليل من الوقت في ذاتك، فيمكنك أن تتعلم السيطرة على حالتك المزاجية بشكل أكثر فاعلية، بالضبط كما يمكن للرياضي الذي يتدرب وفقاً لبرنامج تأهيلي يومي أن يزيد من صموده وقوته".

"ما المفتاح الذي ستحرر به نفسك من سجن مشاعرك؟ ببساطة: تخلق أفكارك مشاعرك؛ وعليه، لا يمكن أن تكون مشاعرك إثباتاً على صحة أفكارك؛ فالمشاعر البغيضة تشير فقط إلى أنك تفكر في شيء سلبي وتصدقّه. عواطفك تتبع أفكارك كما يتبع فراخ البط أمهم".

الخلاصة

المشاعر ليست حقائق؛ يمكنك أن تغير مشاعرك بتغيير أفكارك.

في سياق مشابه

ألبرت إليس وروبرت إيه. هاربر *A Guide to Rational Living* (ص 102)

مارتن سليجمان *Authentic Happiness* (ص 338)

ويليام ستيرن *Darkness Visible* (ص 354)

* متوافر لدى مكتبة جرير بعنوان الشعور الجيد العلاج الجديد للتقلبات المزاجية

ديفيد دي. بيرنز

فكر في هذه الإحصائية: في الولايات المتحدة هناك 5,3 % من السكان يعانون الاكتئاب في أي وقت، وينتشر الخوف من مخاطر الحياة بنسبة 7 إلى 8 % بين البالغين ويزداد في السيدات. منذ أربعين عامًا مضت، كان متوسط العمر لظهور الاكتئاب هو 29,5؛ أما اليوم قل بمقدار النصف ليصل إلى 14,5 عام. وعلى الرغم من أن المعدلات تختلف في العالم المتقدم، فإن انتشار أمراض الاكتئاب زاد بشكل كبير منذ عام 1900.

قبل ثمانينات القرن العشرين، كتب "ديفيد بيرنز" قائلاً إن الاكتئاب هو سرطان عالم الأمراض النفسية - فهو منتشر لكن يصعب علاجه - والمحظورات التي اقترنت به زادت المشكلة سوءاً لدى معظم الأشخاص. وكما هي الحال بالنسبة للسرطان، فإن العثور على "علاج" للاكتئاب هو شيء صعب المنال؛ لقد طبق عليه جميع العلاجات ابتداءً من التحاليل النفسية لفرويد، وحتى العلاج بالصدمات، لكن دون أن يسفر ذلك عن نتائج جيدة.

لقد ساعد "بيرنز" على إرساء أسلوب جديد للعلاج، ألا وهو العلاج المعرفي، وكان كتاب *الشعور الجيد: العلاج الجديد للتقلبات المزاجية* هو محاولته لتفسير الكيفية التي يسير بها الأمر ولماذا هو مختلف. لقد حقق الكتاب أعلى مبيعات لأنه كان الكتاب الأول من نوعه الذي يخبر العامة عن العلاج المعرفي، وأيضاً لأن قراءته كانت ممتعة ومفيدة بشكل مذهل لمن لا يعانون الاكتئاب، فهو يمدّهم بأفكار ربما تكون مفيرة للحياة فيما يتعلق بالطريقة التي تتفاعل بها أفكارنا ومشاعرنا.

طريقة العلاج المعرفي

في أثناء عمله في جامعة بنسلفانيا كطبيب نفسي مقيم، تعاون "بيرنز" مع رائد علم النفس المعرفي "أرون تي. بيك"، الذي اعتقد أن أغلب حالات الاكتئاب أو القلق كانت ببساطة نتيجة للتفكير السلبي غير العقلاني. لقد لاحظ التناقض الكبير بين الطريقة التي يشعر بها الشخص المصاب بالاكتئاب - بأنه فاشل أو أن حياته تسير بشكل خاطئ للغاية - وبين الظروف الفعلية لحياته التي غالباً ما تكون زاخرة بالإنجازات. لقد كانت النتيجة التي توصل إليها "بيك" هي أن الاكتئاب لهذا السبب لا بد أن يكون نابعاً من مشكلات في التفكير. فمن خلال إصلاح الأفكار الملثوية، يمكن للمرء أن يعود طبيعياً.

مبادئ "بيك" الثلاثة للعلاج المعرفي:

- ❖ تتولد كل مشاعرنا من خلال "معارفنا" أو أفكارنا. نتوقف كيفية شعورنا في أي لحظة على ما نفكر فيه.
- ❖ الاكتئاب هو التفكير المستمر في أفكار سلبية.
- ❖ إن غالبية الأفكار السلبية التي تتسبب لنا في اضطراب عاطفي خاطئة تماماً أو على الأقل تعد تشويهاً للحقائق، لكننا نقبلها بلا أدنى شك.

لقد بدت هذه المبادئ بالنسبة لـ "بيرنز" شديدة الوضوح والبدئية، لكنه عندما جرب فعلياً علاج "بيك" الجديد للاكتئاب القائم على التحدث والذي أطلق عليه اسم العلاج المعرفي، ذهل من عدد المرضى الذين يمانون الاكتئاب المزمن واستطاعوا التخلص من مشاعرهم المدمرة؛ فالأشخاص الذين كانوا على وشك الانتحار منذ أسبوعين يتطلعون الآن لبناء حياتهم.

الرؤية عبر مرآة المشاعر

تكمّن الفكرة الثورية للعلاج المعرفي في أن الاكتئاب لا يعد اضطراباً شعورياً؛ فكل المشاعر السيئة التي نمر بها في الاكتئاب تتبع من الأفكار السلبية، وعليه يجب أن يكون العلاج هو مواجهة وتغيير تلك الأفكار.

يضع "بيرنز" قائمة بعشرة "تشوهات معرفية"، تتمثل في نهج التفكير المتمثل في الحصول على كل شيء أو لا شيء، المبالغة في التعميم، استبعاد الإيجابية، القفز للنتائج، وتصنيف أنفسنا. ومن خلال فهم تلك التشوهات، نعي أن "المشاعر ليست حقائق"، إنها فقط مرآة لأفكارنا. إذا كان هذا صحيحاً، فهل ينبغي علينا أن نثق بمشاعرنا؟ فهي تبدو صائبة حقيقية، لكن "بيرنز" يشير إلى أن الثقة بمشاعرنا تشبه الثقة في أن الانعكاسات التي تظهر لنا في المرايا المضحكة الموجودة في مدن الملاهي هي انعكاس حقيقي لصورتنا. كما يذكر أن: "المشاعر البغيضة تشير فقط إلى أنك تفكر في شيء سلبي وتصدقه". لهذا السبب، يشير إلى أن: "الاكتئاب ما هو إلا شكل قوي من أشكال القوى العجيبة".

ولأن التفكير يسبق الشعور، فمشاعرنا ليست إثباتاً على صحة أفكارنا؛ فالمشاعر ليست شيئاً مميزاً على الإطلاق، خاصة تلك المشاعر القائمة على التشوهات. يطرح "بيرنز" سؤالاً: عندما نكون في حالة مزاجية رائعة، هل مشاعرنا الجيدة هي ما تقرر قيمتنا؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، كيف يمكننا أن نقول إن المشاعر التي تملكنا عندما نشعر بالاكتئاب تقرر قيمتنا بالفعل؟

و"بيرنز" لا يقول إن كل العواطف عبارة عن تشوهات. فعلى سبيل المثال، عندما نمر بحزن أو فرح حقيقيين تعد العواطف هنا ردود أفعال صحية وطبيعية؛ فالحزن الصادق، لنقل بسبب خسارة قريب، يكون حزنًا خاصًا بـ "الروح"، بينما الاكتئاب يكون دائماً في الذهن. إنه ليس ردًا مناسباً على الحياة لكنه مرض ناتج عن التفكير الخاطئ.

خلق صورة جديدة للذات

يشير "بيرنز" إلى طبيعة الاكتئاب المحيرة: فكما ساء ما نشعر به، أصبحت أفكارنا أكثر اختلالاً، وهذا التفكير يفرقنا أكثر في مشاعر قاتمة تجاه أنفسنا. لقد اعتبر كل مرضاه تقريباً أن موقفهم ميئوس منه؛ فهم مقتنعون فعلاً بأنهم أشخاص سيئون، والحوارات التي يجرونها مع أنفسهم كانت عبارة عن أسطوانة مشروخة من لوم وانتقاص الذات. يشعر الأشخاص المكتئبون بالبوأس حتى عندما يتلقون الحب ويمتلكون عائلة ويحصلون على وظيفة جديدة وهكذا. يمكننا أن نحظى "بكل شيء"، لكن إذا غاب حب الذات وتقديرها، نشعر كما لو أننا لا شيء.

غالباً ما يخوض المعالجون المعرفيون مع مرضاهم صولات وجولات، محاولين تحديد حمق أو خطأ مزاعمهم. في النهاية يتعلم المرضى أن يتحدوا أفكارهم الخاطئة وحدهم، ما يعد بداية ليحظوا بشعور جيد حيال أنفسهم.

تعليقات ختامية

هل الأفكار الموجودة في كتاب شعور جيد مفيدة فعلاً؟ لقد تابع الباحثون مجموعتين من المرضى يعانون الأعراض نفسها، واحدة منهما منحت كتاب "بيرنز" لتقرأه خلال شهر، والمجموعة الأخرى لم تحصل عليه. لم تشهد المجموعة التي قرأت الكتاب تحسناً ملحوظاً فيما يتعلق بأعراض الاكتئاب مقارنة بالمجموعة "التي لم تقرأ الكتاب" فحسب، بل إن أعراض الاكتئاب اختفت. من المحتمل أن سر تأثير الكتاب يكمن في أننا نشعر بأننا لسنا "محل دراسة" بل نمسح أدوات لتغيير أنفسنا.

إن وصف قراءة الكتب مثل كتاب الشعور الجيد كمعالج لمرضى الأمراض العقلية يطلق عليه اسم "العلاج بالقراءة"، وعادة ما يحصل "بيرنز" على تصنيف عال من المتخصصين في هذا المجال. هل يمكن أن تكون قراءة كتاب على القدر نفسه من التأثير، أو حتى أكثر تأثيراً، من العقاقير أو العلاج النفسي في مساعدة الناس المصابين بالاكتئاب؟ إن الأمر يستحق المحاولة بالتأكيد. كما يشير "بيرنز" بنفسه في مقدمة نسخة 1999 المنقحة، أن كتابه يعادل ثمن قرصين من أقراص عقار بروزاك، وليست له أية آثار جانبية.

في الواقع تكمن الفائدة العظيمة للعلاج المعرفي في أنه ليست هناك حاجة لتناول أي عقاقير. لكن في الفصل الأخير من الكتاب، يقول "بيرنز" إن أكثر العلاجات فاعلية لعلاج الاكتئاب الحاد هو مزيج من العلاج المعرفي ومضادات الاكتئاب، الأول لتحسين نمط تفكير المريض، والأخير لتحسين حالتهم المزاجية بشكل عام.

يشير "بيرنز" إلى أن الفكرة الرئيسية في العلاج المعرفي - وهي أن أفكارنا تؤثر على عواطفنا وحالتنا المزاجية، لا العكس - ترجع لزمان بعيد؛ فقد أسس الفيلسوف القديم "إبيكتيتوس" عمله على فكرة أن الأحداث ليست هي ما تقرر حالتنا الذهنية، بل الطريقة التي تختار أن تشعر بها تجاه الحدث. هذا السر يعرفه جميع السعداء ومع ذلك فهو مهارة يمكن لأي شخص أن يتعلمها.

ديفيد دي. بيرنز

ولد في عام 1942، وتخرج في كلية أمهريست وحصل على درجة الدكتوراه في الطب من جامعة ستانفورد. أكمل تدريبه النفسي في جامعة بنسلفانيا، حيث شغل منصب القائم بأعمال رئيس القسم النفسي في مركز الجامعة الطبي. في عام 1975 فاز بجائزة إيه.إي. بينيت من أجل بحث أجراه عن كيمياء المخ من جمعية الطب النفسي البيولوجي. عمل "بيرنز" باحثًا زائرًا في كلية الطب بجامعة هارفارد ويعمل حاليًا أستاذًا فخريًا مساعدًا للطب النفسي والعلوم السلوكية بكلية الطب بجامعة هارفارد. حقق كتاب الشعور الجيد مبيعات تخطت أربعة ملايين نسخة. علاوة على نجاح كتابه التالي The Feeling Good Handbook ، نشر "بيرنز" كتابًا مثل Good Together ، ويدور حول العلاقات وTen Days of Self-Esteem وWhen Panic Attacks.

2012

Quiet

"الانطوائية - إلى جانب غيرها من مشاعر الحساسية والجدية والخجل - تعتبر الآن من سمات الشخصية من الدرجة الثانية، فهي تقع في مكان ما بين خيبة الأمل والمرض. فالانطوائي يعيش في ظل المثل الأعلى الانبساطي بما يشبه تمامًا المرأة في عالم الرجال، حيث يُهمل بسبب سمة متأصلة في ذاته. الانبساطية تقدم نموذج شخصية شديدة الجاذبية، لكننا قد حولناها إلى صورة قياسية قمعية يشعر معظمنا بأن عليه مجاراتها".

"وفقًا لما ترجع إليه من الدراسات، فإن ثلث الأمريكيين إلى نصفهم منطوون - بمعنى أن واحدًا من بين اثنين أو ثلاثة أشخاص تعرفهم يكون منطويًا... إن لم تكن أنت نفسك شخصًا منطويًا، فأنت بالتأكيد تربي أو تدير أو تعايش أو تصاحب أحدهم".

الخلاصة

بقدر جاذبيتها فقد أصبحت الانبساطية "صورة قياسية قمعية"، تمنع ملايين الأشخاص الأكثر هدوءًا من التعبير عن شخصياتهم الطبيعية وقوتهم.

في سياق مشابه

إيزابيل بريجز مايرز: *Gifts Differing: Understanding Personality Type* (ص 54)

هانز آيزنك *Dimensions of Personality* (ص 124)

ستيفن بينكر *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature* (ص 302)

سوزان كين

شاع مصطلح "الانطوائي" في كتاب "كارل يونج" *Psychological Types* الصادر عام 1921. فقد أوضح أنه منذ قديم الأزل وهناك نوع من الأشخاص منطلق ومرح يكون في أسعد أوقاته في الأماكن المزدحمة، ونوع تأملي يحتاج إلى إعادة شحن طاقته عبر قضاء بعض الوقت وحده. ومنذ عصر "يونغ"، فقد توصل علماء النفس إلى محاور متنوعة وأدوات قياس مختلفة لبلورة الاختلاف ما بين الانطوائي والانبساطي*، ولكن لم يدرك مدى أهمية هذا الاختلاف سوى القليل، إلى أن ظهر كتاب "سوزان كين" *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*، وبدأ يحقق مبيعات كبيرة (مليون نسخة حتى يومنا هذا). قضت "كين" سبع سنوات في إعداد هذا الكتاب؛ لذا كان هذا الكتاب بالنسبة لـ "كين" (المعترفة بانطوائيتها) مهمة شخصية أكثر من كونه كتاباً. ووفقاً للشخصية الانطوائية، فإن هذا الكتاب مكتوب بصورة ممتازة ومدعوم جيداً بالبحث.

الانبساطية والانطوائية هما أهم تقسيم للشخصية، تصفهما "كين": "إنهما قطباً الحالة المزاجية". ولكن كما تذكر "كين" من الأبسط أن نقول إن الانطوائيين غير اجتماعيين والانبساطيين اجتماعيون، فهم "اجتماعيون بصورة متباينة"؛ حيث يتحفز الشخص الانطوائي من خلال تفكيره الخاص؛ لذا، عندما تكون الغرفة مليئة بأشخاص صاخبين يصبح الأمر صعباً بالنسبة إليه، ما يستنفد طاقته. وعلى النقيض قد يشعر الشخص الانبساطي بالضعف أو فقدان الاتجاه إذا قضى اليوم وحده؛ نظراً لاحتياجه إلى التفاعل مع الآخرين لكي يشعر بالحياة ويكون رؤى واضحة. وفقاً لأسلوب التماثل، يميل الانبساطي إلى الدردشة حول الأمور البسيطة أولاً ويؤجل الأمور الأكثر أهمية بعدها. بينما يسير الأمر بالعكس مع الانطوائي، حيث يسعد بالقفز مباشرة إلى المحادثة الهادفة، ويؤجل الدردشة إلى نهاية المحادثة. ومع ذلك، فإذا كان الانطوائي في بيئة يشعر فيها بالراحة، فيمكن أن يتحدث كثيراً مثل أي شخص آخر.

* ملاحظة عن أصل الكلمة: كتب "يونغ" في اللغة الإنجليزية *extravert* باستخدام حرف *e* وفقاً للكلمتين في اللغة اللاتينية *extra* (بمعنى الخارج) و *vertere* (بمعنى الاتجاه). وظل هذا الهجاء ثابتاً في علم النفس الأكاديمي واستخدمته "إيزابيل بريجز مايرز". ومع ذلك فقد أصبحت *extrovert* باستخدام حرف *o* هو الهجاء المعياري الشائع، وهذا هو الشكل الذي استخدمته "كين".

كيف أصبح العالم شديد الانبساطية؟

تجادل "كين" قائلة إنه في دول الغرب يمدح الشخص الاجتماعي والمنفتح، بينما يوصم الانطوائي بالأنانية وغير الاجتماعية، بل وحتى بالمرض. ويختلف الأمر في دول الشرق، حيث يمدح الانطوائي الذي يميل للدراسة والتأمل والإنصات والتفكير العميق والمثابرة الهادئة، بينما يُرى الانبساطي شخصاً انتهازياً وغير اجتماعي. تأتي بعض أمثلة "كين" عن الشخص الانطوائي من الأمريكيين الآسيويين الذين اضطروا إلى التكيف مع العيش في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تسود الفكرة غير المعتادين عليها المتمثلة في أن العرض الباهر قد يكون له نفس أهمية المحتوى أو المعرفة أو قد يفوقهما في الأهمية. بالاختصار، يعتبر التقسيم الانطوائي/الانبساطي تركيباً ثقافياً مثلما هو تركيب بيولوجي.

إن وصول "ديل كارنجي" إلى الشهرة في ثلاثينات القرن العشرين، من خلال دوراته حول التحدث أمام الجمهور وكتابه بعنوان كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء*، لم يكن سوى رمز للتحويل مما أطلق عليه المؤرخ الثقافي "وارين سوسمان" اسم "ثقافة الطبع" إلى "ثقافة الشخصية". فبينما كان الأمريكيون فيما سبق يمتدحون الشخص الجاد والمنضبط والموقر، فإن النموذج المثالي الجديد هو الذي يمتلك "شخصية" جيدة، وكلمة شخصية تعني في اللغة الإنجليزية personality، وهي كلمة لم تظهر في اللغة الإنجليزية قبل القرن التاسع عشر ولم تستخدم على نحو واسع حتى القرن العشرين ما يدل على حداثةها. إن تحول السكان من المزارع إلى المدن كان يعني اضطراب الناس إلى التفاعل مع أشخاص غرباء تماماً عنهم طوال الوقت، كما صار الانطباع الأول الجيد يمثل الفارق بين الحصول على وظيفة من عدمه. حاولت كتب مساعدة الذات تقديم المساعدة ليصبح الشخص أكثر سحراً أو جاذبية، بينما كانت الكتب في الماضي تعظ الناس بقيم الثبات على المبادئ والنزاهة. إن أي شخص لا يظهر ما يكفي من الانبساطية كان يُرى باعتباره غريباً أو ضعيفاً أو حتى - بالنسبة للرجال - منحرفاً سلوكياً. كما أن معلمي المدارس تدربوا على رؤية المنطويين باعتبارهم مشكلة خاصة بالتكيف الاجتماعي يجب تصحيحها. في أربعينات القرن العشرين، استبعدت جامعة هارفارد طلبات الالتحاق للدراسة بها من أنماط الشخصية الخجولة والعصائية والمتأمللة لوضع الشخصيات الاجتماعية مكانهم، حتى إذا كانت درجاتهم الأكاديمية أعلى؛ فقد كانت الفكرة أن الشخص صاحب شخصية مندوب المبيعات هو وحده من سيبلي بلاء حسناً في "العالم الواقعي".

يستمر هذا التحيز غير الموضوعي للانبساطية حتى يومنا هذا، ولهذا الأمر مخاطره. فعندما زارت "كين" - كجزء من بحثها - كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد تفاجت عندما وجدت أن كل شيء كان منظماً على أساس الفريق فلا يوجد أنشطة لأشخاص منفردين، وكان متوقفاً من الجميع أن يشاركوا بقوة وثقة في الصفوف والحلقات الدراسية والحياة الاجتماعية

* متوافر لدى مكتبة جريز

بمتطلباتها. وتزايد قلقها عندما قرأت بعض الملاحظات عن الطريقة المنتظر من الطلاب أن يشاركوا بها: "تحدث بقناعة، حتى إذا كنت تعتقد صحة ما تقوله بمقدار 55% فقط، بل تحدث كما لو كنت تعتقد صحته بمقدار 100%". بمعنى أنه، كيف تقول أمراً ما هو أهم مما تقوله، وأن تبدو واثقاً أهم من أية رؤى متعمقة ربما تكون قد توصلت إليها عند دراستك للأمر وحدك.

انتقام الانطوائيين المجتهدين

تشير "كين" إلى بحث يوضح أن الشخص الثرثار يرى بوصفه أحسن طلة، وأكثر إثارة للاهتمام، ويفضل كصديق أكثر من غيره من غير الثرثارين. والناس الذين يتحدثون بسرعة يكونون أكثر قبولاً وكفاءة ممن يتحدثون ببطء. وفي المجموعات، من يتحدثون كثيراً يرون بوصفهم أكثر ذكاء من زملائهم الأكثر هدوءاً، برغم عدم وجود صلة بين الثرثرة والذكاء. أشارت "كين" إلى دراسة "فيليب تيتلوك" (موضحة في كتابه *Expert Political Judgement* في عام 2005) عن الخبراء السياسيين الذي يقدمون تكهناتهم في البرامج الحوارية وقنوات الأخبار، حيث وجدهم أسوأ في تنبؤاتهم من الشخص العادي، بل في الحقيقة، كلما ازدادت شهرة الخبير أو طلاقته، ساءت تقاريره.

وفي دراسة "جيم كولينز" عن قادة الشركات في كتابه من جيد إلى عظيم؛ لماذا تقفز بعض الشركات إلى النجاح... والبعوض الآخر لا (2001) * كشف أن الشخصيات الأكثر نجاحاً لم يكونوا من الشخصيات الجذابة والانبساطية بل كانوا أصحاب "التواضع الشديد المقترن بالإرادة شديدة الاحترافية". الكلمات التي استخدمها العاملون لوصف هؤلاء الأشخاص تضمنت: هادئون، متواضعون، متحفظون، خجولون، لطاف، أصحاب أخلاق دمهية، لا يسمعون للظهور، لا ينالون التقدير الذي يستحقونه. بمعنى أن أفضل الشركات كان يقودها أشخاص متفانون بالكامل من أجل الشركة، وليس من أجل أنفسهم. في كتاب عالم النفس "آدم جرانث" بعنوان الأخذ والعطاء: منهج ثوري للنجاح ** وجد أن القادة الانطوائيين هم أفضل بكثير في حث الآخرين على المبادرة والاستقلال في عملهم، بينما يميل الانبساطيون إلى الرغبة في تكرار نماذجهم ورؤاهم. المشكلة الواضحة في التركيز بالكامل على الانبساطيين في ثقافة ما - سواء كانت شركة أو جامعة أو دولة - هي أن عملية اتخاذ القرار يستولي عليها الأفراد الأكثر جرأة وثقة، بينما يجري تجاهل الأنماط الأكثر هدوءاً والأكثر معرفة في الغالب وذلك على حساب المجموعة.

في دراسة على (64) متداولاً في مصرف استثماري ظهرت نتائج مثيرة للاهتمام: غالباً ما يكون أفضل المتداولين هم الانطوائيين المترنين شعورياً. لماذا؟ لأن الانطوائيين أكثر اهتماماً بالتفاصيل، كما أنهم أكثر خبرة في رصد إشارات التحذير الصغيرة عن غيرهم من

* متوافر لدى مكتبة جرير

** متوافر لدى مكتبة جرير

الانبساطيين، كما أنهم أكثر قدرة على التمييز بين حماسهم ورغبتهم من جانب وريثية الأمور بموضوعية من جانب آخر.

أجرت "كين" مقابلة شخصية مع "بويكين كاري" مضارب الصناديق التحوطية البارز في وول ستريت، وقد أبدى أسفه على أنه في سنوات الازدهار السابقة للأزمة المالية، كان الأشخاص الأكثر جرأة والمجازفون مستأثرين بعملية اتخاذ القرار: "هناك أشخاص أصحاب نمط معين من الشخصية تولوا السيطرة على رأس المال والمؤسسات والسلطة. بينما الأشخاص الأكثر حذرًا بطبيعتهم والانطوائيين والمعتمدون على الإحصاءات في تفكيرهم كانت آراؤهم محل شك وتم إقصاؤهم". وتشير "كين" إلى أن هذا ما حدث أيضًا في شركة الطاقة إنرون قبل انهيارها. وبهذا يتضح أنه على الشركات الناجحة موازنة فريق عملها ما بين الساعين للفوز والحذرين الذين يضمنون بقاء الشركة على مدى العشرين إلى الخمسين سنة القادمة. وغالبًا ما يكون هؤلاء الأشخاص من الجانب الانطوائي.

القوة الهادئة

بسبب المزايا المهنية والاجتماعية الملحوظة التي يحصل عليها الانبساطيون، يجب ألا يكون مفاجئًا محاولة بعض الانطوائيين التصرف مثل هؤلاء الانبساطيين. وكنتيجة لهذه الظروف الاجتماعية يشعر الكثيرون بأنه لكي يحققوا النجاح، عليهم الانفتاح أكثر والعمل داخل فرق واتخاذ قرارات سريعة والاستمتاع بكونهم في دائرة الضوء، ولكن بداية من نظرية النسبية (آينشتاين) وحتى نظرية الجاذبية (نيوتن)، وبداية من رواية بروست البحث عن الزمن المفقود وحتى أفلام "ستيفن سبيلبرج"، تجادل "كين" بأن الكثير مما نقدريه في العلم والفن ما كان ليظهر إذا أجبر ميدعه على أن يكون بخلاف ما هو عليه، وفي الحياة السياسية يصح الأمر ذاته؛ حيث تشير "كين" إلى أن "شخصيات مثل إيلانور روزفلت وآل جور ووارن بافيت وغاندي وروزا باركس قد حققوا ما حققوه ليس رغماً عن انطوائيتهم وإنما بسببها".

في عالم يساوي ما بين السعادة وأن تكون اجتماعيًا، والعظمة وأن تكون جريئًا، تحوز القوة الهادئة على شهرة أقل، والقوة الهادئة أو *Quiet Strength* هو عنوان السيرة الذاتية للنشطة البارزة في مجال الحقوق المدنية "روزا باركس"، والتي تراها "كين" باعتبارها نموذجًا للشخصية الانطوائية القوية. بعد اشتهار وقتها في مواجهة العنصرية، تساءل الكثيرون كيف يمكن لمثل هذه الشخصية المتواضعة التحلي بمثل هذه الشجاعة، لكن بالنسبة إلى "كين" لم يكن هناك غموض، فقد سبق لـ "كين" ذاتها العمل محامية في وول ستريت، وباعتبارها انطوائية فقد كانت شديدة الذعر من المفاوضات. ولكن بدلًا من التوجه للتصادمي المعتاد، كانت "كين" تطرح الأسئلة، دون أن ترفع صوتها أبدًا، وتبحث عن أرضية مشتركة. وبعد إتمام إحدى الصفقات، استدعاها الطرف الآخر في الصفقة في اليوم الثاني - ليس للعودة مجددًا إلى طاولة المفاوضات ولكن لكي يعرض عليها منصبًا لديه، وأبدى ملاحظته بأنهم لم يروا قط شخصًا بمثل هذا اللطف

والحسم في الوقت نفسه. كذلك كان المحامي الشاب "المهاتما غاندي" شديد الخجل، وعلى مدار حياته لم يُجد مطلقاً التحدث بعفوية، ورغم ذلك فإن مبدأه الأساسي ساتياغراها أو اللا مقاومة، أصبح مثالاً على "القوة الناعمة". ومثل "روزا باركس"، فقد أظهر "غاندي" أن الهدوء لا يعني بالضرورة الضعف، وكما تقول "كين": "القناعات هي القناعات... أيًا ما كانت درجة التعبير عنها".

لماذا يحتاج العالم إلى الانطوائيين؟

لم يسفر أي بحث عن وجود أية اختلافات على مستوى الذكاء بين الانبساطيين والانطوائيين، لكنهم يؤدون بصورة مختلفة؛ فالانبساطيون يميلون إلى التوق في الدراسة الابتدائية، لكن الانطوائيين يحتلون مكانهم في الدراسة الثانوية. وفي الجامعة، تمثل صفة الانطوائية مؤشراً أفضل على النجاح أكثر من القدرات العقلية؛ حيث كشفت دراسة أجريت على 141 طالباً جامعياً أن الانطوائيين عبر مجموعة كاملة من المواد كانوا أكثر معرفة، وتضيف "كين" أنهم يتفوقون بدرجة كبيرة عن الانبساطيين في اختبار واطسون - جليسر للتفكير الناقد "وهو عبارة عن تقييم للتفكير النقدي ويتم استخدامه بصورة شائعة في الشركات من أجل توظيف الأفراد وترقيتهم". تختلف أيضاً أساليب العمل، ففي حين يحب الانبساطيون مهاجمة المشكلة سريعاً، ويميلون إلى الاستسلام إذا أصابهم الإحباط، يفكر الانطوائيون بشكل مطول وأكثر عمقاً، مع مثابرتهم حتى يتوصلوا إلى حل للمشكلة. وكما يقول "آينشتاين": "ليست المسألة أنني شديد الذكاء، بل الفكرة أنني ألاحق المشكلة لفترة أطول". بينما يسجل الانبساطيون ملاحظات عما يجري حولهم، يفضل الانطوائيون استخدام مخيلتهم وتطوير إستراتيجياتهم ومحاولة رؤية الصورة الأكبر. وتقول "كين" إذا تلقى كل منهما المهمة ذاتها، فسوف يسأل الانبساطي ما هذا، بينما سيسأل الانطوائي ماذا لو؟

التفكير الجماعي الجديد

عالم النفس البريطاني "هانز آيزنك" الذي ساهم كثيراً في أبحاث السمات النفسية، قال إن الانطوائي يفضل العمل وحده؛ لأن هذا يتيح تركيز الذهن على المهمة التي بين يديه ويمنع تبديد الطاقة على الأمور الاجتماعية والعاطفية غير المتعلقة بالعمل. يتحلى الانطوائي بالمهارات الاجتماعية، لكنه يعلم أن باستطاعته العمل أفضل ما يكون وهو في عزلة وهدوء. وفي دراسة قام بها "أندرس إريكسون" بعنوان "The Role of Deliberate Practice in The Acquisition of Expert Performance" في دورية سيكولوجيكال ريفيو عام 1993) أوضح أن أفضل عازفي الكمان قضوا الوقت الأكبر من ممارستهم في عزلة. وكذلك بالنسبة للإعبي الشطرنج في المستويات البطولية فقد كانت "الدراسة الجادة بمفردهم" هي المؤشر الأفضل على النجاح. وفي كتاب (Creativity (1996 ذكر مؤلفه عالم النفس "ميهاي تشيكسنتميهاي" أن المراهقين

الاجتماعيين غالباً ما لا يقضون الكثير من الوقت وحدهم وبهذا يفشلون في تهذيب مواهبهم: "حيث يتطلب التمرس على الموسيقى أو دراسة الرياضيات العزلة التي يخشونها".

إذا كانت العزلة جانباً مهماً من الإبداع، فقد تعتقد أن المدارس وأماكن العمل تفسح لها مجالاً أكبر، لكن "التفكير الجماعي الجديد" كما تصفه "كين" يضع عمل الفريق فوق أي شيء آخر، على افتراض أن النجاح يتحقق من خلال التفاعل الاجتماعي والعصف الذهني الجماعي. في حين أظهر بحث "مارفين دونيت" في عام 1963 الذي أجراه عن المسؤولين التنفيذيين في شركة ثري إم أن العصف الذهني الجماعي - وهو نشاط اخترعه مسؤول الدعاية التنفيذي "أليكس أوسبورن" في خمسينات القرن العشرين - لا يجدي نفعاً. ووجد "دونيت" أن أكثر الأفكار وأفضلها يخرج من المسؤولين التنفيذيين وعلماء البحث الذين يعملون وحدهم، وقد أظهرت الدراسات على مدار أربعين عاماً منذ ذلك الوقت أن توليد الأفكار يصبح أسوأ مع ازدياد حجم المجموعة.

تحتاج الشركات والمدارس إلى مزيج من البيئات حيث يستطيع الأفراد أن يحظوا بتفاعلات مباشرة وجهاً لوجه، إلى جانب إتاحة العمل في هدوء وحدهم. وهذا بالفعل ما تتيحه شركتا بيكسار ومايكروسوفت حيث تتيح لعمالها اختيار البيئة التي تلائمهم أكثر، مع مساحات مكاتب نموذجية يستطيع العاملون ترتيبها بأنفسهم لتكون مكتباً مفتوحاً أو غير ذلك. يتذكر بولع المؤسس المشارك لشركة آبل "ستيف وزنيك" فترة عمله في شركة هوليت - باكارد ويقول: في كل يوم في الساعة 10 صباحاً والساعة 2 بعد الظهر، تقدم لنا الكعكات المحلاة والقهوة، ويمكن للعاملين وقتها أن يحظوا بتفاعل مريح في جو هادئ ويمكنهم وقتها - إذا أرادوا - التحدث عن عملهم. فلا يتم إجبارهم على أي شيء، ما يناسب الانطوائيين مثل "وزنيك"، كما لم يمانع أي شخص إذا ظل الأفراد في مكاتبهم. وقد أوضحت البحوث الحديثة أن المكاتب المفتوحة تقلل الإنتاجية بل إنها حتى تضعف الذاكرة، ويصبح العاملون في هذه البيئات "مرضى وعدائيين وغير متحمسين ويفتقرون إلى الأمان". وتقول "كين" تزداد احتمالية إصابتهم بالإنفلونزا وارتفاع ضغط الدم ومجاداتهم مع زملائهم. باختصار، تعتبر البيئة المفرطة في النشاط والإثارة شديدة السوء فيما يتعلق بالإنتاجية.

تعليقات ختامية

هناك جدل قائم في علم النفس الأكاديمي بشأن التعريف الحقيقي لـ "الانطوائي" و "الانبساطي"، توضح "كين" أن كتابها ليس إلا تمثيلاً للبحث. ولزيادة التعقيد، استمر علماء النفس في عمل تحسينات أو تعديلات على التقسيم الأساسي للانطوائي/الانبساطي بما في ذلك مفهوم "جيروم كاجان" عن الأشخاص "شديدي التفاعلية" وتصنيف "إلين آرون" عن الأشخاص "شديدي الحساسية"، حيث يلقي كل منهما مزيداً من الضوء على الانطواء.

ليس من الصعب معرفة لماذا حقق كتاب Quiet لـ "سوزان كين" أعلى المبيعات؛ فقد أتاح للكثيرين الشعور بقدرتهم على أن يكونوا على سجيبتهم، وربما للمرة الأولى في حياتهم. كما جعلت "كين" من المقبول قول لا لطرف آخر، أو التأكيد على حق العمل في هدوء في المنزل أو امتلاك مكتب فردي خاص، بدلا من تحمل ضجيج بيئة العمل في مكتب مفتوح، أو الرغبة في تحليل ووضع إستراتيجية بدلا من شبكة العمل. لا تسعى "كين" لتحقيق عالم من الأشخاص الحساسين الهادئين (فهي متزوجة من شخص أنبساطي)، بل تسعى لعالم يتميز بوجود التوازن.

تناقش "كين" فكرة "نظرية السمة الحرة" وتقول إنه بالرغم من السمات الثابتة للشخصية مثل الانبساطية، فإنه يمكننا "التصرف خارج إطار سمات شخصيتنا" عبر قيامنا بأمر نخدم طموحنا، أو بدافع الحب، مثل العمل بفاعلية في جمعية أولياء الأمور في المدرسة، أو إجراء محادثات وندوات كجزء من العمل. لقد وصفت "كين" العام الذي تلا إصدار كتابها، والذي اضطرت فيه إلى التحدث كثيرا أمام الجمهور، بوصفه "عام العيش بشكل خطير" وبرغم اضطرابها، فقد أجرت محاضرة حظيت بالكثير من المشاهدات في محادثات تيد عام 2012 والتي ظلت واحدة من أكثر محاضرات هذه المنصة شيوعا. تقول "كين"، في الحقيقة، ترى الانبساطية والانطوائية كأفضل ما يكون باعتبارهما نقطتين على نطاق واسع، وتقتبس كلام "يونج" عندما قال: "لا يوجد ما يسمى بانبساطي صرف أو انطوائي صرف، فمكان مثل هذا الشخص هو مستشفى الأمراض العقلية".

سوزان كين

ولدت عام 1968، وتخرجت في كل من جامعة برنستون وكلية القانون بجامعة هارفارد، حيث بدأت حياتها المهنية محامية في وول ستريت، ومثلت شركات مثل جنرال إلكتريك وجيه. بي. مورجان، وأنشأت بعدها مكتب استشارات خاصا بها في المفاوضات، وعملت في هذا المجال لعدة سنوات قبل اتجاهها إلى الكتابة. كما أنها المؤلفة المشاركة لكتاب للأطفال والمراهقين بعنوان Quiet (2016). Power: The Secret Strengths of Introverts. تعيش "كين" مع عائلتها خارج مدينة نيويورك، وهي المؤسسة المشاركة لشركة الاستشارات والتدريب كوايت ريفولوشن.

Influence

"ما العوامل التي تجعل شخصًا ما يقول نعم لشخص آخر؟ وما الأساليب الأكثر فاعلية في استخدام هذه العوامل للحصول على مثل هذا الإذعان؟ أنا أتساءل عن السبب الذي يكمن خلف رفض طلب مساعدة مصوغ بطريقة معينة، بينما ينجح في كسب القبول طلب المساعدة نفسها مع اختلاف صياغته قليلًا".

"وفي ضوء ذلك، يصبح من الأسهل علينا أن نفهم كيف سار هؤلاء الأشخاص بمثل هذا النظام الرهيب وانعدام الفزع والشعور بالهدوء، نحووعاء السم. إن جونز لم ينومهم مغناطيسيًا؛ بل كانوا مقتنعين - جزئيًا بسببه، ولكن الأهم من ذلك، بسبب مبدأ الدليل الاجتماعي - أن الانتحار هو الإجراء الصائب".

الخلاصة

تعلم أساليب التأثير النفسي لتجنب وقوعك ضحية لها.

في سياق مشابه

جافين دي بيكر *The Gift of Fear* (ص 40)

مالكوم جلاذويل *Blink* (ص 158)

إيريك هوفر *The True Believer* (ص 204)

ستانلي ميلجرام *Obedience to Authority* (ص 258)

باري شوارتز *The Paradox of Choice* (ص 330)

روبرت سيالديني

حقق كتاب *Influence: The Psychology of Persuasion* مبيعات تخطت المليون نسخة وترجم إلى 20 لغة. في مقدمته يعترف "روبرت" بأنه كان دائماً هدفاً سهلاً لمندوبي المبيعات والباعة الجائلين وجامعي التبرعات. لم يكن من السهل عليه قط أن يقول "لا" عندما يطلب منه التبرع بالمال. وبصفته عالم نفس اجتماعياً تجريبياً، بدأ التساؤل عن الأساليب الفعلية المستخدمة لجعل شخص يوافق على فعل شيء ما على الرغم من كونه غير متحمس له في الأحوال العادية. وكجزء من بحثه، استجاب "سيالديني" للعديد من إعلانات الجرائد الخاصة بالبرامج المختلفة للتدريب على المبيعات، حتى يتمكن في المقام الأول من تعلم الإقناع وأساليب البيع. لقد تغفل في وسط وكالات الإعلان والعلاقات العامة وجمع التبرعات من أجل أن يلتقط أسرار "سيكولوجية الإذعان" من ممارسي المهنة.

النتيجة كانت عملاً كلاسيكياً في مجالي التسويق وعلم النفس يبين لنا لماذا يسهل إقناعنا، ومن خلال ذلك يخبرنا بالكثير عن الطبيعة البشرية.

تحفيز غرائزنا

يبدأ "سيالديني" بمناقشة غريزة الأمومة لدى الديوك الرومي. إن أمهات الديوك الرومي أمهات جيدة وشديدة الاعتناء بأولادها، لكن وجد أن غريزة الأمومة بداخلها يحفزها شيء واحد، شيء واحد فقط: صوت فراخها. ويعد الطربان العدو الطبيعي للديوك الرومي، وعندما ترى الأم واحداً منها تتخذ على الفور وضعية الهجوم؛ إنها ستفعل ذلك حتى وإن رأت دمية على هيئة طربان. لكنها إذا سمعت الصوت نفسه الذي يصدره صفارها يصدر من هذا الطربان ستصبح حارساً مخلصاً له!

لعلك ستفكر قائلاً، كم هي غبية هذه الحيوانات. افعل ما يحفزها وستجدها تتصرف بطريقة محددة حتى إن كانت هذه التصرفات سخيفة، لكن "سيالديني" يخبرنا عن سلوك الديوك الرومي فقط ليهيئنا للحقيقة المزعجة المتعلقة بردود الفعل البشرية التلقائية. فعلى سبيل المثال، نحن أيضاً لدينا "ردود فعل تلقائية" تعمل لصالحنا بطرق إيجابية - لتكفل بقاءنا على قيد الحياة دون الاضطرار للإفراط في التفكير - لكنها تسبب لنا الضرر أيضاً عندما لا نكون على وعي بالمحفزات.

يحدد "سيالديني" ستة من "أسلحة التأثير"، وهي الطرق التي تدفعنا للتصرف تلقائياً مما يعيد بنا عن عمليات اتخاذ القرار العقلانية الطبيعية. يطلق علماء النفس على تلك السلوكيات

التي يسهل إثارتها اسم "أنماط الفعل الثابت" - تعرف على المثير، وسيكون باستطاعتك أن تتوقع بدرجة معقولة كيف سيكون رد فعل شخص ما.

قد يكون العنوان الأكثر دقة لكتاب *Influence* هو "كيف تثير ردود الأفعال التلقائية لدى الأشخاص قبل أن يتمكنوا من التفكير بعقلانية في عرضك". وأسلحة "سيالديني" الستة الأساسية التي يستخدمها محترفو دفع الآخرين إلى الإذعان دون تفكير، تشتمل على المعاملة بالمثل والالتزام والثبات والدليل الاجتماعي والمحبة والسلطة والندرة.

رد المعروف دائماً

تتمثل قاعدة المعاملة بالمثل، الموجودة في كل الثقافات، في أنه ينبغي لنا أن نرد الأشياء التي تمنح لنا، سواء كانت هدية، دعوة، مجاملة، وهكذا.

هل تفضل أن تسدي معروفًا لشخص تحبه؟ معظمنا سيقول نعم، لكن الدراسات النفسية وجدت أن عامل المحبة لا يشكل أي فرق فيما يتعلق بشعورنا بالالتزام برد الجميل. سنشعر بأننا ملتزمون تجاه الأفراد أو المؤسسات التي تمنحنا شيئاً، حتى لو كان صغيراً وحتى لو كنا لا نريده. يذكر "سيالديني" تكتيك إحدى الجمعيات الخيرية حيث كانوا يعطون الورود أو الكتب الصغيرة للناس في الشوارع أو المطارات. وعلى الرغم من أن العديد من الأشخاص لا يريدون الورود وغالباً ما يحاولون إعادتها، فبمجرد أن تستقر في أيديهم يشعرون بأنهم ملزمون بالتبرع. عادة ما يتلقى البريد المباشر الذي ترسله الجمعيات الخيرية ردوداً بنسبة أقل من 20 ٪. لكن هذا المعدل يتزايد بشكل كبير عندما تنطوي الرسالة على هدية، مثل بطاقات ملصقة مكتوب عليها اسم المستلم وعنوانه.

ليس فقط الالتزام برد الجميل هو المبدأ الفعال، بل الالتزام بتلقي الجميل أيضاً، فعدم قدرتنا على قول "لا"، علاوة على عدم رغبتنا في أن نبدو كأشخاص لا ترد الجميل، هما ما يجعلاننا ضحية لرجال التسويق الماكرين. يحذر "سيالديني" قائلاً إنه في المرة القادمة التي تتلقى فيها "هدية" غير مرغوب فيها كن حذراً من سوء النية الذي ينطوي عليه الأمر؛ سيتيح لك هذا أن تتلقى الهدية دون أن تمنح شيئاً في المقابل ومع ذلك تتمتع براحة الضمير.

يشير "سيالديني" إلى عملية افتتاح ووترجيت الشهيرة التي أطاحت برئاسة "نيكسون". لقد أدرك متأخراً أن الافتحام كان غيباً وينطوي على مخاطرة ومكلف وغير ضروري (فلقد كان من المقرر أن يفوز نيكسون بالانتخابات على أية حال)، لكن لجنة إعادة انتخابات الحزب الجمهوري التي وافقت على هذا العمل فعلت هذا لكي تسترضي واحداً من أكثر أعضائها تطرفاً. لقد قدم "جي. جوردون ليدي" لهم قبل ذلك الاقتراح اقتراحين أكثر غرابة وتكلفة وكان الاقتراحان يشتملان على عمليات سلب وخطف؛ لذا عندما عرض فكرة الافتحام الصغير لمقر الحزب الديمقراطي والتجسس عليه، شعرت اللجنة بأنها ملزمة بقول "نعم". على حد قول أحد أعضاء اللجنة "جيب ماجرودير" في وقت لاحق: "لقد ترددنا في أن نجعله يذهب خالي الوفاض". احترس من تأثير غريزة تبادل المجاملات.

الثبات على المبدأ

يحب البشر الثبات على مبادئهم. نحن نشعر على نحو أفضل تجاه شيء إذا كنا ملتزمين به، وبمجرد أن نصبح كذلك، نفعل ما في وسعنا لتبرير قراراتنا في عقولنا. لماذا نحب هذا؟ يرجع جزء من السبب إلى الضغط الاجتماعي. ليس هناك من يجب شخصاً يتأرجح ما بين فكرة أو حالة ذهنية لأخرى - نحن نحب أن نبدو كأننا نعرف ما نريد. للأسف، يعد هذا بمثابة منجم من الذهب لرجال التسويق. إنهم على وعي شديد بالضعف الداخلية التي تمارس ضد تغير آرائنا، ويستغلون هذا أقصى استغلال. عندما يسألك المتصلون من الجمعيات الخيرية "سيده...، بم تشعرين الليلة؟"، ففي تسع مرات من أصل عشر نمنعهم ردوداً إيجابية. ثم عندما يطلب المتصل التبرع للضحايا المنكوبين بسبب كارثة أو مرض ما، لا يمكننا أن نتحول فجأة للوضاعة والغضب ونرد الآخرين بطريقة سيئة. لكي نبدو ثابتين على مبدئنا، نشعر بأننا مرغمون على تقديم التبرع.

رجال التسويق يعلمون أنه إذا جعلت شخصاً يتعهد بالتزام صغير، تكون قد ملكت صورته الذاتية بين يديك؛ لهذا السبب يقدم بائعو السيارات معدومو الضمير ثمناً مبدئياً زهيداً للغاية لسيارة، مما يجعلنا ندخل المعرض، لكن فيما بعد، بعد كل الإضافات، يتضح أنها ليست بهذا الثمن الزهيد على الإطلاق. مع ذلك في هذه المرحلة نشعر بأننا ملتزمون بالشراء. يعد دفع مندوبي البيعات لعملائهم إلى ملء استمارة الطلب أو اتفاقيات الشراء بأنفسهم خدعة أخرى، مما يقلل بشكل كبير من فرصهم في تغيير آرائهم. إن الالتزام العام يمثل قوة هائلة. يستشهد "سيالديني" بمقولة "إيمرسون" الشهيرة: "الثبات الأحق هو ببيع العقول الصغيرة". عندما يعرض عليك أحد شيئاً على وجه التحديد، تذكر ملك الغريزي لأن تكون ثابتاً وستجد أن التراجع عن الصفقات غير الجيدة بالفعل أسهل. اتبع حدسك فيما يتعلق بقيمة الشيء قبل أن تشعر بضغط الثبات عليك - وقبل أن تقدم التزاماً مبدئياً.

الدليل الاجتماعي

لماذا ما زالت الضحكات المسجلة تضاف إلى المسلسلات الكوميدية، على الرغم من شعور الأشخاص المبدعين الذين يقدمون هذه العروض بالإهانة، وعلى الرغم من أن معظم المشاهدين يقولون إنها لا تروقهم؟ لأن الأبحاث تثبت أن المشاهدين يجدون النكات ألطف عندما يسمعون الأشخاص الآخرين يضحكون عليها، حتى لو كان الضحك زائفاً.

يحتاج البشر إلى "الدليل الاجتماعي" من الأشخاص الآخرين الذين فعلوا الشيء قبلهم حتى يشعروا بالراحة لفعل الشيء نفسه بدورهم. يقدم "سيالديني" مثالاً قاتماً، وهي قضية "كاثرين جينوفيز"، السيدة التي قتلت في الشارع بكوينز، مدينة نيويورك في عام 1964. فعلى الرغم من حقيقة أن القاتل هاجمها ثلاث مرات على مدار النصف ساعة قبل أن يتمكن من قتلها في النهاية، وعلى الرغم من صوت الصرخات والمشادات، وعلى الرغم من أنه كان هناك 38 شخصاً رأوا ما

كان يحدث، لم يتوقف أحد ليتدخل. هل هذه كانت مجرد حالة تدل على القسوة التي تسيطر على سكان نيويورك؟ من المحتمل، على الرغم من أن الشهود كانوا مذهولين بدورهم لعدم إقدامهم على فعل شيء. في النهاية ظهرت الإجابة، يبدو أن كل شخص اعتقد أن هناك شخصاً آخر غيره سيقدم على فعل شيء، وبالتالي لم يحرك أحد ساكناً. يقول "سيالديني" إن الشخص الذي يمر بضائقة شديدة لديه فرصة أكبر للحصول على المساعدة إذا كان هناك شخص واحد فقط بجواره، بدلاً من وجود عدد من الأشخاص؛ ففي الزحام أو في شوارع المدن، إذا رأى الناس أنه ليس هناك من مد يده لشخص بالمساعدة، يراودهم شعور بعدم الرغبة في تقديم المساعدة. نحن نحتاج إلى "دليل اجتماعي" قبل أن نتحرك.

وقبل أن تصبح مفهوماً شائعاً، ناقش "سيالديني" فكرة حالات الانتحار "المقلد". لقد كانت حادثة جونز تاون المريعة هي أشهر حالات الدليل الاجتماعي فيما يتعلق بحوادث الانتحار، وقد وقعت في جيانا عام 1978، عندما قام 910 أشخاص من أعضاء جماعة مركز الشعوب التي أسسها "جيم جونز" في إنهاء حياتهم بالشرب من أوعية تحتوي على مشروبات سامة. كيف يمكن أن يموت كل هذا العدد من الناس بمحض إرادتهم؟ معظم أعضاء الجماعة تم توطئتهم في سان فرانسيسكو، ويشير "سيالديني" إلى أن عزلتهم في بلد غريب هو ما ساهم في الميل الإنساني الغريزي إلى "فعل ما يفعله الآخرون".

وفي سياق آخر أخف وطأة، نجد أن الإعلان والتسويق غالباً ما يعتمدان على حاجتنا إلى الدليل الاجتماعي. فعادة ما تكون عدم رغبتنا في استخدام منتج حتى يستخدمه عدد كبير من الأشخاص الآخرين هي طريقة جيدة لمعرفة ما إذا كان الشيء جيداً أم لا (طريق مختصر)، لكن رجال التسويق يلتفون حول هذا الأمر بسهولة. فكر في استخدام "الإشادات بالمنتج"، والتي عندما يقدمها مشاهير مثل الممثلين، فإنها تمتلك القدرة على التأثير على قراراتنا بالشراء.

الخوف من الفقد

يقول "جي.كيه. تشيسترتون": "الطريق لحب أي شيء هو أن تدرك أنه من المحتمل أن تفقده". إنها طبيعة بشرية أن تقدر شيئاً ما أكثر عندما يكون نادراً، في الحقيقة إن فكرة فقدان الشيء تحفزنا أكثر مما تحفزنا فكرة الحصول على شيء آخر له قيمة مماثلة. تجار التجزئة يعرفون هذا، لهذا السبب يصبحون دائماً بمباراة "البضاعة ستنفد" ليخيفونا من عدم الحصول على شيء نحن غير واثقين من أننا نرغب في الحصول عليه على أية حال.

يقول "سيالديني" إنه عندما يخضع فيلم أو كتاب لرقابة صارمة أو يمنع من النشر عادة ما يتزايد الطلب عليه. فكلما منعنا من الحصول على شيء، زادت رغبتنا في الحصول عليه، فالمنوع مرغوب. ووفقاً لتأثير "روميوجولييت"، فإن المراهقين يميلون أكثر لتقوية علاقاتهم إذا عارض الآباء من الجانبين هذه العلاقة وزادت صعوبة لقاءهم.

ينبغي لنا أن نعي ردود أفعالنا تجاه الندرة لأنها تؤثر بالسلب على قدرتنا على التفكير بشكل سليم. نحن نرتكب الحماقات مثل الخوض في حروب المزايدات، ثم نضطر إلى دفع ثمن شيء لم نضع ميزانية له ألبتة. نحن نقع ضحايا لمندوبي المبيعات الذين "لديهم غرض واحد متبقي في المخزن" أو سماسرة العقارات الذين يخبروننا عن "طبيب وزوجته من خارج البلدة وهما مهتمان أيضًا بالمنزل". انتبه لأن تجري تقييمًا جيدًا لقيمة الشيء، بدلًا من أن يسيطر عليك الخوف من فقده.

تعليقات ختامية

ستضطر للحصول على الكتاب حتى تتعرف على العاملين الآخرين للتأثير، "المحبة" و"السلطة". وبالحديث عن موضوع السلطة، يشير "سيالديني" إلى تجارب "ستانلي ميلجرام" الشهيرة حول ميل البشر لاحترام السلطة، حتى عندما يكون رمز السلطة موضعًا كبيرًا للشك. على الرغم من أن "سيالديني" يقدم العديد من الدروس المفيدة والتي غالبًا ما تكون مخيفة عن سرعة تأثرنا بالأساليب النفسية، فالوعي بها لا ينبغي بالضرورة أن يقلل من نظرتنا للطبيعة البشرية. وفي الواقع، ربما يزيد تقديرنا لأنماطنا السلوكية التلقائية من فرصة إبقائنا على عقليتنا وطريقة تفكيرنا المميزة دون الإذعان لتفكير الآخرين. تعد الطريقة الأمثل للتقليل من فاعلية أساليب الإذعان في اللاوعي هي أن نجعل أشخاصًا أكثر يعلمون بهذا الأمر - لقد قدم كتاب *Influence* خدمة عظيمة للعامة في هذا الصدد.

الشيء الممتع في نسخة الكتاب المنقحة هي الخطابات التي أرسلها القراء الذين شهدوا الأساليب التي نوقشت في الكتاب أو وقعوا ضحية لها ويرغبون في مشاركتها. يعد كتاب *Influence* دليلًا رائعًا عن طريقة نجاح رجال التسويق في دفعنا للشراء، لكن على المستوى الأعمق يدور حول الطريقة التي نتخذ بها القرارات. هل قراراتك نتيجة لمحاولة شخص التأثير على عقلك وعواطفك، أم هل تفكر بعقلانية؟

روبرت سيالديني

ولد في عام 1945، وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة نورث كارولينا، وأدى تدريب مرحلة ما بعد الحصول على الدكتوراه في جامعة كولومبيا. شغل أيضًا مناصب عديدة مثل منصب باحث زائر في جامعة ولاية أوهايو وستانفورد.

يعد "سيالديني" الرائد العالمي للحجة في مجال التأثير والإقناع، ويشغل الآن منصب أستاذ فخري لعلم النفس بجامعة أريزونا، ورئيس الشركة الاستشارية إنفلوينس آت وورك، التي تقدم خدمات للشركات.

كتب "سيالديني" أيضًا *Influence: Science and Practice*، الذي كتب ليعلم مبادئ الإقناع والاذعان للمجموعات، وكتاب قبل الإقناع: طريقة ثورية للتأثير والإقناع القائم على أبحاث جديدة.

1996

Creativity

"إن القصة الحقيقية وراء الإبداع أكثر صعوبة وغرابة مما تظهره قصص التناول المفرط. لسبب واحد، كما سأحاول أن أوضحه لك، وهو أن الفكرة أو المنتج الذي يستحق تصنيف 'إبداعي' يأتي من تضافر العديد من المصادر وليس فقط من ذهن شخص واحد... وغالبًا ما لا يكون الإنجاز الإبداعي الحقيقي وليد رؤية مفاجئة، كالضوء الذي يسقط فجأة في قلب الظلام، بل يأتي نتيجة سنوات من العمل الشاق".

"يعد الإبداع مصدرًا رئيسيًا للمعنى في حياتنا لأسباب عديدة... الأول، معظم الأشياء الشائقة والمهمة والإنسانية هي نتائج للإبداع. تتشابه تركيبتنا الجينية مع الشمبانزي بنسبة 98%... ودون الإبداع، سيكون من الصعب بالفعل التفرقة بين الإنسان والقردة".

الخلاصة

يمكن للإبداع الحقيقي أن يبرز فقط عندما نتقن الوسط أو المجال الذي نعمل فيه.

في سياق مشابه

مارتن سليجمان Authentic Happiness (ص 338)

ميهاي تشيكسينتميهاي

قبل أن يولي عالم النفس "ميهاي تشيكسينتميهاي" اهتمامه إلى الإبداع، ألف كتابه الشهير *Flow*. لقد كانت رؤيته هي أنه من الخطأ أن تسعى خلف السعادة في حد ذاتها. بدلاً من ذلك ينبغي علينا أن نعرف متى نكون سعداء بحق - ما الذي نفعله عندما نشعر بالقوة و"الصدق" - ونفعل المزيد من هذه الأشياء؛ فنحن نمارس أنشطة التدفق من أجل المتعة الخالصة أو الإشباع الفكري، بدلاً من الحصول على مكافأة عابرة. على سبيل المثال، ربما ترغب في الفوز في مباراة شطرنج، لكنك تلعبه لأنه هو ما يستحوذ على تفكيرك بالكامل. وربما ترغب في أن تصبح فناناً بارعاً، لكن التعليم والفن في حد ذاتهما هما الجائزة الرئيسية بالنسبة لك.

لقد أخذ "تشيكسينتميهاي" هذه الأفكار وطبقها على السؤال المتعلق بالطريقة التي يصبح بها بعض الأشخاص مبدعين حقيقيين. إنه لم يكن مهتماً بما سماه "الإبداع الصغير" الذي يتضمن صنع الكعك أو اختيار الستائر أو التحدث مع طفل ونحن نطلق العنان لخيالنا، لكنه كان مهتماً بذلك النوع من الإبداع الذي يغير "مجال" أو منطقة كاملة من النشاط الإنساني. يمتلك الأشخاص المبدعون بحق قدرة على تغيير الطريقة الرئيسية التي نرى أو نفهم أو نُقدّر أو نفعل الأشياء بها، سواء كان هذا عن طريق اختراع آلة جديدة أو كتابة مجموعة من الأغنيات، ولقد رغب "تشيكسينتميهاي" في معرفة سبب اختلاف هؤلاء الأشخاص.

هذا الكتاب هو نتاج عمل متراكم على مدار 30 عاماً على موضوع الإبداع. هناك صناعة صغيرة تعتمد على إصدار كتب وإقامة ندوات تدور حول كيف تكون مبدعاً، والعديد منها سطحي ولا يتناول الموضوع بشكل جدي، ولكن هذا الكتاب يعد واحداً من الكتب القليلة التي تعاملت مع الموضوع بجدية وأخذت في الاعتبار تعقيد عملية الإبداع والشخص المبدع.

دراسة الإبداع

في بداية كتاب *Creativity*، يقدم "تشيكسينتميهاي" معلومات تدور حول ما يزعم أنه أول دراسة منهجية تُجرى على أشخاص مبدعين على قيد الحياة، ويتضمن الكتاب حوارات مع 91 شخصية من الشخصيات التي لها تأثير هائل في مجال عملهم، سواء كان هذا المجال هو مجال الفن أو التجارة أو القانون أو الطب أو العلوم (من ضمن العلماء هناك 14 عالماً من الحائزين على جائزة نوبل). وتضمنت أسماء هذه الشخصيات الفيلسوف "مورتيمر جيه. أدلر"، الفيزيائي "جون بارددين"، رجل الاقتصاد "كينيث بولدينج"، عالمة الرياضيات "مارجريت باتلر"، عالم الفيزياء الفلكية "سابرامانين تشاندراسخار"، عالم الأحياء "باري كومونز"، المؤرخة "ناتالي

دايفز"، الشاعر "جيورجي فالودي"، الكاتبة "نادين جوردمير"، عالم الحفريات "ستيفن جاي جولد"، سيدة الاقتصاد "هيزل هندرسون"، الفنانة "إيلين لانيون"، عالم الحيوان "إرنست ماير"، عالمة النفس "بريندا ميلنير"، الكيميائي "إيليا بريجوجين"، المصرفي "جونر ريد"، عالم الأحياء "جوناس سولك"، والموسيقي "رافي شانكار"، طبيب الأطفال "بنجامين سبوك"، ومصممة الخزف "إيفا زيسل".

هذا الكتاب يستحق الاقتناء من أجل أن تقرأ عن تلك الشخصيات فقط، فبعضهم مشاهير للغاية، والبعض الآخر معروفون بشكل رئيسي في مجال عملهم. معظم العينات التي أجريت عليها الدراسة تخطت الستين عاماً، ما أتاح لـ "تشيكسينتميهاي" فرصة أفضل لاستعراض حياة مهنية كاملة واستقاء معلومات عن أسرار النجاح الإبداعي الناضج.

الإبداع في سياق

يشير "تشيكسينتميهاي" إلى أن الفكرة العامة المتعلقة بأن الفرد المبدع يتوصل إلى أفكار أو اكتشافات أو أعمال أو اختراعات رائعة وهو في عزلة هي فكرة خاطئة؛ فالإبداع ينتج عن التفاعل المعقد بين المرء وبيئته أو ثقافته، ويتوقف أيضاً على التوقيت المناسب.

على سبيل المثال، لو ولد فنانو عصر النهضة العظام "لورنزو جبرتي" أو "مايكل أنجلو" قبل خمسين عاماً فقط من وقت ميلادهم، لما وجدت ثقافة رعاية الفنون لتمول أو تشكل إنجازاتهم العظيمة. انظر أيضاً إلى علماء الفلك: لم تكن اكتشافاتهم لتحدث لو لم تسبقها قرون من التطور التكنولوجي للتلسكوب وتطور المعرفة عن الكون.

تقول وجهة نظر "تشيكسينتميهاي" إنه ينبغي علينا أن نولي قدرًا من الاهتمام إلى تطور مجال العمل بالقدر ذاته الذي نولي به الاهتمام للأشخاص الذين يعملون بالمجال، فهذه هي الطريقة الوحيدة التي نفسر بها كيفية إحراز تقدمهم. يقول "تشيكسينتميهاي" إن الأفراد هم مجرد "حلقة في سلسلة، مرحلة في عملية". هل "اخترع" "آينشتاين" حقًا نظرية النسبية من العدم؟ هل "اخترع" "إديسون" الكهرباء من العدم؟ يبدو هذا كما لو أننا نقول إن الشرارة هي المسؤولة عن إشعال النار، بينما عملية إشعال النار تنطوي على عناصر كثيرة بالطبع.

كما أن المنتجات الناجمة عن الإبداع في حاجة إلى وجود جمهور متلقٍ ليقدرها؛ فالإبداع يزول إذا لم يتلق التقدير. تعد "الميمات" هي المعادل الثقافي للجينات، وتطلق على أشياء مثل اللغة والعادات والقوانين والأغاني والنظريات والقيم. إذا كانت هذه الأشياء تتسم بالقوة فستبقى، وبخلاف ذلك ستضيع. يسعى الأشخاص المبدعون إلى خلق الميمات التي يمكن أن يكون لها تأثير على ثقافتهم. فكلما عظم شأن المبدع، بقيت الميمات لفترة أطول وأصبح لها تأثير أكبر.

أولاً، أحب عمك

إن الطفرات الإبداعية لا تأتي هكذا من الفراغ. إنها دائماً ما تكون نتيجة لسنوات من العمل الشاق والتركيز الشديد على شيء ما. العديد من الاكتشافات الإبداعية تكون وليدة المصادفة، خاصة الاكتشافات العلمية، لكن هذه "المصادفة" عادةً ما تأتي بعد سنوات من العمل التفصيلي في المجال الذي تم فيه الاكتشاف. يحكي "تشيكسينتميهاي" عن عالمة الفلك "فيرا روبين"، التي اكتشفت أن النجوم في بعض المجرات لا تدور في الاتجاه ذاته - بعضها يدور في اتجاه عقارب الساعة، والبعض الآخر عكس عقارب الساعة. إنها لم تكن لتتوصل لهذا الاكتشاف لو لم تصل إلى نوع جديد من التحليل الطيفي الأنقى، ولقد وصلت لهذا بسبب اشتهاها بالفعل بإسهاماتها الملموسة في المجال. لم تكن "روبين" تعتمد إلى تحقيق اكتشاف كبير، ولكن كان اكتشافها نتيجة ملاحظاتها الدقيقة للنجوم وحبا لعملها. لقد كان هدفها هو تسجيل البيانات لكن إخلاصها هو ما أسفر عن الاكتشافات المذهلة؛ فالأشخاص المبدعون بحق يعملون من أجل العمل في حد ذاته، وإذا توصلوا لاكتشاف عام أو حازوا الشهرة يكون هذا شيئاً إضافياً بالنسبة لهم. إن ما يحفزهم أكثر من الجوائز هو الرغبة في إيجاد أو خلق حالة لم تكن موجودة من ذي قبل.

كن متقناً قبل أن تكون مبدعاً

إن الصورة الشائعة عن الأشخاص المبدعين هي عدم اكتراثهم للأعراف والعقائد والعادات. ومع ذلك، هذا يعد انطباعاً خاطئاً، حيث إن كل شخص يحدث تغييراً حقيقياً يحتاج أولاً إلى إتقان مجال عمله، ما يعني اكتساب وإتقان المهارات والمعارف المرتبطة بهذا المجال. وفيما بعد، أي بعد أن يتقنوا مجال عملهم، يتمكن هؤلاء الأشخاص حقاً من وضع علامة إبداعية، حيث إن دمج "قواعد" مجال العمل تتيح تطوير أو كسر هذه القواعد من أجل خلق شيء جديد. بإيجاز، لتفعل أشياء جديدة، عليك أولاً أن تتقن فعل الأشياء القديمة.

السمات الإبداعية المشتركة

تتضمن رؤى "تشيكسينتميهاي" الأخرى:

- ❖ فكرة الشخص المبدع الممذّب هي خرافة هائلة. فمعظم من ذكروا في الدراسة كانوا سعداء للغاية بحياتهم وثمار إبداعهم.
- ❖ يميل الأشخاص المبدعون الناجحون إلى التحلي بأمرين بوفرة: الفضول والحافز، إنهم مفتنون للغاية بعملهم، وعلى الرغم من أن الآخرين قد يتسمون بذكاء أكبر، فإن رغبتهم الخالصة في تحقيق إنجاز هي العامل الحاسم.
- ❖ يثق الأشخاص المبدعون بحدسهم، ويبحثون عن الأنماط التي تثير حيرة الآخرين، وهم قادرون على إقامة صلة بين المناطق المنفصلة من المعرفة.

- ❖ كثيرًا ما ينظر للأشخاص المبدعين على أنهم مغرورون، لكن هذا يحدث عادةً بسبب رغبتهم في تكريس اهتمامهم لعملهم الممتع.
- ❖ على الرغم من أن المبدعين بوسعهم الإبداع في أي مكان، فهم ينجذبون إلى الأماكن التي يمكنهم فيها إشباع اهتماماتهم بسهولة أكبر، حيث يستطيعون الالتقاء بأشخاص ذوي فكر مماثل، وحيث يمكن تقدير عملهم.
- ❖ تساعد البيئات الجميلة أو الملهمة الأشخاص على أن يكونوا مفكرين أكثر إبداعًا بشكل أفضل مما تفعله الندوات التي تتحدث عن "الإبداع".
- ❖ يبدو أن المدارس لم يكن لها تأثير كبير على العديد من الأشخاص المبدعين ذوي الشهرة، وحتى في الدراسة الجامعية لم يكونوا متفوقين. العديد من الأشخاص الذين اعتبروا عباقرة فيما بعد لم يكونوا لافتين للنظر على وجه التحديد كأطفال؛ كل ما كان يميزهم عن الآخرين هو الفضول.
- ❖ العديد من المبدعين كانوا إما أيتامًا أو على صلة غير وثيقة بالدهم. على الجانب الآخر، كانت لديهم أم مهتمة محبة تتوقع الكثير منهم.
- ❖ معظمهم يندرج ضمن فئتين من العائلات: إما أنهم كانوا فقراء أو محرومين، لكن آباءهم على الرغم من ذلك دفعوهم إلى التحصيل العلمي والنجاح المهني؛ أو أنهم نشأوا في عائلات من المفكرين أو الباحثين أو المحترفين أو المؤلفين أو الموسيقيين وهكذا. 10% منهم فقط من الطبقة المتوسطة. المغزى هو: لتكون إنسانًا بالغًا مبتكرًا ومؤثرًا، فمن الأفضل لك أن تنشأ في عائلة تقدر المساعي الفكرية، وليس عائلة لا تشغل إلا برفاهيات الطبقة المتوسطة.
- ❖ يتسم المبدعون بكل من التواضع وعزة النفس، والتفاني المخلص في مجال عملهم وما يمكنهم تحقيقه، ومع ذلك فهم يتقنون بأنهم أيضًا لديهم الكثير ليقدموه وأنهم سيتركون بصمتهم.
- ❖ تعد فكرة أن هناك نمطًا واحدًا "للشخصية المبدعة" خرافة. يبدو أن جميع المبدعين يتشاركون في صفة التعقيد - إنهم "يميلون إلى جمع كافة الإمكانيات البشرية داخلهم".

تعليقات ختامية

يقول "تشيكسينتميهاي" إنه قد يكون من السهل للغاية أن ننظر للأشخاص المبدعين على أنهم نخبة مميزة، ولكن حياتهم تعد رسالة تبئنا بأنه ينبغي لنا أن نجد عملاً مشبعًا نحبه. وحسبما يذكر، فالعديد من الأشخاص المذكورين في الدراسة لم يكونوا من الفئات المحظوظة، لكنهم كافحوا لفعل ما أرادوا على الرغم من الضغوطات الاقتصادية والعائلية. في الحقيقة، لقد شعر بعضهم بأن أعظم إنجازاتهم هي أنهم بنوا حياتهم ومسيرتهم المهنية دونما أي اعتبار للتوقعات الاجتماعية.

لماذا ينبغي لنا الاهتمام بالإبداع؟ لقد اكتشف "تشيكسينتميهاي" من خلال عمله في تجربة التدفق أن التدفق يحدث بسهولة أكبر عندما ينشغل الأشخاص "بتصميم أو اكتشاف شيء جديد". فنحن نصبح أكثر سعادة عندما نكون مبدعين لأننا نفقد إحساسنا بذاتنا ونشعر بأننا جزء من شيء أعظم. يقول "تشيكسينتميهاي" إننا مبرمجون بالفعل على تحقيق الإشباع والسعادة من خلال الاكتشاف والإبداع، لأن نتائجهما تؤدي إلى بقائنا كجنس بشري. نحن في حاجة للأفكار الجديدة أكثر من ذي قبل لو أردنا لهذا الكوكب النجاة، وأفضل الأفكار هي تلك التي تأتي من أشخاص مبدعين حقيقيين.

ميهاي تشيكسينتميهاي

ولد "ميهاي تشيكسينتميهاي" عام 1934 في فيومي المطلّة على البحر الأدرياتيكي، وكان والده الفنّصل المجري في المدينة التي كانت آنذاك مدينة إيطالية. اسم العائلة يعني "المبجّل مايكل من مقاطعة تشيك"، وتعد تشيك في الأصل مقاطعة مجرية.

قضى "تشيكسينتميهاي" فترة مراهقته في روما، حيث كان يساعد على إدارة مطعم العائلة ويتلقى تعليمه في الوقت ذاته. بعد التخرج عمل مصورًا فوتوغرافيًا ووكيل سفريات. التحق بجامعة شيكاغو عام 1958، حيث حصل على البكالوريوس والدكتوراه. وعلى الرغم من أنه كان مهتمًا أكثر بأفكار "كارل يونج"، تعين عليه دراسة علم النفس السلوكي، وخلال سنوات عمله أستاذًا في جامعة شيكاغو كان قادرًا على وضع نظرياته الخاصة عن التدفق والإبداع والذات. منذ عام 1999 عمل "تشيكسينتميهاي" أستاذًا في جامعة كلارمونت جراديويت في كاليفورنيا، حيث اكتشف مركزه البحثي كواليتي أوف لايف جوانب الفلسفة الإيجابية.

من ضمن كتبه الأخرى (1975) Beyond Boredom and Anxiety، و The Evolving Finding Flow: The Psy، و Self: A Psychology for the Third Millennium (1993)، و chology of Engagement with Everyday Life (1997).

Mindset*

"سواء كانت الخصائص البشرية أمورًا يمكن صقلها أم جامدة لا تتغير، فهذا يعد موضوعًا قديمًا. الجديد هو ما الذي تعنيه لك تلك المعتقدات: ما نتائج اعتقادك بأن ذكاءك أو شخصيتك أمران يمكن تطويرهما، في مقابل اعتقادك أنها شيء ثابت عميق الجذور؟".

"في العقلية الثابتة كل الأمور متعلقة بالنتيجة. إذا أخفقت - أو إذا لم تكن الأفضل - فهذا يعني أن كل الجهود ذهبت هباءً. أما عقلية النمو فتجعل الناس يقدرون ما يقومون به بغض النظر عن النتيجة، فهم يعالجون المشكلات ويرسمون خططًا جديدة ويعملون على أمور مهمة. ربما لم يجدوا علاجًا لمرض السرطان، ولكن البحث كان غاية في الأهمية".

الخلاصة

هناك طريقتان مختلفتان بشكل جوهري لرؤية الذكاء والقدرة والنجاح: فالأشخاص أصحاب عقلية "النمو" يرون الحياة من منطلق تحقيق إمكاناتهم؛ أما الأشخاص أصحاب العقلية "الثابتة" فيهتمون بإثبات أنهم أذكى أو موهوبون.

في سياق مشابه

ألفريد أدلر *Understanding Human Nature* (ص 20)

ألبرت باندورا *Self-Efficacy* (ص 34)

هوارد جاردنر *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence* (ص 148)

دانيال جولمان *Working with Emotional Intelligence* (ص 164)

والتر ميشيل *The Marshmallow Test* (ص 264)

كارول دويك

كما نعلم من خلال تجربتنا الخاصة وملاحظة حياة الآخرين، فإن الذكاء قدرة عقلية لا يتساوى مع النجاح. هناك عوامل أخرى تدخل في معادلة النجاح، ومن ضمنها المعتقدات. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن الذكاء عبارة عن كم ثابت يوهب لك لحظة ميلادك فستتمحور حياتك حول أن تثبت للآخرين أن كمك الثابت من الذكاء مرتفع. وإذا رغبت في أن يعتقد الناس أنك ذكي بالفعل فعليك أن تبدو ذكياً وتتصرف بذكاء. في هذه الحالة أنت لن تطرح سؤالاً مثل: "هل سأتعلم شيئاً من هذا؟"، لكن بدلاً من ذلك ستسأل: "هل سأنجح أم سأفشل / هل سأكون مقبولاً أم مرفوضاً / هل سيراني الناس فائزاً أم خاسراً؟". هذه باختصار هي العقلية الثابتة.

وعلى الجانب الآخر نجد أن عقلية النمو تجعلنا ننظر لسماتنا وقدراتنا الطبيعية ببساطة على أنها نقطة بداية، وأنه من خلال التجربة والجهد والتعلم سينمضي تجاه ما نريد فعله أو ما نريد أن نكون عليه، فمقياس ذكائنا أو تكوين شخصيتنا هما مجرد جزء من إمكانياتنا، وليس حدوداً تقيدنا. والحياة تدور حول المتعة الناجمة عن التفكير بشأن المدى الذي يمكننا أن نصل إليه من خلال تطوير اهتماماتنا ومهاراتنا لنصل بهما لأقصى حد. من الممكن أن تكون النظرتان مختلفتين، فواحدة منهما ترى أن صفاتنا جامدة، والنظرة الثانية ترى أنها تتغير. كلتا النظرتين تتخذ طريقاً مختلفاً تماماً من حيث التفكير والفعل.

لقد كان البحث الذي أجريته "كارول دويك" على طريقة التفكير مؤثراً، حيث يكشف مدى تأثير المعتقدات غير المعلنة التي يحملها الناس معهم في حياتهم على فرصهم فيما يتعلق بالثقة بالنفس والسعادة والنجاح.

النمو في مقابل الذكاء

تكتب "دويك" قائلة إنه من المفارقات أن "ألفريد بينيه" - مبتكر اختبار حاصل الذكاء الحديث - لم يفعل هذا بغية تصنيف العينات ووضعهم في فئة "الأذكاء"، أو "متوسطي الذكاء" أو "الأغباء". لقد كان هدفه هو اختبار الأطفال في مدارس باريس حتى تتمكن الإدارات المدرسية من تصميم برنامج جديد لرفع مستوى الذكاء لدى الأطفال إلى المستوى الذي ينبغي أن يكون عليه. بالنسبة إلى "بينيه"، كان الذكاء طبعاً للغاية، فكما قال إنه: "بالممارسة والتدريب وقبل كل شيء المنهج، نتمكن من زيادة انتباهنا وذاكرتنا وقدرتنا على التمييز، وفعلياً نصبح أكثر ذكاءً مما كنا من قبل".

وتلاحظ "دويك" أن الصفات الوراثية مجرد جزء من معادلة الذكاء. أما الباقي فهو يعتمد على البيئة، ويتضمن ذلك إلى أي مدى نخضع للبرامج الشخصية القائمة على "الانخراط الهادف" بغية تحقيق أهداف معينة؛ فالتلميذة التي تتعلم العزف على الكمان ربما تكون لديها قدر معين من الموهبة الموسيقية، لكنها تتقبل أنها في حاجة إلى تدريب منفرد لمدة ثلاث ساعات يومياً حتى تصل إلى المستوى المطلوب لكي تصبح محترفة. ففي معادلة النجاح، يعد الاستعداد لعيش حياة بها التزامات هادفة شيئاً أهم من الموهبة الخالصة. تقول "دويك": "إن الأشخاص الذين يبدون الأذكي في البداية ليسوا دائماً من يكونون الأذكي في النهاية".

ومع ذلك فالأشخاص ذوو العقلية الثابتة يمكن أن يسمحوا لاختبار واحد، مثل اختبار حاصل الذكاء، بأن يصنفهم لبقية حياتهم. أما أصحاب عقلية النمو فيسندون لهذا الأمر على أنه شيء سخي. على حد قول أحد الطلاب الذين خضعوا للاختبار على يد "دويك" ورفيقها: "مستحيل! ليس هناك اختبار يستطيع إخبارنا بهذا". لا يمكنك أن نتنبأ بما سيفعله الأشخاص أو إلى أي طريق ستنتهي بهم الحال استناداً إلى تقييم. بدلاً من ذلك، وكما أشار "جاك ويلش" المدير التنفيذي الشهير لشركة جنرال إلكتريك، فإنه عندما يتعلق الأمر بتوظيف الأشخاص ينبغي ألا يتم الاختيار بناء على ما فعلوه حتى لحظة الاختبار، بل على أساس قدرتهم على النمو.

لقد كان هدف "دويك" من تأليف كتاب طريقة التفكير هو تحرير الناس. تتذكر "دويك" اللحظة التي علم فيها صبي بالفروق بين العقلية الثابتة والعقلية التي تؤمن بالنمو وقال: "أتمنين أنني لن أظل غيباً دائماً؟".

النجاح والجهد وطريقة التفكير

غالباً ما كان "جون بويد"، المدرب العسكري الأمريكي، يطرح سؤالاً على ضباط العسكرية الجدد: "هل تريدون أن تكونوا أشخاصاً مميزين أم هل تودون فعل شيء ذي قيمة؟". بكلمات أخرى، هل ترغبون في أن تصبحوا "مميزين" أم ترغبون في أن تكونوا أشخاصاً تؤثر قدراتهم على الآخرين بشكل إيجابي؟

ربما يطمح شخص لديه عقلية ثابتة في أن يحوز على جائزة نوبل أو أن يكون أغنى شخص على وجه الأرض. وربما أيضاً يستمتع شخص لديه عقلية النمو بالتطلع إلى الجوائز والحصول عليها، لكنه كما تقول "دويك" "لا يسعى إليها كدليل على قيمته أو لأنها شيء سيجعله أفضل من غيره". إن النقطة البارزة في الأشخاص أصحاب العقلية الثابتة هي أنهم طوال الوقت مضطرون إلى الاعتناء بثقتهم بذاتهم والعمل على حمايتها".

فبالنسبة للعقلية الثابتة، أنت لن تشعر بأنه ينبغي عليك مواجهة أي شيء ما لم تكن واثقاً به للغاية. ومع ذلك فعقلية النمو تعني أن تفعل الأشياء دون أن تكون واثقاً بالضرورة من قدرتك على تحقيقها، حيث إن هدفك هو التعلم والنمو لأقصى حد. هذه الفروق الجوهرية تعني أن الشخصين قد يمتلكان وجهتي نظر مختلفتين تماماً عن الفشل؛ فالشخص صاحب العقلية

الثابتة، قد يعني عدم الفوز بالنسبة له أن كل عمله قد ذهب سدى. أما بالنسبة لعقلية النمو، قد يكون الفشل مؤلماً أيضاً، لكن الرحلة نفسها لها قيمة كبيرة. ما يهم هو أنه سعى خلف شيء له قيمة؛ لذا حتى إن فشل في الحصول على جائزة فهو ما زال، من الناحية العملية، "فائزاً". تقول "دويك" وهي تتأمل سيكولوجية التعويض عند العباقرة، ليست الموهبة وحدها هي ما تميزهم، لكنها الرغبة الاستثنائية في أن ينهلوا من المعرفة ويسعوا خلف التحديات ويمارسوا عملاً شاقاً. إن ما يدفعهم هو الفضول لدرجة لن يستوعبها الشخص صاحب العقلية الثابتة.

تشير "دويك" إلى بحث يوضح أن الأشخاص أصحاب العقليات الثابتة لا يجيدون تقييم قدراتهم، بينما هؤلاء الذين يتمتعون بعقلية النمو يجيدون هذا الأمر. وتستشهد "دويك" بعبارة "هوارد جاردنر" أستاذ الطب النفسي بجامعة هارفارد، التي تقول إن الشخصيات الاستثنائية لديهم "موهبة خاصة في التعرف على مواطن قوتهم ونقاط ضعفهم". يبدو هذا منطقيًا، لأنك إذا كان لديك ميل لتتعلم فستحصل على الكثير من التقييمات عن نفسك. إذا كانت أفكارك عن نفسك قائمة على الأفكار وحدها، فلا يمكن أن يكون هذا مؤكدًا بطريقة أو بأخرى.

في النهاية، لا يؤمن الأشخاص أصحاب العقلية الثابتة بالجهد ويخشون التحدي ولديهم استعداد أقل للمخاطرة. إذا لم تسر الأمور على نحو جيد، فمن المرجح أنهم سيستسلمون ويقولون: "ما الفائدة من هذا؟" على النقيض، تقول "دويك" إن: "الولع بتنمية ذاتك والالتزام بذلك حتى (أو خاصة) عندما تسوء الأمور، هو سمة الأشخاص أصحاب عقلية النمو".

طريقة التفكير وصورة الذات

إذا لم تكن تركز على التعلم الذاتي أو الاكتشاف الذاتي، فنتيجة ما تفعله تكون مهمة للغاية بالنسبة لك. عندما تنجح، سيكون "واضحاً" أن أدائك الأفضل هو نتيجة لسماحتك الأفضل. ومن ثم يكون لديك الحق لتشعر بأنك أفضل من الآخرين. (في الواقع، يميل الأشخاص ذوو العقليات الثابتة إلى الحفاظ على تقديرهم لذاتهم عن طريق مقارنة أنفسهم بالآخرين، أو اختلاق الأعذار عن أدائهم أو سلوكهم، أو الإلقاء باللوم على الآخرين).

لكن التفاخر بالذات المبني على النتائج وحدها هو مجرد بيت من ورق، ولكن سؤال "دويك" الذي تقشعر له الأبدان هنا هو: "إذا كنت ستصبح شخصاً صاحب شأن عندما تنجح، فماذا تكون عندما لا تحقق النجاح؟" لهذا السبب، عندما يتعرض صاحب العقلية الثابتة لفشل ما، فإنه قد يجلس لأيام في غرفة مظلمة. يبدو أن الفضل يقلل من شأنه بطريقة لا يمكن أن تجدها في الأشخاص الذين يتمتعون بعقليات النمو.

وقد تقود العقلية الثابتة الناس إلى خيارات غير أخلاقية؛ لأنهم لا يريدون سوى أن يظهروا بمظهر جيد بدلاً من خوض سنوات التعلم والعقبات التي تصنع النجاح الحقيقي. تتحدث "دويك" عن اثنين من نجوم الكتاب في ذا واشنطن بوست وذا نيورياناليك اللذين اتضح فيما بعد أن القصص التي يقدمانها مذبكرة. لقد كان يُنظر إليهما على أنهما شخصان "على دراية بالأمور"

ولقد منحهما هذا شعوراً جيداً؛ فالاعتراف بالجهل كان سيظهرهما بمظهر الفاشلين. على الرغم من أنهما قد ينظر إليهما ببساطة على أنهما مخادعان، فوجهة نظر "دويك" هي أنهما كانا ببساطة شابين موهوبين بائسين "استسلما لضغوط العقلية الثابتة". إن حاجتهما إلى أن يكونا "مثاليين في التو" تغلبت على كل شيء.

اكتشفت "دويك" في دراسة أجرتها على طلاب الجامعة أن هؤلاء الأشخاص ذوي العقلية الثابتة يعانون مستويات أعلى من الاكتئاب. فبعد أن انتقدوا ذاتهم بقسوة، امتنعوا عن حضور الدروس وممارسة عملهم وتوقفوا عن الاعتناء بأنفسهم. أما الطلاب ذوو عقلية النمو الذين يعانون الاكتئاب فقد تصرفوا بشكل معاكس: فكلما زاد اكتئابهم، بذلوا جهداً أكبر ليخرجوا منه، وتابعوا دراساتهم وحياتهم الاجتماعية على الرغم مما شعروا به. مجدداً بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون بعقلية النمو، ينظر للجهود على أنه سر التقدم.

طريقة التفكير والأطفال

إن بحث "دويك" المشهور حول أثر المدح على الأطفال ملخص في كتابها *Self - Theories* (2000). يبيح، أي شيء تقوله للطفل إما أن يعني: "أنك لديك صفات ثابتة وأنا أحكم عليها"، أو "أنت شخص متطور وأنا مهتمة بتطورك". إذا كنت تخبرهم بأنهم أذكاء للغاية، لن يرغبوا في تجربة أي شيء قد يجعلك تغير هذا الرأي. إذا أخبرتهم بأنهم "بيكاسو المنتظر"، فقد يشعرون بأنهم رائعون للحظة، لكن عندما يجلسون ليرسموا في المرة المقبلة لن يرغبوا في تجربة أي شيء صعب، إذا لم يكن يستوفي متطلبات هذا التصنيف.

بالطبع يحب الأطفال تلقي المدح بسبب ذكائهم أو موهبتهم، لكن الدفعة الداعمة التي ينالها الأطفال من هذا المدح لا تدوم. عندما يواجههم شيء صعب، يرتفع لديهم عدم الثقة بالنفس والمشاعر السلبية لأنهم لم يرقوا إلى ما هو "مقرر" لهم أن يكونوا عليه. لا يمكنك أن تمد الأطفال بالثقة عن طريق مدح عقولهم أو موهبتهم؛ فهذا الأمر يؤدي إلى نتائج عكسية فقط. بدلاً من ذلك، تكتب "دويك" قائلة: "إذا رغب الآباء في منح طفلهم هدية، فأفضل شيء يمكنهم فعله هو أن يعلموا أطفالهم حب التحديات واستخدام الأخطاء كحافز والاستمتاع ببذل الجهد والاستمرار في التعلم. بهذه الطريقة، لن يصبح أطفالهم مترقبين دائماً للمدح. سيكون لديهم طريق طويل لبناء ثقتهم بأنفسهم ومعالجتهم".

بدلاً من مدح ذكائهم أو موهبتهم، امدح العمل الذي أضفاه الطفل على شيء ما والمهارات التي تعلمها. بدلاً من أن تقول: "أنت بيكاسو المستقبل!" أعط ملاحظات على تفاصيل رسمته (ألوانها، أشكالها، معانيها) واطلب منه الحديث عن كيف أو لماذا فعلها بهذه الطريقة.

يهوى العديد من الأطفال فعل ما يعرفون أنهم ماهرون به، وهناك أطفال آخرون يستمتعون فعلاً بأداء الأمور الصعبة. النوع الأول يظهر ميلاً للتفكير الثابت، أما النوع الأخير يظهر ميلاً للنمو، لكن هذا مجرد ميل فحسب، ومن الممكن أن يلعب الآباء والمعلمون دوراً كبيراً في أن يختار

الطفل طريقاً مبنياً على الخوف والسعي خلف اليقين، أو طريقاً يمنحهم عقلاً أكثر انفتاحاً. في النهاية تقول "دويك" نحن لا ينبغي أن نحاول حماية أطفالنا من الفشل. إذا فشلوا، فقل لهم إنهم إذا كانوا يرغبون في تحقيق نتائج أفضل فعليهم أن يعملوا بجهد أكبر. امنحهم تعليقات صادقة وبناءة، لا تقل لهم أشياء تجعلهم يشعرون بالارتياح فحسب، وتوقع الكثير منهم لكن بطريقة ودية غير انتقادية.

الحب بالنسبة لعقلية النمو في مقابل العقلية الثابتة

يضم كتاب "دويك" فصلاً شائقاً حول طريقة التفكير في العلاقات. سيكون هناك صراع حتمي إذا كان طرفا العلاقة يمثلان نمطي التفكير، فالشخص صاحب عقلية النمو سيرغب في التواصل وسيقبل الانتقاد وسيُربغ في فعل أشياء جديدة. سيرغب أيضاً في أن ينمو شريكه ويتطور. على الجانب الآخر، سيرغب الشخص صاحب العقلية الثابتة في العلاقة أن يكون "المسيطر على الطرف الآخر". سيصيبه الانهيار إذا اقترح عليه أنه في حاجة إلى التطور أو التحسن أو تجربة شيء جديد.

قد يقع أي شخص في عادة العقلية الثابتة في علاقته. ومع ذلك، فالأخبار الجيدة لدى "دويك" هي أن هذا الأمر يمكن أن نغيره؛ فالشريكان اللذان يتمتعان بعقلية النمو يحظيان بعلاقة تنبض بالحياة، ويمكن أن يحظى بها أيضاً الشريكان من أصحاب العقلية الثابتة أو إذا كان أحدهما لديه عقلية ثابتة والآخر لديه عقلية النمو، وذلك إذا كانا على وعي بالاختلافات وتقبلها ورغبا على الأقل في إدخال بعض التغييرات على وجهات نظرهما وأفعالهما.

تعليقات ختامية

من الممكن أن تنتهم وجهة نظر "دويك" بأنها أيديولوجية "كالفورنية" للنمو والتغير المستمر، حيث من الواضح أنها منحازة إلى عقلية النمو. ومع ذلك فتفكيرها ببساطة يتناسب مع رأي بعض الفلاسفة الذي يقول إن القليل جداً من تكوين شخصيتنا ثابت أو ربما ليس هناك شيء ثابت فينا على الإطلاق. في الواقع، إن الأشخاص والشركات التي تتبنى عقلية النمو لديهم احتمالات أن يكونوا أكثر نجاحاً لأنهم يتكيفون باستمرار مع البيئة. إنهم أقل ميلاً إلى التمسك بالأفكار الكبيرة التي ثبت خطأها؛ فعقلية النمو تنحاز إلى حقائق ومعرفة وتقييم، دونما اعتبار لما نعتقد أنه صحيح.

لم تضع "دويك" نظريتها اعتماداً على أفكارها فقط. فلقد نسبت الفضل إلى التقسيم الذي وضعه عالم الاجتماع "بنجامين باربر"، حيث قسم العالم إلى فئتين: متعلمين وغير متعلمين، وعلى الرغم من أنها لم تذكر اسم الكاتب الملهم "إيرل نايتجيل"، فتفكيرها جاء متأثراً أيضاً بتقسيمه للناس إلى فئتين هما: "النهر" و"الهدف". فالأنماط التي يحركها الهدف تركز تماماً على غاية بعينها، ولا يهتمهم كثيراً كيف يصلون لتحقيقه. أما النمط النهري فيشغلون أنفسهم في أمور محددة هم مولعون بها، والنشاط في حد ذاته أهم عندهم من أي نتائج. تتشابه هذه الفكرة

مع فكرة "التدفق" التي وضعها "ميهاي تشيكسينتميهاي"، فالتدفق هو حالة ذهنية مكثفة نصبح عليها عندما ننغمس في نشاط مهم للغاية بالنسبة لنا. نحن نمارسه من أجل ممارسته فحسب، لا من أجل المكافآت التي قد يجلبها.

من الممكن أن ينظر لعقلية النمو والعقلية الثابتة على أنهما مجالان أساسيان في علم النفس، مثل الانطوائية والانبساطية، ومع ذلك فالمقصد من كتاب "دويك" هو التعرف عليهما في أنفسنا، يقدم لنا مساحة يمكننا التغير من خلالها. بمجرد أن تفكر في أنك تعرف كل شيء وتستحق أن تتال التقدير وتكافأ على هذا، تكون قد توقفت عن التعلم وتسعى للفشل. إن التطوير والاستكشاف المستمر هو الشيء الوحيد الذي سيبقيك مهماً ومفيداً وذا قيمة بالنسبة للآخرين.

كارول دويك

ولدت في عام 1946، درست في كلية برنارد، وحصلت على درجة الدكتوراه من جامعة ييل عام 1972. شغلت وظائف تدريسية في جامعة كولومبيا وجامعة هارفارد وجامعة إلينوي، وتشغل الآن منصب أستاذ علم النفس بجامعة ستانفورد. إن بحثها حول طريقة التفكير يستشهد به على نطاق واسع ويطبق على بيئات العمل والدراسة. في عام 2009 حازت جائزة ثورندايك على إنجازها في مجال علم النفس التربوي.

من بين كتبها الأخرى Motivation and Self-Regulation across the Life Span (كمحررة مع جيه. جاكهاوزن، و1998) و، Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development (2000) Handbook of Competence and Motivation (كمحررة مع جيه. جيه إلبوت 2005)، و Mindset: How You Can Fulfill Your Potential (2012).

1961

A Guide to Rational Living

" لا ينبغي أن تتوقع أن تظل سعيدًا للغاية بصورة دائمة، فخلو المرء من الأمراض البدنية شيء مستحيل، ومع ذلك فمن الممكن أن نتحرر بشكل استثنائي من المخاوف الانفعالية والذهنية إذا آمننا بهذا، وعملنا على تحقيق ما نؤمن به".

" الإنسان مخلوق يتميز بإبداعه في اللغة، حيث يتعلم منذ طفولته المبكرة أن يصوغ أفكاره، ومعتقداته، ومشاعره في كلمات، وعبارات، وجمل... وإذا كان الأمر كذلك (ولا نعرف دليلاً على عكس ذلك)، إذن ما نظل نكرره من عبارات وجمل لأنفسنا عادة ما يكون أو يصبح أفكارنا وانفعالاتنا".

الخلاصة

إذا علمنا الطريقة التي نولد بها المشاعر السلبية من خلال أفكار معينة، خاصة تلك الأفكار اللاعقلانية، نكون قد امتلكننا سر عدم وقوعنا في التعاسة مجددًا.

في سياق مشابه

ديفيد دي. بيرنز *Feeling Good* (ص 68)

مارتن سليجمان *Authentic Happiness* (ص 338)

ألبرت إيليس وروبرت إيه. هاربر

كتاب *A Guide to Rational Living* يعد واحدًا من الكتب التي بقي تأثيرها لفترة طويلة في مجال علم النفس الشعبي، حيث بيع منه أكثر من مليون نسخة. ولما كان الكتاب قد نُشر قبل خمسين عامًا، فقد ظهرت واختفت آلاف من الكتب "الملهمة"، ولكن هذا الكتاب ما زال يغير حياة الناس.

لفت الكتاب انتباه العامة لنوع جديد من علم النفس، وهو "العلاج العقلاني الانفعالي" الذي عارض عقودًا من عقيدة فرويد في التحليل النفسي، وأطلق شرارة الثورة في مجال علم النفس. ويقر هذا العلاج بأن الانفعالات لا تثار نتيجة للريجات المكبوتة والاحتياجات كما قال "فرويد" لكنها نتيجة مباشرة للأفكار، والتوجهات، والمعتقدات. إن العقل الباطن الغامض ليس هو الأهم لصحتنا النفسية، لكن الجمل الروتينية التي يقولها الفرد لنفسه بصورة يومية. وإذا أضفنا هذه الأشياء إلى بعضها، فسوف تنشأ عنها فلسفة حياة - يمكن تغييرها بسهولة إذا كان لدينا الاستعداد لتغيير ما نقوله لأنفسنا بانتظام.

وقد يبدو أن الخروج المنطقي من شرك الانفعالات أمر مشكوك فيه، ومع ذلك فقد أوضحت أفكار "إيليس" الرائدة، والعقود الأربعة من العمل بمجال علم النفس المعرفي أن هذه النظرية صحيحة بالفعل.

مراقبة حوارنا الداخلي

يقول "إيليس" و"هاربر" إن البشر مخلوقات صانعة للغة، حيث إننا نميل للتعبير عن مشاعرنا وأفكارنا في صورة كلمات وجمل. وهذه الجمل تصبح بدورها أفكارًا وانفعالات؛ لذلك فإذا كانت شخصياتنا هي بشكل أساسي ما نقوله لأنفسنا باستمرار، فإن أي تغيير للشخصية يستلزم منا مراجعة حواراتنا الداخلية. هل هذه الحوارات تخدمنا أم تضعفنا؟

يهدف العلاج بالكلام إلى توضيح "أخطاء المنطق" التي يعتقد الناس أنها صحيحة. فإذا كنا على سبيل المثال نعاني مشاعر بغیضة من القلق أو الخوف الشديد، فعلينا أن نبحث عن الفكرة الأساسية في سلسلة أفكارنا التي أدت إلى هذا القلق الحالي الذي نشعر به. إننا نكتشف أننا نقول لأنفسنا دائمًا أشياء مثل: "ألن يكون من السيئ أن..."، أو "أليس من الفظيع أنني...".

وعند هذه اللحظة، علينا أن نتوقف لنسأل أنفسنا لماذا/ بالضبط سيكون هذا الأمر سيئاً للغاية إذا حدث، أو ما إذا كان الموقف بذلك السوء فعلاً كما نقول أم لا. وحتى لو كان الموقف بذلك السوء فعلاً، فهل سيظل هكذا للأبد؟

وهذا النوع من مساءلة النفس قد يبدو ساذجاً في البداية، ولكننا عندما نمارسه، سنجد كيف تشكل جملتنا الداخلية حياتنا. فقبل كل شيء، إذا وصفنا موقفاً بأنه "مسيبة"، فسيصبح كذلك فعلاً. فنحن انعكاس لحديثنا الداخلي، سواء كان إيجابياً، أو سلبياً، أو محايداً.

لا تكن تعيساً للغاية مجدداً أبداً

كيف سبر هذا الإنسان أغوار الفضاء والذرة، في الوقت الذي لا يستطيع فيه أغلبنا التغلب على حالته المزاجية السيئة؟ يبدو أنه كلما تقدمنا من الناحية المادية لا يرتفع في المجتمع سوى مستوى الإصابة بالعُصاب والذهان؛ يعد التحدي الرئيسي أمام الأشخاص اليوم هو امتلاك زمام أمور حياتهم النفسية.

في فصل يحمل عنوان "فن التخلص من التعاسة الشديدة للأبد"، يقول "إليس" و"هاربر" إن التعاسة والاكتئاب هما دائماً حالات ذهنية، حيث إنهما يتجددان ذاتياً. فعلى سبيل المثال، عندما يصيبنا الحزن بعد خسارة علاقة أو وظيفة فهذا أمر مفهوم. مع ذلك، إذا سمحنا له بالبقاء، فما يحدث هو أنه يصبح أقوى. وتتضخم الأمور لدرجة أننا نصبح "بائسين بشأن حياتنا البائسة"، بدلاً من محاولة النظر للأمور بعقلانية. يفيد كتاب *A Guide to Rational Living* بأنه "مستحيل من الناحية الفعلية أن نصاب بهياج عاطفي دون أن ندعمه بأفكار متكررة". فالشيء سيظل "سيئاً" في ذهننا فقط طالما نتحدث بذلك إلى أنفسنا. إذا لم نستمر في توليد الشعور السيئ، فكيف عساه أن يستمر؟ بالتأكيد، عندما نشعر بألم جسدي لا يمكننا تجاهله، لكن بمجرد أن ينتهي فليست هناك صلة مباشرة بين المحفز والشعور.

وبالرغم من صدور الكتاب في فترة الستينات من القرن العشرين، كان "إليس" يقول إن العقاقير كانت تسبب مشكلة في علاج الاكتئاب فبمجرد أن يتوقف الشخص عن تناولها يكون عرضة للإصابة بالاكتئاب مجدداً. إن التغيير الدائم يقضي على الشخص أن يغير تفكيره فعلياً حتى يتمكن من "النجاة بنفسه" من المشاعر السلبية الملحة متى ظهرت. لقد لاحظ "إليس" بذلك أن بعض الأشخاص يستمتعون بإصابتهم بالاكتئاب، لأنهم لا يضطرون إلى اتخاذ أي إجراء للتغيير. في بعض الحالات، علينا أن نقرر ألا نكون فريسة للاكتئاب، وبناء على هذا ستتبدل مشاعرنا.

تعليقات ختامية

هل الكائنات البشرية عقلانية أم غير عقلانية؟ على حد قول "إيليس" و"هاربر" فنحن مزيج من الأمرين. نحن أذكاء، لكننا ما زلنا على أية حال نستمتع بالسلوك الصيواني والمتحامل والأناني. يكمن سر الحياة الرائعة في تطبيق العقلانية على أكثر الجوانب اللاعقلانية في حياتنا، وهي الانفعالات.

هناك بعض من أصداء الفكر التأملي في المنهج العقلاني الانفعالي التي تتجلى في التركيز على ضبط تفكيرنا وإيجاد طريقة وسط بين الانفعالات المتطرفة. إنها تقر بأنه مهما حدث في ماضينا، فما يهم هو الحاضر وما نستطيع أن نفعله الآن لتلطيفه. لقد اكتشف "إيليس" هذا بنفسه عندما كان صبيًا. لقد تولى مسؤولية أشقائه الأصغر منه حيث كانت والدته تعاني الاضطراب ثنائي القطب (هوس) ووالده غالبًا ما كان بعيدًا في سفريات العمل، وكان كل يوم يتأكد من أنهم ارتدوا ملابسهم وذهبوا للمدرسة. عندما حُجز في المستشفى بسبب مشكلات في الكلى، كان والداه نادرًا ما يذهبان لزيارته. لقد علم "إيليس" أننا لسنا مضطرين للشعور بالاستياء من المواقف طالما لم نسمح لأنفسنا بذلك، فدائمًا هناك مجال للتحكم في ردود أفعالنا. على الرغم من أن طريقته في العلاج قد تبدو صعبة للغاية، ففي الواقع هي تقدم للبشر نظرة غاية في التفاؤل.

يساعد كتاب *A Guide to Rational Living* أي شخص على فهم كيف تُولد الانفعالات وبشكل أهم كيف يتسنى له أن يحيا حياة سعيدة ومثمرة من خلال المزيد من الاهتمام بالتفكير وتهذيبه. تتضمن الموضوعات التي يناقشها الكتاب موضوع تقليل الحاجة إلى التأييد وهزيمة القلق و"كيف تكون سعيدًا رغمًا من إحباطك" والقضاء على الخوف من الفشل. تماشياً مع محتواه، يتسم الكتاب بأسلوب واضح ومباشر بشكل رائع. اقتنِ النسخة الثالثة المعدلة والمنقحة، التي تتضمن فصلاً جديداً عن أبحاث تؤيد مبادئ وأساليب العلاج العقلاني الانفعالي.

ألبرت إيليس

ولد عام 1913 في مدينة بيتسبرج، بولاية بنسلفانيا، نشأ "إيليس" في مدينة نيويورك. حصل على شهادة في إدارة الأعمال من جامعة مدينة نيويورك، وحاول محاولة باءت بالفشل للعمل في مجال التجارة. لقد حاول أيضًا أن يكون روائيًا لكنه فشل في ذلك.

وحيث إنه كتب بعض مقالات حول الحياة العاطفية لدى البشر في عام 1942 التحق "إيليس" ببرنامج علم النفس السريري في جامعة كولومبيا. عندما حصل على درجة الماجستير في عام 1943 مارس عمل بدوام جزئي في مجال الاستشارات العائلية والعاطفية، وفي عام 1947 حصل على درجة الدكتوراه. شغل مناصب في جامعتي روتجرز ونيويورك، وعمل اختصاصي علم النفس السريري في عيادة نورثرن نيوجيرسي مينتال هايجين.

لم تقبل المؤسسة النفسية الأمريكية أفكاره سريعًا، لكنه اليوم يعد أب العلاج السلوكي المعرفي إلى جانب "آرون بيك". يستمر معهد ألبرت إليس في بث أفكاره. اطلع أيضًا على السيرة الذاتية *The Lives of Albert Ellis* لكتابته "إيميت فيلتين".

أعد "إليس" أكثر من 600 بحث أكاديمي، ومن ضمن كتبه التي تتخطى الخمسين كتابًا *Sex Without Guilt*، *The Art and Science of Love*، *How to Live with a Neurotic*، *How To Make Yourself stubbornly*، *The Art and Science of Rational Eating*، *refuse to be Miserable About Anything - yes, Anything*.

روبرت إيه. هاربر كان الرئيس السابق للرابطة الأمريكية للاستشارات الزوجية والأكاديمية الأمريكية للمعالجين النفسيين. حصل على درجة الدكتوراه من جامعة ولاية أوهايو، ولمدة خمسين عامًا مارس العلاج النفسي الخاص في العاصمة واشنطن. من ضمن كتبه الأخرى *Creative Marriage* (بالاشتراك مع ألبرت إليس) و *45 Levels to Sexual Understanding* and *Enjoyment* (بالاشتراك مع والتر ستوكس).

مكتبة
t.me/soramnqraa

My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton Erickson

"إذا قرأ أحد هذه القصص في حالة اليقظة المزعومة، فقد يرفضها باعتبارها قصصاً 'نمطية' أو 'مبتذلة' أو 'ذات مغزى، لكنها ليست تنويرية'. ومع ذلك، في حالة التنويم المغناطيسي، حيث يتضاعف معنى كل ما يقوله المعالج، قد تثير قصة أو كلمة واحدة في قصة لحظة تنويرية".

سيدني روزن

"إن ما يستطيع الناس فعله مذهل بحق، لكنهم لا يعرفون ما يمكنهم فعله فحسب".

ميلتون أريكسون

الخلاصة

إن العقل الباطن بئر مليئة بالحلول الرشيدة والقدرات البشرية المنسية.

في سياق مماثل

سيجموند فرويد *The Interpretation of Dreams* (ص 142)

ستيفن جروس *The Examined Life* (ص 186)

كارل يونج *Archetypes and the Collective Unconsciousness* (ص 224)

ليونارد ملودينوف *Subliminal* (ص 272)

فرتز بيرلز *Gestalt Therapy* (ص 288)

كارل روجرز *On Becoming a Person* (ص 316)

سيدني روزن

لقد جرب "سيجموند فرويد" التنويم المغناطيسي، لكنه لم يتمكن قط من أن يُدخل المرضى ببساطة في غفوات، أو أن يدفع مرضاه إلى قبول إحياءاته. إن "ميلتون إريكسون"، الذي ولد بعد "سيجموند فرويد" بخمسة وأربعين عاماً، تمكن بعدة طرق من تحقيق الاستفادة الكاملة من التنويم المغناطيسي وجعله أداة نفسية حقيقية يمكنها أحياناً أن تضيي تغييرات فورية على الأشخاص الذين عانوا العقد النفسية والخوف المرضي لسنوات.

ربما أن إجابة سؤال لماذا فشل "فرويد" ونجح "إريكسون" في هذا الصدد بعنصرية شديدة تكمن في ديناميكيات علاقة العلاج النفسي، فالأمر التقليدي هو أن الأطباء لديهم المعرفة، ومن ثم فهم المعالجون. والمرضى، بجهلهم، هم من يتلقون العلاج. وكطبيب شاب، ورث "إريكسون" هذا المفهوم عن سابقيه عندما كان يعمل في المصحات النفسية، لكن فيما بعد بدأ في فهم العلاقة بوصفها علاقة بين شخصين يعملان معاً من أجل استغلال عقولهما الباطنة بغية إيجاد حلول. وبدخول المريض في غفوة، "سيصبح" صوت "إريكسون" هو صوت المريض (كان يقول لهم "سيذهب صوتي معك")، ما يخلق قوة هائلة من الإيحاء.

طريقة إريكسون

لقد كان سر "إريكسون" يكمن في "حكاياته التعليمية"، وهي ليست تلك القصص الخيالية والخرافات القديمة بل نوادر عن حياته العائلية أو قضايا المرضى السابقين التي تحمل مغزى مهماً لمشكلة الشخص. عادة ما كانت تحتوي على عنصر الصدمة أو المفاجأة، وصممت بحيث تثير لحظة "تجل" بحيث تسمح للشخص بالخروج من دائرة أفكاره المعتادة. فبدلاً من أن يقول للمريض: "أنا أعرف ما الخطأ، هذا هو ما ينبغي عليك فعله"، كان "إريكسون" يترك المريض يستخلص المغزى من الحكاية، كما لو أنه توصل لحل مشكلته وحده.

كان هناك مدمن كحول يعالجه "إريكسون" وكانت حالته ميؤساً منها. كان أبواه مدمنين على الكحول، وكان أجداده من الطرفين مدمنين على الكحول، حتى زوجته وأخوه كانا كذلك. كان من الممكن أن يرسله "إريكسون" إلى مجموعة دعم مثل مؤسسة مدمني الكحول المجهولين، لكن بالنظر إلى البيئة المحيطة بالرجل - فهو يعمل في جريدة، وعلى حد قوله فإن مجال عمله يسمح له بالإفراط في تناول ما يحب - فكر "إريكسون" في تجربة طريقة مختلفة. لقد طلب من الرجل الذهاب إلى الحدائق النباتية وأن يجلس ويتأمل نبات الصبار فقط، ذلك النبات

الذي "بإمكانه أن يظل بلا ماء لمدة ثلاث سنوات ولا يموت". بعد عدة سنوات مضت اتصلت ابنة الرجل بـ "إريكسون" وأخبرته بأنه بعد "علاج الصبار" امتنع كل من أبيها وأمها عن شرب الكحوليات. من الواضح أن فكرة الصبار المزدهر الذي لا يحتاج "للشرب" إلا قليلاً كانت فكرة فعالة للغاية.

لقد أقر "إريكسون" بأن هذا العلاج لم يرد قط في أي كتاب، لكن هذا هو الهدف من أسلوب علاجه: نحن جميعاً مختلفون ونستجيب للعلاج الذي يمسننا بصورة أكبر. كانت حكاياته في بعض الأحيان تبدو مثل حكايات المتأملين أو الأحاجي، لا تعطي معنى كاملاً. عندما تسمعها وأنت في حالة طبيعية قد تعتبرها حكايات مبتذلة أو قد تفكر وتقول "أين المشكلة؟" لكن إذا كنت في حالة غفوة، فإنه من الممكن أن تحفز اللغة المشحونة بالمعاني والوقفات الهادفة وعنصر المفاجأة على تواصل مفاجئ مع العقل الباطن الذي يحفز على التغيير.

سمح "إريكسون" للطبيب النفسي "سيدني روزن" أن يجمع العديد من حكاياته وأن يضعها في كتاب على أن تكون مصحوبة بتعليقات. إن كتاب *My Voice Will Go With You* هو مقدمة رائعة لعمل "إريكسون"، فهو يسجل عمله الرائع ومساهماته الفريدة في علم النفس. فيما يلي تلقي نظرة سريعة على مجموعة من الحكايات ونكتب شرحاً لمعانيها، لكن الأمر يستحق أن تقتني الكتاب الفعلي لتتعرف على بقية الحكايات.

إقامة علاقات متينة

عندما يعمل "إريكسون" مع مرضاه كان يعطي الأولوية لإقامة "علاقة متينة" معهم بدلاً من محاولة معرفة الكثير عن الماضي. لقد أصبح يعي تماماً كيف يستجيب شخص ما للحكاية من خلال لغة جسده وطريقته في التنفس وتعبيرات الوجه الدقيقة.

ذات صيف كان "إريكسون" يمر على البيوت لبيع كتباً لتساعده على تسديد مصاريف جامعتة. ومر على مزارع، لكن المزارع لم يكن مهتماً بالكتب. كان مهتماً فقط بتربية الماشية. بعدما فقد "إريكسون" الأمل في بيع أي شيء، بدأ في حك ظهر الماشية؛ فلأنه نشأ بدوره في مزرعة كان يعرف أن الماشية تحب هذا السلوك. لاحظ المزارع هذا وعمه السرور وقال: "إن أي شخص يحب ماشيتي، ويعلم كيف يحك ظهورها، هو شخص أرغب في التعرف عليه". وطلب من "إريكسون" الشاب أن يبقى على العشاء ثم وافق على شراء كتبه.

روى "إريكسون" هذه القصة ليثبت أن كل شيء فينا يفصح عن شيء - لا يمكننا نحن التعبير عنه بشكل مباشر. عندما نكون في حاجة إلى إصدار أحكام، تماماً مثلما فعل المزارع علينا أن نسمح لعقلنا الباطن بأن يكون له دور؛ فالمشاعر أو الحدس عادةً ما يكونان صائبين ويجب علينا أن نستوعب الموقف "بأكمله".

المحاكاة

هناك أسلوب آخر ذو صلة وهو المحاكاة. فمن خلال "مجاراة" المريض فيما يقوله استطاع "إريكسون" أن يجعل المرضى يرون الطريقة التي يتصرفون بها بموضوعة أكبر. في أحد المستشفيات التي عمل بها كان هناك رجلان يدعيان أنهما من الملوك العظماء. لقد جعلهما يجلسان على مقعد ويتحدثان معاً. في النهاية، عندما رأى كل منهما حماقة ادعاء الشخص الآخر كانا قادرين على رؤية سخافتهم. عندما كان هناك جناح جديد يبنى في المستشفى، جمل "إريكسون" شخصاً آخر يزعم أنه "أحد كبار رجال الدين المشاهير" يساعد في أعمال النجارة، كان يعلم أن الرجل لن يتمكن من إنكار أن رجل الدين كان نجاراً قبل أن يصبح رجل دين. لقد تمكن هذا العلاج غير التقليدي من دفع هذا الرجل للاتصال بالواقع والأشخاص الآخرين مجدداً.

كانت "روث" فتاة جميلة تبلغ من العمر اثني عشر عاماً وتتمتع بشخصية رائعة. كان الناس يحبون التعامل معها لأنهم أحبوا كثيراً. مع ذلك، كانت تميل فجأة لركل الناس في سيقانهم أو تمزيق ملابسهم أو دهن أقدامهم أو تكسير أصابعهم. في أحد الأيام علم "إريكسون" أنها كانت تمر بحالة هياج في العنبر. عندما وصل إلى العنبر كانت تكسر الجبس الموجود على الجدران، لكنه لم يطلب منها التوقف - لقد بدأ بدوره في تحطيم ما حوله، فمزق أغطية الأسرة وحطم النوافذ. وقال: "هيا نذهب لنحطم مكاناً آخر، هذا الأمر ممتع" ثم خرج إلى الممر. وعندما رأى ممرضة في الممر مزق ثيابها كاشفاً عن ثيابها الداخلية. في هذه اللحظة قالت "روث": "ذ. إريكسون، لا ينبغي أن تفعل هذا". ثم أحضرت غطاء للممرضة لتغطيها. عندما انكشف سلوكها أمامها، أصبحت فتاة جيدة. (الممرضة التي "تصادف" وجودها في الممر كانت قد وافقت على أن تكون جزءاً من المشهد).

المنطق غير المباشر

غالباً، عندما كان يذهب شخص إلى "إريكسون" وهو يعاني مشكلة في السيطرة على نفسه أو مشكلة إدمان لم يكن يطلب منه "إريكسون" أن يتوقف عما يفعله مهما كان، لكن كان يخبره بأن يستمر فيما يفعله بشكل أكثر. عندما ذهب إليه رجل يرغب في تقليل وزنه والتوقف عن التدخين والشراب، لم يخبره بأن يتوقف عن فعل أي من هذه الأمور. بدلاً من ذلك، كان يأمره بشراء طعامه أو سجائره أو شرابه من المحلات التي تبعد اثنتين كيلو متر على الأقل عن منزله وألا يشتريها من المحلات القريبة منه، حتى تدفعه هذه الممارسة المتكررة إلى إعادة النظر في عاداته.

ذهبت امرأة إليه يبلغ وزنها 82 كيلو جراماً وكانت ترغب في إنقاص وزنها ليصبح 60 كيلو جراماً. لقد كانت عالقة ما بين فقدان الوزن وإعادة اكتسابه. قال لها "إريكسون" إنه سيساعدها إذا وعدته بشيء أولاً، ووافقت هي على ذلك، وطلب منها أن تزيد في الوزن أولاً حتى تصل إلى

90 كيلو جراماً. لقد عانت لتفعل هذا، لكن بمجرد أن وصلت لهذا الوزن كانت في حاجة ماسة لأن "تتمكن" من أن إنقاص وزنها لدرجة أنها وصلت بوزنها إلى 60 كيلو جراماً دون أي صعوبة. تقصص هذه الأمثلة المتعلقة بأسلوب المنطق "غير المباشر" الذي يتبعه "إريكسون" عن فلسفته الكبرى: يمكنك فقط أن تدفع شخصاً للتغير عندما يشعر بأنه هو من "يملك زمام" التغير؛ فمقارنة بالتغير الناجم عن القسر أو التوجيه، سيظل التغير الناجم عن هذه الطريقة أكثر فاعلية واستمرارية.

إعادة الصياغة

جاءت امرأة إلى "إريكسون" تبغض الحياة في مدينة فونيكس، أريزونا. كان زوجها يرغب في قضاء الإجازة في فلاجستاف (مدينة أخرى في ولاية أريزونا)، لكنها قالت إنها تفضل البقاء في فونيكس وهي تبغضها على أن تذهب لمكان آخر طلباً للراحة. لقد أثار "إريكسون" فضولها بشأن سبب كراهيتها الشديدة لمدينة فونيكس ولماذا تعذب نفسها بأفكارها. خلال جلسة التتويم المغناطيسي أخبرها بأن تذهب بعقلها إلى فلاجستاف وأن تتخيل "طيلاً". لم يكن بباله أي شيء يرغب في أن تراه لكن هذا أثار الفضول في المرأة وعندما وجدت الطيف الخاص بها (عصفور أحمر اللون ووراءه خلفية خضراء) ابتهجت.

لقد أراد "إريكسون" أن يغير نمط تفكيرها حتى تتسنى لها رؤية الأشياء التي لا تراها بشكل طبيعي - أن تراها بإحساس أعمق لا بعينيها فقط. انتهت الحال بالمرأة بأن قضت أسبوعين في فلاجستاف، وبناءً على ذلك ذهبت لقضاء إجازات بأماكن مختلفة في أمريكا، باحثة عن "الطيف" الذي قدم لها معنى. وفي خلال جلسة أو اثنتين، سأل "إريكسون" حدوث تغيير من شعور سلبي قوي إلى فضول يؤكد أهمية حب الحياة.

الحكمة الداخلية

إذا كان هناك شيء واحد من الممكن أن نستخلصه من عمل "إريكسون" سيكون هو أنه بداخل كل منا يوجد "شيء ينبئنا بكل شيء". لقد كان يؤمن بأنه بداخل كل شخص توجد ذات جوهرية وهي صحية وفعالة، وأن التتويم المغناطيسي يعد أداة نافعة تسمح لهذه الذات بتوجيهنا مجدداً. وضع "إريكسون" هذا من خلال حكاية حدثت في فترة صباه. ذات يوم كان هناك جواد يتجول في أرض العائلة ولم يكن أحد يعلم من صاحبه؛ لم يكن هناك أي علامات عليه. قرر "ميلتون" أن يمتطي الجواد وأن يعيده للطريق، لكن بدلاً من أن يمتطيه ويذهب به إلى أماكن مختلفة ليعثر على صاحبه، ترك الجواد يرشده. عندما عاد الجواد إلى أرض أصحابه، سأله كيف عرف أنه جواده، فأجاب قائلًا: "أنا لم أعرف - لكن الجواد كان يعرف. كل ما فعلته هو أنني جعلته على الطريق".

بالطبع يمثل "الجواد" العقل الباطن، الذي إذا دخل في حالة من الفؤوة تمكن من حل أية مشكلة ومن إعادتنا إلى ذاتنا الحقيقية المليئة بالقوة. اعتقد "إريكسون" أن معظم قيودنا هي

قيود فرضناها بأنفسنا، وأن الحدود غالباً ما يضعها عقلنا الواعي. ومن خلال الدخول إلى محتويات عقلنا الباطن وإعادة تشكيلها، يمكننا إعادة تشكيل حياتنا. نحن من يتوقف علينا إعادة برمجة أنفسنا بالمعلومات التي تعد أكثر قرباً للواقع، وعدم بقائنا عالقين في أنماط التفكير السلبي والملتوي.

تعليقات ختامية

إن قدرة "إريكسون" على التقاط الإشارات الدقيقة لتعبيرات الوجه ولغة الجسد غالباً ما تسببت في أن يظن الناس أنه كان وسيطاً روحانياً. عندما أصابه الشلل في عمر السابعة عشرة كان بالكاد يقوى على الحركة، وبما أنه لم يكن هناك شيء آخر يفعله، فقد بدأ مراقبة وتحليل سلوك أشقائه الكثيرين. لقد لاحظ في بعض الأحيان أنهم عندما يقولون شيئاً فهم يعنون شيئاً آخر، وأن التواصل يشتمل على أشياء أكثر من مجرد الكلام. ومن هنا بدأت قدرته الشهيرة على قراءة الأشخاص.

إذا سبق لك أن ذهبت إلى منوم مغناطيسي بغية التوقف عن التدخين أو لإنقاص الوزن أو للمعالجة من خوف، فإن هذا دليل على أن التنويم المغناطيسي صار له مكانته الآن، وهذا يعد جزءاً من ميراث "إريكسون". كما أن فكرته "العلاج المختصر" - حيث يمكن للتغيير أن يقع على الفور بدلاً من أن يقضي المريض سنوات من التحليل النفسي - صارت جزءاً من العلاج النفسي الآن. علاوة على أن، تلميذه "ريتشارد باندلر" و"جون جريندر" واصلوا العمل حتى أنشأ البرمجة العصبية، وهي نسخة أكثر تنظيماً من أساليب "إريكسون" اتبعها مدربو العمل والمدربون الشخصيون لمنحهم ميزة في العمل.

ومع ذلك كما يعرض "روزن"، كان "إريكسون" بالكاد يستخدم التكنولوجيا في نهجه. لقد عرف البشر باعتبارهم فصائل تحب رواية القصص، فالقصة أو الأسطورة أو النوادر هي دائماً أكثر طريقة فعالة للتعبير عن وجهات النظر تجاه الحياة والتحول الشخصي.

ميلتون إريكسون

ولد في مدينة أوروم، بولاية نيفادا في عام 1901. كان "إريكسون" يعاني عموماً الألوان وعدم القدرة على تمييز نغمات الصوت وعسر القراءة. عندما كان صغيراً سافرت عائلته إلى مدينة واجون، في ولاية ويسكونسن، حيث بنوا مزرعة.

درس "إريكسون" علم النفس في جامعة ويسكونسن، حيث تعلم كيفية التنويم المغناطيسي. حصل على شهادته في الطب من مستشفى كولورادو العام، وعمل طبيباً نفسياً مساعداً في مستشفى ولاية رود آيلاند. منذ عام 1930 حتى 1934 كان يعمل بمستشفى ورشستر وأصبح كبير الأطباء النفسيين ثم شغل مناصب طبية وتعليمية في مستشفى إلويز، بولاية ميتشيجان. وهناك تزوج من "إليزابيث إريكسون"؛ ورزقوا بخمسة أطفال، بالإضافة إلى ثلاثة آخرين رزق بهم من زيجة سابقة.

في عام 1948 انتقل "إريكسون" إلى فونيكس لأسباب صحية، حيث تسبب علاجه "الرائع" في جلب الناس إليه من سائر أنحاء أمريكا. لقد أخضع المؤلف "ألدوس هوكسلي" للتنويم المغناطيسي، ومن بين أصدقائه استخدم التنويم المغناطيسي مع اختصاصية علم الإنسان "مارجريت ميد" والفيلسوف "جريجوري باتيسون". أسس "إريكسون" الجمعية الأمريكية للتنويم المغناطيسي السريري وبعد زميلًا في الروابط الأمريكية لعلم النفس والأطباء النفسيين. توفي عام 1980 ونُثر رماده على قمة سكاو في فونيكس، الجبل الذي كان يطلب من مرضاه أحيانًا تسلقه كجزء من علاجهم.

سيدني روزن كان يعمل أستاذًا سريريًا مساعدًا في القسم النفسي بالمركز الطبي بجامعة نيويورك وهو رئيس مؤسس لجمعية ميلتون إريكسون للعلاج النفسي والتنويم المغناطيسي في نيويورك. عقد "روزن" ورش عمل عن أساليب "إريكسون"، وكتب تصدير كتاب *Hypnothera-* (1979) *py: An Exploratory Casebook*، تأليف "إرنست إل. روسي".

1958

Young Man Luther

"لقد أطلقت على الأزمة الكبرى لمرحلة المراهقة اسم أزمة الهوية؛ حيث تحدث تلك الفترة من دورة الحياة عندما يتحتم على كل شاب أن يصوغ منظوراً واتجاهاً أساسيين لذاته وأن يوحد عمله، وذلك اعتماداً على البقايا الفعالة من طفولته وآمال نضجه المرتقب".

"عندما تعلم مارتين الإفصاح عما يفكر به، كان كثيرًا مما يجب قوله مدفوعاً بمخزون مكثف للغاية من التحدي المتمثل في الأمور التي لم يكن قادرًا على قولها لوالده ولمعلمه؛ لكنه في الوقت المناسب قال كل شيء لرجل الدين الأكبر - مع الأخذ بالثأر".

الخلاصة

أزمة الهوية، رغم ألمها في وقتها، لكنها ضرورية لصياغة الذات الأقوى والأكثر هيمنة.

في سياق مشابه

ويليام جيمس *The Principles of Psychology* (ص 218)

إريك إريكسون

إذا سبق أن تحدثت عن معاناتك من "أزمة الهوية"، فيمكنك تقديم الشكر إلى عالم النفس "إريك إريكسون" لأنه هو من ابتكر هذا المصطلح. تشكل تركيز "إريكسون" على الهوية من خلال خلفيته الخاصة، كنتاج لعلاقة قصيرة بين والدته المتزوجة "كارلا إبراهيمسن" ورجل دنماركي غير معروف. نشأ "إريكسون" في ألمانيا باسم "إريك هومبرجر"، وأخذ لقب زوج والدته الفيزيائي. في المدرسة كان يتعرض لمضايقات بسبب أنه كان ينتمي للأقلية، بينما في دار العبادة كان يتعرض للسخرية بسبب هيئته التي لا تشبه هيئة المحيطيين به؛ فقد كان طويلًا وأشقر بعينين زرقاوين. وبعدما أصبح لديه ثلاث أخوات غير شقيقات، زاد هذا من شعوره بأنه دخيل. في أواخر الثلاثينات من عمره - عند حصوله على الجنسية الأمريكية - غيّر "إريك هومبرجر" لقبه إلى "إريكسون"؛ ويعني أنه ابن نفسه.

في حين أولى "إريكسون" اهتماماً خاصاً بتشكيل الهوية في سن المراهقة، فإن إسهامه العظيم كان في ملاحظة أن سؤال "من أنا؟" سيطرح نفسه كثيرًا على مدار فترة حياة المرء. لقد عرّف "فرويد" خمس مراحل للتطور النفسي بداية من سن الرضاعة حتى سنوات المراهقة، لكن "إريكسون" تمادى لتغطية دورة الحياة بالكامل، من خلال ثماني مراحل "نفسية" بداية من الميلاد حتى العجّز. ومع نهاية كل مرحلة، يمر المرء بأزمة عندما تصبح الهوية محل تساؤل، وفي تلك الفترات نستطيع الاختيار ما بين النمو أو الركود. ويقول "إريكسون" إن كل اختيار يضع حجر زاوية آخر في هيكل الشخصية البالغة. ومع إدراكه الكامل لحدة هذه المراحل الانتقالية في حياة المرء، فقد حطم خرافة أن الحياة بعد سن العشرين تتحول إلى مرحلة طويلة وممتدة من الثبات والاستقرار.

تحققت شهرة "إريكسون" لسبب آخر، فبرغم كتابة "فرويد" لدراسته الشهيرة عن "ليوناردو دا فينشي"، فإن كتاب "إريكسون" عن "غاندي" و"مارتن لوتر" هو ما أرسى نوعاً جديداً من كتابات علم النفس، يتمثل في "السيرة الذاتية" أو تطبيق التحليل النفسي على حياة المشاهير. ولقد وجد في شخصية "لوتر" مثلاً مطلقاً عن أزمة الهوية، وقد وصفها في كتابه *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*.

قصة "لوتر" باختصار

إن أوروبا المتسمة بالتدين الشديد والتي عاش فيها "لوتر" في مرحلتي الطفولة والمراهقة كانت مشغولة بفكرة "الحساب الأخير"، وهو الحساب الأخير لحياة المرء، حيث توضع فيه كل الخطايا

في مقابل الأفعال الطيبة. لقد عاش الناس في خوف من الانتقال إلى الجحيم، وكانوا يقيمون الصلوات، وقد كان من الشائع تعذيب المجرمين في حضور العامة، مثلما كان ضرب الأطفال بالعصا والسياط في المدارس. لقد تركزت فكرة الحياة حول الطاعة: طاعة الأكبر سنًا، طاعة دار العبادة، وطاعة الله.

في هذا "المزاج العالمي من الذنب والحزن" كما وصفه "إريكسون"، ولد "مارتن لوثر" في عام 1483. كان والده من الفلاحين، لكن من خلال العمل الجاد أصبح من صفار أصحاب رعوس المال من خلال حيازة حصّة في أحد المناجم. خصص "هانز لوثر" بعض المال من أجل تعليم ولده، لكي يصبح محامياً رفيع الشأن يرتقي بعائلته بعيداً عن أصولهم المتواضعة. وبالفعل التحق "مارتن لوثر" بالمدرسة اللاتينية وأبلى بلاءً حسناً، وفي سن 17 التحق بالجامعة. تخرج في عام 1505، والتحق بكلية القانون بناءً على رغبة والده. ولكن وبينما كان في منزله في أثناء عطلة الصيف كاد يصعقه البرق في أثناء حدوث عاصفة رعدية، ومع وجود هاجس لديه بالفعل بشأن مسار الحياة المقرر له، فقد اعتبر هذا الحدث بمثابة تحذير إليه وتعهد بأن يصبح رجل دين. وأصيب والداه بالإحباط جراء قراره هذا، ورغم هذا انضم في عام 1501 إلى دار عبادة في إرفورت.

في البداية سارت الأمور على ما يرام، مع استمتاعه بالأجواء الروحانية في دار العبادة، لكن مثل أي شاب صغير فقد تلاعبت به الأفكار العاطفية وأضناه الشعور بالذنب بسببها. وكما أوردت الكثير من سير "لوثر" الذاتية، فقد أصيب بما يشبه نوبة هلع وسط الإنشاد في دار العبادة، حيث كان يصرخ قائلاً: "أنا لست كذلك!". لقد رأى "إريكسون" هذا الحدث على أنه مثال رائع على أزمة الهوية. لقد تخلّى "لوثر" عن المسار المهني (ناهيك عن الزواج) الذي كان والده يريده بشدة أن يتبعه. لكن الآن، وبعد بداية روحانية واعدة، بدا المسار الديني غير مناسب له أيضاً بالرغم من جهوده المستميتة للالتزام بما تعهد به. لقد علق في مكان رهيب للهوية؛ فأيا ما كان يظنه بذاته، يتضح بصورة مؤلمة أنه ليس كذلك.

ومع ذلك تزايدت ملازمة "مارتن" لدار العبادة، وكان يترقى فيها سريعاً. وأصبح دكتوراً في أحد العلوم الدينية وبحلول عام 1515 أصبح مسئولاً عن 11 داراً للعبادة. ولكن طوال الوقت كانت هناك فجوة تتزايد بين فهمه للإيمان الروحاني الصادق وبين نظريته لدار العبادة. وفقاً لعقيدة ديانته في العصور الوسطى، كانت الخطايا تتطلب قدرًا من العقاب الديني، والذي يمكن تخفيفه عبر القيام بـ "الأعمال الصالحة". لكن حتى هذه المسؤولية كان يمكن التهرب منها عبر شراء "صك الغفران"، وهو قصاص ورقي تباعها دار العبادة وتضخ الأموال في صناديق دور العبادة. حتى تلك المسألة لم تكن بالنسبة إلى "لوثر" جزءاً صغيراً من مشكلة كبيرة، فتوصل بصورة جذرية إلى الاعتقاد بأن سلطة أكثر أهمية بكثير من سلطة المؤسسة الدينية.

لقد وصلت الأمور إلى ذروتها في أكتوبر 1517، عندما علق وثيقة "الخمس والتسعين أطروحة" الشهيرة على باب دار العبادة في فيتنبرج (مكان معتاد لوضع الإشعارات العامة)،

موضحا فيه المناطق التي يتعين على دور العبادة إصلاحها. كانت الوثيقة كالتنبؤ، ولعلها ما كانت أبدا لتحقق ما حققته من تأثير لولا الاختراع الحديث للطباعة، ما أتاح لهذه الوثيقة وكتابات "لوثر" اللاحقة الانتشار في كل مكان. فقد استرعت كتاباته انتباه الجميع بداية من الفلاحين حتى الأمراء، ممن توجعهم الحالة الراهنة. وأصبح شخصية شهيرة، وحرص تمرده على الإصلاح الديني.

تفسير "إريكسون"

عادة ما يتبدى التمرد في السنوات الأولى من شباب المرء، وكان "لوثر" يبلغ 34 عاما في الوقت الذي تكلم علنا بما يخالف دار العبادة. وتفسير "إريكسون" هو أن الشباب الصغار يجب عليهم أولا الإيمان الشديد بشيء ما قبل الانقلاب ضده، و"لوثر" كان متشوقا للإيمان بسلطة دار العبادة، ولعله لم يكن ليصبح أبدا أكبر ناقد علني ما لم يسبق له المضي عبر تجربة الثقاني والتعلق التامين بدار العبادة. لاحظ "إريكسون" أن الشخصيات العظيمة في التاريخ غالبا ما تقضي سنوات من عمرها في حالة سلبية. فهم يشعرون منذ سن مبكرة بأنهم سيتركون بصمتهم في العالم، لكن بصورة لا شعورية ينتظرون حقيقتهم الخاصة كي تتشكل في أذهانهم، حتى يستطيعوا تحقيق التأثير الأكبر في الوقت المناسب. وكانت هذه هي الحالة مع "لوثر".

أفرد "إريكسون" مساحة كبيرة لمناقشات التحليل النفسي حول علاقة "لوثر" مع والده. واستخلص أن شجاعة "لوثر" في التصدي لدار العبادة الراسخة لا يمكن فهمها إلا في سياق عصيانه الأولي لوالده. وربما من المفاجئ أن يقترح "إريكسون" أن "لوثر" ربما لم يكن شخصية متمردة بطبيعتها، لكن بمجرد تحديه للشخصية الرئيسية في حياته، فقد وضعه هذا في مسار العصيان.

كان الأمر الأكثر إثارة الذي طرحه "إريكسون" هو أن "لوثر" لم يغير العالم عبر منصبه الديني، ولكن جاء هذا المنصب نتيجة تعامله مع أفكاره الداخلية وأزمة الهوية. هل كان "لوثر" رجل الدين الصالح أم "لوثر" هو الابن الصالح أم "لوثر" هو المصلح العظيم؟

شبه "إريكسون" أزمة الهوية الكبرى بـ "الميلاد الثاني"، وهي فكرة استقاها من "ويليام جيمس". ففي حين أن الأشخاص الذين يولدون مرة واحدة "يؤمنون أنفسهم نسبيا بلا ألم ويتواءمون داخل أيديولوجية عصرهم"، فإن الأشخاص الذين يولدون مرتين غالبا ما يكونون أرواحا معذبة تسعى للمعافاة في تجربة تحول كلية تمنحهم الاتجاه. وهناك جانب إيجابي للمولودين مرتين يتمثل في أنهم إذا نجحوا في تحويل ذاتهم فإنه يتاح أمامهم إمكانية ضم العالم أجمع إلى صفهم. لقد استغرق الأمر بعض الوقت من "لوثر" لمعرفة من هو، لكن بمجرد قيامه بذلك لم يكن يستطيع حتى رجل الدين الأكبر إيقافه.

أهمية وقت الراحة

اعتبر "إريكسون" أن قدرة المجتمع على التوافق مع أزمات الهوية لدى الشباب أمر شديد الأهمية. وكتب عن مفهوم "التوقف"، باعتبارها فترة من الوقت أو تجربة كعمل الثقافة على إنشائها بصورة مقصودة حتى يستطيع الشباب "إيجاد أنفسهم" قبل البلوغ بصورة ملائمة. اليوم قد نحصل على "إسقاط سنة دراسية" بين الانتهاء من الدراسة الثانوية وبدء الدراسة الجامعية. وفي زمن "لوثر" قدمت فترة بقاءه كشاب صغير في دار العبادة الفرصة لتقرير "من هو، ومن سيكون".

ماذا كان سيحدث إذا كان "لوثر" قد فعل ما أرادته والده والتحق بالمجال القانوني؟ ربما كان سينجح بالمعنى التقليدي، لكن لعله ما كان أبداً ليحقق كامل إمكاناته. أشار "إريكسون" إلى أن الأزمة الحقيقية في حياة المرء غالباً ما تقع في أواخر العشرينات من عمره، عندما يدرك التزامه المفرط بمسار ما يشعر بأنه "لا يمثلته"، حتى إذا كان قد دخله متحمساً في البداية. كما أن نجاحه في حد ذاته يضعه في هوة تتطلب كل قوته النفسية لكي يخرج منها.

كانت فكرة "إريكسون" الأعم هي أنه إذا شعر الناس في المرحلة التحولية من حياتهم بالضغط لتفضيل الركود على النمو، حينها سيعاني المجتمع ككل، ولذا، تقرر كل الثقافات الحكيمة بأزمة الهوية لدى الشباب وتسعى للتكيف معها. برغم الإزعاج على المدى القصير، لكن الأفكار الجديدة والطاقات المنطلقة من خلال تلك النقاط التحولية الشخصية يمكنها تجديد شباب المجتمع وليس فقط الشخص الذي يمر بها.

أزمة "لوثر" الأخيرة

حتى في قمة شهرته وقوته، لم يزل "لوثر" يكتب إلى والده في محاولة للدفاع عن أفعاله وتبريرها، وفي مرحلة منتصف العمر أصبح مثل والده؛ شبه رجعي. وخمد هذا الحماس المتقد ليتحول إلى راحة، من خلال الدفاع عن نظام ألمانيا القائم على حكومة الأمراء، وحث الفلاحين على قبول وضعهم في الحياة. لقد ظل "لوثر" في تطلعاته وعاداته "قروياً" أكثر من كونه شخصية عالمية. وأصبح مثلاً أراد له والده بالضبط: مؤثراً وثرياً ومتزوجاً.

قد تظن أن هذا كان أسعد الأوقات في حياة "لوثر". لكن في الحقيقة، هذا يقودنا إلى ما أسماه "إريكسون" أزمة البالغ الراشد المتمثلة في "الإنتاجية"، حينها يسأل المرء "هل ما قدمته كان يستحق؟ هل كنت لأفعله إذا عاد بي الزمان أم هل أهدرت كل هذه السنوات؟" كان مبعث أزمة "لوثر" الأولى هو الهوية الخالصة، أما هذه الأزمة فقد كانت بالنسبة لـ "إريكسون" "أزمة تكامل". رغم أنه "رجل عظيم" لكن تحتم على "لوثر" المضي عبر تلك المرحلة، كما يفعل كل بالغ تقدم في السن.

مقصد "إريكسون" هو أن مسألة الهوية لا تُحل أبداً بالكامل. مثلاً عندما نحقق الاكتمال في أحد جوانبنا، فلا تزال لدينا ذات أكبر تحاول فهم خبراتها. قد تتصف حياة "لوثر" بأنها سلسلة متتابعة من الأسئلة عما "لم يكنه"، هذا بشكل ما هو النصف السهل من تكوين الهوية. لكن لم يزل أمامنا مهمة تقرير من نحن.

تعليقات أخيرة

كيف نُغيّر مفهومنا عن ذاتنا عبر فترة حياتنا هو أحد أهم الأسئلة في علم النفس؛ لأن الهوية – من أو ماذا نعلم أننا نكونه، أو على الأقل نأمل أن نكونه – هو أمر شديد الأهمية. هناك ميل إلى الاستخفاف بالفرد الذي يمر بأزمة هوية، وذلك للتأكيد على أن الأمر طبيعي. لكن ملاحظة "إريكسون" عن "لوثر" يمكن أن تنطبق علينا جميعاً في الموضع ذاته: "إنه يتصرف كما لو كانت الإنسانية كلها تبدأ من جديد مع بدايته كفرد... بالنسبة إليه، التاريخ يبدأ معه وكذلك ينتهي معه". قد يبدو هذا كاستغراق في الذات لدى المراهق، ولكن في كل الأعمار لا بد أن نقرر طبيعة علاقتنا بالعالم. وما لم يقدم المجتمع يد المساعدة لتحقيق المرور الناجح عبر النقاط التحولية الحياتية الكبرى، لن تقتصر التكلفة فقط على المرض الذهني، ولكن أيضاً فقد الإمكانيات.

الخطر الواضح في علم نفس السير الذاتية هو أننا نستغرق كثيراً في فهم طفولة الشخص وتأثيرها على حياته اللاحقة. ولكن "إريكسون" قدم صلة مقنعة بين الطفولة الصعبة والأب المستبد من جانب وسياق الفترة التي عاش فيها "لوثر" من جانب آخر. وأوضح أن أزمات "لوثر" الشخصية لا يمكن أن تنفصل عما يحدث حوله من تغييرات اجتماعية، وأن الإصلاح ككل يمكن رؤيته باعتباره مشكلات "لوثر" الشخصية التي تم التعامل معها على نطاق عالمي. على سبيل المثال، كان ضمير "لوثر" هو الذي دفعه إلى تصحيح وضع دار العبادة حيث اعتبرها أمراً ثانوياً بالنسبة لعلاقة المرء المباشرة مع الله. كما ساهم إصراره على أن الإيمان يعلو على "الأعمال الصالحة" في إعادة تشكيل المذهب الديني الذي ينتمي إليه.

قال "إريكسون" إن علم النفس من العلوم المهمة لأن التاريخ في الأساس يعد تمثيلاً للتحليل النفسي الفردي.

إريك إريكسون

وُلد في فرانكفورت عام 1902. وقد حظي "إريك" برعاية والدته وحدها حتى تزوجت من "ثيودور هومبرجر" طبيب الأطفال المسئول عن علاجه. وانتقلت العائلة إلى كارلسرو في جنوب ألمانيا، حيث ولدت أخوات "إريك" الثلاث. بعد الدراسة سافر في جولة في أنحاء أوروبا لمدة سنة قبل أن يلتحق بكلية الفنون. ودرّس الفنون لبعض الوقت في فيينا، حيث التقى بزوجته ورفيقة دربه "جوان سيرون". في عام 1927 بدأ دراسة التحليل النفسي في معهد فيينا للتحليل النفسي، وعمل تحت إشراف "آنا فرويد" وتخصص في علم نفس الأطفال.

في عام 1933، انتقل "إريك" إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وعُيِّنَ اسمه إلى "إريكسون". وتعلم على مدار ثلاث سنوات في كلية الطب في هارفارد وكذلك أصبح أول محلل نفسي للأطفال في مدينة بوسطن. في هارفارد تأثر بشدة بصداقته مع اختصاصي علم الإنسان "روث بندكت" و"جريجوري باتسون" و"مارجريت ميد". فيما بعد شغل عدة مناصب في جامعة ييل ومؤسسة مينينجر ومركز الدراسات المتقدمة في العلوم السلوكية في مدينة بالو ألتو بكاليفورنيا، ومستشفى ماونت زيون في سان فرانسيسكو. وأجرى "إريكسون" دراساته الشهيرة عن سكان أمريكا الأصليين من قبائل اللاكوتا واليورك عندما كان في جامعة كاليفورنيا في بيركلي. وبعد مغادرته لمدينة بيركلي عمل في عيادة خاصة لعدة سنوات قبل عودته إلى هارفارد.

كان عمل "إريكسون" الرائد (1950) *Childhood and Society* دراسة واسعة النطاق عن الأفراد والحضارات وقد فاز بجائزة بوليتزر وجائزة الكتاب الوطني الأمريكي. ومن بين كتبه الأخرى: (1970) *Gandhi's Truth*، و (1968) *Identity: Youth and Crisis*، و *The Life* (1985) *Cycle Completed*، وتوفي "إريكسون" في عام 1994.

1947

Dimensions of Personality

"تسهم الجينات الوراثية إسهامًا كبيرًا في تشكيل الشخصية؛ فالإنسان هو نتاج الترتيب العرضي لجينات الوالدين، وعلى الرغم من أن البيئة المحيطة قد يكون لها يد في تعديل الشخصية، فتأثيرها محدود للغاية؛ فالشخصية مثلها مثل الذكاء؛ حيث تؤثر الجينات على كل منهما بقوة، ويقتصر دور البيئة في معظم الحالات على التغييرات الطفيفة وربما تشكل نوعًا من التغطية".

الخلاصة

من الممكن أن تقاس كل الشخصيات وفقًا لبعدين أو ثلاثة أبعاد بيولوجية أساسية محددة.

في سياق مماثل

إيزابيل بريجز مايرز: *Gifts differing* (ص 54)

إيفان بافلوف *Conditioned Reflexes* (ص 282)

ستيفين بينكر *The Blank Slate* (ص 302)

هانز آيزنك

كان "آيزنك" واحداً من أكثر علماء النفس في القرن العشرين إثارة للجدل وأغزرهم إنتاجاً. ومن خلال مسيرة عمل امتدت خمسة عقود و 50 كتاباً وأكثر من 900 مقال في الجرائد، استطاع أن يلقي ضوءاً جديداً على عدد من المجالات. ولد "آيزنك" في ألمانيا، وفر إلى بريطانيا بسبب معارضته للحزب الحاكم في فترة الثلاثينات من القرن العشرين. وفي وقت وفاته عام 1997، كان أكثر باحث يستشهد به في مجال علم النفس.

كان كتاب *Dimensions of Personality* هو كتابه الأول، الذي يتسم بأسلوبه الجاف والأكاديمي. ومع ذلك فلقد وضع الكتاب الأساس لخمسين عاماً من العمل في مجال الاختلافات في الشخصية نتيجة لعرضه لفكرة الانبساطية/الانطوائية للمرة الأولى في مجال علم النفس.

البعدان

وعلى الرغم من أن "آيزنك" أقر بتقسيم اليونانيين القدامى للبشر وفق أربع حالات مزاجية، المبتهج وسريع الغضب ورابط الجأش والسوداوي، فمن الواضح أنه مدين إلى تقسيم "كارل يونج" للبشر إلى انبساطيين وانطوائيين، كما كان مصراً على أنه يجب أن تكون أي دراسة عن اختلافات الشخصية موضوعية وقائمة على الإحصائيات. لقد استند كتاب *Dimensions of Personality* إلى أسلوب البحث وتحليل العناصر الذي مكن "آيزنك" من التوصل إلى اختلافات الشخصية من بين عدد كبير من بيانات الدراسات الاستقصائية. عمل "آيزنك" في مستشفى الطوارئ ميل هيل في وقت الحرب في لندن، واستخدم بضع مئات من الجنود الذين أنهكتهم الحرب كمينات دراسة. طرح "آيزنك" على الرجال مجموعة من الأسئلة عن ردود أفعالهم المعتادة تجاه مواقف محددة وجعلهم يقيمون أنفسهم. لقد قادته هذه الإجابات مجمعة إلى تصنيف الشخصية بثقة وفقاً لبُعدين أساسيين أو "صفتين فائقتين"، وهم الانطوائيون/الانبساطيون والعصابيون.

وكان "آيزنك" يعتقد أن هذين البُعدين الكبيرين تحددهما الجينات، ويظهران في حالتنا الجسدية خاصة المخ والجهاز العصبي. لقد كان مصدر إلهامه في هذا الصدد هو "إيفان بافلوف". وكان يرى أن مصدر الانطوائية أو الانبساطية يكمن في مستويات الإثارة المتباينة في المخ، وأن الدافع المحرك للبعد العصابي هو أحد جوانب الجهاز العصبي الذي يتعامل مع ردود الأفعال العاطفية تجاه الأحداث.

بعد ذلك أضاف "آيزنك" بُعداً آخر، وهو الذهانية أو المرض النفسي. وعلى الرغم من أنه قد يشير إلى عدم الاستقرار الذهني، فبصورة أعم يعد تصنيف شخص ضمن هذا البعد إشارة

إلى مدى احتمالية أن يتمرد على النظام، أو مدى عنفه، أو تهوره. وعلى النقيض من الانبساطية/ الانطوائية، اللتين تقيمان درجة اجتماعية الشخص، فإن بعد الذهانية يقيس ما إذا كان الشخص اجتماعياً يعيش وفقاً لمعتقدات المجتمع، أم أنه على النقيض من هذا شخص غير اجتماعي أو معتل اجتماعياً.

لقد أصبحت هذه الأبعاد الثلاثة معاً الذهانية، والانبساطية، والعصابية معروفة على أنها النموذج الثلاثي للشخصية، ومن خصائص هذه الأبعاد:

الانبساطية

- ❖ مخ الشخص الانبساطي يكون على عكس ما قد نظنه؛ فهو أقل استثارة من مخ الشخص الانطوائي.
- ❖ نظراً لقلة ما يدور في مخ الشخص الانبساطي، فإنه يبحث عن مثيرات خارجية، ويسعى للتواصل مع الآخرين حتى يشعر بأنه حي.
- ❖ للانبساطيين أسلوب محايد غير متحيز للتعامل مع الأحداث، وهم لا يهتمون كثيراً بكيفية رؤية الناس لهم.
- ❖ الانبساطيون متفاؤلون ويتميزون بالحيوية بوجه عام، ولكنهم قد لا يكفون عن المخاطرة ولا يمكن الاعتماد عليهم.

الانطوائيون

- ❖ مخ الشخص الانطوائي أكثر استثارة، ما يجعله أكثر عرضة للتقلب المزاجي، والمعاناة من حياة داخلية حادة.
- ❖ نتيجة الحمل الحسي الداخلي الزائد، فعادة ما يغلب على الشخص الانطوائي تجنب التفاعل الاجتماعي كنوع من الحماية الذاتية، حيث يجد أن العلاقات الاجتماعية تجهد ذهنياً، أو ربما لا يحتاج الانطوائي للعلاقات الاجتماعية نظراً لثرائه الداخلي.
- ❖ ولأن الشخص الانطوائي يواجه الأمور بحساسية أكبر؛ فإن استجاباته لأحداث الحياة أكثر عمقاً وغضباً.
- ❖ الانطوائي بوجه عام أكثر محافظة، وجدية، وتشاؤماً، وقد يعاني الإحساس بالذنب ومشكلات في تقدير ذاته.

العصابيون

- ❖ العصابية مؤشر على مدى استعدادنا للانزعاج، أو القلق، أو الضيق، أو الجزع، أو التوتر.
- ❖ لا يعني تسجيل المرء درجات عالية على هذا البعد أنه مريض عصابي، وإنما يدل فقط على أن مخه يجعله أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات العصابية، أما تسجيل درجات منخفضة عليه فيوضح أنه أكثر استقراراً من الناحية الانفعالية.

- ❖ العقلية العصبية تبالغ في ردود أفعالها على المثيرات، أما غير العصبيين فإنهم أكثر هدوءاً ويرون الأشياء من منظورها الصحيح.
- ❖ الانطوائيون العصبيون يكونون أكثر عرضة للخوف المرضي، ونوبات الرعب بسبب ما يبدلونه من جهد للسيطرة على الإثارة التي تحدث في عقولهم.
- ❖ أما الانبساطيون العصبيون، فيميلون إلى تقليل قيمة أحداث الحياة وربما يعانون اضطرابات عصبية مثل الإنكار والكبت.

تعليقات ختامية

رغم الانتقاد المتكرر الذي وجه لعمل " آيزنك " على الأساس البيولوجي للشخصية، فإن البحوث تؤكد صحته بصورة متزايدة. فكما أوضح " ستيفن بينكر " في كتابه *The Blank Slate*، فإن دراسة التوائم المتطابقة التي ينشأ فيها أحد التوأمين بعيداً عن الآخر أوضحت أن العوامل الاجتماعية لا تسهم إلا بقدر محدود في تشكيل الشخصية، أما بقية مكونات الشخصية فتشكلها العوامل الوراثية.

وهناك حالياً العديد من نماذج أنماط الشخصية - ومنها النموذج الخماسي الشائع، الانبساطية، والوفاق، وبقطة الضمير، والعصبية، والانفتاح - لكن " آيزنك " كان أول من بذل جهداً لإيجاد طريقة إحصائية لفهم الأمر. ومن غير المحتمل أن يصبح للشخصية علم دقيق، لكن عمل " آيزنك " وضع أساساً لفهم البشر بشكل أفضل لا يعتمد على مجرد الملاحظة الاجتماعية أو التراث الثقافي الشعبي.

ولأنه عالم له قيمته، ومؤلف للعديد من الكتب المشهورة في علم النفس؛ فقد أسهم " آيزنك " إسهاماً كبيراً في فهم العامة للمشكلات النفسية. وفي خمسينات القرن العشرين، انتقد بشدة صحة التحليل النفسي من الناحية العلمية، وقال إنه لا توجد أية أدلة على أنه ساعد على شفاء من يعانون الأمراض العصبية، ومن خلال ذلك ساعد على جعل العلاج النفسي أكثر دقة وتركيزاً من الناحية العلمية.

اشتهر " آيزنك " أيضاً ببحوثه في الذكاء التي عارض فيها مبادئ التنشئة الاجتماعية، وأكد أن مستويات الذكاء تحددها بدرجة كبيرة الوراثة والجينات. إن كتابه *Race, Intelligence and Education* الذي نُشر عام 1971 وقدم دلائل على اختلافات نسب معامل الذكاء باختلاف الأعراق البشرية قد أدى إلى مظاهرات، كما لكم " آيزنك " في وجهه في أثناء إلقاءه محاضرة بالجامعة، وكانت هذه حادثة شهيرة. تعمق " آيزنك " أيضاً في علم التوقعات، ودعم فكرة الظواهر الخارقة للطبيعة، وقال إن السرطان الناتج عن التدخين يرتبط بنوعية الشخصية، وقدم أدلة على أن بعض الأشخاص لديهم استعداد بيولوجي للإجرام.

ورغم ما أثاره من أفكار غير تقليدية، فقد منحت جمعية علم النفس الأمريكية "آيزنك"، قبييل وفاته، جائزة ويليام جيمس وهي زمالة مدى الحياة نتيجة لإسهاماته المتميزة في علم النفس.

هانز آيزنك

وُلد في ألمانيا عام 1916، وبعد طلاق والديه تربى على يد جدته.

عندما كان شابًا عارض النظام النازي وغادر ألمانيا للأبد. استقر "آيزنك" في إنجلترا وأكمل رسالة الدكتوراه في علم النفس بجامعة لندن عام 1940. إبان الحرب العالمية الثانية عمل طبيبًا نفسيًا في مستشفى ميل هيل للطوارئ، وفي الفترة من 1945 إلى 1950 عمل أيضًا معالجًا نفسيًا في مستشفى مودزيلي. كما أنشأ قسم علم النفس في المعهد النفسي بجامعة لندن وشغل منصب مدير القسم حتى عام 1983. توفي "آيزنك" عام 1997.

1969

The Will to Meaning

"يشكل ما أسميه الفراغ الوجودي تحدياً أمام الطب النفسي في الوقت الحاضر، فالיום أكثر من أي وقت مضى يزداد عدد المرضى الذين يشكون من الخواء وانعدام المعنى الأمر الذي يبدو أنه مستمد من حقيقتين: الحقيقة الأولى هي أن الإنسان ليس كالحَيوان، فغرائز الإنسان ليست هي ما تملي عليه ما يتوجب عليه فعله. والحقيقة الثانية هي أن الإنسان في العصر الحالي ليس كإنسان العصور القديمة، فلم تعد التقاليد هي ما تخبره بما ينبغي عليه فعله. وهو غالباً لا يعرف حتى ما الذي يرغب في فعله من الأساس. بدلاً من ذلك، فهو إما يرغب في فعل ما يفعله الآخرون (الامتثال)، أو يفعل ما يتوقع الآخرون منه أن يفعله (الاستبدادية)".

الخلاصة

التقبل الواعي للمعاناة يمكن أن يتحول إلى واحد من أعظم إنجازاتنا.

في سياق مشابه

ستيفن جروس *The Examined Life* (ص 186)

إبراهيم ماسلو *The Farther Reaches of Human Nature* (ص 252)

مارتن سليجمان *Authentic Happiness* (ص 338)

فيكتور فرانكل

يعد كتاب *Man's Search for Meaning* أشهر أعمال "فيكتور فرانكل" (انظر التعليقات في كتاب *50 Self-Help Classics*) ، وهو قصة رائعة عن الوقت الذي قضاه في معسكرات الاعتقال النازية وعن رفاقه المعتقلين الذين إما أن اتبعوا عقلية النجاة أو يؤسوا من الحياة. العديد من القراء يحتفظون بهذا الكتاب كمضاد للملل وفراغ الحياة المعاصرة.

على الرغم من أن الكتاب يضم بعض التفسيرات لعلم نفس المعنى لدى "فرانكل" - العلاج بالمعنى ويعني بالإنجليزية logotherapy (المشتقة من الكلمة الإغريقية Logo أو المعنى) - فإن كتاب *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* قد تم تخصيصه بالكامل لشرح مبادئه وأساسه الفلسفية، ما يجعل قراءته أكثر صعوبة ولكنه مفيد للغاية.

في بعض الأحيان تعد طريقة "فرانكل" في العلاج هي المذهب الثالث في العلاج النفسي النمساوي بعد طريقة "فرويد" للتحليل النفسي وعلم النفس الفردي الذي وضعه "أدلر"، ويشير هذا الكتاب بوضوح إلى الفروقات بين أفكاره وأفكار زملائه. كما أنه يدحض المدرسة السلوكية في علم النفس ومحاولتها لحصر البشر في أنهم مجرد نتاج معقد لبيئتهم.

المناطق العمياء في علم النفس

يعتقد "فرانكل" أن ما فشل فيه علم النفس هو تقدير الأبعاد المتعددة لطبيعة البشر. إنه لم ينكر أن الخصائص البيولوجية والتكيف مع البيئة تشكلنا، لكنه أصر أيضًا على أن هناك مجالاً للإرادة الحرة - لنختار بها تنمية قيم بعينها أو سلوك مسار محدد في الحياة أو الاحتفاظ بكرامتنا في المواقف العصيبة.

لقد نفى "فرانكل" أن أموراً مثل الحب والضمير قد تقتصر على "استجابات مشروطة" أو تأتي نتيجة برمجة بيولوجية. وبصفته عالم أعصاب فقد وافق بالفعل على أن هناك نواحي أساسية من حياة الإنسان يمكن مقارنتها بالحاسب الآلي. ومع ذلك، كانت وجهة نظره هي أنه لا يمكن اختزالنا في الطريقة التي تعمل بها مثل هذه الآلة. لعلنا نعاني مشكلات متعلقة بتوازن المواد الكيميائية بداخل أجسادنا أو مشكلات عقلية مثل رهاب الخلاء، لكننا لدينا مجموعة أخرى من الشكاوى (التي يطلق عليها اسم العصاب الروحي أو المعنوي المنشأ) المتعلقة بصراعات أخلاقية أو روحانية. هذه الأمور لا يستطيع الطبيب النفسي التقليدي معالجتها، فهو يفتقر تماماً إلى معرفة السبب الذي من أجله جاء المريض إليه - لعل المريض يستفيد أكثر

من رجل الدين في هذه الحالة. ويتساءل "فرانكل" هل نستطيع منح الثقة للوظيفة ذاتها التي أقصت "جان دارك" بوصفها مريضة بانفصام الشخصية حتى تصدر الأحكام في موضوعات مثل الذنب والوعي والموت والكرامة؟

إجابة العلاج بالمعنى

لقد اعتبر "فرانكل" أن علم النفس الخاص به هو علم نفس قائم على الوجودية لكنها ليست كوجودية "ألبرت كاموس" أو "جان بول سارتر"، فالعلاج بالمعنى أساسه التفاوض. وهدفه هو إقناع الناس بأن الحياة دائماً تحمل معنى حتى لو لم تكن ماهيته واضحة بعد. لعلنا لا نتعرف على المعنى الموجود في المواقف الصعبة أو المؤلمة إلا عندما نرى نتيجة ما حدث.

يقول "فرانكل" إن أكبر إنجازات الإنسان ليست النجاح، بل مواجهة القدر الذي لا نستطيع تغييره بشجاعة كبيرة. كانت هناك امرأة تحتضر وذهب "فرانكل" لزيارتها في المستشفى، وكانت المرأة مرعوبة من مواجهة لحظات الموت، لكنها أدركت أن تحليلها بالشجاعة وقت الموت ربما يكون أعظم أوقاتها. فبدلاً من الموت في سن صغيرة "بلا معنى"، وجدت معنى عظيماً في الطريقة التي اختارت أن تموت بها.

يذكر "فرانكل" أن "الفراغ الوجودي" الذي يشعر به الناس ليس مرضاً عصائياً. إنه شيء أكثر إنسانية، فهو إشارة على أن رغبتنا في إيجاد معنى للحياة ما زالت حية وجيدة. لقد استشهد "فرانكل" بعبارة الروائي "فرانز ويرفيل": "إن العطش هو أكبر دليل على وجود الماء".

المسئولية والشعور بالذنب

ذات مرة ألقى "فرانكل" خطبة في سجن سان كوينتين. لقد أحبه السجناء لأنه لم يدع أنهم جميعاً أناس رائعون أو قال إنهم ضحايا للمجتمع أو لجبناتهم. بدلاً من ذلك، لقد عرفهم على أنهم أشخاص أحرار ومسؤولون اتخذوا قراراً قادهم إلى حيثما كانوا. لقد أقر بحقيقة الذنب.

كان "فرانكل" يهوى قول إنه ينبغي تشييد تمثال للمسئولية في الساحل الغربي من أمريكا، ليكون مقابلاً لتمثال الحرية في ناحية الشرق. نحن نعيش في زمن النسبية، ما يضعف القيم والمعاني التي تنشأ بناءً على أحكامنا، لكن عندما نختار التحرر من القواعد الكونية، فمن المفارقة أنه بمرور الوقت نقيّد أنفسنا داخل حرياتنا التي صنعناها بأيدينا.

الوعي

إذا كنت قرأت كتاب *Man's Search for Meaning* فربما تتفاجأ باكتشاف أن "فرانكل" تسنت له الفرصة ليتجنب معسكرات الاعتقال. ففي أثناء ما كان يعيش في فيينا، ولأنه عالم أعصاب، عرضت عليه تأشيرة لیسافر ويعيش في أمريكا - لكن التأشيرة كانت له وحده دون والديه. وبما أنه كان يعرف المصير الذي ينتظرهما، لم يتمكن من إرغام نفسه على الرحيل.

كتب "فرانكل" أن كل شخص يأتي للحياة بمجموعة فريدة من المعاني المحتملة التي يعيش من أجل أن يلبّيها. والأمر متروك لنا سواء قررنا أن نستوعب هذه المعاني ونتقبلها، أو نحاول تجنبها. ليس هناك "معنى مطلق للحياة" بل هناك معانٍ منفصلة فقط مرتبطة بحياة الأفراد. فسؤال مثل: "ما معنى الحياة؟" هو سؤال لا ينطوي على أي منطق ما لم نسأله فيما يتعلق بحياتنا الخاصة ومجموعة المشكلات والتحديات التي تواجهها. إن هذا التفرد في المعنى يطلق عليه اسم الوعي.

تعليقات ختامية

في نهاية كتاب *The Will to Meaning* يطرح "فرانكل" سؤالاً واضحاً: هل العلاج بالمعنى يدور حول المعنى فحسب، وما الذي يميزه عن الدين؟ لقد كانت إجابته هي أن الدين هو بطبيعته يدور حول تطهير النفس لكن العلاج بالمعنى موضوعه هو الصحة العقلية.

على الرغم من توضيح هذا الفارق، فإن علم النفس الخاص به يستند إلى الإيمان الروحي بالمعنى المطلق، الأمر الذي وضعه محل شك في أعين الناس على الفور، ولكن "فرانكل" كان طبيب أعصاب وطبيباً نفسياً ونجا من معسكري اعتقال. إنه لم يكن مشعوذاً أو حالمًا، فالبشر لديهم رغبة لا يمكن إنكارها في البحث عن المعنى، حتى لو شككنا أن الحياة نفسها لديها معنى مطلق.

على الرغم من أن "فرويد" كتب عن السعي خلف السعادة أو العاطفة، وكتب "أدلر" عن السعي خلف القوة، اعتقد "فرانكل" أن الإنسان لديه رغبة في البحث عن المعنى على الأقل باعتبارها قوة تشكلنا. عندما تدفعنا الرغبات، يجذبنا المعنى، وعلى الرغم من أنه لم ينكر أن الخصائص البيولوجية والتكيف هما ما يشكلنا، فلقد أصر أيضاً على أن هناك مجالاً لحرية الإرادة - لنختار بها تنمية قيم بعينها أو سلوك مسار محدد في الحياة أو الاحتفاظ بكرامتنا في المواقف العصيبة. فمن وجهة نظر "فرانكل" إذا كان مقدراً لعلم النفس أن يحقق أي شيء، فعليه أن يضع في حسابه تلك الرغبة في البحث عن المعنى بالقدر ذاته الذي يهتم بالبحث عن السعادة أو القوة.

فيكتور فرانكل

ولد "فرانكل" في فيينا عام 1905، درس الطب في جامعة فيينا، حيث حصل على درجتي الماجستير والدكتوراه. في أثناء فترة الثلاثينات عمل في قسم حوادث الانتحار بمستشفى فيينا العام، وأنشأ عيادة خاصة للطب النفسي. منذ 1940 وحتى عام 1942 رأس قسم الأعصاب في مستشفى روتشيلد.

في عام 1942 أرسل فرانكل ووالده وزوجته "تيلي" في البداية إلى معسكر اعتقال في تريزنشتات. ولم تتج بقية عائلته، لكن "فرانكل" حصل على حريته من معسكر داخو في عام 1945 على يد الجيش الأمريكي.

بعد أن عاد إلى فيينا بعد الحرب ألّف "فرانكل" كتابه *Man's Search for Meaning* وعين رئيساً لعيادات الأعصاب في فيينا، المنصب الذي شغله حتى عام 1971. حصل "فرانكل" على 29 دكتوراه فخرية وعمل أستاذًا زائرًا في جامعة هارفارد والجامعات الأخرى بالولايات المتحدة وفي كلية الطب بجامعة فيينا.

من ضمن كتبه الأخرى، *The Doctor and Soul* (1965)، و *The Unheard Cry for Meaning* (1985) و *The Unconscious God* (1985). توفي "فرانكل" عام 1997 في الأسبوع ذاته الذي توفي فيه كل من السيدة "تريزا" والأميرة "ديانا".

The Ego and the Mechanisms of Defense

"تسعى الأنا في جميع مواقف الصراع إلى التوصل من أحد أجزائها وهو اللاوعي (الهو) . وعليه فإن الهيكل الذي ينشئ الدفاع دائماً ما يكون هو نفسه القوة المعتدية التي يتم تماديها؛ إن العوامل المتغيرة هي الدوافع التي تحفز الأنا على اللجوء للإجراءات الدفاعية. في النهاية كل هذه الإجراءات وجدت لتحمي الأنا وتبقيها من الشعور 'بالألم'".

"كانت مريضتي فتاة رائعة الجمال وساحرة ولها دور فعلي في دائرتها الاجتماعية، لكن على الرغم من هذا كانت معذبة بسبب شعورها بالغيرة الجنونية من شقيقتها التي ما زالت مجرد طفلة صغيرة. وفي سن البلوغ تخلت المريضة عن كل اهتماماتها السابقة ومنذ ذلك الحين لم تعد تشغلها سوى رغبة واحدة - وهي أن تفوز بإعجاب وحب جميع الفتيان والرجال من أصدقائها".

الخلاصة

نحن نفعل كل شيء لتجنب الألم والحفاظ على الاعتداد بالنفس، وهذا الهاجس غالباً ما يتسبب في أن نصنع دفاعات نفسية.

في سياق مشابه

ألفريد أدلر *Understanding Human Nature* (ص 20)

إيريك بيرن *Games People Play* (ص 48)

سيجموند فرويد *The Interpretation of Dreams* (ص 142)

ستيفن جروس *The Examined Life* (ص 186)

كارين هورني *Our Inner Conflicts* (ص 210)

في. إس. راماشاندران *Phantoms in the Brain* (ص 308)

أنا فرويد

كانت "أنا فرويد" أصغر أبناء "سيجموند فرويد" الست، والوحيدة التي أصبحت عالمة نفس مشهورة بعملها الشخصي في المجال. وفي عمر الرابعة عشرة قرأت كتبه وكانت عازمة على أن تسيّر على خطاه، وعلى الرغم من أنها، بالطبع، لقبت بأنها "ابنة أبيها"، ففي الواقع تفوقت عليه في مجالين مهمين: علم نفس الأنا والتحليل النفسي للطفل.

على الرغم من تركيز "سيجموند" الشهير على الجزء اللاواعي (الهو)، أظهرت "أنا" أن الأنا أكثر أهمية، خاصة فيما يتعلق بالعلاج والتحليل النفسي. لقد تناول عملها طريقة تفاعل الأنا والهو والأنا العليا، ومن خلال هذا المفهوم استطاعت أن تستكشف فكرة آليات الدفاع النفسي.

يعد كتاب *The Ego and the Mechanisms of Defense* من أكثر أعمالها شهرة. على الرغم من أنها تفترض أن القارئ يألف المصطلحات النفسية، فما زال في مقدور الشخص العادي أن يقرأ الكتاب. يحتوي الكتاب على حالات دراسة شائعة لإضفاء بعض الإثارة على النظرية. لقد استخدمت العديد من مصطلحات فرويد مثل "كراهية الأم" و"حسد عضو الذكورة" و"عقدة الخصاء"، التي سيتلقاها القارئ المعاصر ببعض الشك. ومع ذلك فخلف هذه الأفكار هناك تفسير دامغ للسبب وراء تصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها، وعلى الرغم من التشكيك في علم النفس الخاص بـ "فرويد" في السنوات الأخيرة، فتفسير "أنا فرويد" للطريقة التي تعمل بها آليات الدفاع ووظيفتها يعد تفسيراً مقنعاً.

ما آلية الدفاع؟

لقد استخدم مصطلح "الدفاع" لأول مرة في علم النفس من قبل "سيجموند فرويد" عام 1894. وكما تقول "أنا" لقد قصد به وصف: "صراع الأنا مع الأفكار أو النتائج المؤلمة وغير المحتملة". ما قد يتسبب في الإصابة بالعصاب، فالأنا تخلق دفاعاً من أجل حماية نفسها من أن تسيطر عليها متطلبات اللاوعي مثل الجنس والعنف. إن وظيفة المحلل النفسي هي أن تجعل الشخص واعياً بنزعاته الغريزية، وقد تتضمن التخلص من الألم الذي شعر به الشخص بسبب مواجهته لرغبة غير مشبعة.

تنبه الأنا دائماً للمخاطر التي قد يلقي بها اللاوعي عليها. ربما تحاول أن تحلل بطريقة عقلانية نزعات اللاوعي أو تكبتها أو تسقطها على الآخرين أو تنكرها. وتذكر "أنا فرويد" أنه عندما ينجح شخص ما في خلق آلية دفاع ضد القلق والألم، تكون الأنا قد انتصرت في المعركة التي تدور بين "أقسام النفس الثلاثة" الأنا والهو والأنا العليا. وعندما يُهزم المرء في معركة

داخلية بسبب رغبة لا واعية، أو "ضرورات" و"واجبات" مجتمعية، فإن الأنا هي من يهزم. تجاهد الأنا باستمرار لتخلق تجانساً بينها وبين اللاوعي والعالم الخارجي، لكن هذا لا يقود دائماً في النهاية إلى صحة عقلية جيدة. في الواقع، في بعض الأحيان عندما "تفوز" الأنا قد يخسر الشخص بصفة عامة، حيث إن المكسب قد ينطوي على خلق دفاع من أجل أن تحافظ الأنا على اعتدادها بذاتها بأي ثمن.

الخضوع للأنا العليا

بينما تمثل الأنا العقل المفكر العادي، ويمثل "الهو" اللاوعي، فالمصطلح الفرويدي الأنا العليا يمثل ذلك الجزء الموجود بداخلنا والذي يستجيب للمجتمع أو القواعد المجتمعية.

عندما تطفو غريزة طبيعية على السطح، ترغب الأنا في إشباعها، لكن الأنا العليا لا تسمح بهذا. تخضع الأنا للأنا العليا "الأسمى" منها، لكنها تُترك في مواجهة المشكلة، فتبدأ في صراع مع الرغبة ولكي تقلل من ألم عدم إشباعها للرغبة، تصمم دفاعاً يتيح لها أن تجعل من قرارها قراراً عقلانياً تستسلم له.

كتبت "فرويد" عن الأنا العليا أنها: "الجانب المؤذي الذي يحرم الأنا من الوصول إلى تفاهم ودي مع الغرائز". فهي تخلق معايير عالية حيث يُنظر للتجاوب العاطفي فيها على أنه أمر سيئ والعنف على أنه معاداة للمجتمع. لكن ترك هذه الغرائز ربما يعني ببساطة أن تدفع هذه الرغبات العارمة بعيداً عن رؤية الأنا، وما لا تستطيع الأنا أن تدمجه ضمن إحساسها بذاتها يُعبر عنه في مكان آخر على هيئة سمات شخصية غير صحية أو عُصاب. عندما تصبح الأنا مجرد أداة لتنفيذ رغبات الأنا العليا، نصبح ذلك الشخص المكبوت المتزمت المستقيم الذي يعيش في خوف من التعرض للهجوم والهزيمة على يد غرائزه.

تصف "فرويد" امرأة تشكلت حياتها على يد الأنا العليا القوية الكامنة بداخلها، لدرجة أن رغباتها الملحة الطبيعية، التي لم تسمح لنفسها بإشباعها، "انعكست" على جوانب أخرى في حياتها. عندما كانت طفلة كانت "لحوحة" وكثيرة الطلبات، حيث تطلب أغراضاً وملابس بعينها من أجل أن تكون رائعة مثل الأطفال الآخرين أو حتى أفضل منهم. كانت رغباتها تعني كل شيء بالنسبة لها. وعندما أصبحت امرأة بالغة صارت معلمة غير متزوجة وبلا أطفال، وكانت سطحية في نظرتها للأمور وغير طموحة وترتدي ملابس بسيطة للغاية. ما الذي حدث؟ في مرحلة ما شعرت بأنه ينبغي عليها أن تكيف نفسها مع قيم المجتمع ومعاييرها، ولذلك كبتت رغباتها الطبيعية وأصبحت على النقيض تماماً مما كانت عليه. وبدلاً من هواجسها، قضت وقتها وهي تركز على الآخرين وتهتم بهم. لقد كانت مهتمة للغاية بقصص صديقاتها وتستمع بالحديث عن الملابس، ومع ذلك لم تسمح لنفسها بتجربة تلك المتع. لقد كانت آلية دفاعها عن فكرة أن رغباتها كانت قوية للغاية هي أن ترضي رغباتها من خلال الأشخاص الآخرين. لقد خسر كل من الأنا والهو بداخلها المعركة تماماً أمام الأنا العليا، وكانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تعبر بها عنهما.

الكبت

على الرغم من أن هذا المثال تضمن إسقاط الغرائز على العالم، تدعي "فرويد" أن هذا يعد شكلاً صحياً نسبياً من آليات الدفاع، فهناك آلية دفاع أقوى وأكثر تدميراً هي الكبت، لأنها تتطلب أكبر قدر من الطاقة لتستمر.

تخبرنا "فرويد" عن فتاة كانت تبغض والدتها؛ حيث إنها نشأت وسط أشقاء ذكور وتشعر بالاستياء تجاه حمل والدتها المستمر. عندما كبتت مشاعرها لأنها شعرت بأن هذا ليس أمراً لطيفاً، حاولت الأنا بداخلها حماية نفسها من عودة هذه المشاعر عن طريق خلق رد الفعل المعاكس: الشفقة المفرطة على والدتها وانشغالها بسلامتها. لقد تحول حسد وغيره الفتاة إلى إثارة ومراعاة للآخرين. على الرغم من أن هذا ساعدها على التواءم مع عائلتها، فلقد قادها كبتها لمشاعرها الطبيعية إلى أن تفقد الروح وردود الفعل الطبيعية لفتاة في مثل عمرها. في مثال آخر، كانت تتخيل أنها تعض أو تقضم منطقة حساسة لدى والدها، لكن لكي تتجنب هذا الشعور صنعت الأنا بداخلها نفوراً تجاه القضم بشكل عام، وتسبب هذا في مشكلات مع تناول الطعام.

في كلتا الحالتين، على الرغم من أن الأنا كانت "في أمان" حيث إنها غير مضطربة لتسوية صراع داخلي، عانت الفتاتان على مستوى آخر عندما كُبت الصراع. تذكر "آنا فرويد" أن الكبت هو أخطر أشكال الدفاع؛ لأنه يحرمانا من الوعي بجانب كامل من جوانب حياتنا الغريزية، ما يضعف الشخصية.

آليات الدفاع لدى الأطفال

ليس بالضرورة أن تكون كل آليات الدفاع سيئة؛ ربما تكون ببساطة عبارة عن طريقة الشخص للتعامل مع خطر خارجي حقيقي. وبالنظر إلى الدفاعات التي ينشئها الأطفال، تقول "فرويد" إن الأطفال يرون أنفسهم على أنهم ضعفاء نسبياً في عالم من البالغين الأقوياء والمخاطر، وكنتيجة لهذا يعوضون هذا بالخيال وتقمص الأدوار. عادة، عندما يشعر الطفل بأن هناك خيلاً يهدده، من المحتمل أن يكون شبحاً أو رجلاً غنياً، فإنه يجسد الصفات الموجودة في هذا الشيء الخارجي عن طريق ادعاء أنه هو نفسه هذا الشبح، أو أن يرتدي ملابس مثل راعي البقر أو لص. إنه بهذا ينتقل من دور سلبي إلى دور إيجابي. بهذه الطريقة يستمد الطفل القوة من بيئته.

حللت "فرويد" قصص الأطفال التي يتمكن فيها صبي أو فتاة من ترويض رجل عجوز شرير يتسم بالثراء الفاحش أو القوة أو بأنه مخيف، مثل حكاية *Little Lord Fauntleroy*. لقد مس الطفل قلب الرجل بطريقة لم يسبقه بها أحد، وكنتيجة لهذا تحول إلى إنسان حقيقي. في قصص أخرى، يروض طفل الحيوانات البرية أو يحول الوحوش إلى بشر. ما تعرضه هذه القصص الخيالية عادةً هو عكس الواقع. لعلها تمكن الأطفال من التعامل مع افتقارهم للقوة في علاقة

حقيقية، مثل علاقة الابن ووالده، ومن المفارقات أنها تساعد الأطفال على التأقلم مع الواقع من خلال إنكاره.

الأنا عند المراهقين

لاحظت "فرويد" أن المراهقين عادة ما يكونون غير اجتماعيين ويحاولون عزل أنفسهم عن أفراد العائلة. هناك سمة أخرى من سمات المراهقة ألا وهي الطبيعة المتقلبة. ففي هذه الفترة أكثر من أي وقت آخر في الحياة، يتبنى المراهق بسرعة وبحماس شديدين طرقاً جديدة في اللبس أو تصفيف الشعر، لكنه أيضاً يرتبط بشدة بمبادئ سياسية أو دينية محددة. وفي الوقت نفسه، يرى المراهقون أنفسهم وكأنهم مركز الكون ولذلك فهم يعانون النرجسية. إنهم "يتماهون" مع الأشياء والأشخاص بدلاً من أن يروها بوضوح ويحبوها على شاكلتها.

لقد ذكرت "فرويد" أن كل لحظة في الحياة تحوي رغبة عاطفية متزايدة، فإنها تنطوي على خطر الإصابة بمرض عصبي أو نفسي إذا لم تتمكن الأنا من التعامل مع الرغبات الملحة بشكل صحيح، فالرغبات الفريزية المتزايدة تعني خطراً بالنسبة للأنا، وكرد على هذا تفعل أي شيء في سعيها لتطمئن نفسها. لقد كان هذا تفسيرها لسبب اتسام المراهقين بالأناانية - فهذه هي الطريقة التي يحافظون بها على هويتهم أمام وابل من المشاعر الجديدة والقوية التي يبدو أنها تنهال عليهم من كل صوب وحذب.

تعليقات ختامية

لقد اعترفت "فرويد" بأن وصف الدفاعات المختلفة التي تظهر كرد على القلق والمخاوف المختلفة لا يعد علماً دقيقاً. كيف يمكنه أن يكون كذلك، عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع خبايا العقل والأمني والرغبات ورد فعل الأشخاص تجاه الضغوط الاجتماعية؟ لقد اتهم علم النفس الفرويدي بأنه غير علمي، وهذه هي الحقيقة في العديد من الجوانب. لقد حل المعالجون النفسيون وعلماء النفس المعرفي الذين لا يهتمون بحق بماضي الشخص أو أمنياته محل المحللين النفسيين. إن مهمتهم هي تصليح الطرق الخاطئة للتفكير التي ولدت مشاعر أو سلوك السخط.

كل هذا جيد ورائع، لكن ربما سيفوتنا بعض جوانب علم النفس الفرويدي: ألا وهو تأثير "العاطفة والعنف" على الإنسانية، ومعرفته العميقة بالأحلام والرموز الخرافية، وتركيزه على أقسام الذات المتصارعة، الأنا والهو والأنا العليا. ما زالت هذه الأفكار مفيدة، وبالنسبة لآليات الدفاع، فهي حقيقية بما فيه الكفاية ليصف أغلبنا واحدة منها على الأقل دون أي صعوبة. إن الواقع العصبي لآليات الدفاع قد تمت ملاحظته مؤخراً (انظر في. إس. راماشاندران)، لذا ربما يتمتع التحليل النفسي ببعض الصحة العلمية على أية حال. لقد كان إسهام "آنا فرويد" الرئيسي هو وضع نظريات أبنائها قيد التطبيق، وإذا كانت هناك عودة لعلم النفس الفرويدي، فمن المتوقع أن يصبح عملها أكثر تأثيراً.

آنا فرويد

وُلدت في فيينا عام 1895. كانت "آنا" تربطها علاقة قوية بوالدها. كانت لا تكل في المدرسة وقارئة نهمة ولقد تعلمت العديد من اللغات من الضيوف الذين زاروا بيت العائلة. كانت أختها الكبرى "صوفي" تعد رمز "الجمال" و"آنا" هي رمز "العقل" في العائلة.

أنهت دراستها عام 1912، وبعد السفر إلى إيطاليا نجحت في الاختبارات لتصبح مدرسة بمدرسة ابتدائية. وبعملها في ترجمة كتب أبيها، أصبحت تلميذة له، لكنها استمرت أيضًا في عملها بالتدريس. وفي عام 1918 تدرّبت معه على التحليل النفسي، وفي عام 1922 تم قبولها عضوة في الجمعية الدولية للتحليل النفسي. وفي العام الذي يليه بدأت ممارسة التحليل النفسي في برلين، لكن إصابة "سيجموند" بسرطان الفك أعادتها إلى فيينا، وحتى وفاته عام 1939 كانت هي الراعي الأساسي له.

من عام 1927 حتى 1934 ترأست الجمعية الدولية للتحليل النفسي واستمرت في تطوير ممارساتها لتحليل نفسية الأطفال. في عام 1935 أصبحت مديرة معهد فيينا للتدريب على التحليل النفسي، وفي عام 1937 ساعدت على إنشاء حضانة للأطفال الفقراء. عندما استولى النازيون على النمسا، رتبت "آنا" لانتقال آل فرويد إلى إنجلترا. أسست "آنا" حضانة هامبستيد وور نيرسري للأطفال الذين تربيتهم أمهاتهم وحدهم، وأسست في عام 1947 هامبستيد تشيلد ثيرابي سنتر، وهو مركز عالمي في مجال علم نفس الأطفال.

"آنا" لم تتزوج. واعتبرت مهنتها هي الحفاظ على إرث أبيها وتطويره. حازت على العديد من درجات الدكتوراه الفخرية من الجامعات الأمريكية، حيث ألقت العديد من المحاضرات وأقامت الندوات. بعد وفاتها في عام 1982، تحول بيتها في لندن إلى متحف فرويد.

1900

The Interpretation of Dreams

"الحلم ليس مجرد ترهات؛ فنحن لن نسمح لشيء تافه بأن يقلق نومنا؛ فالأحلام العادية في ظاهرها يتبين أنها سيئة للغاية إذا كلفنا أنفسنا عناء تفسيرها؛ وإذا جاز لي التعبير، فالأحلام ليست وليدة اللحظة".

"أنا لا أعلم بما يحلم الحيوان. هناك مثل قاله لي أحد تلاميذي الذي يدعي معرفته بما يحلم به الحيوان، والمثل يطرح سؤالاً: بماذا يحلم الأوز؟ ويجيب: الذرة. تلخص هاتان الجملتان نظرية أن الحلم هو تحقيق للأمني".

"الأمر مرتبط بمجموعة من الأحلام التي تستمد أصولها من اشتياقي للسفر إلى روما... لذلك حلمت ذات مرة أنني أرى نهر التيبر وجسر سانت أنجيلو من نافذة قطار؛ ثم بدأ القطار التحرك، وتبين لي أنني لم أطلأ بقدمي المدينة. ذلك المشهد الذي رأيته في الحلم كان نسخة من رسم مألوف لمحتة سريعاً في اليوم السابق في غرفة الرسم الخاصة بأحد مرضاي. ومرة أخرى حلمت بشخص يقودني إلى تلة ويريني روما، شبه غارقة في الضباب وما زالت تبدو بعيدة للغاية حتى أنني تعجبت من وضوح الرؤية... وقد كان من السهل عليّ للغاية أن أتبين السبب وراء رؤيتي لهذه الأرض من بعيد".

الخلاصة

تفصح الأحلام عن رغبات العقل الباطن، وذكائه الكبير.

في سياق مشابه

ألفريد أدلر *Understanding Human Nature* (ص 20)

آنا فرويد *The Ego and the Mechanisms of Defense* (ص 136)

كارل يونج *Archetypes and the Collective Unconscious* (ص 224)

سيجموند فرويد

العديد من الأشخاص لا يدركون أن "فرويد" لم يحقق نسبياً نجاحاً سريعاً في بداية حياته. فعلى الرغم من أنه كان متفوقاً على فصله في أغلب حياته الدراسية، فقد قضى ثماني سنوات يدرس الطب ومواد أخرى في الجامعة قبل أن يتخرج. لقد دخل تدريجياً في مجال علم الأعصاب، حيث كتب أبحاثاً علمية عن اضطرابات الكلام وتأثير الكوكايين كمخدر وشلل الأطفال، قبل أن تتحول اهتماماته إلى علاج الأمراض النفسية. لكن طموحه ليكون باحثاً طبياً مشهوراً تعارض مع رغبته في الزواج من خطيبته "مارثا بيرنيز"، وليتمكن من توفير منزل للزواج، كان مضطراً لممارسة الطب. كانت النتيجة أن الكتاب الذي صنع شهرته، *The Interpretation of Dreams* (باللغة الألمانية)، لم ينشر حتى بلغ منتصف الأربعينات من عمره، وتطلّب الأمر عشر سنوات حتى ينال الشهرة. فلم يتم سوى طبع 600 نسخة من الإصدار الأول لواحد من أكثر الأعمال تأثيراً في التاريخ، واستغرق بيعها ثمانية أعوام. كانت أغلب الآراء حول الكتاب، والتي لم تكن كثيرة، غير مشجعة، ولم تصدر أول نسخة مترجمة للغة الإنجليزية على يد "إيه.إيه.بيرل" إلا عام 1913.

يقدم الكتاب نظرة تشبه السيرة الذاتية عن عالم البرجوازية في نهاية القرن التاسع عشر بفيينا، ويتجاوز بنا الكتاب أسطورة "الرجل العظيم" ليكشف لنا عن "فرويد" وهو يستمتع بقضاء وقته مع أولاده وقضائه للإجازات في جبال الألب وطريقة تعامله مع أصدقائه وزملائه وسعيه خلف النجاح المهني. تكمن السعادة الحقيقية للقارئ في وصف وتحليل الأحلام ذاتها (أغلبها أحلام المرضى، لكن يتخللها قليل من أحلام فرويد)، والتي يملأ كل حلم منها عشرات الصفحات ويستفيد من علم "فرويد" الغزير في الأساطير والفن والأدب.

استخدم كتاب *The Interpretation of Dreams* منهجاً طبياً وعلمياً في موضوع كان دائماً مستعصياً على التحليل الواقعي، وبسبب هذا أنشأ علماً يختص بالعقل الباطن. كتب فرويد بعد انتهائه من الكتاب: "إن فكرة مثل هذه الفكرة لا تأتي للمرء سوى مرة في العمر". لقد استغرق الأمر 40 عاماً لكي يحقق "فرويد" حلمه الأول ومع ذلك كان مجرد بداية لحياته العملية.

أسباب الأحلام

من المذهل كم ما كتب عن الأحلام قبل "فرويد"، فلقد بدأ كتابه بدراسة مطولة عن الكتابات السابقة في هذا المجال، وعاد بالزمن إلى "أرسطو" وأرجع الفضل لكثير من الرموز المعاصرة مثل "لويس ألفريد ماوري" و"كارل فريدريك بوردخ" و"إيف ديلاج" و"لويدويج سترامبل". قال

"فرويد" ملخصًا لقراءته: "على الرغم من الاهتمام بالموضوع عبر آلاف السنين، فإن الفهم العلمي للحلم لم يتقدم كثيرًا".

بعد أن كان المفهوم السائد عن الأحلام هو أنها "إلهام سماوي"، توصل الناس إلى رأي علمي يفيد بأنها ببساطة نتيجة "إثارة حسية". على سبيل المثال، نسمع جلبة في الخارج في أثناء النوم فتندمج هذه الجلبة في الحلم لتبدو منطقية. وطبقًا لهذا التفسير، فإن سبب الأحلام الشائعة مثل أن نجد أنفسنا ونحن نشعر بالبرد، هو سقوط غطاء الفراش، وأحلام الطيران تحدث بسبب علو وهبوط الرئتين، وهكذا.

لكن "فرويد" شعر بأن فكرة المحفز الحسي لا تفسر كل الأحلام، فالمحفز المادي في أثناء نومنا يمكنه بالتأكيد تشكيل ما نحلم به، لكن من الممكن تجاهله وعدم تضمينه في أحلامنا. هناك أيضًا بعد أخلاقي أو معنوي للعديد من الأحلام التي لا توحى بأي أسباب مادية.

لقد نبع اهتمام "فرويد" بالأحلام في الأصل من عمله مع أشخاص يعانون من الذهان. لقد أدرك أن مضمون أحلام المرضى كانت مؤثرًا جيدًا على حالتهم العقلية، وأن الأحلام كانت مثل الأعراض الأخرى التي يمكن تفسيرها. وعندما بدأ "فرويد" في كتابة *The Interpretation of Dreams* كان قد فسر سريريًا أكثر من 1000 حلم.

من ضمن استنتاجاته:

- ❖ تميل الأحلام للاعتماد على انطباعات حدثت منذ أيام مضت، ومع ذلك فهي تصل أيضًا إلى ذكريات الطفولة المبكرة.
- ❖ يختلف أسلوب اختيار الذكريات في الأحلام عن أسلوب العقل اليقظ - فالعقل الباطن عادةً ما لا يركز على الأحداث الرئيسية، بل يتذكر التفاصيل البسيطة والأشياء غير الملحوظة.
- ❖ على الرغم من اشتهاار الأحلام بأنها عشوائية أو سخيفة، ففي الحقيقة يحرك الأحلام دافع توحيدي حيث تربط مجموعة مختلفة تمامًا من الأشخاص والأحداث والأحاسيس بسهولة في قصة "واحدة".
- ❖ الأحلام دائمًا تدور حول الذات.
- ❖ قد تتضمن الأحلام مستويات متعددة من المعنى ومجموعة من الأفكار يمكن أن تكثف في صورة واحدة. بالمثل، يمكن أن تتبدل الأفكار (فالشخص المؤلف لنا قد يصبح شخصًا آخر، والمنزل يستخدم لغرض آخر، وهكذا).
- ❖ تعد جميع الأحلام تقريبًا "تحقيق لرغبات"، تفصح عن حافز أو رغبة قوية يتمين لتبليتها، وعادة ما تكون رغبات تعود إلى أيام الطفولة المبكرة.

على الرغم من أن بعض الكتاب اعتقدوا أن ذاكرة الأحداث اليومية هي المسبب الرئيسي للأحلام، فكانت وجهة نظر "فرويد" أن كلاً من الأحاسيس المادية في أثناء النوم وذكريات أحداث اليوم كانت "بمثابة مادة رخيصة متاحة دائمًا وتُستخدم وقت الحاجة". فباختصار، الأحاسيس المادية والذكريات اليومية ليست سببًا للأحلام بل ببساطة هي العناصر التي تستخدمها النفس لخلق المعنى.

الرسالة المتخفية

وبالتوصل إلى أن الأحلام هي المساحة التي يستطيع فيها العقل الباطن التعبير عن ذاته، وأنها أعدت في الأساس لتمثل تلبية لإحدى الرغبات، يتساءل "فرويد" عن السبب وراء ضعف التعبير عن تلك الرغبات وإخفائها في صور ورموز غريبة. لماذا هناك حاجة لتجنب الوضوح؟

قد تجد الإجابة في حقيقة أن العديد من رغباتنا قمعت، وأن فرصتها الوحيدة لبلوغ وعينا هي أن تتخفى بشكل ما. قد يبدو الحلم نقيضاً لما نتمناه، لأننا قد نكون دفاعيين بشأن العديد من رغباتنا أو نرغب في تغطيتها؛ لذا الطريقة الوحيدة التي يمكن للحلم أن يعلن بها عن المشكلة هو أن يثيرها بشكل عكس حقيقتها. يفسر "فرويد" ظاهرة "تشويه الحلم" هذه من خلال هذا التشبيه: ربما يريد كاتب سياسي انتقاد أحد الحكام، لكن بفعله هذا قد يعرض نفسه للخطر. لذلك يجب أن يخشى الكاتب من رقابة الحاكم؛ ولذا "يتلطف في التعبير عن رأيه ويحرفه".

وبالنسبة للأحلام، فإنه إذا رغبت النفس في مدنا برسالة، قد تتمكن من إيصالها إلينا فقط عن طريق فرض الرقابة عليها لتجعلها أكثر قبولاً، أو عن طريق تغييرها لتبدو على غير حقيقتها. كما اعتقد "فرويد" أن السبب وراء نسياننا للأحلام هو أن الذات الواعية ترغب في تقليل تأثير اللاوعي على نطاقها، حياة اليقظة.

لقد كانت إحدى وجهات نظر "فرويد" الرئيسية هي أن الأحلام دائماً ما تدور حول ذاتنا. فعندما يظهر أشخاص آخرون في حلم، غالباً ما يكونون مجرد رموز لأنفسنا أو يمثلون ما يعنيه شخص آخر بالنسبة لنا. يعتقد "فرويد" أنه متى ظهر شخص غريب في حلمه، فهذا الشخص بلا شك يمثل جانباً ما من نفسه لا يمكن التعبير عنه في حالة يقظة الوعي. إنه يتساءل عن كل قصص التاريخ التي أخبر فيها شخص أن يفعل شيئاً ما في أحد أحلامه، مع منحه سبباً حكيماً أثبت بعد ذلك أنه صائب. ومن الممكن أن تعبر الأحلام بقوة عن رسالة تمكين تعود الشخص على كبتها في أثناء اليقظة - وهذه الرسالة دائماً ما تعبر عنه، لا عن العائلة أو المجتمع أو أي تأثير اجتماعي آخر.

الأمر كله يتعلق بالجنس

لقد قاد التحليل النفسي الذي اتبعه "فرويد" مع مرضاه إلى اعتقاده بأن العصاب ينشأ من رغبات عاطفية مكبوتة، وأن الأحلام تأتي أيضاً كتعبير عن هذه المشاعر المكبوتة. لقد ناقش "فرويد" في كتابه *The Interpretation of Dreams* لأول مرة مسرحية سوفوكليس بعنوان *أوديب ملكاً* ليدعم فكرته حول انجذاب الطفل عاطفياً لأحد والديه ورغبته في محو الآخر - وهو ما أطلق عليه فيما بعد مصطلح "عقدة أوديب".

كما روى "فرويد" حدثاً مهماً من فترة طفولته. ذات ليلة قبل أن يذهب للفراش خرق إحدى القواعد الصارمة التي وضعها والده وبال على نفسه في غرفة نومهما. وكجزء من توبيخه، قال له أبوه: "هذا الصبي لن يحقق شيئاً في حياته". ويعترف "فرويد" أن هذه العبارة كانت قاسية جداً

عليه، فالإشارة لهذا المشهد تكررت كثيراً في أحلامه في فترة البلوغ، وعادة ما كانت مرتبطة بإنجازاته. على سبيل المثال، في واحد من هذه الأحلام كان والد "فرويد" هو من يتبول أمامه. كان الأمر كما لو أن "فرويد" يقول لوالده: "أترى؟ لقد حققت الكثير". لقد أصبح ذلك الشخص الذي ينافسه على حب والدته في مكانه الآن، فهو من كان في وضع مخجل وهو يتبول على نفسه. في علم الكونيات عند "فرويد"، يعد التحضر هو السبب الذي يجعلنا نخفي غرائزنا، والعاطفة كانت أقوى هذه الغرائز؛ لذلك كانت الأحلام أكثر من مجرد متعة ليلية فارغة - فمن خلال إعلانها عن دوافع عقلنا الباطن كانت مفتاحاً لفهم الطبيعة البشرية.

تعليقات ختامية

من أشهر ما كتبه فرويد هو وجود ثلاث إهانات كبرى في تاريخ البشرية: اكتشاف "جاليليو" أن الأرض ليست هي مركز الكون؛ اكتشاف "داروين" بأن الإنسان أهم مخلوق ضمن الكائنات المختلفة؛ واكتشاف "فرويد" أننا غير مسئولين عن عقولنا كما كنا نظن.

من المحتم أن مهاجمته لفكرة الإرادة الحرة للإنسان قد جلبت عليه الغضب خاصة في أمريكا، وكنتيجة لهذا وصم التحليل النفسي كله على أنه أمر غير علمي. على الرغم من أن "فرويد" كان غير متدين، فقد أشير إلى أن التحليل النفسي اكتسب طابعاً دينياً، وخلق "ثقافة التمدد على أريكة التحليل النفسي" التي سخر منها "وودي آلن" بشدة. إن علاج "فرويد" لم يعتمد على التحليل النفسي بشكل كبير فحسب، بل كان يفتقر إلى الإجراءات المعيارية والنتائج التي يمكن التحقق منها، ولا توجد أدلة كثيرة على نجاحه في شفاء الناس. لقد نفى علم الأعصاب أيضاً فكرة ارتباط الأحلام بالرغبة أو الدافع. في ظل هذا المناخ، تم تجاهل "فرويد" في صفوف علم النفس الجامعية، وتضاءل عدد المحللين النفسيين المحترفين. في بداية التسعينات من القرن العشرين، وجدت مجلة تايم أنه من المناسب أن تطرح سؤالاً على غلافها وهو: "هل مات فرويد؟".

إذا زرت اليوم أحد علماء النفس أو المعالجين النفسيين، فلن تطرح عليك أسئلة عن أحلامك أو ماضيك على الإطلاق؛ فعلم النفس المعرفي الذي يعتمد على أساليب أكثر دقة ليغير من حالتك العقلية لا يكثر لهذا. ومع ذلك فأطباء اليوم يسون بسهولة شديدة ما يدينون به لفكرة "فرويد" عن "العلاج الكلامي" الذي يعتمد على الاستماع إلى محتوى عقل المريض وتحليله وكذلك وجهة نظره بأن اللاعقلانية الكامنة داخل الإنسان قد تدمره. علاوة على ذلك فإن البحث الأخير الذي أجرته كلية الطب الملكية في لندن أيدت بحرص أفكار "فرويد" عن الأحلام، حيث يثبت التصوير الدماغى ببساطة أن الأحلام ليست مجرد نتاج للتحفيز العشوائي لبعض الخلايا العصبية؛ ففي الواقع تصبح المناطق الحوفية في المخ، تلك المناطق التي تتحكم في الانفعالات والرغبات والدوافع، نشطة للغاية في أثناء النوم. لذلك فإن الأحلام وظيفية عقلية عليا ترتبط بالدافع رغم أن جمهور العلماء مختلفون فيما إذا كان هذا يثبت نظرية "فرويد" في أن الأحلام تحدث كتحقيق للأمانى أم لا.

وبعد ثمانين عاماً من وفاته، هل نستطيع أن نقول بثقه أي شيء محدد عن الإرث الذي تركه لنا ؟ رغم أن "اكتشافه" للعقل الباطن قد غيّر الصورة العامة للتفكير والأحلام، فربما كانت أعظم إسهامات "فرويد" هو أنه جعل علم النفس شيئاً جذاباً للشخص العادي، فإمكانية معرفة ما يحدث داخل عقولنا هي ما منحت لأفكاره جاذبيتها.

سيجموند فرويد

ولد "سيجموند فرويد" بمدينة فرايبورج في مورافيا عام 1856 (والتي تُعرف الآن باسم بريبور في جمهورية التشيك). وكان الابن الأكبر من خمسة أبناء لوالديه "جاكوب" و"أماليا" اللذين هاجرا من غرب أوكرانيا. وقد انتقلت العائلة لتعيش بمدينة ليبزج عام 1859، ثم إلى فيينا بعد ذلك بعام.

لاحظ والدا "فرويد" ذكاءه منذ مرحلة مبكرة؛ فعلمّاه العلوم الإغريقية واللاتينية، وخصوصاً له غرفة مستقلة ليدرس بها. لقد كان عاقد العزم على دراسة القانون في جامعة فيينا، لكنه غير رأيه في اللحظة الأخيرة، والتحق بكلية الطب عام 1873. وبعد تخرجه عام 1881، خطب "مارثا بيرنيز"، وعمل في مستشفى فيينا العام، وتخصص في تشريح العمود الفقري. وبعد ذلك، عمل تحت رئاسة "جيه. إم. تشركوت" في مستشفى سالتيتير في باريس، كما عمل مع عالم النفس النمساوي "جوزيف برور" الذي شاركه في تأليف كتاب (Studies on Hysteria (1893).

وبعد وفاة والده عام 1896، استغرق "فرويد" في حالة من التفكير العميق، والدراسة، وتحليل الذات، وبدأ تأليف كتاب The Interpretation of Dreams. وبعد بضعة أشهر من نشر الكتاب، نُشر له كتاب The Psychopathology of Everyday Life والذي قدم فيه فكرة الأخطاء اللفظية ("الزلات الفريودية") التي تعلن عن مكنون العقل الباطن. وفي عام 1902، عُقد أول اجتماع لـ "جماعة الأربعاء"، والتي كانت تتكون من مهنيين مشاهير له في التفكير، وتم تعيين "فرويد" أستاذاً للأمراض النفسية بجامعة فيينا. وفي عام 1905 نشر "فرويد" كتاب Three Essays on The History of Sexuality و-Jokes and Their Relation to the Unconscious. ثم تحول أسلوب التحليل النفسي إلى حركة عالمية عقدت أول اجتماع لها عام 1908.

وفي عام 1920، توفيت "صوفي" الابنة الثانية لـ "فرويد" بسبب وباء الإنفلونزا في أثناء حملها في ابنها الثالث. وتضمنت مؤلفات "فرويد" في هذا العقد Beyond the

Pleasure Principle (1920)، و The Ego and the Id (1923)، و An Autobiography (1925)، و The Future of an Illusion (1927). لقد بلور مقال "فرويد" الطويل Civilization and its Discontent (1930) وأفكاره عن العدوان البشري، و "غريزة الموت". وألف مع "ألبرت أينشتاين" كتاب why War? في عام 1933.

بعد احتلال النمسا عام 1938 من قبل النازيين ومنعه للتحليل النفسي، هاجر "فرويد" وعائلته إلى لندن. ونتيجة تدخينه الشره للسيجار، توفي عام 1939 نتيجة لإصابته بالسرطان.

1983

Frames of Mind

"إذا قمنا فقط بتوسيع وإعادة صياغة رؤيتنا تجاه ما يعتبر عقل الإنسان، فسنكون قادرين على ابتكار طرق أكثر ملاءمة لتقييمه وطرق أكثر فاعلية لتثقيفه".

"من وجهة نظري، من الجيد أن نطلق على قدرة موسيقية أو مكانية أنها موهبة، طالما نطلق على اللغة أو المنطق أنهما موهبتان بالمثل، لكنني أرفض الافتراض غير المبرر بأن هناك قدرات معينة يمكن أن نخصصها عشوائيًا بأنها تستوفي معايير الذكاء بينما القدرات الأخرى ليست كذلك".

الخلاصة

العديد من أشكال الذكاء لا تقاس باختبارات الذكاء.

في سياق مشابه

ألبرت باندورا *Self-Efficacy* (ص 34)

ميهاي تشيكسينتميهاي *Creativity* (ص 88)

دانيال جولمان *Working with Emotional Intelligence* (ص 164)

جون بياجيه *The Language and Thought of the Child* (ص 296)

هوارد جاردنر

عندما أُلّف "هوارد جاردنر" أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد، كتاب *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*، كان معظم الناس يقبلون بشكل كبير فكرة أن الذكاء يمكن قياسه ببساطة عن طريق اختبارات الذكاء، فالحصول على درجة مرتفعة في اختبار قياس نسبة الذكاء يعني أنك تتمتع بالذكاء ووهبت فرصاً محددة في الحياة، والحصول على درجة منخفضة في اختبار قياس نسبة الذكاء يعني أنك بطيء لحد ما، وبناء على ذلك تتقلص فرصك. لقد نشر كتاب "جاردنر" فكرة أن الذكاء المرتبط بالرياضيات والمنطق أو الذكاء "العام" الذي عادةً ما يقاس باختبارات قياس نسبة الذكاء ربما لا يكون بالفعل مقياساً جيداً لقدرات الشخص. ربما تكون اختبارات قياس نسبة الذكاء فعالة إلى حد معقول في التنبؤ بالطريقة التي تبلي بها في المواد الدراسية، لكنها ليست جيدة في قياس مدى قدرتك على تأليف مقطوعة موسيقية أو الفوز في حملة سياسية انتخابية أو برمجة جهاز كمبيوتر أو إتقان لغة أجنبية. لقد استبدل "جاردنر" بسؤال "ما مدى ذكائك؟" سؤالاً أكثر حكمة وشمولية وهو "كيف أنت ذكي؟". نحن نعلم بالفطرة أن براعتنا في الدراسة لا تحدد نجاحنا في الحياة، والجميع يعرفون أشخاصاً أذكى للغاية لم يكن تحصيلهم الدراسي ممتازاً. بالمثل، سنجد أنه من الصعب أن نصدق أن الإنجازات التي حققها أشخاص مثل "موتسارت" أو "هنري فورد" أو "غاندي" أو "تشرشل" كانت مجرد نتيجة "لنسبة الذكاء المرتفعة". على الرغم من أن كتاب *Frames of Mind* يعارض الحكمة التقليدية، فهو يمنحنا فعلياً قبولاً لذكاء مشابه إلى ما نعرفه بالفعل: ألا وهو أن كلاً منا يتمتع بالذكاء بطرق مختلفة، وأن النجاح يأتي من صقل واستغلال هذا النوع من الذكاء طوال الحياة.

أنواع الذكاء

يدعي "جاردنر" أن جميع البشر يمتلكون مزيجاً فريداً من سبعة أنواع من الذكاء نخرط من خلالها في العالم ونسعى خلف إنجازاتنا. تشمل تلك "الأطر العقلية" على نوعين من الذكاء عادة ما تقدر أهميتهما في التعليم التقليدي، وثلاثة أنواع عادة ما تقترن بالفنون، ونوعين يطلق عليهما "جاردنر" اسم "الذكاء الشخصي".

الذكاء اللغوي

يتضمن هذا النوع تقييمًا للغة والقدرة على تعلم لغات جديدة والقدرة على استخدام اللغة لتحقيق أهداف محددة. هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة في هذا النوع من الذكاء ربما يكونون مقنعين أو روائيين بارعين، ويمكنهم استخدام الحس الفكاهي لصالحهم. من ضمن الفئات التي تتمتع بدرجة عالية في الذكاء اللغوي الكتاب والشعراء والصحفيون والمحامون والسياسيون.

الذكاء الحسابي المنطقي

هو القدرة على تحليل المشكلات وإجراء العمليات الرياضية وتناول الموضوعات بشكل علمي. على حد تعبير "جاردنر"، ينطوي هذا النوع من الذكاء على القدرة على اكتشاف الأنماط والاستدلال المنطقي والتفكير المنطقي. وهذا النوع من الذكاء بالإضافة إلى الذكاء اللغوي غالبًا ما يقاسن باختبارات قياس نسبة الذكاء. غالبًا ما يرتبط الذكاء الحسابي المنطقي بالعلماء والباحثين وعلماء الرياضيات ومبرمجي الكمبيوتر والمحاسبين والمهندسين.

الذكاء الموسيقي

في الواقع يفكر هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون بذكاء موسيقي من منطلق الأصوات والإيقاعات والأنماط الموسيقية. ينطوي هذا على مهارات في الأداء والتلحين وتقييم الأنماط الموسيقية. والمهن التي توظف عادة هذا النوع من الذكاء تضم مهن الموسيقيين ومنسقي الأغاني والمطربين والملحنين والنقاد الموسيقيين.

الذكاء البدني الحركي

ينطوي هذا النوع من الذكاء على القدرة على التحكم في الحركات الجسدية المعقدة وتنسيقها، لكي نعبر عن أنفسنا بالحركة. قد يتضمن هذا لغة الجسد والتمثيل الإيمائي والتمثيل علاوة على نطاق كامل من المهن الرياضية. من المتوقع أن يتمتع الرياضيون والممثلون والمتلاعبون بالكرات ولاعبو الجمباز بدرجة عالية من هذا الذكاء البدني الحركي، علاوة على المهن التي يعد فيها التوازن وتنسيق الحركات أمرين مهمين مثل إطفاء الحريق.

الذكاء المكاني البصري

هو القدرة على ملاحظة الأشياء في المكان بدقة ومعرفة "كيفية تنظيم الأشياء". يحتاج النحاتون والمعماريون إلى التمتع بدرجة مرتفعة من الذكاء المكاني، وكذلك المستكشفون والفنانون التشكيليون ومصممو الديكورات والمهندسون.

الذكاء الاجتماعي

الذكاء الاجتماعي هو القدرة على فهم غايات الأشخاص الآخرين ودوافعهم ورغباتهم. يعد هذا النوع من الذكاء أساسياً في بناء العلاقات. من أمثلة الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من هذا النوع من الذكاء، التربويون ومديرو التسويق ومندوبو المبيعات والمستشارون والرموز السياسية.

ذكاء معرفة الذات

هو القدرة على فهم الذات مع درجة عالية من الوعي بمشاعرنا ودوافعنا. يساعدنا هذا الذكاء على وضع نموذج عمل فعال لأنفسنا واستغلال فهمنا لذاتنا من أجل تنظيم حياتنا. يميل الكتاب والفلاسفة إلى امتلاك هذا النوع من الذكاء بوفرة.

الآثار المترتبة على كيفية تعلمنا

تقدم نظرية "جاردنر" تحدياً كبيراً للنماذج التعليمية القائمة؛ لأننا إذا قبلنا فكرة أن كل شخص يجمع بين مجموعة فريدة من نوعها من الذكاءات، فتحن يلزمنا نظام تعليمي موضوع يحرص لنتمكن الجميع من تحقيق إمكاناتهم. يقر "جاردنر" بأن علم النفس لا يمكنه أن يملئ سياسة تعليمية بشكل مباشر، كما أنه لا بد من إجراء المزيد من الدراسة من أجل إثبات وجود ذكاءات متعددة في المقام الأول. ومع ذلك فإن استنتاجه العام بأن يأخذ النظام التعليمي في الاعتبار خصوصية كل طفل لا يمكن أن يكون أمراً سيئاً.

تعليقات ختامية

هل سيظل ذكاؤنا يقاس اعتماداً على اختبارات "نسبة الذكاء" أو هل ستطرح أفكار "جاردنر" بالنظام الحالي لاختبارات الذكاء، مثل الاختبار الأمريكي الشهير سات للالتحاق بالجامعة؟ أغلب الأشخاص لا يدركون أن اختبارات الذكاء موجودة بيننا منذ مائة عام، منذ المحاولات الأولى لقياسه والتي وضعها عالما النفس الفرنسيان "ألفريد بينيه" و"ثيودور سيمون" في عام 1905. يعد هذا الاختبار طريقة سهلة وغير مكلفة نسبياً لتصنيف عدد كبير من الأشخاص وفقاً "للمجادة"، وأصبح معروفاً نتيجة لذلك. ومع ذلك ففكرة الذكاءات المتعددة لن تزول طالما الناس يشعرون بأن قيمتهم الحقيقية لم يتم تقديرها بعد.

ما يهم في النهاية ليس اختباراً للذكاء يفترض أن يكون موضوعياً، وإنما معتقداتنا حول ما إذا كنا قادرين على فعل شيء والتزامنا بتحقيقه. يطلق "جاردنر" على هذا "القدرة على حل المشكلات داخل بيئتنا". فالأشخاص الذين نكن لهم إعجاباً شديداً هم أشخاص أذكىء بطرق محددة، لقد صقلوا طريقتهم في التفكير والعمل على نحو غير معتاد. فعلاوة على ذكائهم الطبيعي، صاروا يمتلكون القدرة على التمييز.

ربما كان المغزى من كتاب "جاردنر"، هو أنه ينبغي علينا التوقف عن القلق حيال الكيفية التي نقيس بها أنفسنا اعتماداً على بعض المعايير العشوائية المرتبطة بقدرات العقل، حيث إن الأشخاص الأذكاء بحق هم هؤلاء الذين يعرفون بالضبط ما هم بارعون فيه ويعيشون حياتهم وفقاً لهذه المعرفة. هناك فرق كبير بين أن تمتلك ببساطة قدرات عقلية أو جسدية أو اجتماعية، وأن تسخرها بالفعل لتحقيق النجاح.

هوارد جاردنر

ولد في عام 1943، هو ابن لاجئين من ألمانيا، ذهب "هوارد جاردنر" في البداية إلى جامعة هارفارد لدراسة التاريخ. وبعد أن قضى عاماً في كلية لندن للاقتصاد، التحق ببرنامج هارفارد للدكتوراه في علم النفس التنموي في عام 1966، وبالتالي أصبح جزءاً من فريق بحث المشروع زيرو (أو من الصفر وهو دراسة طويلة المدى عن الفكر الإنساني والتنمية الإبداعية). جاء اهتمامه بالقدرة المعرفية البشرية متأثراً بمعلمه "إيريك إريكسون". يعمل حالياً أستاذاً للإدراك والتعليم في كلية التربية بجامعة هارفارد وأستاذاً مساعداً لعلم الأعصاب في كلية الطب بجامعة بوسطن ومديراً مساعداً لمشروع زيرو التابع لجامعة هارفارد. حصل "جاردنر" على العديد من الدرجات الفخرية والجوائز.

من ضمن كتبه الأخرى: The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach (1991) و Multiple Intelligences: The Theory in Practice (1993)، و The Disciplined Mind: Beyond Facts and Standardized Tests (1999)، و Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds (2004) وكتاب (2009) Five Minds For The Future.

2006

Stumbling on Happiness

"قبل أن نقرر قبول ما يزعمه الناس عن شعورهم بالسعادة، علينا أن نحدد أولاً إن كانوا، من حيث المبدأ، يخطئون بشأن مشاعرهم أم لا. من الممكن أن نخطئ في كل الأشياء - سعر فول الصويا، والعمر الافتراضي للعتة، وتاريخ قماش الفلانيل - ولكن هل من الممكن أن نخطئ بشأن تجاربنا الشعورية؟".

الخلاصة

نظراً للطريقة التي يعمل بها المخ، فتوقعاتنا عما سنشعر به في المستقبل ليست دائماً دقيقة، ويندرج تحت هذا ما سيجعلنا سعداء.

في سياق مشابه

باري شوارتز *The Paradox of Choice* (ص 330)

مارتن سليجمان *Authentic Happiness* (ص 338)

دانيال جيلبرت

كان "جيلبرت" في طفولته يحب مطالعة الكتب التي تتضمن موضوعات الخداع البصري مثل مكعب نيكر وصور زهرية روبن (كتلك الموجودة على غلاف هذا الكتاب)، وقد أذهله مدى سهولة خداع العينين والمخ.

وبعد سنوات عديدة عندما أصبح عالم نفس، كان مهتمًا بالأخطاء المتكررة لمخاذا وممارسات "ملء الفراغ" التي تمارسها لتقديم لنا صورة سريعة للواقع. وقد اكتشف أننا كما نرتكب أخطاء متوقعة ببصرنا، يمكننا أن نرتكب أخطاء في تصوراتنا للأمور. ويتمثل هذا في أننا نقضي معظم أوقاتنا في فعل الأشياء التي نأمل أن تجعلنا سعداء في المستقبل رغم أن فهمنا لذلك المستقبل وشعورنا فيه يكون بعيدًا كل البعد عن الواقع.

ورغم أن البشر حاولوا فهم موضوع تصور المستقبل عبر آلاف السنوات، فإن "جيلبرت" يزعم أن كتابه *Stumbling on Happiness* هو أول كتاب يجمع أفكارًا من علم النفس، وعلم الأعصاب، والفلسفة، واقتصاديات السلوك ليقدّم إجابة. ويعد هذا جانبًا معقدًا جدًا في مجال علم النفس يحتل فيه المؤلف فيه مكانة متميزة، ورغم تعقيد هذا الجانب فإن المؤلف يقدم أفكاره بأسلوب سهل وقراءته ممتعة، وحيث إن أسلوبه في الكتابة يشبه أسلوب "بيل برايسون"، فلا يكاد القارئ يقرأ صفحة من صفحات كتابه دون أن يضحك مرة أو مرتين على الأقل.

آلات التوقع

يلاحظ "جيلبرت" أن معظم كتب علم النفس لا تخلو من عبارة "البشر هم المخلوقات الوحيدة التي ...". أما في حالة كتابه، يُكمل "جيلبرت" هذه الجملة بقوله إن البشر هم المخلوقات الوحيدة القادرة على التفكير بشأن المستقبل. وقد تبدو السناجب من المخلوقات التي تفكر في المستقبل بادخارها الجوز للشتاء، لكن في الحقيقة ما يدفع تلك الحيوانات إلى هذا هو ما تسجله مخاذاها من قصر ساعات النهار في الشتاء. الموضوع هنا لا يرتبط بالوعي، بل هو غزيرة بيولوجية فقط. أما البشر، فلا يعمون بالمستقبل فحسب، بل نحن في الواقع "آلات توقع"، فتحن نركز على ما سوف يحدث بقدر تركيزنا على ما يحدث الآن. كيف حدث هذا؟

منذ ملايين السنين شهد الإنسان الأول زيادة هائلة في حجم المخ خلال فترة قصيرة نسبيًا، ومع ذلك فلم تتم كل أجزاء ذلك المخ، حيث تركز معظم النمو في منطقة الفص الأمامي للمخ، فوق العينين، وهو ما يوضح سبب اتساع جهات أجدادنا للخلف وصغرها لدينا حاليًا، حيث كنا بحاجة لمساحة تحتوي كل تلك الملايين من خلايا المخ الجديدة.

وظل الاعتقاد السائد لفترة طويلة أن الفص الأمامي للمخ ليست له وظيفة محددة، ومع ذلك فإن المرضى الذين تعرضت الفصوص الأمامية لمخاخمهم للتدمير أظهرت ملاحظتهم أن لديهم مشكلات في التخطيط، بل والغريب أنهم عانوا ضعفاً في الإحساس بالقلق. ما العلاقة بين الأمرين؟ إن كلاً من التخطيط والإحساس بالقلق يرتبطان بالمستقبل، وتلف الفص الأمامي للمخ يجعل الإنسان يعيش في اللحظة الحالية دائماً، ونتيجة لهذا لا يكلف نفسه عناء التخطيط، ولا يصبح لديه ما يقلق بشأنه.

ولذلك؛ فقد أدى النمو الكبير في الفص الأمامي للمخ البشري إلى تمتع الإنسان بميزة هائلة للبقاء على قيد الحياة: ألا وهي قدرته على وضع تصورات مختلفة للمستقبل، والاختيار من بينها وبالتالي السيطرة على بيئته. نحن نستطيع التنبؤ بما سيشعرنا بالسعادة في المستقبل.

التنبؤات الخاطئة

يقول "جلبيرت" إنه من الممكن للمخ أن يختزن كل التجارب التي يمر بها الشخص وذكرياته ومعرفته، لأننا لا نتذكر كل شيء برمته، لكن بدلاً من هذا نحفظ بخيوط قليلة من كل تجربة. نحن نتذكر فقط هذه الأشياء القليلة والمخ "يملاً الباقي" حتى تبدو الذكريات كاملة. يخلق المخ أيضاً اختصارات بارعة عندما يتعلق الأمر بالتصور. يشير الفيلسوف الألماني "إيمانويل كانت" أن التصورات مثل اللوحات الفنية، التي نخبرنا بالكثير عن الفنان (المصور) بقدر ما نخبرنا عن الموضوع. فالمخ يخلق تفسيراً للواقع، لكنه جيد للغاية لدرجة أننا لا ندرك أنه مجرد تفسير.

بالطريقة ذاتها التي تكون بها ذكرياتنا وتصوراتنا خاطئة، فإنه عندما يتعلق الأمر بتصوير المستقبل فإن التفاصيل التي نتخيل أنها تحدث باستمرار لا تمدنا بالصورة الكاملة. الأمر ليس مجرد أن الكثير من الأشياء التي نتخيل حدوثها غير صحيحة، بل الأكثر من ذلك أننا نتجاهل الأشياء التي تحدث بالفعل، كما أثبت العديد من علماء النفس، فالعقل البشري ليس منظماً بشكل جيد ليلاحظ غياب الأشياء، لكن عقلنا يمارس خدعة سحرية عبقورية حيث يجعلنا نصدق أن تفسيراتنا هي حقائق دامغة لدرجة أننا نقبل ما يمدنا به المخ دون أدنى شك.

هل نعلم بالفعل ما يجعلنا سعداء؟

تعد وجهة نظر "جلبيرت" الأساسية عن السعادة هي أنها ذاتية. نخبرنا "جلبيرت" عن التوأمين الملتصقتين "لوري" و"ريبا"، فهما ملتصقتان من الرأس منذ مولدهما وتشاركان الأوعية الدموية وجزءاً من الأنسجة الدماغية. على الرغم من هذا، هما مستمرتان في حياتهما وتقولان لأي شخص يسألهما إنهما سعيدتان للغاية. معظم من يسمعون هذا سيقولون إن هاتين التوأمين لا تعرفان ما هي السعادة، وهذه الإجابة تقتض أن السعادة تأتي فقط بسبب أنك شخص "مفرد". وبالطريقة نفسها، يبالغ الناس في تقدير مدى سوء الذي سيشعرون به إذا فقدوا

بصرهم. لكن الأعمى يعيش حياته ويفعل معظم الأشياء التي يفعلها الشخص المبصر، ومن الممكن أن يكون سعيداً وراضياً مثل أي شخص عادي.

إن ما يجعلنا سعداء يؤثر على جميع تصوراتنا عن معنى السعادة، لكن حتى تصوراتنا عن ماهية السعادة ستتغير في أوقات مختلفة من حياتنا؛ فالمتزوجون حديثاً لا يمكنهم أبداً تصور أن مدى ما يشعرون به تجاه بعضهم ربما يتغير في غضون عشر سنوات، والأمهات لا يسهن أبداً أن يتخيلن أن يعدن للعمل لتعلقهن بمولودهن. هناك سبب عصبي لهذه الأخطاء التي تحدث في التصور أو الإدراك. فعندما نتخيل أشياء في المستقبل، نستخدم أجزاء المخ الحسية نفسها التي نستخدمها لشعر بالأشياء الحقيقية في الوقت الحاضر، فنحن بشكل عام لا نتسم بالعقلانية فيما يتعلق بالأحداث المستقبلية، فنحن نزن المزايا والعيوب بحرص، لكننا نفحصها بعقلنا لنرى أي رد فعل عاطفي سنشعر به. فما نتخيله يحدده ما نشعر به الآن. فكيف إذن نعرف ما الذي سيجعلنا سعداء في غضون السنوات العشرين القادمة؟

باختصار، العقل البشري مهياً ليتخيل المستقبل جيداً، لكن ليس بشكل ممتاز، ويرجع هذا إلى الفجوات التي نمر بها بين ما نظن أنه سيجعلنا سعداء وما يجعلنا بالفعل سعداء. هذا يعني أننا قد نقضي حياتنا كلها نجني الأموال ثم نقرر أنها لا تستحق العناء، لكن أيضاً يمكننا أن نتفاجأ بشكل مبهج عندما يتضح أن الأشخاص أو المواقف أو الأحداث التي ظننا أنها ستجعلنا بائسين لم تكن كذلك.

تعليقات ختامية

لقد قضى "جيلبرت" الكتاب بأكمله تقريباً وهو يحدد المشكلات التي نعاني منها فيما يتعلق بالتنبؤ الدقيق لحالتنا العاطفية المستقبلية، لكن هل قدم لنا حلاً من الممكن أن يجعل السعادة أمراً حقيقياً؟ إن إجابته المخيبة للأمال قليلاً هي أن الطريقة المثلى لنكتشف كيف سنشعر حيال حدث مستقبلي محدد (وظيفة بعينها، الانتقال إلى مدينة محددة، إنجاب الأطفال) هو أن نسأل الناس الذين مروا بالأمر بالفعل عما شعروا به. وبما أننا مخلوقات يسيطر علينا شعور قوي بتقردنا، فنحن بطبيعتنا نعزف عن الاعتماد على تجارب الآخرين. ومع ذلك، فإن هذه الإستراتيجية، وعلى الرغم من أنها لا تتطوي على الإثارة، هي أفضل شيء متاح ليوصلنا إلى الرضا والمتعة في الحياة، أما أن نستمع السعادة من الاعتماد على أنفسنا فقط فلا يعني سوى أننا سنتعثر.

دانيال جيلبرت

ولد "دانيال جيلبرت" في عام 1957، وهو يعمل أستاذاً لعلم النفس بجامعة هارفارد. كتب عدداً كبيراً من المقالات المؤثرة في مجال علم النفس الاجتماعي، وهو محرر كتاب The Handbook of Social Psychology. حاز كتابه Stumbling on Happiness على جائزة الجمعية الملكية لكتب العلوم في عام 2007.

Blink*

"إنهم لم يتدبروا كل دليل بسيط، يمكن وضعه في الحسبان. لم يهتموا إلا بما تم جمعه في طرفة عين. لقد كان تفكيرهم 'سريعاً ومقتصدًا' كما يجب أن يدعو عالم النفس المعرفي جيرد جيجيرينزر. لقد ألقوا نظرة ببساطة على التمثال وأجرت أجزاء من مخهم سلسلة من الحسابات الفورية، وقبل أن يكون هناك مجال لفكرة واعية، شعروا بشيء، يشبه تمامًا تعرق راحات أيدي لاعبي الورق... هل علموا لماذا عرفوا؟ ألبتة. لكنهم عرفوا".

"يمكن أن يكون لطرفة عين القيمة ذاتها التي تحملها أشهر من التحليل العقلاني".

الخلاصة

إن التقييمات التي نجريها في لمح البصر قد تكون على القدر ذاته من جودة التقييمات التي تأتي بعد الكثير من الثاني.

في سياق مشابه

جافين بيكر *The Gift of Fear* (ص 40)

روبرت سيالديني *Influence* (ص 82)

دانيال كانمان *Thinking, Fast and Slow* (ص 232)

ليونارد ملودينوف *Subliminal* (ص 272)

* متوافر لدى مكتبة جرير بعنوان طرفة عين: قوة التفكير بدون تفكير

مالكوم جلادويل

لقد أصبح "مالكوم جلادويل" أحد مشاهير عالم الكتابة. وهو كاتب بجريدة ذا/نيويورك منذ عام 1996، وقد لفت انتباه العامة من خلال كتابه، *The Tipping Point* الذي ناقش كيف يمكن للأفكار والتوجهات البسيطة أن تصل إلى عدد كبير من الناس، ما يدفعها لتصبح توجهًا عامًا. إن كتاب طرفة عين: قوة التفكير بدون تفكير، وهو كتابه الأكثر مبيعًا، يعد عملًا متخصصًا بشكل أكبر في مجال علم النفس، فهو يعتمد على البحث الذي أجراه "تيموثي ويلسون" الأستاذ بجامعة فيرجينيا الذي كتب عن "اللاوعي المتكيف"، ذلك الجزء من عقولنا الذي قد يقودنا إلى اتخاذ قرارات جيدة حتى لو كنا لا نعرف كيف اتخذناها؛ كما اعتمد على عمل "جاري كلاين" عالم النفس الإدراكي الذي يعد خبيرًا في الطريقة التي يصل بها الأشخاص إلى قرارات في أثناء تعرضهم لضغوط.

وتظهر موهبة "جلادويل" في مزج نتائج الأبحاث العلمية من مجالات متنوعة مثل علم الاجتماع وعلم النفس وعلم الجريمة وعلم التسويق بأسلوب سردي ليخلق طرقًا جديدة لرؤية الأمور بالنسبة للقارئ العادي، ويعد كتاب طرفة عين محاولة لتوجيه أنظار العامة إلى مجال ناشئ في علم النفس وهو الإدراك السريع الذي لم يتلق سوى القليل من الانتباه العام.

الانطباعات الأولى وإصدار الأحكام السريعة

يذكر "جلادويل" أن القدرة على التوصل لاستنتاجات سريعة للغاية وجدت من أجل الحفاظ على حياتنا. ففي المواقف المهددة للحياة يحتاج الإنسان للتخلي بالقدرة على اتخاذ قرارات سريعة استنادًا إلى المعلومات المتاحة.

إن معظم وظائفنا تحدث دون أن نضطر للتفكير بوعي، ونحن ننقل ما بين حالات الوعي واللاوعي من الفكر، فتحن في الواقع نعمل وفقًا لعقلين: العقل الذي عليه التأمل والتحليل والتصنيف؛ والآخر الذي يقيم الأمور أولًا ثم يطرح الأسئلة لاحقًا.

أحيانًا ما تكون الأحكام المتسريعة التي نصدرها عن شخص ما دقيقة كتلك التي تصدر عن ملاحظتهم لفترات زمنية أطول. على سبيل المثال، أجرى عالم النفس "نالييني أمبادي" دراسة كشفت أن التقييم الذي منحه طلاب الجامعة عن مدى كفاءة أستاذة جامعية بعد مشاهدة فيلم عنها مدته ثانيتان كان هو التقييم نفسه الذي منحه الطلاب الذين درسوا على يديها لمدة فصل دراسي كامل.

عندما كنا أطفالاً تعلمنا ألا ننق بتلك الانطباعات الأولى، بل كان يقال لنا أن "نتوقف ونفكر"، ننظر قبل أن نقفز إلى استنتاجات" وألا نحكم على الكتاب من عنوانه. على الرغم من أن هذه المناهج تحظى بميزة، يشير "جلادويل" إلى أن جمع القدر الأكبر من المعلومات قبل الإقدام على فعل لا يعد دوماً الإستراتيجية المثلى. فأحياناً لا تجعل المعلومات الإضافية أحكامنا أفضل، ومع ذلك نستمر في وضع كل ثقتنا في التفكير المتأني الواعي العقلاني.

"الشرائح الرقيقة"

يقدم "جلادويل" مفهوم "الشرائح الرقيقة" وهو يعني "قدرة اللاوعي على إيجاد أنماط في المواقف والسلوك استناداً إلى كل جزء صغير من التجربة". ويقول إنه حتى أعقد المواقف يمكن "قراءتها" سريعاً إذا تمكنا من التعرف على النمط الأساسي. لقد خصص جزءاً كبيراً من أحد الفصول لعمل العالم النفسي "جون جوتمان"، الذي تمكن، استناداً إلى سنوات طوال من ملاحظة الأزواج في حياتهم الطبيعية، من التنبؤ بنسبة دقة تعادل 90% ما إذا كان هؤلاء الأزواج سيظلون معاً أو سينفصلون بعد مراقبته لهم لبضع دقائق فحسب.

غالباً ما يستطيع خبراء الفن تقييم ما إذا كان العمل الفني أصلياً أم لا بسرعة كبيرة اعتماداً على شعور مادي فعلي يراودهم في أثناء وقوفهم أمام تمثال أو لوحة. هناك شيء ما ينبئهم إذا ما كان هذا العمل أصلياً أم زائفاً. يقال إن لاعبي كرة السلة لديهم "إحساس الملعب"، وهو أن يكونوا قادرين على قراءة كيف ستسير اللعبة على الفور، والجنرالات العظماء يقال إنهم يتمتعون بما يسمى "قوة النظر". يخبرنا "جلادويل" عن رجل الإطفاء الذي أمر فريقه بالخروج من بيت يحترق في الوقت المناسب تماماً. لقد كان رجاله يحاولون إخماد النيران المشتعلة في المطبخ، لكن كان هناك شيء غير صحيح يتعلق بالنار - لقد كانت ساخنة للغاية. فيما بعد اتضح أن النار الأساسية تشب من القبو، لذلك كانت الحرارة الكبيرة تصعد من الأرضيات. بعد مغادرة الفريق للمنزل بلحظة اندلعت النيران، ولو كانوا ظلوا داخل المنزل فمن المحتمل أنهم كانوا سيصبحون في عداد الموتى. لم يستطع رجل الإطفاء أن يذكر بالضبط لماذا قرر فجأة سحب رجاله - لقد "عرف أن هذا هو الأمر الصحيح فحسب".

وفقاً لقوانين الاحتمالات، ينبغي أن تكون أغلب القرارات التي تتخذ تحت ضغط قرارات خاطئة، ومع ذلك وجد علماء النفس أن الأشخاص يصعدون أحكاماً صائبة في أغلب الوقت، حتى مع قلة المعلومات. إحدى النقاط المثيرة التي طرحها "جلادويل" هي أننا نستطيع أن نتعلم بالفعل كيفية إصدار أحكام سريعة أفضل بالطريقة ذاتها التي نتعلم بها التفكير المتأني المنطقي. لكن علينا أولاً أن نقبل فكرة أن التفكير ملياً وبجدية حيال أمر لا يوصلنا دائماً لنتائج أفضل، وأن عقلنا مطور بالفعل ليمكنا من اتخاذ قرارات سريعة.

كن كالقائد

الجانب الإيجابي من فكرة الشرائح الرقيقة هو القدرة على اتخاذ قرارات سريعة وصائبة، لكن هذا ينطوي أيضًا على جانب سلبي مرتبط باتخاذ قرارات متسرعة وخاطئة.

يشير "جلادويل" إلى أن شعب الولايات المتحدة انتخب "وارين هاردينج" ليكون رئيسًا، بشكل رئيسي لأنه طويل وأسمر ووسيم ولديه صوت عميق. يتمثل "تأثير وارين هاردينج" عندما نعتقد أن هناك شخصًا يتحلى بالشجاعة والذكاء والنزاهة استنادًا إلى مظهره - حتى لو كان، كما هي الحال مع "هاردينج"، لا وجود لشيء ذي قيمة تحت هذا المظهر (ففي الفترة القصيرة التي تولى فيها الحكم، اعتبر واحدًا من أسوأ الرؤساء الأمريكيين).

أجرى "جلادويل" دراسة حول طول قامة كبار المسؤولين التنفيذيين في كبرى الشركات الأمريكية. لقد اكتشف أنه علاوة على أن المديرين التنفيذيين كانوا غالبًا ذكورًا ذوي بشرة بيضاء، فإن متوسط طول قامة الفرد فيهم لا يقل كثيرًا عن 183 سم؛ وهناك نسبة 85% من المديرين التنفيذيين الذين يعملون ضمن الشركات المدرجة في قائمة فورتشن 500 يتخطى طولهم 183 سم، مقارنة بنسبة 14,5% فقط من الشعب الأمريكي. يشير هذا إلى أنه إلى جانب الحاجة لصفات القيادة، فإننا نريد أن يتحلى القائد بصفات شكلية محددة. كلما زاد طول قامة الأشخاص، زادت الثقة التي نميل لمنحها لهم - سواء كان لهذا ما يبرره أم لا.

الانطباع الأول المأساوي

قد يكون للانطباعات الأولى الخاطئة عواقب مأسوية. يقدم "جلادويل" تحليلًا مطولًا حول حادث إطلاق النار على رجل بريء، "أما دو دياللو"، في منطقة برونكس بمدينة نيويورك. كان "دياللو" المهاجر من غينيا يقف خارج منزله يستنشق الهواء العليل، وقد صادف ذلك مرور سيارة شرطة بها أربعة من الشباب ذوي البشرة البيضاء. لقد تساءلوا بشأن ما يفعله، ثم قفزوا إلى استنتاجات تشير بأنه يتاجر في المخدرات أو أنه يراقب المكان من أجل عملية سرقة. عندما صاحوا به عاد إلى منزله لأنه شعر بالخوف. بالنسبة لرجال الشرطة كان هذا بمثابة دليل يؤكد أنه مذنب. لقد لاحقوه وأطلقوا عليه النار وأردوه قتيلاً في الحال نتيجة للجروح التي أصابته من الرصاصات.

لم يصدق "جلادويل" أن رجال الشرطة على وجه التحديد يتسمون بالعنصرية، لكنه استشهد بعبارة العالم النفسي "كيث بايني": "عندما نتخذ قرارًا في جزء من الثانية، نصبح جميعًا عرضة للتحرك وفقًا للقوالب النمطية والتحيزات، حتى تلك القرارات التي ربما لا نؤيدها بالضرورة أو نؤمن بها". عندما نعرض للضغط لتتخذ قرارًا فوريًا، لا نستطيع أن نلغي افتراضاتنا أو تحيزاتنا الضمنية بوعي، لأن انطباعاتنا الأولى يأتي من أسفل مستوى وعينا.

ربما كان رجال الشرطة الأكبر سنًا والأكثر خبرة سيتعاملون مع المواقف المشابهة بحكمة أكبر، لأن قراراتهم ستستند إلى خبرات سابقة عما يمكن أن يحدث فيما بعد بدلًا من اعتمادهم

على المظهر، أو لعلهم لديهم قدرة رائعة على قراءة أدق الانفعالات المرسومة على وجوه الأشخاص، التي قد تبقى لجزء من الثانية لكنها مع ذلك تكشف الكثير عن دوافعهم.

المعلومات الزائدة

لقد اكتشف مستشفى كوك كاونتي في شيكاغو - ذلك المستشفى الذي تدور عنه أحداث المسلسل التلفزيوني ER - أن العديد من موارده كانت تصرف على أسرة المستشفى المخصصة للأشخاص الذين ربما فقط يعانون أزمة قلبية. لم يكن هناك أي طريقة معيارية لاتخاذ قرار بشأن مدى الخطر الذي يتعرض له الشخص؛ لذلك كان على المستشفى أن تفرط في توخي الحذر حتى لا ترتكب خطأ. من أجل أن توفر المال قررت أن تجرب طريقة سريعة لتقييم الأشخاص الذين يتعرضون لخطر الإصابة بأزمة قلبية وأطلقوا على هذه الطريقة اسم لوغاريتيم جولدمان. لم يرغب أي مستشفى آخر في تجربة هذه الطريقة لأنه لم يعتقد أن الحالة الخطيرة يمكن تشخيصها بسرعة شديدة بطريقة أو بأخرى. لقد اعتاد الأطباء الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن التاريخ المرضي للمريض قبل اتخاذ قرار، لكن اللوغاريتيم حقق نجاحاً هائلاً، ما وفر الوقت على الأطباء ووفر أموال المستشفى.

في المجال الطبي يفترض عادة أنه كلما امتلك الممارسون معلومات أكثر، كانت قراراتهم أفضل. من الممكن أن تؤدي المعلومات الكثيرة إلى إرباك الأمور، وتقود إلى أساليب متنوعة عديدة في علاج الحالة ذاتها. لقد تبين أنه كلما زادت المعلومات التي يملكها الطبيب عن المريض، أصبح أكثر اقتناعاً بصحة تشخيصه، لكن معدل صحة التشخيص لا يزيد مع كثرة المعلومات التي يحصل عليها الممارس.

المغزى هو: نحن نشعر بأننا بحاجة إلى الكثير من المعلومات حتى نثق بأحكامنا، لكن أحياناً تجعلنا المعلومات الزائدة عرضة للأخطاء، على الرغم من أنها تمدنا بوهم اليقين.

تعليقات ختامية

هذه مجرد لمحة من محتويات كتاب طرفة عين. هناك العديد من الحالات والقصص والتحولات الفكرية المذهلة - بداية من الجاذبية التي يتمتع بها النجم "توم هانكس"، إلى الزواج السريع والإستراتيجيات العسكرية والتماثل الإغريقية الزائفة والطريقة التي تتأمل بها الفرق الموسيقية مع تجارب الأداء - كل هذا يوضح فرضية "جلادويل" المتعلقة بقوة الانطباعات الأولى.

لقد أشير إلى أن كتب "جلادويل" هي بشكل أساسي عبارة عن عملية تجميع لمقالاته التي كتبها في جريدة ذا نيويورك ركر، ولكن أسلوب كتابته المعتمد على القفز من فكرة لفكرة أخرى أو من مثال لمثال آخر، ناتج بشكل أكثر دقة عن الاهتمام بالأفكار المرتبطة بالدافع والعمل الإنساني، مهما كان مصدرها.

وعلى الرغم من أن هذا الكتاب الصغير نسبياً يعد رفيقاً مثالياً في رحلة سفر بالطائرة، فحقيقة أن قراءته سهلة للغاية لا ينبغي أن تقلل من الإنجاز الذي حققه: لفت انتباه العامة إلى مجال معقد من علم النفس، ومن المحتمل أن يحسن حياتنا من خلال ذلك.

مالكوم جلادويل

ولد في عام 1963 في المملكة المتحدة، وهو من نسل أب عالم رياضي إنجليزي وأم معالجة نفسية من جامايكا. نشأ "جلادويل" في أونتاريو، ذهب إلى جامعة تورنتو، حيث تخرج فيها عام 1984 بعد أن حصل على شهادة في التاريخ.

على مدار عقد تقريباً عمل "جلادويل" في جريدة ذا واشنطن بوست، في البداية ككاتب علمي ثم عمل مدير مكتب الجريدة بمدينة نيويورك. منذ عام 1996 وهو يكتب مقالات منتظمة لجريدة ذا نيو يوركر. أدرجته مجلة تايم ضمن قائمتها للمائة شخص الأكثر تأثيراً. من ضمن كتبه السابقة كتاب -The Tipping Point: How Little Things Can Make a Big Difference- الذي نشر عام 2000.

حتى يومنا هذا بيعت حوالي 5, 1 مليون نسخة من كتاب طرفة عين وترجم إلى 25 لغة؛ ونتج عنه عدد من العناوين الساخرة لكتب أخرى، ومن ضمنها Blank: The Power of Not Actually Thinking at All. من ضمن كتب "جلادويل" التالية المتميزون: قصة النجاح، و (2010) What the Dog Saw: And Other Adventures، و (2015) David and Goliath.

1998

Working with Emotional Intelligence

"للذكاء العاطفي ضعف أهمية المهارات الفنية والتحليلية التي تصحب الأداء المتميز... وكلما ترقى الأشخاص لمناصب أعلى في الشركة، زادت أهمية الذكاء العاطفي".

"لقد بدأ الناس يدرك أن النجاح يتطلب ما هو أكثر من التميز الفكري أو المهارة الفنية، وأننا بحاجة إلى نوع آخر من المهارات لنستمر - وبالتأكيد لنزدهر - في سوق العمل المستقبلية التي تزداد اضطراباً؛ فالسمات الداخلية مثل القدرة على التحمل والإقدام والتفاؤل والقدرة على التكيف بدأت تأخذ شكلاً جديداً من التقدير".

الخلاصة

إن ما يجعل أداءنا متميزاً في أغلب المجالات هو القدرة على تسخير نوع من الذكاء العاطفي الاستثنائي.

في سياق مشابه

ألبرت باندورا Self-Efficacy (ص 34)

هوارد جاردنر Frames of Mind (ص 148)

دانيال جولمان

لقد حقق كتاب "دانيال جولمان" الذكاء العاطفي* الذي صدر في عام 1995 (انظر التعليقات في 50 Self-Help Classics) نجاحًا مفاجئًا، حيث بيع منه أكثر من خمسة ملايين نسخة حول العالم. بعد أن ألهمه بحثان علميان غير مشهورين أجراهما "جون ماير" و"بيتر سالفوي" يربطان فيهما العواطف بالذكاء، مزج "جولمان" براعته الصحفية (حيث كان كاتبًا في ذا نيويورك تايمز) بخلفيته العلمية في مجال علم النفس (فهو حاصل على درجة الدكتوراه من جامعة هارفارد)، ليخرج لنا كتابًا له تأثير هائل في مجال علم النفس الشعبي.

على الرغم من أن كتاب الذكاء العاطفي جذب انتباه القارئ العادي، فلقد فوجئ أيضًا "جولمان" من رد الفعل الذي تلقاه من عالم الأعمال، فالعديد من الأشخاص اتصلوا به ليخبروه بقصصهم وعادة ما كان هذا مصحوبًا بكلام على غرار: "لم أكن الأول على صفي في الجامعة، لقد كنت بعيدًا عن هذا، لكنني الآن أدير مؤسسة كبيرة". لقد بدا أن الذكاء العاطفي يفسر لماذا كان هؤلاء الأشخاص ناجحين على الرغم من أن زملاءهم الآخرين، الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الذكاء الفكري لم ينجحوا مثلهم.

إن معظم الأعمال التالية للكتب التي حققت أعلى مبيعات تعجز عن تلبية التوقعات، لكن كتاب *Working with Emotional Intelligence* ممتع في القراءة بالقدر ذاته الذي يتسم به سابقه. قسم "جولمان" الكتاب إلى خمسة أقسام في محاولة منه لتحديد 25 "كفاءة عاطفية" يمكنها تحديد ما إذا كنا نمضي قدمًا أم أننا متخلفون في حياتنا المهنية، ويقدم مبررًا منطقيًا للسبب الذي ينبغي علينا من أجله أن نحاول خلق مؤسسات قائمة على الذكاء العاطفي.

ما الذي يريده أصحاب العمل؟

يبدأ "جولمان" بوصف إلى أي مدى تغيرت القواعد في عالم العمل، فالأمان الوظيفي لم يعد له وجود. قديمًا، كان نوع العمل الذي نحصل عليه يعتمد على مدى تقدمنا في الدراسة الجامعية ومهارتنا الفنية. لكن الآن، تعد القدرة العلمية والفنية هي الحد الأدنى من شروط الحصول على وظيفة. علاوة على هذا، فما يجعلنا "متميزين" هو امتلاكنا قدرات مثل القدرة على التحمل والإقدام والتفاوض والقدرة على التكيف مع التغيير والتعاطف مع الآخرين. القليل جدًا من أصحاب العمل يجعلون من "الذكاء العاطفي" سببًا لتعيين شخص ما، ولكن عادة ما سيكون هذا المطلوب

* متوافر لدى مكتبة جرير

هو العامل الحاسم. هناك مصطلحات أخرى قد تستخدم بدلاً منه مثل الأخلاق والشخصية والنضج والمهارات الشخصية والدافع القوي للتميز.

ويحدد "جولمان" سبب أهمية "الذكاء العاطفي" للشركات الآن ولماذا ترغب في زيادة نسبته بين موظفيها: لأنه في الصناعات التنافسية يعد النمو الناتج عن صدور منتجات جديدة نمواً محدوداً. فالشركات لا تتنافس على المنتجات فقط، لكن على الطريقة التي تنتفع بها من موظفيها. ففي بيئات العمل الصعبة، ستكون مهارات الذكاء العاطفي هي ما يدفع الشركة للأمام. يكشف "جولمان" عن بحث أجري على 120 شركة، حيث طلب من أصحاب العمل تحديد القدرات التي يظهرها موظفونهم من أجل التميز؛ 67% من هذه القدرات كانت تتعلق بالكفاءة العاطفية. وهذا يعني أنه كانت هناك مهارة من بين كل ثلاث مهارات تتعلق بالسلوكيات بجانب نسبة الذكاء أو شروط الخبرة. ما يرغب أن يجده أصحاب العمل في موظفيهم على وجه التحديد هو:

- ❖ مهارات الاستماع والتواصل.
- ❖ القدرة على التكيف مع التغيير والقدرة على التغلب على العقبات.
- ❖ الثقة والحماس ورغبة الموظف في إحراز التقدم في حياته المهنية.
- ❖ القدرة على العمل مع الآخرين وحل النزاعات.
- ❖ الرغبة في تقديم مساهمة أو أن تكون قائداً.

هل تتمتع بالكفاءة العاطفية؟

في عام 1973، نشر "ديفيد ماكلياند" معلم "جولمان" بحثاً شهيراً في مجلة أمريكيان سيكولوجيست يذكر فيه أن كلاً من الاختبارات الأكاديمية واختبارات الذكاء التقليدية لم تكن مؤشراً جيداً على مدى تميز الشخص في عمل ما. بدلاً من ذلك، ينبغي أن يخضع الأشخاص لاختبار "الكفاءات" اللازمة للعمل. لقد تسبب هذا في ظهور اختبارات الكفاءة، التي تستخدم بصورة كبيرة اليوم للاختيار ما بين المتقدمين لوظيفة أو لتكوين فرق عمل، وذلك إلى جانب الاعتبارات التقليدية مثل المهارات الأكاديمية والخبرة. تعد فكرة "ماكلياند" تقريباً اليوم تصوراً تقليدياً، لكنها في وقتها كانت غير مسبقة. لقد طور "جولمان" أفكار "ماكلياند"، وقدم 25 كفاءة عاطفية تستند إلى الأسس الخمسة التالية:

الوعي بالذات

هو الوعي بمشاعرنا والقدرة على استخدامها كمرشد لاتخاذ قرارات أفضل. وهو أيضاً معرفة قدراتنا وعيوبنا والشعور بأننا قادرين على معالجة معظم الأمور.

التنظيم الذاتي

هو التمتع بضمير حي وتأجيل المتعة لصالح تحقيق أهدافنا، كما أنه يمثل القدرة على التعافي من الأزمات العاطفية والتحكم في انفعالاتنا.

الدافع

هو أن تكون موجهاً نحو تحقيق هدف أو إنجاز معين، ومن ثم تتعامل مع الإحباطات والمعوقات بالشكل الصحيح وتصل صفات مثل الإقدام والمثابرة.

التعاطف

هو الوعي بما يشعر به الآخرون ويفكرون فيه، ومن ثم التحلي بالقدرة على التأثير على نطاق واسع من الأشخاص.

المهارات الاجتماعية

هي إدارة العلاقات الشخصية الوثيقة بشكل جيد، علاوة على البراعة في إقامة العلاقات الاجتماعية، وهي التفاعل مع الأشخاص بشكل جيد والقدرة على التعاون للتوصل إلى نتائج. يذكر "جولمان" أن الذكاء العاطفي يستطيع أن يحقق لنا أقصى استفادة من المهارات الفنية التي نمتلكها. لعل العلماء يرغبون في أن يسمع العالم كله بما ينجزونه، والمبرمجون يرغبون في أن يشعر الناس بأنهم مقدمو خدمات وليسوا مجرد "فتيين". أغلب شركات التكنولوجيا تدفع الكثيرين للوسطاء الذين يمكنهم التنسيق مع العملاء لإنجاز الأمور. إنهم على القدر نفسه من الذكاء وأحياناً المهارة التي يتمتع بها الموظفون الفنيون العاديون، لكنهم لديهم القدرة على الإصغاء والتأثير وتحفيز الأشخاص وحثهم على التعاون.

يشير "جولمان" إلى أن الذكاء العاطفي لا يتعلق بأن نكون "لطفاء" أو حتى نعبر عن مشاعرنا - إنه يتعلق بتعلم الطريقة التي نعبر بها عن هذه المشاعر بطريقة صحيحة وفي الأوقات المناسبة والتحلي بالقدرة على التعاطف مع الآخرين والعمل معهم جيداً.

ويقول "جولمان" إن نسبة الذكاء تفسر 25% فقط من الأداء الوظيفي، ما يعني أن هناك 75% متروكة لعوامل أخرى. في أغلب المجالات، يُطلب نسبة معقولة من القدرة المعرفية أو نسبة الذكاء. وكذلك المستويات الأساسية من الكفاءة أو المعرفة أو الخبرة. وإلى جانب هذا، هناك الكفاءة العاطفية والاجتماعية التي تميز القادة عن الباقين.

ماذا يميز الشخص الأفضل؟

يلاحظ "جولمان" أنه كلما كنت في مركز كبير في مؤسسة، زادت أهمية "المهارات الشخصية" لديك لكي تؤدي وظيفتك بشكل جيد. على مستوى القادة، لا تعد المهارات الفنية ذات أهمية كبيرة، فما يهمهم بالإضافة إلى العوامل الواضحة مثل الرغبة في الإنجاز والقدرة على قيادة الفرق، هو:

- ❖ القدرة على التفكير اعتماداً على رؤية "الصورة الكبرى"؛ وهذا يعني القدرة على التخطيط للتوجهات المستقبلية بدقة من خلال المعلومات المتاحة حالياً.
- ❖ الوعي السياسي، أو الدراية بالطريقة التي يتفاعل بها أشخاص أو جماعات بعينها ويؤثرون بها على بعضهم.

- ❖ الثقة. صاغ عالم النفس "ألبرت باندورا" مصطلح "الكفاءة الذاتية" ليصف إيمان الشخص بإمكاناته وقدرته على الأداء، فضلاً عن القدرة الفعلية. يعد هذا الإيمان وحده مؤشراً ممتازاً على مدى جودة أدائك في العمل فعلياً.
- ❖ الحدس. لقد اكتشفت الدراسات التي أجريت على كل من رواد الأعمال وكبار الموظفين التنفيذيين أن الحدس هو أساس عمليات صنع القرارات لديهم. إنهم يحتاجون إلى تقديم التحليلات التي يمددهم بها "الجزء الأيسر من مخهم" ليقتنعوا الآخرين بوجهة نظرهم، لكن تحليل العقل الباطن هو الذي يقودهم لاتخاذ القرارات الصائبة.

من المفيد أيضاً أن ننظر إلى فشل الموظفين التنفيذيين، وكتاب جولمان يذكر العديد من الدراسات التي أجريت على الموظفين التنفيذيين الذين كانوا يعملون على مستوى عالٍ لكنهم فصلوا من العمل أو تم تخفيض رتبهم الوظيفية. فوفقاً للمبدأ الشهير "مبدأ بيتير" فإن هؤلاء الأشخاص "يترقون حتى يصلوا إلى مستوى تنعدم فيه الكفاءة"، ولا يتمكنون من المضي قدماً أكثر من هذا. يعتقد "جولمان" أن ما يعيقهم هو القصور في كفاءات الذكاء العاطفي الرئيسية. فهم إما أنهم صارمون للغاية أو عاجزون أو غير راغبين في التغير أو التكيف مع التغير، أو لديهم علاقات ضعيفة داخل مكان عملهم، حيث ينفر منهم من يعملون معهم.

لقد وجدت شركة إيجون زيندر، التي تقدم خدمات البحث عن المرشحين للمناصب العليا، أن الموظفين التنفيذيين الذين يفشلون عادة ما تكون لديهم نسبة ذكاء مرتفعة وخبرة، لكن أحياناً ما يعانون عيباً فادحاً مثل الفطرسية وعدم الرغبة في التعاون وعدم القدرة على التغير، أو المبالغة في الاعتماد على القوة العقلية وحدها. في المقابل، فالمديرون الناجحون هم من يحافظون على رباطة جأشهم في الأزمات ويتلقون النقد بشكل جيد وقد يتحلون بالعفوية، كما وجد أنهم مهتمون بشدة باحتياجات الأشخاص الذين يعملون معهم.

تعليقات ختامية

يذكر "جولمان" أنه من المحتمل أن يكون الفرق الأهم بين نسبة الذكاء العقلي والذكاء العاطفي هو: أنه على الرغم من أننا ولدنا بمستوى معين من الذكاء الفطري الذي لا يتغير كثيراً بعد سنوات المراهقة، فالذكاء العاطفي يعد إلى حد كبير ذكاء مكتسباً. لأنه بمرور الوقت تكون لدينا الفرصة لنحسن قدرتنا على التحكم في اندفاعاتنا وانفعالاتنا ونحفز أنفسنا ونتحلى بوعي اجتماعي أكبر. إن المصطلحين المستخدمين قديماً للتعبير عن الذكاء العاطفي هما "الشخصية" و"النضج"؛ وهما عكس الذكاء الفطري، حيث تقع مسؤولية تطويرهما على عاتقنا.

هناك كم لا بأس به من الجدل دار حول فكرة الذكاء العاطفي. لقد ذكر كل من "جون ماير" و"بيتير سالوفي"، عالمي النفس اللذين أوجدا هذه الفكرة، أن تعريف "جولمان" لما يتألف منه الذكاء العاطفي (ويتضمن كلمات مثل الحماس والإصرار والنضج والشخصية) يتجاوز ويحرف تعريفهم الأصلي. لقد ذكرا أيضاً عدم ارتياحهما لفرضية "جولمان" أن الذكاء العاطفي من

الممكن أن يكون مؤشراً جيداً على النجاح في الحياة. ومع ذلك يشير "جولمان" إلى البحث المهم الذي أجري عن الكفاءات العاطفية، والذي يعود إلى ثلاثين عاماً، بالإضافة إلى أبحاث أجريت على ٥٠٠ مؤسسة. تكمن أهمية هذا البحث في أنه يشير إلى أن الذكاء العقلي شيء ثانوي مقارنة بالذكاء العاطفي من حيث وصفه مؤشراً جيداً على مدى حسن بلاء الشخص في عمله.

هناك جدل واسع حول ما إذا كان الذكاء العاطفي له وجود من الأساس. يذكر البعض أن العديد من سماته هي ببساطة جوانب الشخصية بينما يذكر علماء النفس الآخرون أن الذكاء العقلي مازال مؤشراً على النجاح المحتمل في العمل الذي يعتمد أكثر على هذا النوع من الذكاء. ومع ذلك فادعاءات "جولمان" تعرضت للتحريف. إنه لم يذكر قط أن الذكاء العقلي غير مهم. ولكنه يقول إنه عندما تتساوى هذه المعايير (مستوى الذكاء، الخبرة، التعليم)، فإن الأشخاص الذين يجيدون العمل مع غيرهم ويتمتعون ببعد نظر والمتعاطفين والواعين بمشاعرهم سوف يتقدمون أكثر في حياتهم المهنية. هذه الفرضية ستكون مفيدة لأي شخص بدأ في عمل واكتشف أن قدرته على "المضي قدماً" تعتمد قليلاً على ما تعلمه في المدرسة أو الجامعة.

يعد الثلثان المتبقيان من الكتاب تكملة لما قيل في البداية، لكنه من الممتع أن نقرأ الأمثلة التي يقدمها من حياة الشركات. على الرغم من أن الإشارات المحددة للشركات التي تواجدت في نهاية التسعينات من القرن العشرين أصبحت قديمة حتماً، فالكتاب يعد مخططاً للطريقة التي ينبغي أن تعمل بها المؤسسات اعتماداً على الذكاء العاطفي، وربما يُغير رأيك حيال الطريقة التي ينبغي أن تتجز بها الأمور في عملك.

دانيال جولمان

ولد "دانيال جولمان" في عام 1946 ونشأ في مدينة ستوكتون بولاية كاليفورنيا والتحق بجامعة أمهرست. حاز على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة هارفارد وأشرف على رسالته "ديفيد ماكلياند". على مدار 12 عاماً كتب في عمود لصالح جريدة ذا نيويورك تايمز في مجال العلوم السلوكية وعلوم الدماغ، وعمل كبير محرري مجلة سيكولوجي توداي. حاز على جائزة كارير أتشيفمينت من جمعية علم النفس الأمريكية. وفي عام 1994 شارك في تأسيس منظمة كولا بوراتيف فورليرنينج، سوشيال آند إيموشيونال ليرنينج المعروفة اختصاراً (CASEL)، التي تهدف إلى تشجيع التعليم الاجتماعي والعاطفي الأكاديمي بغية تعزيز نجاح الأطفال في المدرسة والحياة. يشغل "جولمان" الآن منصب المدير المساعد للمركز البحثي كونستريوم المسئول عن البحث في الذكاء الانفعالي الخاص بالمؤسسات، وهو تابع لجامعة روتجرز.

من ضمن كتبه الأخرى، (1996) The Meditative Mind، و (2002) Primal Leadership، بالاشتراك مع ريتشارد بوياتسيس وأني مكي، و (2003) Destructive Emotions: a Scientific Dialogue with the Dalai Lama، و (2007) Focus: The Hidden Driver of Excellence، و (2015) Emotional Intelligence.

1999

The Seven Principles for Making Marriage Work*

"إن ما يجعل الزواج ناجحًا هو شيء بسيط على نحو مدهش؛ فالأزواج السعداء، ليسوا هم الأكثر ذكاءً أو ثراءً أو وعيًا على المستوى النفسي، لكنهم هؤلاء الذين يتبعون في حياتهم اليومية آلية تمنع أفكارهم ومشاعرهم السلبية تجاه بعضهم (والتي يعاني منها جميع الأزواج) من أن تطفئ على أفكارهم ومشاعرهم الإيجابية. إنهم يتمتعون بما أطلق عليه اسم الزواج الذكي من الناحية الانفعالية".

"في صميم برنامجي تكمن الحقيقة البسيطة التي تقول إن الزيجات السعيدة هي تلك الزيجات القائمة على صداقة عميقة. وأعني بهذا الاحترام المتبادل والاستمتاع بصحبة بعضهم".

الخلاصة

ما يجعل علاقة الزواج أو علاقة الشراكة قوية ليس لغزًا - يقدم البحث النفسي إجابات لو اهتممنا بالبحث في الأمر.

* متوافر لدى مكتبة جرير بعنوان المبادئ السبعة الأساسية لإنجاح الزواج

جون إم. جوتمان

عندما بدأ د. "جون جوتمان" بحثه حول الموضوع في بداية العقد السابع من القرن العشرين، كان هناك القليل للغاية من البيانات العلمية الدقيقة حول الزواج والعوامل التي تتسبب في إنجاحه. فكان مستشارو الزواج يعتمدون على الحكم التقليدية والآراء والحدس والمعتقدات الدينية، أو أفكار المعالجين النفسيين لتقديم النصيحة للأزواج، وكانت النتيجة أن نصائحهم لم تكن فعالة في إنجاح الزواج.

في عام 1986 أنشأ "جوتمان"، أستاذ علم النفس بجامعة واشنطن في سياتل الذي درس سابقاً الرياضيات في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، معمله لأبحاث العائلة، والذي اشتهر باسم "معمل الحب"، وهو شقة مجهزة بالأثاث تطل على بحيرة، ومهمته هي تصوير وتسجيل الحوارات والمناقشات ولغة الجسد للأزواج الذين يعيشون معاً.

من المثير للدهشة أن المشروع كان الأول من نوعه من حيث ملاحظة الأزواج على طبيعتهم في أوقات تعاملهم الحقيقي. عندما نشر "جوتمان" كتابه المبادئ السبعة الأساسية لإنجاح الزواج (الذي كتبه بالاشتراك مع نان سيلفر)، كان فريقه قد لاحظ أكثر من 650 زوجة لمدة 14 عاماً. معظم هؤلاء الأزواج الذين ترددوا على صفوف الزواج كانوا على شفا الطلاق، لكن بعد تعلمهم لمبادئه قل معدل عودتهم مرة أخرى إلى البؤس الزوجي إلى أقل من نصف المتوسط الناتج عن استشارات الزواج.

هناك المئات من الكتب التي تحسن العلاقات، لكن كتاب "جوتمان" يعد الأفضل؛ لأن نصيحته أسست على بيانات حقيقية لا على تعميمات حسنة النية. كنتيجة لهذا، كانت العديد من إجاباته إجابات حدسية ومخالفة للتوقعات، و"جوتمان" يتلذذ بكسر بعض الخرافات عمّا يجعل علاقة الزواج سعيدة ومستقرة.

الخرافة الأكبر

إن الحاضرين في ورش عمل "جوتمان" دائماً ما يشعرون بالارتياح لسماع أنه حتى أكثر الأزواج سعادة واستقراراً لديهم خلافاتهم. إن ما يجعل الزواج ناجحاً ليس "الانسجام" بل الكيفية التي يواجه بها الشريكان الخلافات التي تنشأ بينهما.

تحت عنوان "لماذا تبوء معظم العلاجات الزوجية بالفشل"، يكشف لنا "جوتمان" عن الخرافة الكبرى المتعلقة بالاستشارة المهنية: وهي أن التواصل بين الزوجين هو السر لزواج سعيد مستمر. يخبرك المستشارون بأن مشكلاتك جاءت نتيجة لضعف التواصل، وأن الإصغاء

"بهذوء ومحبة" لوجهة نظر شريك حياتك سيفير زيجتك. فبدلاً من تبادل الصراخ، ستجد أن تكرار ما يقوله شريكك والتأكيد عليه، ثم قول ما تريد قوله بهذوء سيصنع طفرة في التفاهم. لقد نشأت هذه الفكرة عن عالم النفس "كارل روجرز"، الذي درّس أن الإنصات دون إصدار أحكام وقبول مشاعر الطرف الآخر يخلق الأنفة. ورغم ذلك، يقول "جوتمان" فيما يتعلق بتطبيق هذا الأمر على العلاقات الزوجية إن هذا المنهج قطعاً لا يجدي نفعاً؛ فمعظم الأزواج الذين يستخدمونه يصبحون متوترين، أما هؤلاء الذين انتفعوا منه فقد عادوا إلى خلافاتهم القديمة في غضون عام. يشير "جوتمان" إلى أنه مهما كان الطرف الآخر حريصاً في التنفيس عن غضبه، فإن هذا الموقف ينطوي على وجود طرف ينتقد الطرف الآخر، والقليل للغاية من الأشخاص يتمكنون من الحفاظ على نبلمهم في مواجهة النقد.

المزيد من الخرافات

الاختلافات الكبيرة في الآراء ستدمر الزواج

يكشف "جوتمان" حقيقة صادمة عن الصراع الزوجي: "معظم الخلافات الزوجية لا يمكن تسويتها". لقد كشف بحثه عن أن هناك نسبة 69% من الصراعات تتضمن مشكلات دائمة غير قابلة للحل. على سبيل المثال، "ميج" ترغب في الإنجاب، لكن "دونالد" لا يرغب في هذا. "الترز" دائماً ما يرغب في العلاقة الحميمة أكثر من "دانا". "كريس" دائماً ما يتحدث مع السيدات في الحفلات، و"سوزان" تبغض هذا. "جون" يرغب في أن يربي أطفاله بطريقة، و"ليندا" تريد أن تربيهم بطريقة أخرى.

يقضي الأزواج سنوات ويهدرون قدراً كبيراً من الطاقة في محاولة منهم لتغيير بعضهم، لكن الخلافات المهمة تتمحور حول القيم والطرق المختلفة التي ينظرون بها إلى العالم - وهذه أشياء لا تتغير. الأزواج الناجحون يعرفون هذا وعليه يقررون أن يقبلوا بعضهم "بكل عيوبهم".

الزيجات السعيدة هي زيجات واضحة وصريحة بشكل استثنائي

الحقيقة هي أن الكثير من الزيجات الجيدة "تتفاوض" عن الكثير من الأمور؛ فالعديد من الأزواج عندما يتشاجرون، يندفع الرجل ليشاهد التلفزيون، وتسارع المرأة لتعالج نفسها بالتسوق. بعد بضع ساعات، تكون المشكلة قد انتهت وهم يشعرون بالسعادة لرؤية بعضهم مجدداً. العديد من الزيجات تظل مستقرة وسعيدة دون إظهار المشاعر العميقة.

اختلاف النوع يعد مشكلة كبيرة

يقول "جوتمان" إن الحقيقة القائلة إن الرجال من المريح والنساء من الزهرة ربما يكون لديها تأثير على المشكلات الزوجية، لكن ليست بالضرورة أن تتسبب فيها. يقول بضعة وسبعون بالمائة من الأزواج إن علاقة الصداقة مع شريك الحياة كانت هي العامل المحدد للسعادة، لا اختلاف الجنس ولا أي شيء آخر.

التنبؤ بالطلاق

بعد سنوات عديدة من البحث، يأتي ادعاء "جوتمان" المذهل بقدرته على التوقع بنسبة دقة تبلغ 91% حول ما إذا كان الزوجان ستنتهي بهما الحال إلى الطلاق أم سيظلان معًا - بعد مراقبتهما لخمس دقائق فقط.

ويقول "جوتمان" إنه لا تنتهي الحال بالازواج في محاكم الطلاق بسبب الخلافات، وإنما بسبب الطريقة التي يتجادلون بها هي ما تزيد بشدة من فرص انفصالهم. فمن خلال مشاهدة عدد لا نهائي من ساعات تفاعلات الأزواج المصورة، حدد "جوتمان" عدة علامات تشير إلى أنهم في طريقهم إلى الطلاق - إذا لم يحدث هذا في العام المقبل، فسيحدث بعد بضعة أعوام. من ضمن هذه العلامات ما يلي.

البدايات القاسية

إن المناقشات التي تبدأ بالانتقاد أو السخرية أو الاستخفاف هي ما يطلق عليه "جوتمان" اسم "البدايات القاسية". وما يبدأ بشكل سيئ، ينتهي بشكل سيئ.

الانتقاد

هناك فارق بين الشكوى، وهي الإشارة إلى حدث معين فعله الزوج، وبين النقد الشخصي.

تحقير الطرف الآخر

يشتمل هذا على أي نوع من التهكم أو الإشاحة بالنظر أو الاستهزاء أو السباب الذي يهدف إلى جعل الشخص الآخر يشعر بالاستياء. يعد التحدي هو النوع الأسوأ من التحقير، والذي عادة ما يعبر عنه بعبارة: "ماذا ستفعل حيال ذلك؟".

الدفاع

محاولة إظهار الطرف الآخر كما لو أنه هو سبب المشكلة، كما لو أنه لم يكن لك أي دخل في المشكلة.

انعدام التواصل

يحدث انعدام التواصل عندما "ينغزل" أحد الشريكين، عاجزًا عن تحمل الانتقاد والازدراء والهجوم المعتاد. فعندما يغلغل نفسه يكون أقل عرضة للتعرض للإيذاء. يفيد "جوتمان" أن هناك نسبة 85% من الزوجات يكون الرجل فيها هو المنقطع عن التواصل. يرجع هذا إلى أن الجهاز الدوري لدى الذكور يتعافى من آثار التوتر ببطء؛ فاستجابة الرجل للصراع من المرجح أن تكون أكثر سخطًا، كما تراوده أفكار الانتقام أو "أنا لست مضطرًا لتحمل هذا". على الجانب الآخر، فالنساء قادرات على تهدئة أنفسهن بشكل أفضل عقب المواقف العصبية، ما يفسر أيضًا لماذا تثير النساء دائمًا موضوعات الصراع في العلاقة، بينما يتجنب الرجال هذا.

الاجتياح

"الاجتياح" العاطفي المعتاد هو وقوع أحد الشريكين فريسة للتعديات اللفظية من الطرف الآخر. عندما نتعرض للهجوم، يرتفع معدل ضربات القلب وضغط الدم وتفرز الهرمونات ومن ضمنها الإدرينالين. على المستوى النفسي، نشعر بأن التعديات اللفظية مهددة لبقائنا. على حد قول "جوتمان"، رد الفعل يتشابه "سواء كنت تواجه نمراً سيفي الأسنان أو زوجاً فظاً يطلب معرفة لماذا لا تتمكن أبداً من تذكر إعادة غطاء المرحاض للأسفل". عندما نتعرض للاجتياح العاطفي هذا باستمرار، فإن رغبة كل طرف في تجنب تلك التجربة ينشأ عنها انفصال الأزواج عاطفياً.

فشل محاولات الإصلاح

يفشل الأزواج التمسك في وقف مناقشة حامية في مهدهما بأن يقولوا مثلاً: "انتظر، أنا أحتاج إلى أن أهدأ"، أو استخدام طرفة لمنع تصاعد الصراع. يمتلك كل الأزواج السعداء هذه القدرة المهمة.

ليس بالضرورة أن تتبأ هذه العلامات في حد ذاتها بالطلاق، لكن إذا تراكمت هذه العلامات واحدة فوق الأخرى على مدى فترة طويلة، فمن المرجح أن تؤدي إلى انتهاء العلاقة. يصف "جوتمان" الموقف الدفاعي وانعدام التواصل والنقد والتحقيق على أنهم "فرسان الهلاك الأربعة". يبدأ مستوى المشاعر السلبية يتفوق تدريجياً على المشاعر الإيجابية، ومن ثم لا يستطيعون الوصول إلى "نقطة استعادة السعادة"، وتصبح علاقتهما مؤلمة.

يصيب الشريكين انسحاب عاطفي ويتوقفان عن شغل أنفسهما بمحاولة تصحيح الأمور، ويعيشان في عالمين متوازيين داخل المنزل ذاته. هذا هو الوقت الذي من الأرجح أن تنشأ فيه الخيانة، لأن أحد الشركاء أو كليهما يصبح وحيداً ويسعى إلى الحصول على الاهتمام أو الدعم أو الرعاية من مكان آخر. يشير "جوتمان" إلى أن الخيانة عادة ما تكون عرضاً لزيجة منتهية لا السبب في إنهاؤها.

ما الذي يجعل الزواج جيداً؟

معظم المبادئ التي تساهم في خلق زيجات دائمة وسعيدة تدور حول عامل واحد مهم: الصدقة. يستطيع الشريكان الحفاظ على احترام متبادل لبعضهما والاستمتاع برفقة بعضهما، فالصدقة تشعل الحب، وتحمي العلاقة من الانقلاب لعداوة. طالما تستطيع الحفاظ على "الود والإعجاب" تجاه شريكك، فإنه بإمكانك دائماً إنقاذ علاقاتك. فبدون الصدقة، تكون هناك فرصة أكبر للتعبير عن الاشمئزاز في وقت الخلاف، والاشمئزاز هو بمثابة السم بالنسبة للعلاقة.

ووفقاً لـ "جوتمان"، فإن الغرض من الزواج هو "مشاركة معنى الحياة". وهذا يعني أن كل طرف يدعم أحلام الطرف الآخر وآماله. يسير الزواج في الاتجاه الخاطئ إذا كان أحد الشريكين عليه أن يضحي بما يريده ليكمل الطرف الآخر سعيداً، وبالمثل علاقات الصدقة الحقيقية. وترتبط الاحتياجات التالية بهذا الموضوع المحوري الخاص بالصدقة.

الشعور بالألفة والاهتمام بعالم شريك حياتك

الأزواج الذين يتمتعون بعلاقات قوية لديهم "خرائط حب" للطرف الآخر - حيث يكونون على تواصل مع مشاعر ورغبات شركائهم، فهم يعرفون أشياء أساسية مثل من هم أصدقائهم. بدون هذه المعرفة وهذا التواصل، فإن حدثًا كبيرًا مثل ولادة أول طفل يضعف العلاقة بدلًا من تقويتها.

الاهتمام بشريك حياتك

يشير "جوتمان" إلى أنه من الممكن أن يظل الحب موجودًا حتى في أكثر الحوارات رتابة. عندما تتوقفان عن تقدير بعضكما (تهملان بعضكما) تكون العلاقة في سبيلها للانتهاء. على الرغم من إيمان بعض الأزواج بأن العشاء الرومانسي أو العطلات الرومانسية قد تجعل الزواج سعيدًا، في الواقع إن ما يهم هو الاهتمام البسيط اليومي الذي يمنح للطرف الآخر.

اسمح لنفسك بالتأثر

النساء مستعدات بطبيعتهن لتقبل تأثير أزواجهن عليهن، لكن الرجال يجدون هذا الأمر أكثر صعوبة. مع ذلك فالزيجات الأكثر سعادة هي بشكل عام تلك الزيجات التي يصفي فيها الزوج للزوجة ويضع آراءها ومشاعرها في حسبانته. فالزيجات الأفضل التي تستمر لوقت أطول هي تلك الزيجات التي تكون فيها القوة متوازنة بين الطرفين.

تعليقات ختامية

بمجرد أن تفهم "ما الذي يجعل الزواج ناجحًا" فعلى المستوى العلمي تكون في موضع أفضل بكثير يسمح لك بتحسين علاقاتك وحمايتها من الفشل. ينطبق هذا بالطبع على العلاقات طويلة المدى من أي نوع.

من المحتمل في غضون خمسين عامًا أن ننظر للماضي ويصينا الذهول من المعرفة الضئيلة التي كانت لدى الشخص العادي حول الاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية حيال الصراع، وكيفية إدارة العلاقة بشكل عام. ومن المفارقة أن العلوم المادية لديها الكثير لتعلمنا إياه عن أشياء مثل الحب والرومانسية والصداقة - الأمور التي تجعل الحياة لها قيمة.

جون إم. جوتمان

يعمل "جوتمان" أستاذًا متفرغًا بجامعة واشنطن، حيث عُين لأول مرة عام 1986. وهو المؤلف لأكثر من 100 مقال أكاديمي والعديد من الكتب، ومن ضمنها A Couples Guide to Communication (1979)، و (1993) What Predicts Divorce، و Raising an Emotionally Intelligent Child (1996)، و (2001) The Relationship Cure، و (2003) The Mathematics of Marriage، وأيضًا كتاب (2013) What Makes Love Last? الذي شارك في تأليفه مع "نان سيلفر".

أسس "جوتمان" معهد جوتمان بالتعاون مع زوجته "جولي شوارتز جوتمان"، ويقدم المعهد تدريبات للمهنيين والعائلات. إن معمل "جوتمان" لأبحاث العائلة، الذي تلقى تمويلًا من المعهد الوطني الأمريكي للصحة العقلية على مدار خمسة عشر عامًا، أصبح جزءًا من كيان غير ربحي وهو معهد ذا ريليشنشيپ ريسيرش انستيتيوت. والمؤلفة المشاركة لهذا الكتاب "نان سيلفر" تعمل صحفية وكاتبة متخصصة في مجال العلاقات والتربية.

The Autistic Brain

"في وقت متأخر من حياتي في أوائل الثلاثينات من عمري، عندما كنت أحضر لرسالة الدكتوراه...كنت ما زلت أغفل الدور الذي لعبه التوحد في حياتي. لقد كان أحد الشروط للحصول على درجة الدكتوراه هو الالتحاق بدورة دراسية في الإحصاء، ولقد كانت حالتني ميئوساً منها. لقد سألت إذا ما كان في وسعي أن ألتقى الدورة على يد معلم خاص بدلاً من حضور الصفوف الدراسية وأخبروني بأنه من أجل أن يؤذن لي بهذا فسأكون مضطرة للخضوع 'لتقييم نفسي تربوي'. وفي يومي 17 و22 ديسمبر عام 1982، التقيت بواحد من علماء النفس وخضعت لعدد من الاختبارات المعيارية. والآن عندما أخرج هذا التقرير من الملف وأعيد قراءته فإن الدرجات الموجودة في هذا التقرير تصرخ في وجهي: الشخص الذي خضع لهذه الاختبارات مصاب بالتوحد".

"بعد التوحد والاكتئاب والاضطرابات الأخرى سلسلة متصلة تتراوح درجتها ما بين الطبيعي وغير الطبيعي. فعندما تزيد السمة عن الحد تتسبب في عجز حاد، لكن القليل منها قد يشكل ميزة. إذا تلاشت جميع الاضطرابات العقلية الجينية، ربما يشعر الناس بسعادة أكبر، لكن قد يكون هناك ثمن فادح".

الخلاصة

لطالما كان ينظر للمصابين بالتوحد على أنهم أشخاص متخبطون غير اجتماعيين في حاجة إلى الإيداع بمؤسسات خاصة. إن التقدم في العلم المصاحب باتجاهات اجتماعية أكثر انفتاحاً يعني أنه من الممكن أن يعاد تعريف سمات التوحد على أنها اختلافات أو حتى مواطن قوى.

في سياق مشابه

آر.دي. لينج *The Divided Self* (ص 246)

إبراهيم ماسلو *The Farther Reaches of Human Nature* (ص 252)

تمبل جراندين

ولدت "تمبل جراندين" ، في عام 1947، وهي مصممة أمريكية لمزارع المواشي ومناصرة للمصابين بالتوحد وتم استعراض حياتها في الفيلم الشهير الذي أنتجته شبكة إتش بي أو، Temple. وقد شخّصت بالتوحد وهي في الرابعة من عمرها. عندما لاحظت والدتها سلوكها الذي تمثل في عدم القدرة على الكلام والحساسية من التواصل الجسدي والهوس بالأجسام الدوارة، اصطحبتها إلى طبيب أعصاب. وبعدما أعلن الطبيب أن "تمبل" "فتاة صغيرة غريبة الأطوار" وشخص حالتها على أنها تلف في جزء من المخ، أحالها إلى معالج تخاطب. تقول "جراندين" إنها لو كانت ولدت في عام 1957 لاختلف التشخيص تمامًا، وكان التقرير سينص على أن: كل الأعراض التي تعانيها نفسية، وأنها في حاجة إلى الالتحاق بمؤسسات خاصة. لكن ما حدث هو أنها لم تشخص رسمياً بالتوحد حتى الأربعينات من عمرها.

واليوم، سيختلف بالطبع التشخيص مرة أخرى. معظم تشخيصات الإصابة بالتوحد في الولايات المتحدة تتم عن طريق الإحالة إلى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الذي يستخدم التوصيف السلوكي، لكن في كل طبعة من الدليل تختلف المعايير والأدوات التشخيصية. في الحقيقة ليس هناك اختبار بسيط للتوحد؛ فمظاهره فريدة حسب كل شخص، وفي الحقيقة قد يكون هناك خيط رفيع بين الأشخاص الذين يعانون بعض سمات التوحد لكنهم ليسوا في حاجة لتشخيصهم بالتوحد، وبين التوحد ذي الأداء الوظيفي العالي أو الأشخاص الذين تم تشخيصهم بمتلازمة "أسبرجر" لكن كان بإمكانهم أن يعيشوا حياة مثمرة بالفعل.

يقدم كتاب "جراندين" وصفًا جيدًا لبحث جديد وفي الوقت ذاته يعطي لمحة عن كيف يبدو الشخص المتوحد. على الرغم من أن كتابها الذي صدر في عام 1995 *Thinking in Pictures* قدم الكثير من أجل إزالة وصمة العار التي تصم المصابين بالتوحد، فلقد تقدم العلم وبدأ ينظر إلى التوحد على أنه اضطراب جيني سببه فروقات مادية في المخ. يلخص كتاب *The Autistic Brain: Helping Different Kinds of Mind Succeed* (الذي ألفته بالاشتراك مع ريتشارد بانيك، كاتب علمي) نتائج الأبحاث الجديدة. وينظر إلى التوحد الآن من منطلق "التنوع العصبي" (الذي يصاحبه عسر القراءة واضطرابات نقص الانتباه)، ويعني هذا أن التوحد يعد اختلافًا، لا يعيق الشخص المصاب به من عيش حياة مثمرة، أكثر مما يعد اضطرابًا.

نبذة تاريخية عن تشخيص التوحد

إن بحث "ليو كانر" الرائع بعنوان "الاضطرابات التوحدية الناجمة عن الاتصال العاطفي" (المنشور في جريدة نيرفوز تشايلد عام 1943) قدم تاريخ حالة لـ 11 طفلاً بدت عليهم سمات ما نطلق عليه اليوم اسم التوحد. وصفت "جراندين" أطفال "كانر" بإيجاز في قولها: "إنهم يحتاجون للعزلة؛ يحتاجون للتماثل، إنهم في عالم لا يقبل التنوع أبداً".

لكن من البداية لم يتمكن المتخصصون الطبيون من وضع أيديهم على أسباب التوحد: هل هو سبب بيولوجي أم نفسي؟ طبيعي أم بسبب التربية؟ لاحظ "كانر" أن السمات التوحدية تتضح في سن صغيرة للغاية، ما يوحي بوجود سبب عضوي، ولقد أذهله أيضاً ما أسماه "الهوس الأبوي" ونقص الدفء الأبوي. في هذا الصدد، سيبدو أن التوحد له أسس وراثية؛ فالابن مثل أبيه. فيما بعد انتقل "كانر" للتفسيرات النفسية للإصابة بالتوحد. أشار "كانر" في مقال نشر له في مجلة تايم في نهاية الخمسينات من القرن العشرين إلى أن الأطفال التوحديين جاءوا للعالم من أبوين "يعانيان بروداً عاطفياً" ولقد تناسب هذا المقال مع موضة ما بعد الحرب حيث كان هناك ميل إلى تفاسير "فرويد" عن السلوك، خاصة التركيز على الأم و"الأضرار النفسية" المبكرة.

تقول "جراندين" إن "كانر" فسر الأمر بشكل عكسي؛ فالأطفال التوحديون لم يصبحوا بارددين بسبب آبائهم، لكن الآباء هم من أصبحوا منفصلين عاطفياً كرد فعل على إصابة طفلهم بالتوحد. تذكر "جراندين" أن والدتها كانت تشعر بأنها غير مرغوب فيها لذلك أبعدتها. لكن برود "تمبل" الصغيرة لم يكن خياراً؛ لقد كان بالأحرى، على حد قولها، حالة من "الحمل الحسي الزائد الناتج عن المعاناة أدى إلى قصور في جهازني العصبي".

أثناء فترة الأربعينات من القرن العشرين، عرضت الطيبة النفسية البريطانية "لورنا وينج" بحث "هانز أسبرجر"، طبيب الأطفال النمساوي، للجمهور المتحدث باللغة الإنجليزية. لقد لاحظ "أسبرجر" مجموعة من الأطفال الذين لقبهم باسم "الأساتذة الصغار"، والذين تضمنت صفاتهم عدم التعاطف مع الآخرين وعدم وجود أصدقاء والمحادثة من طرف واحد والحماسة والهوس باهتماماتهم (لكن ما يميزهم عن التوحديين هو أن مشكلاتهم أقل فيما يتعلق بالتخاطب). وتقول "جراندين" إن إضافة "وينج" لما أطلقت عليه اسم متلازمة أسبرجر إلى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية لعام 1994 (كواحدة من خمسة "اضطرابات نمائية شاملة" ومن ضمنها "اضطراب التوحد")، كانت مهمة في تحويل التوحد إلى "طيف". وبعدما اشتهرت متلازمة أسبرجر في الطب النفسي بوصفها نوعاً من التوحد ذي الأداء الوظيفي العالي، امتد طيف التوحد ليشمل الأشخاص قليلي الكلام الذين لا يستطيعون العمل ويصعب عليهم العيش مع آبائهم إلى هؤلاء الذين لديهم صفات هوس كتلك التي يتمتع بها "بيل جيتس" أو "ستيف جوبز".

وهذا الاتساع في طيف التوحد شهد زيادة عدد الأشخاص الذين تم تشخيصهم باضطراب طيف التوحد، فكان هناك واحد من بين كل 150 طفلاً في عام 2000، ووصل إلى واحد من بين

كل 88 طفلاً في عام 2008. لقد شمل هذا العديد من الذين شخصوا من قبل على أنهم معاقون ذهنياً أو لم يتم تصنيفهم على الإطلاق. في الواقع، تذكر "جراندين" أن التشخيصات في وقت سابق كانت صعوبتها تزداد بسبب الحقيقة التي تقر بأن العديد من السمات التي يعانها الأطفال التوحديون، ابتداءً من الوقاحة إلى نوبات الغضب وعدم مشاركة الألعاب مع الآخرين، قد تظهر على أنها ببساطة نتيجة "للتربية السيئة".

تذكر "جراندين" الحقيقة الثابتة التي تقر بأن العديد من الحالات التي بدأت كحالات نفسية، صنفت في النهاية على أنها عصبية. ينطبق هذا الأمر على التوحد كما انطبق من قبل على الصرع، وهناك أمران يدفعان التوحد في هذا الاتجاه: التصوير العصبي وعلم الوراثة.

نظرة داخل المخ التوحدي

معظم الأدمغة المصابة بالتوحد تقع في النطاق الطبيعي من الناحية التشريحية. فليس هناك ما يسمى "بالمخ التوحدي". ومع ذلك، هناك أنماط: فوظيفة المخ المرتبطة بالتواصل بالعين عادة ما تختلف في التوحدين مقارنة بالأفراد العاديين. تقول "جراندين": "ما يشعر به الشخص ("الطبيعي") غير التوحدي عندما لا يرغب شخص آخر في التواصل معه بالعين، ربما يكون هو نفسه ما يشعر به الشخص المصاب بالتوحد عندما يتواصل معه أحد بالفعل عن طريق العين". هناك دائماً تواصل زائد في بعض المناطق بالمخ، وقلة تواصل بين المراكز الرئيسية بالمخ.

تقول "جراندين" إنه ما زال أمامنا شوط طويل لنحدد الاختلافات المخية التي تتسبب بالفعل في السلوك التوحدي لكن إذا كان هناك صلات محددة وجدت فقد يعني هذا التدخل المبكر في حالة الرضع أو الأطفال حيث يسهل إعادة تشكيل المخ أو استهداف مناطق من المخ بغية إعادة التأهيل.

لا يمتلك علماء الأعصاب "اختباراً حاسماً" للتوحد لكنهم يستطيعون بشكل متزايد التعرف على الأطفال المصابين بالتوحد من بين الأطفال الذين يفحصونهم، فبالنسبة للأطفال التوحدين يعجز المخ عن إقامة اتصال بين وظائف "الكلام" و"البصر"، لذلك عندما تبدأ اللغة تتطور لديهم، في عمر السنة أو السنتين، لا يحرزون سوى تقدم ضئيل؛ فمخاخهم تتمدد في مناطق أخرى كمحاولة منها لتعويض هذا. إن رؤى كهذه، والتي ساعدت في اكتشافها تقنية تتبع الألياف عالية الوضوح التي تحدد المناطق الرئيسية والجانبية في المخ، تعد تقدماً مهماً في اكتشاف الطريقة التي تعمل بها السمات العصبية على جعل الشخص عرضة للإصابة بالتوحد.

هل هناك حامض نووي للتوحد؟

إن مشروع جينوم التوحد، الذي انبثق من مشروع الجينوم البشري والذي يضم مؤسسات من 19 دولة، قام بفحص الحامض النووي لدى 996 طفلاً في المرحلة الابتدائية في الولايات المتحدة وكندا ممن شخصوا باضطراب الطيف التوحدي. لقد وجد أن الأطفال لديهم الكثير من "متغيرات عدد النسخ"؛ ويقصد بها وجود ازدواجية أو حذف أو إعادة ترتيب في تسلسل

الحامض النووي بشكل يختلف عن الشخص الطبيعي. ومعظم هذه المتغيرات تكون وراثية، لكن ما يثير الاهتمام هو أن بعض هذه المتغيرات يحدث بشكل تلقائي في بويضة الأم أو السائل المنوي للأب قبل التخصيب (ويسمى هذا باسم طفرة "دي نوفو")، أو يحدث بعد التخصيب مباشرة في البويضة المخصبة. يعد الاكتشاف الأكثر إثارة للذهول هو أن متغيرات عدد النسخ تكون نادرة للغاية، حيث إنها لا تتكرر في أكثر من طفل واحد آخر. ليس هناك "دليل قاطع" على وجود جين بعينه يسبب التوحد. يظهر التوحد في نطاق واسع من السلوكيات، العديد منها مرتبط بحالات أخرى غير التوحد. من الصعب أن نجد "الجين المسبب للتوحد" أو المتغير المسؤول عن التوحد إذا كانت السلوكيات الظاهرة تختلف من طفل لآخر.

لعل كل سمة من سمات التوحد يثيرها مزيج من المتغيرات: أحد المتغيرات قد يؤثر على السلوك لكن إذا كان هناك متغيران فإن التأثير يكون أكبر احتمالاً.

من الممكن أيضاً أن تحدث الطفرات الجينية في أثناء الحمل نتيجة لمعامل بيئية مثل عوادم السيارات أو المبيدات الحشرية أو النظام الغذائي أو العقاقير. هناك احتمال طفيف لإصابة الطفل بالتوحد إذا كانت الأم على سبيل المثال تتناول بعض الأدوية التي تسبب استقرار الحالة المزاجية أو مضادات الاكتئاب قبل أو في أثناء الحمل.

الحساسية المفرطة

تفيد "جراندين" بأن هناك تسعة من بين عشرة أشخاص من المصابين بالتوحد يعانون اضطرابات حسية، ومع ذلك فهذا يمثل جانباً من التوحد ما زال قيد البحث. ينطوي الاضطراب الحسي على ردود أفعال محتدمة للبيئة من حولنا. يعد السفر لقضاء الإجازات ورؤية أماكن جديدة أو القيام بأمر جديد أمراً ممتعاً لمعظم الأطفال، لكن من الممكن أن يكون بمثابة كابوس بالنسبة للطفل المصاب بالتوحد. أما الشخص البالغ المصاب بالاضطراب الحسي قد تستحوذ عليه مناظر وأصوات الجالسين في مقهى لدرجة أنه لا يستطيع التركيز فيما يقوله الشخص الجالس معه.

وتعدد "جراندين" الجوانب التي تعاني حساسية تجاهها، ومن ضمنها صفارات الإنذار والمنبهات وأصوات مجففات الأيدي في دورات المياه وصوت تدفق المياه في دورات المياه بالطائرات والأشخاص الذين يتحدثون بجانب نافذتها والملابس غير الناعمة. لقد منحت الكثير من القمصان في المؤتمرات والمحاضرات، لكن القليل منها ملمسه ناعم لدرجة تسمح لها بارتدائه. يُعرف التوحديون أيضاً بكرههم لمصاييح الفلورسنت والأشياء التي تتحرك بسرعة (الممرات المتحركة والأبواب الدوارة)، الأشياء "المكتظة بالزخارف" مثل بلاط الأرضيات ذي الألوان المتعددة ويكرهون ملمس الرمل المبتل والأغطية الناعمة والدمى وكريمات الوقاية من الشمس وورق الصحف والصرير الذي تصدره الأكواب الخارجة لتوها من غسالة الأطباق. كل شخص يعاني التوحد سيكون لديه قائمة خاصة به من الأشياء التي "لا يمكن تحملها".

بعض المصابين بالتوحد لديهم طريقتان فقط للاستجابة للبيئة المحيطة بهم: عدم الانتباه (بسبب الحمل الحسي الزائد)؛ أو نوبات الغضب (بسبب الحمل الحسي الزائد). فالاستجابات الضعيفة والاستجابات الزائدة هي وجهان لعملة واحدة. قد يخلو وجهك من التعبيرات لكنك من الداخل تشعر بالارتباك.

هناك بحث نشر عام 2007 في جريدة فرونتيرز إن نيوروسينس يشير إلى أن الاسم الآخر للتوحد قد يكون "متلازمة العالم المحموم"، حيث "قد تؤدي المعالجة العصبية الزائدة إلى جعل العالم محمومًا بشكل مؤلم". ورد فعل المخ هو أن يحجز الفرد في "مخزون صغير من الإجراءات السلوكية الآمنة التي تتكرر بشكل مفرط". وكما توضح "جراندين"، هناك الكثير مما يمكن فهمه من ذلك، فالشخص التوحدي "لا يمكنه أن يواجه العالم الخارجي بشكل مثمر، ناهيك عن التعبير عن علاقته به".

هل التوحد اضطراب أم موطن قوة؟

تعتقد "جراندين" أنه ينبغي علينا أن نكف عن رؤية السمات التوحدية على أنها عيوب؛ فأحياناً قد تكون قدرات أو مواطن قوى. لقد أسدى لها السيد "كارلوك" معلم العلوم في مدرستها الثانوية، والذي كان يعمل من قبل بوكالة ناسا، معروفًا عظيمًا عندما عرفها على مواطن قوتها في مجالي الميكانيكا والهندسة، وجعلها تفتن بالتجارب الإلكترونية. لكنه أيضًا شجعها على دراسة الجبر وعلى الرغم من هذا، وبغض النظر عن مدى الجهد التي بذلته في دراسة هذه المادة، لم تتمكن من فهمها لأن عقلها لم يكن مهياً للتفكير المجرد الرمزي الذي تقتضيه هذه الدراسة.

حتى وقت قريب، ركزت معظم الدراسات التي أجريت على التوحد على الجوانب السلبية فقط، على سبيل المثال، فتصوير الدماغ يكشف عن "عيوب" في وصلات المخ، ولكن ماذا إذا كانت هذه الوصلات لا جيدة ولا سيئة، ماذا إذا كانت مختلفة فحسب؟ لقد خلصت دراسة غير مسبقة (نشرت بدورية سيكولوجيكال ساينس، عام 2007) أجرتها الباحثة "ميشيل داوسون" (المصابة بدورها بالتوحد) حول اختبارات الذكاء التي أجريت على الأطفال التوحديين والبالغين إلى أن "الذكاء لم يمنح تقديرًا منصفًا لدى المتوحدين".

يعد الانتباه للتفاصيل قوة رئيسية في المصابين بالتوحد. تقول "جراندين" إن "الميل إلى رؤية التفاصيل قبل رؤية الصورة بالكامل كانت دائمًا سمة رئيسية في الطريقة التي تعاملت بها مع العالم". لقد ساعد هذا "جراندين" في عملها على تصميم معدات للتعامل مع المشاية - فهي بارعة في تحديد أدق التفاصيل التي لا يلاحظها الآخرون، مثل أن تعليق سلسلة من شأنه أن يخيف المشاية. إنها تثق باستنتاجها لأنها تنتظر إلى التفاصيل أولاً، ثم بعد الكثير من الملاحظة والبحث تظهر النتائج. تكتب "جراندين" قائلة إن "تحيزي الداخلي حررني من التحيز العام الذي يعوق من يفكرون في الأمور الكبيرة أولاً ثم في التفاصيل الصغيرة". وهذه الحاجة إلى استيعاب هذا الكم من المعلومات للوصول إلى نتيجة تشير إلى أن هذه النماذج والفرضيات والتصميمات

على الرغم من تواضعها فهي أكثر دقة. تقتض "جراندين" أن ذلك الشعور باليقين الذي يملأ العديد من العلماء وعلماء الرياضيات الذين يعانون متلازمة أسبرجر هو نتيجة لطريقة العمل التصاعدية التي يتبعونها، والتي تقودهم إلى منطق مثالي. كما تشير إلى أن التوحد يزيد من احتمالية وجود نوع معين من الإبداع الذي ينطوي على الربط بين الأفكار أو الأشياء التي لم يتم ربطها ببعض من قبل.

تقول "جراندين" إن الآباء والتربويين أصبحوا أكثر اهتماماً بالتسميات التشخيصية لدرجة أنهم تجاهلوا تعليم أولادهم المصابين بالتوحد أو متلازمة أسبرجر المهارات الاجتماعية الأساسية. إذا تمت تنمية هذه المهارات فليس هناك مانع من أن يحظوا بحياة مهنية حافلة ومثمرة في الشركات المناسبة. تعطي "جراندين" أمثلة على الشركات التي تعين المصابين بطيف التوحد على وجه التحديد بسبب اهتمامهم بالتفاصيل وتمتعهم بذاكرة طويلة المدى وذاكرة بصرية رائعة ويسعدهم أداء المهام ذاتها كل يوم. وهذه الشركات لا تخطئ وتطلب منهم التحدث عبر الهاتف أو الذهاب لمقابلة عملاء جدد.

تعليقات ختامية

تجادل "جراندين" بأن علاج التوحد يحتاج إلى دخول مرحلة جديدة، وذلك من خلال النظر إلى الأعراض المحددة وربطها بأسباب بيولوجية ووراثية محددة. فإذا كنا قد قلنا من قبل "هذه الطفلة لا تستطيع التواصل لأنها تعاني التوحد"، فيمكننا الآن أن نقول "إنها طفلة غير متواصلة لأنها تعاني مشكلة في المنطقة المسؤولة في مخها عن إخراج اللغة أو فهم اللغة"، ثم نواصل لنضع خطة عمل أو علاج حتى يسهل على والديها معرفة حدود توقعاتهما وليكونا قادرين على التعامل معها.

إن الزيادة الكبيرة في الأبحاث التي تدور حول التوحد في العقدين الماضيين لا تعود بالنفع على المصابين به فحسب بل تعود بالنفع علينا جميعاً. إن التصنيفات السيئة ولكنها سهلة الاستخدام مثل تصنيف شخص على أنه "طبيعي" أو "معوق" تم التخلي عنها لصالح تقدير التنوع العصبي. تقول "جراندين" إنه ينبغي علينا أن نحذر المسميات والتصنيفات بشكل عام. الكثير من الأشخاص الذين بدا أنهم مصابون "بالتوحد" في اختبار "سيمون بارون - كوهين" المكون من 50 سؤالاً (متاحاً على الإنترنت)، كثيراً ما يكونون غير توحيدين بالفعل، إنهم فقط إما انفعاليون أو غريبو الأطوار أو منطويون.

تمبل جراندين

ولدت عام 1947. كانت والدتها ممثلة ومغنية ووالدها سمسار عقارات ووريثاً لشركة كبيرة تعمل في مجال زراعة القمح. وبسبب عدم قدرة "تمبل" على الكلام حتى بلغت ثلاث سنوات ونصف، أوصى الأطباء بإيداعها في مؤسسة خاصة (الأمر الذي كان يعيل إليه والدها)، لكن والدتها استأجرت اختصاصيين في التخاطب وألحقتها بمدارس خاصة. انفصل والدها وهي في الخامسة عشرة من عمرها وكانت تتعرض للتنمر في المدرسة.

تخصصت "جراندين" في علم النفس في كلية فرانكلين بيرس وتخرجت عام 1970. حصلت على درجة الماجستير من جامعة ولاية أريزونا (1975) وحصلت على الدكتوراه في علم الحيوان من جامعة إلينوي في إربانا شامبين. تعمل "جراندين" الآن أستاذة لعلم الحيوان بجامعة ولاية كولورادو، وتدمج ما بين عملها في مجال الصناعات المرتبطة بالثروة الحيوانية والتحدث والكتابة عن التوحد.

من ضمن كتبها الأخرى - Developing Talents: Careers for Individuals with As-
 The Way I See It: A و, perger Syndrome and High-Functioning Autism (2004)
 Animals Make Us Human: و, Personal Look At Autism And Asperger's (2008)
 Creating the Best life for Animals (مع كاثرين جونسون، 2009) ، والعديد من الكتب
 والمقالات التي تهدف إلى معاملة أفضل للحيوانات في مزارع الماشية والمجازر.

The Examined Life

"قد يكون الملل أداة نافعة للمحلل النفسي. فمن الممكن أن يكون علامة على أن المريض يتجنب موضوعًا محددًا؛ حيث لا يكون قادرًا على الحديث مباشرة عن شيء حساس أو محرج".

"عندما لا نجد طريقة نخبر بها قصتنا، فإن قصتنا هي التي نخبرنا - فتحن نحلم بهذه القصص وتظهر علينا أعراضها ونجد أنفسنا نتصرف بطريقة لا نفهمها".

"قبل كل شيء، تعد المخاوف الوهمية استجابة لشعورنا بأننا نعامل بلا مبالاة. بكلمات أخرى، تعد المخاوف الوهمية مزعجة لكنها نوع من أنواع الدفاع. إنها تحمي من حالة نفسية مدمرة أكثر - بالتحديد، الشعور بأنه ليس هناك أحد مهتم بنا، لا أحد ييالي. ففكرة أن 'فلانًا و'فلانًا خانتني' تحمي من الفكرة الأكثر ألماً 'لا أحد يفكر بي'".

الخلاصة

لا يمكننا أن نهرب من المشكلات النفسية؛ فإنها ستظهر بطريقة أو بأخرى.

في سياق مشابه

آنا فرويد *The Ego and the Mechanisms of Defense* (ص 136)

ميلتون إريكسون *My Voice Will Go With You* (ص 108)

كارين هورني *Our Inner Conflicts* (ص 210)

كارل روجرز *On Becoming a Person* (ص 316)

أوليفر ساكس: *The Man Who Mistook His Wife For a Hat* (ص 322)

ستيفن جروس

منذ زمن طويل، لم يكن التحليل النفسي رائجًا كملاج نفسي، واستعاض عنه بالعلاج السلوكي المعرفي الأسرع (والأرخص) من ناحية النتائج. لكن المحللين النفسيين المخضرمين مثل العالم "ستيفن جروس" بلندن الذي اعتقد أن بعض الأمور تكون مدفونة بعمق حتى إن الأمر يتطلب العديد من الجلسات حتى تتكشف طبيعتها. في الواقع، نجد أن الوقت في حد ذاته ورغبة المحلل النفسي في أن يكون حاضرًا مع المريض حتى إن تحدث مع المريض قليلًا أو لم يتحدث على الإطلاق، قد يكون لهما تأثير شاف.

إذا أحببت كتاب "أوليفر ساكس" *The Man Who Mistook His Wife For a Hat* أو كتاب "سكوت بيك" *The Road Less Travelled*، فستحب كتاب *The Examined Life*، الكتاب المفاجئ الأكثر مبيعًا المكون من دراسات حالات للمرضى مكتوبة على نحو رائع. وبما أن ما يجري داخل غرفة الاستشارة عادة ما يعد أمرًا سرّيًا، لذلك هناك بعض التجسس في هذه النوعية من الكتب. إن مهارة "جروس" المحددة تتلخص في رواية هذه القصص بطريقة تثير جوانب في حياتنا، فهو يناقش قضايا مثل: ما دوافعنا الحقيقية؟ ما الذي نخفيه؟ ما مدى رهبتنا من العلاقات الوطيدة أو الموت؟ ما الذي نعتقد أنه "من أحداث الماضي"، لكنه يشكل أفكارنا وأفعالنا كل يوم؟

بالنسبة إلى جروس، يكون السلوك الغريب منطقيًا دائمًا عندما تتعمق بما يكفي. فهناك دائمًا سبب منطقي، حتى إذا تطلب الأمر شهورًا أو سنوات لمعرفة.

الصددمات النفسية ستظهر

الحالة الأولى التي يناقشها "جروس" هي حالة المهندس الشاب "بيتر"، الذي وجده عامل نظافة بدور عبادة وجسده مغطى بالجروح التي تنزف بشدة لكنه على قيد الحياة. قبل أن يذهب إلى المستشفى سأله عامل النظافة اليقظ وقال: "من فعل هذا بك، من فعل هذا بك؟".

يذكر "بيتر" في جلسته مع "جروس" أنه لطالما كان يتذكر أنه يشعر بالخوف - دون أن يعرف يقينًا سبب شعوره بالخوف. لقد اتضح أن والدي "بيتر" كانا عنيفين معه عندما كان طفلًا، ومنذ ذلك الحين وهو يحاول التغلب على هذا الأمر. يقول "جروس" إن هذا النوع من الصدمات يصبح مترسخًا داخل الشخص، ولكنه يتجلى في علاقات المرء. وليتجنب الشعور بالخوف مجددًا، قرر "بيتر" أنه من الأفضل أن يكون مهاجمًا بدلًا من أن يكون عرضة للهجوم، فأى نوع من الخضوع أو التبعية كان خطرًا. ولكن الصدمة تجسدت بطريقة مختلفة: لم يسمح

"بيتر" لنفسه بأن يكون ضعيفاً بأية حال من الأحوال، وعدم التفرق بالذات هذا قاده إلى التعدي على نفسه في دور العبادة. كما يقول "بيتر" إلى "جروس"، لقد فكرت قائلاً لنفسي - أنت فتى صغير مثير للشفقة. يمكنني أن أعدي عليك ولن تتمكن من ردعي.

تنتج المشكلات الشخصية العميقة عندما يحدث للأشخاص أمور في سن صغيرة لا يمكنهم التعبير عنها أو تحويلها إلى حكاية مطمئنة. من خلال العديد من الجلسات، أدرك "جروس" أن سلوك "بيتر" هو لغة يستخدمها ليتحدث إليه: "لقد روى بيتر قصته عن طريق أنه جعلني أشعر كيف يبدو الأمر لو كنت محله، وأشعرتني بالغضب والتشوش والصدمة التي من المحتمل أنه شعر بها عندما كان طفلاً". لقد تجلت الصدمة أيضاً في رغبة "بيتر" في إصابة الآخرين بالصدمة. لقد فعل هذا مع "جروس" ففي البداية ترك التحليل فجأة. وكانت الصدمة الثانية عندما استلم "جروس" خطاباً من خطيبة "بيتر" تقول فيه إن "بيتر" انتحر. لقد تساءل "جروس" الحائر ما الذي كان يمكن أن يفعله بشكل مختلف. ثم في أحد الأيام تلقى رسالة على جهاز الرد الآلي فحواها: "أنا بيتر". لقد زيف الخطاب الوارد من خطيبته وكان وقتها على قيد الحياة.

وبعودته للتحليل مرة ثانية، اتضح أن "بيتر" يتمتع بالفعل بالقدرة على إصابة الآخرين بالصدمة كما يحب التفكير في الكارثة التي يتسبب فيها بهذا، سواء كان هذا يتمثل في تركه لوظيفة أو علاقة صداقة أو شيء آخر. من الواضح أنه فضل أن يصدم الآخرين، بدلاً من أن يعيش في خوف أو يتعرض للصدمة مجدداً.

ما الذي يكمن خلف الانتقاد الحاد؟

يتذكر "جروس" رحلة الطيران التي قام بها من نيويورك إلى سان فرانسيسكو. لقد ثرثر وقتها مع امرأة تدعى "آبي" تجلس في المقعد المقابل له، وكان ابناها المراهقان يجلسان في المقاعد الخلفية. كانت "آبي" في طريقها لزيارة والدتها لأول مرة منذ ستة عشر عاماً، فلقد انقطعت عن والديها منذ زواجها من رجل إيرلندي أشقر يدعى "باتريك" وهو على غير ديانته. وبالنظر إلى عائلتها التي لم تكن متعصبة، كانت دائماً متحيرة من رد فعل أبيها، وهذا ما جعلها غالباً تتساءل عما إذا كان زواجها من "باتريك" أمراً صحيحاً، لكن ما الشيء الذي عزز التواصل مع والدتها مجدداً الآن؟ لقد اعترف والد "آبي" أنه كان على علاقة بسريرته منذ خمسة وعشرين عاماً - والمثير للاهتمام أنها كانت أيضاً على غير ديانته.

لقد تبين الأمر الآن أمام "آبي": لقد منح زواجها من "باتريك" أباهما الوسيلة المثالية ليظهر ما يطلق عليه التحليل النفسي اسم "الانفصام". يفسر "جروس" الانفصام على أنه "إستراتيجية لا واعية تهدف إلى أن تبقىنا جاهلين بتلك المشاعر الكامنة داخلنا والتي نعجز عن تقبلها". وحتى نستمر في رؤية أنفسنا كأشخاص رائعين نسقط تلك الجوانب التي لا نحبها في أنفسنا على الآخرين. وهذا يمدنا بالراحة النفسية كأننا نقول: "أنا لست سيئاً، السيئ هو أنت". لكن هناك ثمناً يجب دفعه: في حالة والد "آبي" لقد انطوت ممارسته للانفصام على فقدان وعيه

بنفسه؛ حيث تمكن من الحفاظ على علاقته بالسكرتيرة لفترة طويلة لأنه فقط فقد التواصل مع حقيقته ومشاعره وحقيقة ومشاعر ابنته أيضًا. وعندما كانت "أبي" تتحدث مع "جروس" وصفت الأمر بلغة أكثر قوة: كلما بالغنا في إظهار شيء، عظم شأن ما نخفيه. وبمجرد أن استمع "جروس" إلى قصة "أبي" كتب: "كلما سمعت عن سياسي ضُبط وهو يرتكب أفعالاً مشينة، أو رجل دين ضُبط وهو يمارس الرذيلة، أفكر في عبارة - كلما بالغنا في إظهار شيء، عظم شأن ما نخفيه".

أي شيء أفضل من أن تنسى

يقول "جروس" إنه عندما يتقدم العمر بالأشخاص فهم بصفة عامة يكونون أقل عرضة للمعاناة من الأمراض العقلية، لكنهم أكثر عرضة للمعاناة من جنون الارتياب والوساوس. هذا يبدو منطقيًا. فعندما تكون وحيدًا في منزل رعاية قد يبدو من الأفضل لك أن تفكر في أن هناك ممرضة بعينها تحاول دس السم لك، بدلًا من أن تفكر في أنه ليس هناك من يأتي لزيارتك، ولا أحد يهتم بك حقًا. فالدراما الناتجة عن تجنب هجوم وهمي أفضل من حقيقة أنك منسي. هناك امرأة أخبرت "جروس" بأنه بعد عودتها من رحلة عمل خارج البلاد، وهناك فكرة تراودها بأنه بمجرد أن تضع المفتاح في باب الشقة الأمامي سيحدث انفجار، مثل الأفلام تمامًا. هل كان هناك معنى لهذا الوهم؟ لقد تذكرت أنها كل يوم عندما كانت طفلة كانت تعود إلى منزل دافئ حيث تنتظرها والديها وجدتها ومعهما كوب لذيق من الشاي. الآن هي تعود إلى منزل بارد وشقة صامتة وثلاجة خاوية، فوهم تججيرها على يد إرهابيين حل محل التوقع الأسوأ ظاهريًا: عدم الاهتمام. كان من الأفضل بالنسبة لها أن تشعر أنها مستهدفة ومكروهة ومطاردة بدلًا من أن تكون منسية.

استحواذ شخص على حياتك

يخبرنا "جروس" عن "هيلين بي" الصحفية البالغة من العمر 37 عامًا التي كانت حياتها الأسرية مضطربة وتريد الانفصال والارتباط بشخص آخر مناسب، وهذا الشخص كان ينتظر منذ سنوات "الوقت المناسب" ليرك زوجته حتى يرتبط بها، لكن هذا لم يحدث. حتى عندما قابل امرأة أخرى كان على وشك أن يترك زوجته من أجلها، كانت "هيلين" تقول لنفسها: "سأمنحه وقتًا ليرى أن العلاقة لن تنجح، وسيعود إلي مرة أخرى". يقول "جروس": "المتيم بالحب كالمصاب بجنون الارتياب فهو شغوف بجمع المعلومات، لكن المرء سرعان ما يلاحظ رغبة لا واعية تظهر من خلال تعليقاته - وهي أن كل حقيقة جديدة تؤكد له أوهامه". فلمدة عام ونصف لم يتمكن "جروس" من إقناعها لترى الأمور بشكل مختلف. لقد احتجت بأن الحب الحقيقي هو أن تحب شخصًا ما بغض النظر عن تصرفاته.

يرى "جروس" أن جزءًا من عمله هو أن يكتشف ما يؤرق الناس ويدفعهم لمواجهة ما يخشونه. لقد أخبرته "هيلين" عن المحررة البالغة من العمر 50 عامًا التي كانت تبدو دائمًا أنيقة ورائعة،

لكنها الآن تظهر بمظهر بائس وتحاول أن تبدو وتظل شابة - تتحدث بصوت مرتفع وتسهر مع معارفها الأصغر منها سنًا. لقد كانت "هيلين" مشغولة بفكرة: هل ستكون حالي هكذا بعد بضعة سنوات؟ لقد رزق أصدقاءها بالأطفال وتزوجوا، بينما كانت هي في السنوات العشرة الأخيرة في حالة انعدام وزن عاطفي. لقد تركت أصدقاءها سعيًا وراء علاقة غير حقيقية. في إحدى الليالي في أثناء تناولها للعشاء مع أصدقائها، نظرت إلى هاتفها ورأت رقم الشخص الذي كانت تريد الارتباط به من قبل، ولأول مرة منذ عشر سنوات اختارت ألا ترد عليه.

تدمير الذات

كانت هناك امرأة جذابة تبلغ من العمر 35 عامًا تتردد على "جروس" وكانت مستعدة للاستقرار وتكوين عائلة. في الوقت ذاته كانت ترفض عروض "أليكس" للزواج منها، وهو رجل رائع للغاية أحبته وكانت منجذبة إليه. عندما سألتها "جروس" عن السبب لم تتمكن من منحه سببًا وجيهاً غير أنها قالت: "أفضل ألا أفعل هذا".

لقد سمع "جروس" هذا القول من قبل، وتذكر أنه من قصة "هيرمان ميلفل" بارتلبي النساخ. وهذه القصة كانت تدور حول "بارتلبي" وهو كاتب في وول ستريت، وعندما كان يعرض عليه أي عمل يقول ببساطة: "أفضل ألا أفعل هذا". يقول "جروس": "بداخل كل منا هناك محام وبارتلبي، فكلنا يوجد بداخلنا صوت مرح يقول 'هيا نبدأ الآن على الفور' وصوت آخر معارضٌ سلبي يجيب: 'أفضل ألا أفعل هذا'".

على الرغم من أن "سارة"، صاحبة القصة، أرادت على أحد المستويات أن تجد شخصًا تحبه وتتزوج، كان هناك شيء يدور على مستوى اللاوعي يمنعها. لقد أدرك "جروس" أنه على الرغم من أنها قد تكسب شيئًا بهذه الحياة الجديدة، فمن الممكن أيضًا أن تتعرض للخسارة: خسارة نفسها وحياتها العملية وأصدقائها. وبما أنها فقدت أشياء في حياتها قبل ذلك، فالعلاقة الجديدة المحتملة مثلت لها ببساطة المزيد من الخسارة لا المكسب. يكتب "جروس" قائلًا إن: "سلبية سارة كانت رد فعل على مشاعرها الإيجابية الرقيقة تجاه أليكس - لقد كانت رد فعل على احتمال وقوعها في الحب".

تقبل بعض الخسائر

"نحن نتردد أمام التغيير لأن التغيير خسارة، لكن إذا لم نقبل بيعض الخسارة... فقد نفقد كل شيء".

كانت "ماريشا بانيجروسو" تعمل في مكتبها في الطابق الثامن والتسعين في البرج الجنوبي بمركز التجارة العالمي عندما اصطدمت الطائرة الأولى بالبرج الشمالي. على الفور توجهت لمخرج الطوارئ لم تتوقف حتى لتحضر حقيبة يدها، ومع ذلك فالمرأة التي كانت تتحدث معها لم تبرح مكانها، وظل أشخاص آخرون يتحدثون عبر الهاتف وبعضهم ذهب بالفعل إلى

اجتماع. إحدى زميلاتنا بعد أن هبطت عدة درجات من السلم عادت لتحضر صور طفلها. هؤلاء الأشخاص لم ينج أحد منهم.

عند إعادة سرد القصة يقول "جروس": "بعد خمسة وعشرين عامًا من العمل محللاً نفسيًا، لا أستطيع أن أقول إن [هذا] فاجأني". فالبشر لا يحبون التغيير، حتى لو كان يعني القيام بأمر صغيرة نسبيًا يبدو من الجلي أنها في صالحهم. نحن نخشى التغيير بشدة لدرجة أننا لا نتحرك إذا كان هناك خطر واضح. نحن نهتم أكثر بأن نعرف بالضبط إلى أين سيأخذنا حدث بعينه. عندما نتذكر "بانيجروسو" الماضي لا يسعها أن تصدق أن الجميع ظلوا في أماكنهم عندما كانت هناك حالة طوارئ واضحة. يذكر "جروس" أن رد فعلهم في الحقيقة هو النمط السائد.

لماذا نبذل جهدًا لتجنب التغيير؟ من وجهة نظرنا التغيير خسارة، لكن إذا لم نقبل ببعض الخسارة حينها - كما هي حال المرأة التي عادت من أجل صور طفلها - فمن الممكن أن نخسر كل شيء. نحن نرى فقط ما نخسره في الوقت الراهن، ويبدو أننا نعجز عن فهم أننا قد نكسب شيئًا أيضًا.

مجرد التواجد

كان "أنتوني" المريض بالإيدز يذهب لجلسات "جروس" وأحيانًا كان يغط في النوم على الأريكة. لقد كان يصعب عليه النوم في المنزل لأنه يشعر بالوحدة الشديدة، وكانت تداهمه أفكار عما سيحدث له، لكن في حضور "جروس" كان يستطيع الاسترخاء وهو يعرف أن هناك شخصًا يفكر فيه. يكتب "جروس" قائلًا: "لقد وجد أنتوني أنه يستطيع تحمل فكرة موته، ويتقبل الدخول في حالة من الصمت بسهولة أكثر لأنه شعر بأنه حي في عقل شخص آخر".

كان قد مر أربع سنوات على ذهاب "أنتوني" للقاء "جروس"، عندما انهار جهازه المناعي. في الندوة السريرية قرر "جروس" أن يقدم حالته وأن يسردها من وجهة نظر "أنتوني". وفي تلك الندوة سألته محلل نفسي أمريكي مرموق عن سبب إهداره لوقته مع مريض كان من الواضح أنه لن يعيش طويلًا. صدمت هذه الملحوظة "جروس"، لكنه تذكر ما قاله له "أنتوني" بنفسه: "التحلي بالواقعية، بغض النظر عن مدى الألم الذي تسببه، كان غالبًا مطمئنًا أكثر من الطمأنينة نفسها". في الواقع، جرت العادة على مد المصابين بمرض نقص المناعة بالنصيحة وبث الطمأنينة فيهم (وهو ما كان يسميه أنتوني "الكلام المعسول").

في آخر سطور في تاريخ الحالة، كشف "جروس" أنه بعد مرور 22 عامًا منذ أن بدأ "أنتوني" في زيارته أصبح حملته الفيروسي غير ملحوظ وأصبح يعيش حياة صحية. في أحلك الأوقات التي مرت عليه كل ما احتاج إليه "أنتوني" هو أن يُسمع - حتى ولم لم يقل شيئًا. لقد احتاج إلى أن يحيا في ذهن شخص آخر.

تعليقات ختامية

إن ردود الأفعال التي تبدو غريبة للبعض ومحيرة لنا، دائماً ما يكون لها سبب، ووظيفة التحليل النفسي هي أن يستخلص هذا السبب أو يسبر أغواره. على الرغم من المجموعة الكبيرة من الأشخاص والمواقف والمشكلات التي عرضت في كتاب *The Examined Life*، هناك قاسم مشترك بينها، فالشخصان الحاضران بغرفة الاستشارات (جروس والشخص الذي يستلقي على الأريكة) هم تمثيل للبشرية بوجه عام، لهذا السبب يثير تحليل هذه الحالات اهتمامنا بشدة. فأنت كقارئ لا تقول لنفسك: "هذا شيء رائع، هذا الشخص المحطم شُفي" لكن بدلاً من ذلك تقول: "أرى في هذا الشخص شيئاً مني".

لقد اشتهر "أفلاطون" بمقولته "الحياة من دون تأمل وبحث لا تستحق العيش" عندما كان يواجه الموت بسبب تشكيكه في افتراضات طبقة أثينا الحاكمة. وبالنسبة إلى "سقراط" يكمن مجد الإنسان في التحليل الذاتي الواعي. فما الذي يميزنا عن الحيوانات إذا لم نستخدم هذا التحليل؟ إذا قرأت بما يكفي في كتب علم النفس أو علم الأعصاب المباشر حول "كيف يعمل العقل"، وترغب في منهج أكثر إنسانية يفسر السلوك الإنساني يجب عليك قراءة كتاب *The Examined Life*.

ستيفن جروس

ولد "جروس" في عام 1952 على أطراف شيكاغو. كان والده مالك متجر مهاجرًا ووالدته رسامة. وفي السابعة عشرة من عمره قرأ لكل من "فرويد" و"رونالد لينج" و"إرفنج جوفمان". درس علم النفس والسياسة في جامعة كاليفورنيا بمدينة بيركلي. وبعد ذلك درس في جامعة أكسفورد. عمل "جروس" في وقت لاحق من حياته المهنية في بورتمان كلينك، في خدمة العيادات الخارجية الجنائية، وأدار عيادة خاصة للتحليل النفسي لمدة 30 عامًا. لقد درس أساليب التحليل النفسي في معهد لندن للتحليل النفسي ونظرية علم النفس في كلية لندن الجامعية. يعد كتاب *The Examined Life* كتابه الأول، ونشر بخمس عشرة لغة وأدرج في القائمة الطويلة لجائزة الكتاب الأول بصحيفة الجارديان عام 2013.

1958

The Nature of Love

"إن القليل الذي نعرفه عن الحب لا يتجاوز الملاحظة البسيطة، والقليل الذي نكتبه عنه، كتب الشعراء والروائيون أفضل منه. ولكن الحقيقة التي تثير قلقاً بالغاً هي أن علماء النفس يميلون بصورة متزايدة إلى تقليل اهتمامهم بذلك الدافع الذي يسود حياتنا بالكامل. فعلماء النفس، على الأقل علماء النفس الذين يؤلفون الكتب، لا يقتصر الأمر لديهم على عدم إبداء اهتمام بأصل الحب أو العاطفة وتطورهما، بل يبدو أنهم لا يدركون وجودهما أصلاً".

الخلاصة

إن الروابط المادية الدافئة التي نمر بها في مرحلة الطفولة مهمة حتى نتمتع بالصحة في مرحلة البلوغ.

في سياق مشابه

ستانلي ميلجرام *Obedience to Authority* (ص 258)

إيفان بافلوف *Conditioned Reflexes* (ص 282)

جون بياجيه *The Language and Thought of the Child* (ص 296)

ستيفين بينكر *The Blank Slate* (ص 302)

بي. إف. سكينر *Beyond Freedom and Dignity* (ص 346)

هاري هارلو

في عام 1958، انتخب "هاري هارلو" الباحث في علم الرئيسيات رئيساً لجمعية علم النفس الأمريكية. وفي نفس العام زار العاصمة واشنطن، حيث تعقد الجمعية اجتماعها السنوي ليقدم بحثاً عن تجاربه الأخيرة على القردة من فصيلة الريسوسي.

وفي خمسينات القرن العشرين، كان علماء النفس السلوكيون يسيطرون على جمعية علم النفس الأمريكية والذين كانت تجاربهم الكثيرة في المعامل على الفئران تستهدف إظهار مدى سهولة تشكل مخ الثدييات من خلال بيئتها. لقد خالف "هارلو" وزوجته "مارجريت" النمط السائد بدراستهم للقردة، التي اعتقدوا أنها تمنح رؤى أفضل عن السلوك البشري. ولأنه كان صريحاً وواضحاً في كلامه، فقد رفض "هارلو" أيضاً استخدام مصطلحات مثل "القرب" عندما كان يعني بحديثه الحب. لقد أخبر جمهوره:

"الحب حالة عجيبة وعميقة ورقيقة ومجزية. ونظراً لطبيعته الحميمة والشخصية، فإن البعض يعتبر الحب موضوعاً لا يناسب البحث التجريبي. ولكن أيّ ما كانت المشاعر السلبية، فمهمتنا الموكلة إلينا كعلماء نفس هي تحليل كل جوانب السلوك الإنساني والحيواني إلى عناصرها المتباينة، وفيما يخص الحب أو العاطفة، فقد فشل علماء النفس في هذه المهمة".

يقول المذهب السلوكي إن ما يحرك البشر هو غرائزهم الأساسية مثل الجوع والعطش والألم والجنس، وأن الدوافع الأخرى، بما فيها الحب والعاطفة تعد دوافع ثانوية. وفيما يتعلق بتربية الأطفال، فلقد قلل هذا المذهب أهمية العاطفة بسبب الاعتقاد بتأثير "التدريب"، ولم يكن هناك أدنى استيعاب لما نعرفه نحن الآن عن أهمية التواصل الجسدي مع الأطفال.

لقد قلب بحث "هارلو" تحت عنوان "طبيعة الحب" كل هذا رأساً على عقب. فرفضه للنظر للحب والعاطفة باعتبارهما ببساطة "دافعاً ثانوياً" جعل بحثه واحداً من أكثر الأبحاث العلمية شهرة على الإطلاق.

الطعام والشراب والحب

وقد اختار "هارلو" العمل على صغار قردة الريسوسي؛ لأنها أكثر نضجاً من الأطفال البشرية، ولا يوجد سوى اختلاف بسيط بينها وبين الأطفال الرضع من حيث طريقة الرضاعة، والتشبث بالأم، والاستجابة للعاطفة، بل وحتى السمع والرؤية، واكتشف أن طريقة التعلم بل وحتى الطريقة التي يستشعرون بها الخوف والإحباط والطريقة التي يعبرون بها عنهما متشابهة أيضاً.

ولاحظ أن غياب تواصل هذه القردة التي تربت في المعمل مع أمهاتها جعلها أكثر تعلقاً بالوسائد القماشية (في الواقع حفاظات ومناشف) التي كانت تغطي الأرضيات الصلبة لأقفاسهم. وعندما كانت تزال هذه الوسائد بصفة دورية من أجل وضع وسائد جديدة كانت صفار القردة تمر بنوبات مروعة من الغضب. وقد لاحظ "هارلو" أن رد الفعل هذا كان أشبه بتعلق الأطفال الصفار بوسادة أو بطانية أو دمية معينة. ومن المذهل أن البحث قد كشف عن أن صفار القردة التي نشأت في أقفاص مصنوعة من شبكة سلكية ليس بها أية وسائد قلت فرص بقائها على قيد الحياة لأكثر من خمسة أيام. فمن الواضح أن "الأشياء الناعمة التي تشبهت بها" لم تكن مجرد مسألة راحة، لكن في غياب أمهاتهم كانت هذه الأشياء عاملاً رئيسياً لبقاء القردة على قيد الحياة.

لقد كان المذهب السلوكي يرى أن الرضع - سواء كانوا قردة أو بشرًا - يحبون أمهاتهم بسبب اللبن الذي تمدهم به؛ حيث إن هذا يشبع لديهم حاجة أساسية. ولكن ما رآه "هارلو" مع الوسائد القماشية جعله يتساءل إذا ما كان الرضع لا يحبون أمهاتهم بسبب اللبن بل بسبب الدفء والعاطفة اللذين تمدهم أمهاتهم به. ربما كان الحب حاجة أساسية مثل الطعام والشراب.

الأمهات القماشية والسلكية

ولاختبار هذه الفكرة صنع "هارلو" وفريقه "أماً بديلة" من الخشب المغطى بالقماش الناعم، ومن خلفها يوجد مصباح كهربائي يبعث بالدفء، وصنعوا "أماً" أخرى من الشبكات السلكية. وقد كانت الأم القماشية تمد أربعة من القردة حديثي الولادة باللبن بينما لم تفعل الأم السلكية هذا، وبالنسبة لأربعة آخرين من القردة حديثة الولادة كان الوضع معكوساً. لقد أثبتت الدراسة أنه حتى عندما كانت الأم المصنوعة من السلك هي التي ترضع، فلقد فضل القردة بشكل هائل أن يكونوا مع الأم المصنوعة من القماش الناعم ويتواصلوا معها جسدياً.

إن هذه النتيجة قلبت رأساً على عقب الحكمة الشائعة التي تقول إن حب الأطفال الرضع لأمهاتهم هو حب مشروط لأنها هي من تمدهم باللبن وعليه فهي تذكرتهم للبقاء على قيد الحياة. ومن الجلي أن القدرة على الرضاعة لم تكن العامل الرئيسي بالنسبة للقردة؛ ما كان يعنيهم بحق هو التواصل الجسدي، أو "حب الأم". لقد تبادى "هارلو" وأشار إلى أنه من المحتمل أن تكون الوظيفة الرئيسية للرضاعة هي أن تكفل تواصلًا جسدياً مستمرًا بين الطفل والأم، حيث إن رباط الحب بدا أمرًا مهمًا من أجل البقاء على قيد الحياة. لقد لاحظ "هارلو" أنه حتى بعد توقف الرضاعة، فإن ما يدوم هو الرابطة بين الأم وصفارها.

الحب أعمى

وبما أن الأطفال الحقيقيين يفرون ويتشبثون بأمهاتهم لدى ظهور أي علامة من علامات الخوف أو الخطر، فقد تساءل "هارلو" ما إذا كان هذا سينطبق على صفار القردة حتى مع الأم المصنوعة من القماش أو السلك. لقد انطبق الأمر بالفعل، حيث كانت القردة تجري تجاه الأم المصنوعة

من القماش بغض النظر عن كم "أرضعتهم" هذه الأم. لقد حدث الأمر نفسه عندما نُقلت القردة إلى غرفة غريبة بها محفزات بصرية جديدة ومنحوا الفرصة ليعودوا إلى الأم المصنوعة من القماش.

لقد اكتشف "هارلو" أن القردة الذين تم فصلهم عن الأم البديلة لفترات طويلة (خمس أشهر) ما زالوا يستجيبون لها في الحال إذا سُنحت لهم الفرصة. فبمجرد أن تشكلت الصلة بصفة مبدئية أصبحت شديدة المقاومة للنسيان. حتى القردة التي تربت بدون أي أم على الإطلاق، سواء كانت حقيقية أم بديلة، فبعد قضائهم يوماً أو اثنين من الحيرة والخوف في وجود الأم المصنوعة من القماش، فإنهم يشعرون بعدها بالدفع معها ويشكلون معها علاقة. وبعد فترة تبدي هذه القردة سلوكاً مماثلاً لما أبدته القردة التي حظيت بأم بديلة منذ البداية. وفي نمط آخر من التجارب، زُوِدَت الأمهات البديلة بالقدرة على الاهتزاز ومُنحت القدرة على إعطاء الشعور بالدفع. لقد أصبح القردة الصغار أكثر تعلقاً بهذه الأمهات وتشبثوا بها لما يصل إلى 18 ساعة في اليوم.

هل كان وجه الأم البديلة المرسوم عليه عينان واسعتان وفم كبير، هو الذي منح الحب للقردة الصغار؟ كان قرد "هارلو" الأول قد تربى مع أم بديلة رأسها مصنوع من الخشب ولا وجه لها، ولقد نشأت بينهما علاقة ترابط لمدة ستة أشهر. وفيما بعد عندما وضع اثنتان من الأمهات مصنوعتان من القماش ولهما وجه، أدار القرد رأسيهما في الاتجاه الآخر حتى لا يظهر وجههما على الإطلاق - كما اعتاد أن يرى أمه! مجدداً، تثبت تجربة "هارلو" أن أكثر ما يهم هو الارتباط الوثيق الذي نشكله مع أمهاتنا، بغض النظر عن كيف يبدون أو حتى كيف عاملتنا بلا مبالاة. لم يكن "هارلو" يمزح عندما قال "الحب أعمى". لقد خلص إلى أنه كان هناك اختلاف بسيط في سمات الأمومة التي تمنحها الأم البديلة أو الأم الحقيقية - لقد كان من الواضح أن القرد الصغير احتاج فقط أي "رمز للأمومة" حتى ينمو في صحة وسعادة.

تجلي الحقيقة

ومع ذلك فلقد اتضح أن هذا التقييم سابق لأوانه. فلقد لاحظ "هارلو" أنه عندما كبرت القردة التي رباهما عانت الكثير من المشكلات. فبدلاً من أن تصدر عنها ردود أفعال طبيعية كانت ردود أفعالها تتأرجح ما بين التعلق الشديد و العدوان المدمر، وكانت أحياناً ما تجرح نفسها أو تمزق القماش أو الورق. وأنها حتى بعد ما كبرت، ظلت تتشبث بالأشياء الناعمة والمكسوة بالفرو، ولم تكن تميز بين الجمادات والكائنات الحية. ورغم أن هذه القردة تمكنت من إظهار العاطفة تجاه القردة الأخرى، فالقليل منها استطاع الزواج، وهؤلاء الذين أنجبوا من بينهم كانوا غير قادرين على رعاية صغارهم بشكل سليم. من الواضح أن الافتقار للاستجابات الطبيعية من أمهاتهم المزيفة وانعزالهم عن بقية القردة جعلهم متخلفين من الناحية الاجتماعية. فلم تكن لديهم أدنى

فكرة عما كان سلوكًا مناسبًا أو غير مناسب، وليست لديهم أدنى فكرة عن طبيعة الأخذ والعطاء الموجودة في العلاقات الطبيعية.

لقد كان ما اكتشفه "هارلو" هو ما لاحظته بالفعل العالم النفسي المجري "رينيه سبيتز" في الأربعينات من القرن العشرين؛ حيث قارن في دراسته الشهيرة بين أطفال رضع تربوا في بيئتين مختلفتين. نشأت المجموعة الأولى من الأطفال في دار أيتام كانت تتميز بالنظافة الشديدة والنظام، لكنها تفتقر إلى العواطف؛ والمجموعة الثانية كانت في حضنة بسجن، مكان قاس وعنيف حيث حظي الأطفال بالكثير من التواصل الجسدي من قبل أمهاتهم. وفي غضون عامين، توفي ما يزيد على ثلثي الأطفال الذين تربوا في دار الأيتام، في حين أن بعد مرور خمس سنوات كان الأطفال الذين تربوا في السجن ما زالوا على قيد الحياة. ومن بين الأطفال الذين تربوا في دار الأيتام ولم يموتوا، شب الكثير منهم وهم يعانون مشكلات، وبقي عشرون منهم تحت رعاية المؤسسة. ما صنع كل هذا الفرق هو أن أمهات الأطفال الذين تربوا في الحضنة سُمح لهم برعايتهم، بينما عاش الأطفال الذين نشأوا في دار الأيتام تحت نظام خاضع للرقابة أداره مربيات متخصصات. وسواء عرّفت "الوفاة" على أنها بدينية أم نفسية، فلقد كان سببها هو عدم وجود التواصل الجسدي والحب.

تعليقات ختامية

يقول النقاد إن كل ما فعله "هارلو" هو البرهنة العلمية على ما كان معروفًا بالفطرة - ألا وهو احتياج الرضع والأطفال الصغار لإقامة تواصل جسدي وعاطفي وثيق مع شخص بقدر احتياجهم للأكسجين، لكن مهمة إثبات ما نعرفه بالفعل بما لا يدع أي مجال للشك يبدو أنه من اختصاص علم النفس التجريبي ولقد تطلب الأمر من "هارلو" إجراء تجارب حتى يغير الطريقة التي كانت تدار بها دور رعاية الأطفال وهيئات الخدمات الاجتماعية. فما بدأ على أنه تحدٍ للرأي السائد فيما يتعلق بتربية الأطفال أصبح الآن هو التصور التقليدي. فعلى سبيل المثال، الاقتراح الذي عادة ما يشار به على الأمهات الجدد وهو أنه ينبغي عليهن أن يحملن أطفالهن الذين ولدوا للتو من الممكن أن يعزوا إلى الآثار المدمرة التي اكتشفها "هارلو" التي تنتج عن انعدام هذا التواصل. كما أن عمله مع القرود أيضًا قد عزز ما نعتقه الآن عن الذكاء والقدرة على الإحساس عند الحيوان. يعتقد "بي. إف. سكينر" أن الحيوانات ليس لديها مشاعر، لكن قرود "هارلو" كانت كائنات تميل للفضول والتعلم، ولديها احتياجات عاطفية عميقة.

ومع ذلك فل هذه المعرفة ثمن، فمن المفارقات أن العالم الذي ساعد على تحديد "طبيعة الحب" كانت معاملته أحيانًا تعد أماكن موحشة بالنسبة للقرود أنفسهم. وعندما تقدم "هارلو" في العمر أصبحت تجاربه أكثر قسوة ولسبب وجيه أصبح محط اهتمام حركة تحرير الحيوان. لقد اكتشف العديد ممن شاركوا في هذه التجارب الأخيرة أن التجربة مدمرة.

وإذا أردت معرفة المزيد عن حياة "هارلو" الشخصية - طلاقه، ووفاته زوجته الثانية، وزواجه مرة أخرى، ومشكلاته مع المشروبات الكحولية، وطريقة تربيته لأبنائه، اقرأ كتاب "ديبورا بلوم": *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection* (2003). لقد استمد عنوان الكتاب من اسم الشهرة الذي كان يطلق على معمل "هارلو" في جامعة ويسكونسن، والذي كان عنوانه 600 N. Park والذي من السهل أن يقرأ على أنه "Goon" Park (وتعني متنزه المجرم). لقد اعتقد الكثيرون أن الاسم مناسب حيث إن "هارلو" بأرائه المعادية للنساء وفضايلته الشهيرة واشتهاره بالقسوة فيما يتعلق بعمله كمختبر، كان شخصية مخيفة.

هاري هارلو

وُلد باسم "هاري إزرائيل" بمدينة فيرفيلد في ولاية أيوا عام 1905، لقد كان "هارلو" طفلًا ذكيًا أتاح له ذكاؤه مكانًا في جامعة ستانفورد. حصل على البكالوريوس والدكتوراه، وفي الخامسة والعشرين من عمره عُين في جامعة ويسكونسن. وفي ذلك الوقت غير لقبه من "إزرائيل" إلى "هارلو"، حيث أخبر بأن هذا اللقب قد يكون له ضرر على حياته المهنية. وسرعان ما أسس "هارلو" معمل الرئسيات النفسي وعمل مع الباحث في مجال نسبة الذكاء "لويس تيرمان" وعمل أيضًا مع "إبراهيم ماسلو".

وظل "هارلو" في جامعة ويسكونسن معظم حياته المهنية، وعمل أستاذًا لعلم النفس حتى عام 1974. رأس قسم أبحاث الموارد البشرية في الجيش الأمريكي وألقى محاضرات في جامعتي كورنويل ونورثويستون وغيرهما. وفي عام 1972، حاز على الميدالية الذهبية من جمعية علم النفس الأمريكية وفي عام 1974 انتقل ليعيش في مدينة تاكسون وليعمل أستاذًا شرفيًا في جامعة أريزونا.

عملت معه زوجته الأولى "كلارا ميرز" في أبحاثه على الرئسيات، ولكنهما انفصلا في عام 1946، ثم تزوج "هارلو" من "مارجريت كيون (مارلو)"، وبعد وفاة "مارجريت" في عام 1970 تزوج "كلارا ميرز" مرة أخرى، وأنجب منها ثلاثة ذكور، وبنًا. توفي "هارلو" عام 1981.

I'm Okay - You're Ok

"إن الغرض من هذا الكتاب ليس فقط تقديم معلومات جديدة وإنما أيضًا الإجابة عن سؤال لماذا لا يعيش الناس الحياة الجيدة التي يعرفون كيف يعيشونها بالفعل. لعلهم يعلمون أن الخبراء لديهم الكثير ليقولوه عن السلوك الإنساني، لكن هذه المعرفة لا يبدو أن لها أدنى تأثير على إدمانهم للشراب أو زيجاتهم الفاشلة أو أطفالهم سيئي الطباع".

"بمجرد أن نفهم الوضعيات والألعاب، تظهر حرية الاستجابة كاحتمال حقيقي".

الخلاصة

إذا أصبحنا أكثر وعياً بردود أفعالنا وأنماطنا السلوكية المترسخة، من الممكن أن نبدأ التمتع بحياة حرة حقيقية.

في سياق مشابه

إيريك بيرن *Games People Play* (ص 42)

آنا فرويد *The Ego and the Mechanisms of Defence* (ص 114)

كارين هورني *Our Inner Conflicts* (ص 180)

توماس إيه. هاريس

حين تجد كتاباً يرد ذكره في المسلسلات الكوميدية، تعلم أنه أصبح كتاباً كلاسيكياً. في حلقة من حلقات المسلسل *Seinfeld*، فتح "جيرى ساينفيلد" باب شقته ليجد "جورج كوستانزا" البائس دائماً ممدداً على الأريكة ويقرأ *I'm Okay - You're Ok*. وبالنسبة إلى "جيرى" كانت قراءة كتاب مساعدة ذاتية له عنوان سخييف مجرد دليل آخر على حالة صديقه البائسة.

لقد كان *I'm Ok - You're Ok* في الواقع إشارة على ازدهار علم النفس الشعبي في الفترة ما بين الستينات والسبعينات من القرن العشرين. لقد كان الطلب على الكتاب هائلاً، واليوم يدرج ضمن الكتب العظيمة التي باعت أكثر من 10 ملايين نسخة، لكن ما الذي تشير إليه أرقام المبيعات؟ فالعديد من الكتب الرديئة يبعث بالأطنان في هذا الوقت. إن الشيء المختلف في *I'm Ok - You're Ok* هو أنه لا يزال يقرأ ويستخدم حتى وقتنا هذا.

عائلتك العقلية: الوالد، الراشد، الطفل

لاستيعاب نجاح كتاب "هاريس"، يجب أن ننظر إلى الطريق الذي شقه معلمه "إبريك بيرن" في كتاب *Games People Play*. لقد استخدم "هاريس" عمل "بيرن" كأساس لعمله، لكن بدلاً من تحليل الألعاب التي يلعبها الناس، ركز على الفكرة التي طرحها "بيرن" حول الأصوات الثلاثة الداخلية التي تتحدث معنا طوال الوقت على هيئة شخصيات رئيسية: الوالد والراشد والطفل، فجميعنا لدينا "معطيات" الوالد أو الراشد أو الطفل التي تقود أفكارنا وقراراتنا، ويعتقد "هاريس" أن تحليل التعاملات سيحرر صوت الراشد، الصوت العقلاني.

فالراشد يمنع سيطرة الانصياع بلا تفكير (الطفل) علينا، أو الخضوع لسيطرة عادة مترسخة أو انحياز (الوالد)، تاركاً لنا بقايا من الإرادة الحرة. يمثل الراشد الموضوعية التي استوحيت منها عبارة "سقراط": "الحياة من دون تأمل وبحث لا تستحق العيش". إنه الصوت الأخلاقي العقلاني الذي يجعلنا ننمو، حيث يفحص معطيات الطفل والوالد ليرى إذا ما كانت مناسبة لموقف بعينه. ربما نشعر بأننا نستشيط غضباً عندما يقع خطأ من مكتب الفندق فيما يتعلق بالحجوزات، لكن بدلاً من ذلك نختار أن نقبل الأمر للحظة ونفكر أنه من الأفضل أن نظل هادئين إذا أردنا حللاً إيجابياً.

ضم "هاريس" أمثلة عديدة لحوارات تستعرض أناساً عالقين بين نمطي الطفل أو الوالد، مبيناً مدى صعوبة التخلص من العنصرية أو أي نوع من التحامل عندما لا يكون لدى المرء وعي بالأنماط التي يعمل عقله وفقاً لها.

ما الذي يتطلبه الأمر لتكون "في خير حال"؟

ما الذي تعنيه بالضبط العبارة التي يحملها عنوان الكتاب؟ لقد لاحظ "هاريس" أن الأطفال، نتيجة لضعف سلطتهم في عالم الكبار، يتعلمون أن يخبروا أنفسهم: "أنا لست بخير، بينما أنت، بصفتك راشداً، بخير". كل طفل يتعلم هذا، حتى لو كان يعيش طفولة سعيدة، والعديد من الراشدين يلغون هذا القرار الأساسي فقط بعد موت آبائهم، ثم يرسخونه بطريقة عكسية مع أطفالهم. ومع ذلك فالخبر الجيد هو أننا بمجرد أن نعي أن هذا كان قراراً، يمكننا أن نقرر استبداله بحالة من الاسترخاء وحب الذات.

نحن لا ندخل عشوائياً في حالة "أنا بخير - أنت بخير". قد نشعر بها في مناسبة معينة، لكن لكي تكون راسخة بدرجة أو بأخرى يجب أن تكون قراراً واعياً (وليست مجرد شعور)، قائماً على الثقة في الناس بوجه عام. وهذا يشبه التقبل التام لأنفسنا والآخرين. من هذا المنطلق، نكون قادرين بشكل أفضل على رؤية ما وراء سلوك الوالد أو الطفل الذي يتبعه شخص آخر، حتى لو كان هذا السلوك يسبب الضيق. فتحن نصل إلى مستوى لا نتظر فيه من كل تفاعل أن يجعلنا سعداء، ونعلم أن حالة "أنا بخير - أنت بخير" هو الخيار الصحيح حتى عندما لا نرى دليلاً عليها.

سواء سميت هذه الحالة الأنا العليا أو الراشد أو، كما في لغة العصر الحديث، "النفس العليا"، فإن الرغبة في السماح لصوتنا الداخلي الناضج باحتلال مركز الصدارة هي جزء من تطور أي إنسان. يقدم كتاب *I'm Ok - You're Ok* مفتاحاً لإخراجنا من سجننا العقلي الذي لم نكن نعلم حتى أننا نعيش بين جدرانها. أحياناً يكون من المرضي أكثر، وبالتأكيد من الأسهل أن نلعب أنعاباً أو نكون هجوميين أو نكتفي بالتعامل، وفي مجتمعنا يمكن أن نعد ناجحين على الرغم من أننا ما زلنا في حالة الطفل طوال الوقت؛ وبهذا نعتبر الأشخاص الآخرين كأشياء إما ستساعدنا أو تقف في طريق طموحنا. وعلى العكس، فالأشخاص الناجحون الحقيقيون يفترضون أن الآخرين هم أشخاص مثلهم يمكنهم تعلم أشياء قيمة منهم.

تعليقات ختامية

على الرغم من أن عمل "بيرن" عن تحليل التعاملات ربما يكون الكتاب الأفضل، فإن كتاب "هاريس" *I'm Ok - You're Ok* هو الأكثر مبيعاً، ومن المؤكد أن السبب الرئيسي لذلك هو استخدامه لإطار العمل الذي يسهل فهمه المعتمد على حالات الوالد والراشد والطفل. ربما تكون المصطلحات ساذجة بعض الشيء، لكنها في الحقيقة متوافقة مع ثلاثية "فرويد" الأنا العليا والأنا والهو، وهي العناصر الأساسية التي وضعها "فرويد" من أجل استيعاب السلوك الإنساني. وعلى الرغم من أن هذا العمل يندرج تحت الطب النفسي الشعبي، لم يحاول "هاريس" تسهيل الأمر لكي يروق كل شخص. لقد اقتبس بحرية عبارات من أشخاص مثل "إيمرسون" و"ويتمان" و"أفلاطون" و"فرويد"، مفترضاً أنه إذا لم يكن القراء يعرفون هذه الرموز فينبغي عليهم التعرف عليها.

على الرغم من أنه لن يكون أبداً مصطلحاً متداولاً بين عامة الناس، فتحليل التعاملات له قيمة حقيقية في تعريفنا على أنماطنا السلوكية اللاوعية السلبية. وبالنظر إلى طبيعة تحليل التعاملات المتمثلة في أنه "يمكن للمرء أن يجريه بنفسه"، فإن مهنة الطب النفسي لم تفسح مجالاً لمعرفة الطريقة التي يفسر بها تحليل التعاملات الأمور، لكنه على الرغم من ذلك أصبح جزءاً من حقيبة أدوات علماء النفس والمستشارين الذين يحتاجون إلى أساليب ناجحة لكي يحدثوا تغييراً.

لقد شق تحليل التعاملات طريقه حتى في عالم الرواية. لقد اعترف "جيمس ريدفيلد" بأن "هاريس" و"بيرن" لهما تأثير مهم في كتابة واحد من أكثر الكتب مبيعاً في التسعينات *The Celestine Prophecy*. إن "دراما السيطرة" التي انخرطت فيها شخصيات هذا العمل وسعت للتححر منها، تقوم بشكل مباشر على ألعاب ووضعيات تحليل التعاملات؛ فتجاة الشخصيات في الكتاب - وترمز في الواقع إلى تطور الجنس البشري - تستند إلى قدرتهم على رؤية ما وراء ردود الأفعال التلقائية.

توماس إيه. هاريس

ولد "هاريس" في تكساس عام 1910. التحق بكلية الطب في جامعة تمبل في ولاية فيلادلفيا، وفي عام 1942 بدأ تدريبه على العلاج النفسي في العاصمة واشنطن في مستشفى سانت إليزابيث. عمل طبيباً نفسياً في البحرية الأمريكية لسنوات عديدة، وكان في ميناء بيرل هاربور وقت مهاجمته، وفيما بعد أصبح رئيس القسم النفسي بالبحرية الأمريكية.

بعد الحرب عمل "هاريس" بالتدريس في جامعة أركنساس، وظل لفترة من كبار العاملين في مجال الصحة النفسية هناك. ثم أقام عيادة خاصة في ساكرامنتو، كاليفورنيا في عام 1956، وكان مدير ترانسيكشنال إنالسيز إسوسيشن. نشر تكملة للكتاب سماها *Staying Ok* بالاشتراك مع زوجته "إيمي بجورك هاريس" عام 1985. وتوفي "هاريس" في عام 1995.

1951

The True Believer

"الحركات الجماهيرية الناشئة لا تجتذب أتباعًا وتحافظ عليهم من خلال المبادئ والوعود التي تقدمها وإنما من خلال ما تقدمه من ملاذ آمن من التوتر وعدم الإحساس بجذوى أو معنى وجود الفرد".

"الحركات الجماهيرية عادة ما تتهم بتخدير أتباعها بالأمل في المستقبل بينما تسلبهم الاستمتاع بالحاضر، ولكن الحاضر بالنسبة للمحبطين يكون قد فسد على نحو يستعصي إصلاحه. فأي إحساس بالراحة أو السعادة لا يمكنه إصلاح مستقبلهم، ولا يمكن أبدًا أن يظهر الرضا الحقيقي أو الراحة في عقول هؤلاء إلا من خلال الأمل".

الخلاصة

يترك الناس أنفسهم تنساق خلف قضايا كبرى حتى يتخلصوا من مسئولية حياتهم، وللفرار من تفاهة أو بؤس حاضريهم.

في سياق مشابه

ألبرت باندورا *Self-Efficacy* (ص 34)

فيكتور فرانكل *The Will to Meaning* (ص 130)

إريك هوفر

إذا كنت تعرف شخصا اتبع إحدى الطوائف أو غير ديانتته أو اندفع وراء حركة سياسية - وبدا أنه قد فقد هويته في أثناء ذلك، فإن هذا الكتاب يقدم لك رؤية متعمقة في كيفية حدوث ذلك. هذا العمل الذي ألفه هاو - فقد كان عمل "هوفر" اليومي تحميل وتفريغ البضائع في موانئ سان فرانسيسكو - بعنوان *The True Believer: Thoughts on The Nature of Mass Movements* يمثل محاولة تجريبية جذابة لحركة الجموع وقدرتها على تشكيل الأذهان، ويوضح لنا الكتاب كيف قد يؤدي التعطش الروحي إلى دفع الناس لتترك ذاتهم القديمة من أجل أن يصبحوا جزءاً من شيء يبدو أكثر عظمة وبهاء.

كان للكتاب معنى خاص عندما نشر إثر الحرب العالمية الثانية، نظرًا للدمار الذي نتج عن إحدى الحركات - وهي النازية - عبر أوروبا، لكن عمل "هوفر" غير متقيد بزمان في ملاحظاته عن علم نفس توحيد المجموعة ولماذا يكون الناس مستعدين وراغبين في الموت من أجل قضية ما. يمكن تطبيق كل ما كتبه على الإرهابيين والانتحاريين اليوم، فبالرغم من مرور ما يزيد عن نصف قرن، فإن كتاب *The True Believer* لا يمكن أن يكون أكثر صلة بالواقع من وقتنا هذا.

الرغبة في التحول

لماذا تكون الحركات الجماهيرية شديدة القوة؟ يقول "هوفر" إن ذلك بسبب امتلائها بالحماس. ودائمًا ما تتطوي الحركات السياسية القوية على حماس ديني؛ فقد كانت الثورة الفرنسية بالفعل ديانة جديدة تحل محل كل مبادئ وطقوس دور العبادة بأخرى مشابهة مكرسة للدولة. وينطبق الأمر نفسه على الثورتين اللتين اندلعتا في ألمانيا وروسيا، ويقول "هوفر" إن الرموز التي صاحبت كل هذه الثورات لا تختلف عن الرمز الدينية التقليدية.

وهؤلاء الذين يمثلون القيادات الأولى للحركات الثورية يبحثون عن تغيير كبير وكلي في حياتهم. يَعرف قادة التحركات الجماهيرية هذا الأمر جيدًا؛ ولذلك يفعلون كل ما يستطيعونه من أجل "إثارة ونشر آمال عريضة". ولا يَعدون بتغيير تدريجي ومجزٍ بل بتغيير كلي في عالم من يؤمن بهم.

عادة ما يلتحق الفرد بمؤسسة ما لأسباب المصلحة الذاتية - لتحقيق التقدم أو الفائدة لنفسه بشكل ما. وفي المقابل من يلتحق بالحركة الجماهيرية الثورية، فإنه يفعل ذلك من أجل "التخلص من الذات غير المرغوب فيها". إذا لم تكن سعيدا بمن أنت، فإن هذا لم يعد مهمًا في التحرك الجماهيري، لأن النفس غير ذات صلة بالنسبة إلى "القضية المقدسة" الأكبر التي

قامت من أجلها الحركة، فقبل الحركة كان الأشخاص يمرون بإحباط ولا معنى للوجود الفردي، لكنهم بعدها يصبحون فخورين وأصحاب هدف وثقة وأمل. كتب "هوفر": "إن الإيمان بقضية مقدسة يمثل إلى حد كبير بديلاً للإيمان الضائع بأنفسنا". ولكن من المفارقة أن هذه الرغبة في فقد الإحساس بالفردية تعود على الفرد بقدر كبير من تقدير الذات والشعور بالأهمية.

المرشحون الآخرون

من أيضًا عرضة للالتحاق بالحركة الجماهيرية؟ في الفصل الذي يذكر التحولات المحتملة، يذكر "هوفر" أن الفقير فقرًا مدقعًا ليس مرشحًا مناسبًا، لأنه راضٍ تمامًا بمجرد البقاء على قيد الحياة ولن تستهويه الرؤية العظمى. بل الأكثر ترشيحًا هو من يملك أكثر، ويرى أشياء أعظم. ويقول "هوفر": "يكون إحباطنا عندما نمتلك الكثير ونطمح في الكثير أعظم منه عندما لا نمتلك أي شيء ونريد القليل، فالشعور بالرضا يقل لدى الأفراد عندما يفقدون إلى الكثير من الأشياء أكثر مما يبدو افتقارنا لشيء واحد فقط".

يتبع الناس الحركات الجماهيرية من أجل الإحساس بالانتماء والأخوة، وهو شعور مُفْتَقِد غالبًا في المجتمع الحر والمتنافس اقتصاديًا. فقد يكون الأفراد ببساطة شاعرين بملل شديد. يذكر "هوفر" أن "هتلر" تلقى تمويلًا مائلاً من زوجات بعض كبار رجال الصناعة في ألمانيا، ممن لم تعد وسائل اللهو أو الترفيه المعتادة ترضيهم، بينما تعتبر فرصة الاشتراك في حركة كبيرة مع قائدها أمراً رائعاً ويحل محل الإلهاءات الجادة حتى مثل العائلة والعمل. في الحقيقة علق "هوفر" بشأن الحقيقة المثيرة للاهتمام وهي أن الناس أصحاب الفرص غير المحدودة هم غالباً من ينجذبون إلى الحركات الجماهيرية.

وأخيراً، تجتذب الحركة من يكرهون تحمل مسؤولية حياتهم؛ فقد تمنى الثائرون الشباب في ألمانيا تحرير أنفسهم من عبء اتخاذ القرارات والبناء البطيء لتحقيق وجود ناضج لأنفسهم كما فعل آباؤهم، لكنهم شعروا بالصدمة عندما كان من المتوقع منهم - كخاسرين في الحرب - الشعور بالمسؤولية عما قد حدث، لأنه في أذهانهم كانت تلك المسؤولية تحديداً هي ما تخلوا عنها وسط مظاهر عظمة النظام الجديد.

لماذا يموت الناس من أجل قضية ما؟

إن وعد الحركة الجماهيرية بعالم جديد أفضل يمكنها من تجاهل الموانع الأخلاقية الطبيعية؛ حيث تبرر النهاية المقدسة أو المجيدة أية وسيلة، ويقوم المؤمنون بالحركة بأمور بشعة تجاه غيرهم من البشر من أجل خلق العالم الذي يحلمون به. وحذرنا "هوفر" وطلب منا الانتباه الشديد "عندما تنتشر الآمال والأحلام في الشوارع" لأنها عادة ما تسبق شكلاً من أشكال الكوارث.

بالنسبة لغير المؤمنين بالثورات، فإن من يستشهد من أجل قضية أو الطيار الانتحاري أو المفجر الانتحاري يبدو غير عقلانيين بالمرة. ولكن إذا كانت الحياة الحالية بلا قيمة، وكان الإيمان بالحركة عظيماً، لن يكون من المستغرب الموت في سبيلها. يقول "هوفر" إنه قبل أن

يصل الفرد إلى هذا الخط الفاصل، سيجرد نفسه من الإحساس بفرديته، وينغمس بالكامل في الجسم الجمعي، ولا يعد الشخص الذي كان أصدقاؤه وعائلته يعرفونه من قبل، ويصبح فقط ممثلاً لمجموعة أو لحزب أو قبيلة.

بالنسبة للمؤمن الصادق يكون غير المؤمنين ضعفاء أو منحرفين أو بدون قوة أو فاسدين. ويتيح له إدراك نقاء نيته فعل أي شيء باسم هذا الهدف النبيل - بما في ذلك إنهاء حياته بيديه. إن هذا الانغلاق الذهني للمؤمن الصادق - أو حتى العمى - هو الذي يشحذ قوته. إذا كان العالم باللونين الأسود والأبيض، حينها يكون الفعل واضحاً. ولكن وحده الشخص المنفتح الذهن هو من يستطيع التعامل مع المفاجآت أو التناقضات.

تعليقات ختامية

واحدة من الرؤى المتعمقة لدى "هوفر" هي أن "ما هو مفقود" يكون دائماً قوة دافعة أكبر من "ما هو موجود". من أجل تحسين حظه في الحياة، سيعمل الشخص العادي على ما لديه بالفعل، بينما المؤمن الصادق لن يرضى حتى يصبح في عملية بناء عالم جديد كامل. مثل هذا الكره للحاضر قد أدى إلى تخريب مهول، لكن على الجانب الآخر فإن إسقاط الطفلة من مختلف أنواعهم لم يكن ليتحقق من دون أولئك الذي حلموا وخططوا لشيء أفضل، أولئك الذي أرادوا إطلاق الثورة الدموية في سبيل مثاليات مثل الحرية والمساواة. في كل الأحوال، يمكنك القول بأن المتطرفين قد صنعوا عالمنا.

لا يتركز كتاب *The True Believer* حول الحركات الجماهيرية، بل هو عمل فلسفي ذو رؤى متعمقة في الطبيعة الإنسانية ولا يحتوي على أي حشوزائد. كذلك يقدم الكتاب نموذجاً رائعاً عن لماذا لا يجب ترك الأسئلة عن الدوافع البشرية والأفعال لعلماء النفس وحدهم.

إريك هوفر

ولد في مدينة نيويورك عام ١٩٠٢، وهو ابن لنجار أثاث مهاجر، نشأ "هوفر" وهو يتحدث اللغتين الألمانية والإنجليزية. في سن السابعة أصابه العمى نتيجة لإصابة في الرأس، وترك معظم تعليمه الدراسي. في سن الخامسة عشرة، ومن دون أي تدخل جراحي، استعاد - بأعجوبة - بصره مجدداً.

مات كلا والديه بينما لا يزال في سنوات مراهقته، وورث 300 دولار وانتقل إلى كاليفورنيا. وبينما كان يعمل نفسه كعامل متنقل ومنقب عن الذهب، قضى "هوفر" وقت فراغه في قراءة كل شيء بداية من أعمال "مونتيني" إلى كتاب كفاحي لـ "هتلر". على مدى عدة سنوات عمل عامل ميناء في سان فرانسيسكو، وتوقف عن العمل اليدوي فقط في عام 1941.

جلب كتاب The True Believer لـ "هوفر" قسطاً من الشهرة، وكرس النصف الثاني من حياته للكتابة. ومن بين كتبه الأخرى - The Passionate State of Mind and Other Aphorisms (1954)، و The Ordeal of Change (1963)، و The Temper of Our Time (1967). كما نشر دفتر Reflections on the Human Condition (1973)، و In Our Time (1976). كما نشر دفتر يوميات عن حياته في الموانئ بالقرب من المياه، وسيرة ذاتية بعنوان Truth Imagined صدرت بعد وفاته، وفي تلك السنة، عام ١٩٨٣، تلقى "هوفر" وسام الحرية الرئاسي من الرئيس "رونالد ريغان".

مكتبة
t.me/soramnqraa

1945

Our Inner Conflict

"إن العيش في وجود صراعات لم تحل يمثل إهداراً مدمراً للطاقات البشرية، التي لا تنتج فحسب عن الصراعات نفسها بل عن جميع المحاولات الملتوية لتسويتها".

"أحياناً يُظهر الأشخاص المصابون بالعصاب تصميمًا غريبًا تجاه هدف معين: ربما يضحي الرجال بكل شيء بما في ذلك كرامتهم من أجل طموحهم؛ ربما لا ترغب النساء في شيء من الحياة سوى الحب؛ ربما يوجه الآباء اهتمامهم بالكامل إلى أبنائهم. يظهر هؤلاء الأشخاص بمظهر المخلصين. ولكن، كما أوضحنا أنهم في الواقع يسمعون خلف سراب يبدو أنه يقدم حلاً لصراعاتهم؛ فالمظهر المخلص نابع عن اليأس لا التكامل".

الخلاصة

ربما لم تعد الميول النفسية المرضية التي اكتسبناها في طفولتنا ضرورية - فإذا

تجاهلناها يمكننا الوصول إلى أقصى إمكاناتنا.

ألفريد أدلر *Understanding Human Nature* (ص 20)

آنا فرويد *The Ego and the Mechanisms of Defense* (ص 136)

ستيفن جروس *The Examined Life* (ص 186)

آر.دي. لينج *The Divided Self* (ص 246)

إبراهيم ماسلو *The Farther Reaches of Human Nature* (ص 252)

كارل روجرز *On Becoming a Person* (ص 316)

كارين هورني

كانت "كارين دانيالسون" في منتصف مرحلة المراهقة عندما كتبت "سيجموند فرويد" كتابه *The Interpretation of Dreams*. لقد اشتهرت فيما بعد بأنها هي من "أدخلت النساء" إلى مجال التحليل النفسي الذي كان مقتصرًا على الذكور، لكن الأمر استغرق منها 35 عامًا قبل أن تنشر كتابها الأول. وفي هذه الأثناء تزوجت وأنجبت ثلاثة أبناء وحصلت على درجة الدكتوراه.

لقد اختلفت "كارين هورني"، عن "فرويد" في بعض النواحي المهمة؛ حيث إنها دحضت بعض أفكاره مثل "حسد عضو الذكورة"، وبشكل عام قللت من أهمية هيمنة الدافع الجنسي على الإنسان، ومما لا شك فيه أنها أضفت المزيد من المنطق على التحليل النفسي. علاوة على ذلك، فإنه من خلال إظهار مدى تأثير النساء بالعصاب الناجم عن التوقعات الثقافية غير الواقعية، حازت على السمعة التي استحقتها بوصفها أول محللة نفسية نسوية.

جاء رأي "هورني" مختلفًا عن رأي "فرويد" حيث إنها قالت إن الأشخاص ليسوا دائمًا سجناء لعقلهم الباطن أو ماضيهم. لقد رغبت في التوصل إلى السبب الأساسي للمشكلات النفسية، لكنها اعتبرتها إلى حد كبير مشكلات *حالية* من الممكن مداواتها. لقد كان لتعريفاتها لأنماط العصاب، التي اتسمت بالبساطة والرقى، تأثير مهم على الممارسة العلاجية الحديثة، كما كان لمنهجها في العلاقات الشخصية وتركيزها على كشف "الذات الحقيقية" - بكل قدراتها العظيمة - تأثير مهم على علم النفس الإنساني الذي أسسه كل من "كارل روجرز" و"إبراهيم ماسلو". في النهاية، تمت "هورني" أن تجعل من عملية التحليل عملية مفهومة إلى حد يكفي أن يتمكن العامة من تحليل أنفسهم. وبذلك، كانت هي تمهيدًا للعلاج المعرفي وحركة المساعدة الذاتية.

لقد صُمم كتاب *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis* من أجل القارئ العادي. فعلى الرغم من أنه ينبغي على المعالجين المخضرمين أن يهتموا بحالات العصاب الحادة، اعتقدت "هورني" أنه "يمكننا بجهد غير مضمّن أن نصل إلى حل صراعاتنا بأنفسنا". وعليه فإن هذا الكتاب يعد من كتب المساعدة الذاتية، لكنه كتاب دقيق للغاية قائم على أربعين عامًا من الملاحظة الشديدة للأساليب الدفاعية للعقل. ستكون شخصًا مميزًا بالفعل إذا

لم تر جزءاً على الأقل من ذاتك في واحد من أنواع العصاب الثلاثة التي وصفتها "هورني" في كتابها.

الصراعات وأوجه التضارب

وفقاً لما قالته "هورني" فكل أعراض العصاب (التي يطلق عليها أيضاً اسم "المشاعر غير الصادقة") تشير إلى صراع أعمق لم يحل. على الرغم من أن الأعراض تتسبب في صعوبات للشخص في حياة الواقعية، فإن الصراع هو عادة ما ينتج عنه الاكتئاب والضييق والخمول والتردد واللامبالاة غير المبررة والاتكالية المفرطة وغير ذلك. ينطوي الصراع على أوجه تضارب يغفل عنها الشخص تماماً. على سبيل المثال:

- ❖ شخص يتضرر بشدة من التعرض للافتراء، على الرغم من أنه في الحقيقة لم يتعرض له.
- ❖ شخص يُقدر صداقة الآخرين، ومع ذلك يسرق منهم.
- ❖ المرأة التي تدعي إخلاصها لأبنائها، ومع ذلك تنسى يوم ميلادهم.
- ❖ الفتاة التي تتمثل رغبتها الأساسية في أن تتزوج، لكنها تتجنب التواصل مع الرجال.
- ❖ الشخص المتسامح ويتعامل مع الآخرين برحابة الصدر ومع ذلك فهو قاس على نفسه.

إن الأمور "غير المنطقية" كهذه تشير إلى الشخصية المنقسمة. ف فيما يتعلق بحالة الأم، تقول "هورني" إنه من المحتمل أنها كانت "مخلصة بشدة لمبدئها بأن تكون أمًا رائعة أكثر من إخلاصها لأبنائها أنفسهم". أو من المحتمل أنها تعاني نزعة سادية لا شعورية لتحبط فرحة أبنائها. المقصد هو أن هذه المشكلة الظاهرية ربما أحياناً تشير إلى صراع أعمق. وإذا تمعنا في الزواج الذي تنشب به شجارات على كل شيء تافه، هل موضوع الشجار هو المشكلة الحقيقية، أم أن هناك عاملاً محرّكاً خفياً؟

كيف تتطور الصراعات

يعتقد "فرويد" أن صراعاتنا الداخلية هي مسألة ناتجة عن دوافع غريزية تتعارض مع الوعي "المتحضر"، فهي تمثل موقفاً لا نستطيع تغييره على الإطلاق. لكن "هورني" ترى أن الفوضى الداخلية تتبع من أفكار متصارعة عما نريده بالفعل.

على سبيل المثال، الأطفال الذي ينشأون في جو عائلي عدواني يرغبون في الحب مثلهم مثل أي شخص آخر، لكنهم مجبرون على أن يصبحوا عدوانيين حتى يتكيفوا مع الأمر. عندما يصبحون بالغين تتصارع هذه الاحتياجات الصادقة مع الاحتياج المرضي لديهم إلى التحكم في المواقف والأشخاص. ومن المحزن، أن الشخصية المرضية التي يميلون إلى أن يكونوا عليها، هي الشخصية ذاتها التي لن تؤدي بهم إلى ما يريدون حقاً. إن السلوكيات التي اتبعوها أصبحت هي ما يشكل شخصيتهم بصورة فعالة، لكن هذه الشخصية هي جزء منقسم من شخصيتهم.

وبدلاً من أن تؤيد "فرويد" بشأن أفكاره مثل "عقدة أوديب"، رأت "هورني" أن العصاب عند البالغين ينبع من عوامل أساسية أكثر مثل قلة الحب والحب المرضي والافتقار إلى الإرشاد أو الاهتمام أو الاحترام للطفل والحب المشروط والقواعد المتضاربة والانعزال عن الأطفال الآخرين والجو العدائي والسطوة وغير ذلك من الأسباب. كل هذا يمنح الأطفال شعوراً بأنهم يجب أن يعوضوا هذا بطريقة ما، عن طريق وضع الإستراتيجيات أو "الميل العصائية" التي يحملونها معهم إلى فترة البلوغ. وعندما يصل الأمر إلى مداه يتسبب العصاب في خلق شخصيتين كشخصيتي "د. جيكل والسيد هايد"، فالشخص يصبح منقسماً داخل نفسه لكنه للأسف لا يعي هذا الانقسام.

حددت "هورني" ثلاثة اتجاهات عصائية أساسية: التقرب من الأشخاص؛ معاداة الأشخاص؛ والابتعاد عنهم.

التقرب من الأشخاص

هذا النوع من الأشخاص مر بمشاعر العزلة أو الخوف في أثناء الطفولة، وكنتيجة لهذا يحاول كسب ود الأشخاص الآخرين في العائلة حتى يشعر بالأمان. فبعد عدة سنوات من نوبات الغضب يصبحون "لطفاء" وسلسين بشكل عام - لقد اكتشفوا إستراتيجية أفضل ناسبتهم ليحصلوا على ما يريدون.

وفي فترة البلوغ، يتجلى احتياجهم للحب والتقدير في احتياجهم الشديد لصديق أو حبيب أو زوج أو زوجة "لتلبية كافة تطلعاتهم في الحياة". إن الحاجة الماسة "لتأمين" وجود شريكهم المختار تحدث بغض النظر عما يشعر به هذا الشخص تجاههم، فالأشخاص الآخرون يبدون بالنسبة لهم "كحيوانات غريبة خطيرة" يجب إخضاعها. ومن خلال التحلي بالخنوع والمحبة والحساسية والخضوع (قد يشعر الطرف الآخر بأنه "مغمور بطيبتهم")، يجد هذا النمط من الأشخاص طريقة ناجحة لبناء العلاقات وبالتالي يشعرون بالأمان. إن طبيعة الأشخاص الآخرين المهمين بالنسبة لهم لا تعنيهم فعلياً كثيراً - ففي أعماقهم - ربما لا يشعرون حتى بالإعجاب تجاه هؤلاء الأشخاص - فما يهم هو أن يكونوا مقبولين ومحبوبين ولديهم ما يكفي من الإرشاد والاهتمام. ومع ذلك، فإن حاجتهم إلى الانتماء تقودهم في النهاية إلى إصدار أحكام خاطئة بشأن الآخرين.

وهذا النمط يحرم على نفسه أن يكون حازماً أو ناكداً، ما يخلق لديه شعوراً "بقلة الحيلة" وهذا الشعور يضعفهم تدريجياً. من المفارقة أنهم عندما يخرجون أحياناً عن المألوف ليتصرفوا بعنف أو لا مبالاة، يبدون فجأة محبوبين أكثر. ففي النهاية ميولهم العدوانية لم تتلاش، لقد قمعت فحسب.

معادة الناس

ينشأ هؤلاء الأشخاص في طفولتهم في مناخ أسري يتسم بالعداء، ولقد قرروا محاربته بالتمرد. وعليه يفقدون الثقة في نوايا ودوافع الأشخاص الذين يعيشون حولهم.

يفترض البالغون في هذا النمط من العصاب أن العالم عدواني في الأساس، لكن قد يكتسبون "مظهرًا خارجيًا ينم عن الأدب وقدراً لا بأس به من العقلانية والرفقة الجيدة". إنهم يتسمون باللطف طالما يمثل الآخرون إلى أوامرهم. وهم مثل النمط المذعن لديهم خوف وقلق، ولكنهم بدلاً من اختيار "الانتماء" كدفاع عن الشعور بالعجز، فإنهم يختارون مبدأ "كل شخص يبحث عن مصلحته". إنهم يكرهون الضعف، خاصة في أنفسهم، وهم بشكل عام مناضلون من أجل النجاح أو الهيبة أو التقدير.

لعل شعار هؤلاء الأشخاص هو "لا تثق بأحد ولا تتخل عن حذرك". ربما ينطوي هذا الحرص المبالغ فيه من أجل المصلحة الشخصية على الاستغلال أو فرض السيطرة على الآخرين.

الابتعاد عن الناس

بدلاً من الرغبة في الانتماء أو المعادة، فالأشخاص المنتمون إلى هذا النمط يشعرون في طفولتهم بالقرب الشديد تجاه من يحيطون بهم ويحاول خلق مسافة بينهم وبين عائلاتهم، وينزلون في عالم سري من الألغاز أو الكتب أو عالم من الأمنيات المستقبلية.

في سن البلوغ، تظهر لديهم حاجة عصبية إلى الانفصال عن العالم وهو أمر مختلف تماماً عن الرغبة الصادقة في الخلوة، أو الرغبة في عدم التعلق العاطفي بأي شخص، سواء كان حباً أو عداء. قد تتسجم هذه المجموعة مع الأشخاص الآخرين بشكل جيد ظاهرياً، طالما لم يخرقوا "دائرتهم الداخلية"، وربما يعيشون ببساطة شديدة حتى لا يضطروا للعمل بجهد لصالح الآخرين وبالتالي يفقدون السيطرة على حياتهم. ولأنهم قادرون على الحياة في "عزلة تامة" بسبب شعورهم بالفوقية أو التفرد، يتنامى لديهم شعور بالخوف من تعرضهم للإرغام على أن ينضموا لجماعة أو أن يصبحوا اجتماعيين أو يشتركوا في دردشة عامة في إحدى المناسبات.

وبجانب هذه السمات يظهر توقعهم إلى الخصوصية والاستقلالية، وبُغض أي شيء ينطوي على إرغام أو التزام، مثل الزواج أو الدين المالي. هؤلاء الأشخاص يكونون في قمة سعادتهم عندما يحاطون بالحب من شخص ما، ومع ذلك فهم لا يلتزمون إلا بالقليل تجاه هذا الشخص. تنطوي طبيعتهم الميالة للانفصال على فقدان الإحساس بما يشعرون به في الحقيقة تجاه شيء، وأحياناً يقودهم هذا إلى اتخاذ قرارات مروعة.

ربما يظهر الطفل أو البالغ السليمان كافة هذه الميول السابق ذكرها إلى حد ما، فقد يبدون حاجاتهم للانتماء أو المعادة أو ميلهم للوحدة، ولكن يكون ذلك بشكل متناغم وفي أوقات مناسبة، فالشخص يصبح مريض عصاب عندما تصبح كافة هذه الأشياء /إكراهات لا اختيارات.

هذه هي مأساة الاضطرابات العصبية - فهي تسلب حرية الإرادة وتجعل الناس يظهرون ميولهم بغض النظر عن مدى اختلاف الموقف.

الميل إلى الاتكالية

إن الجهد الكبير المبذول من أجل قمع المشاعر والمبالغة في التعبير العلني عن المشاعر (تجنب فحص الذات) وإضفاء المثالية على صورة ذاتية بعينها، كل هذا يتطلب كميات كبيرة من الطاقة، لذلك "يفغل المرء عن ذاته" فعلياً. ومن المفارقة أنه مع هذه الغفلة يبدو الأشخاص الآخرون في تقديره أكثر أهمية وقوة؛ حيث تكتسب آراؤهم "قوة مذهلة". باختصار، تقود الأنانية المفرطة التي يعانيها الشخص العصابي، بعكس ما هو متوقع، إلى خسران الذات والاعتماد على الآخرين. تكتب "هورني" قائلة إن الروح التنافسية للحضارة المعاصرة كانت تربة خصبة للإصابة بالأمراض العصبية؛ حيث إن التركيز على النجاح والإنجاز منح الناس الذين يعانون قلة الثقة بأنفسهم الفرصة لتعويض أنفسهم بشكل كبير بأن يصبحوا "بارزين". تقول "هورني" إن: "التمرد الأعمى والرغبة العمياء الملحة في التفوق والحاجة العمياء للابتعاد عن الآخرين كلها أشكال من أشكال الاتكال". فالأشخاص الأصحاء من الناحية النفسية لا ينجرفون في أي من هذه الطرق. بدلاً من ذلك، يكون دافعهم هو عرض مواهبهم جيداً أو المشاركة بقوة في مجال العمل الذي يستهويهم بشدة أو أن يحبوا بشكل أعمق. إن ما يلهمهم هو إمكانية تحقيق التكامل، لا اليأس.

تعليقات ختامية

إن فكرة "هورني" عن الشخص "المخلص" المتواصل بشكل كامل مع ذاته الصادقة أو الحقيقية لا تختلف عن فكرة "تحقيق الذات" التي طرحها "إبراهام ماسلو" أو فكرة "أن تصبح إنساناً" التي طرحها "كارل روجرز". لتلخيص فلسفتها تستشهد "هورني" بما قاله العالم النفسي "جون ماكموري": "ما الأهمية التي قد يمتلكها وجودنا غير أن نكون أنفسنا بشكل تام وكامل؟" لقد اعتقدت أن الناس جميعهم أقوىاء. وميولنا العصبية ما هي إلا قناع نضعه لنخفي ذاتنا الحقيقية، لكن تقريباً في كل الحالات تكون غير ضرورية. بإمكاننا التراجع عن الامتثال أو العنف أو الانفصال، والإقلاع عن السلوك القسري الذي نعتقد أنه سيحمينا من الأذى المتصور. على الرغم من أنها تتبع أصول صراعتنا الداخلية في الطفولة، ففي الوقت نفسه جعلت "هورني" الناس يقبلون الأبعاد الحالية لميولهم العصبية أو عقدهم، حتى لا يمكنهم الاختباء خلف سلوك "أنا على هذه الحالة بسبب ما حدث لي". ومن خلال مواجهة هذه الحقائق جعلت "هورني" العديد من الأشخاص يصلون للسبب الأساسي لمشكلاتهم.

لقد كتب *Our Inner Conflicts* بشكل جيد ويسهل فهمه ويحتوي على العديد من النظرات المتمعة للطبيعة البشرية. ويعد تفاؤل "هورني" بشأن احتمالية التغيير أمراً ملهماً للغاية.

كارين هورني

ولدت "كارين دانيالسون" في هامبورج، ألمانيا في عام 1885. كان والدها "بيرندت" قائدًا بحريًا، وكان تابعًا لـ "مارتن لوثر". انفصل والدها في عام 1904 وبعد عامين التحقت "كارين" الطموحة الذكية بكلية الطب في جامعة برلين. ثم سرعان ما تزوجت من الثري د. "أوسكار هورني" الذي أنجب منه ثلاث بنات.

من عام 1914 حتى عام 1918 درست الطب النفسي وتدرّبت على التحليل النفسي، ومن ضمن هذا دورات مع "كارل إبراهيم". بدأت التدريس في معهد برلين للتحليل النفسي، التي كانت عضوًا مؤسسًا فيه وكانت مشاركة بكافة مؤتمرات ونقاشات التحليل النفسي الرئيسية. في عام 1923 باءت أعمال زوجها التجارية بالفشل وأصابه المرض. وفي العام نفسه توفي شقيقها الحبيب الأكبر بسبب عدوى، وقد أغرقته تلك الأحداث في الاكتئاب.

في عام 1932 انفصلت عن زوجها وانتقلت إلى الولايات المتحدة مع بناتها حيث تولت منصبًا في معهد التحليل النفسي بشيكاغو. بعد مرور عامين استقرت في نيويورك وعملت بمعهد نيويورك للتحليل النفسي وتمتعت برفقة المفكرين الأوروبيين ومن ضمنهم "إيريك فروم" التي كانت على علاقة معه. لقد أرغمها كتابها *New Ways in Psychoanalysis* (1939)، الذي انتقدت به "فرويد" على الاستقالة من المعهد، وقادها هذا إلى تأسيس معهدها الأمريكي للتحليل النفسي. لقد ألقت "هورني" بالضوء على العوامل الاجتماعية والثقافية في علم النفس في كتابها *The Self-Analysis of our Time* (1937). ومن ضمن كتبها الأخرى *Neurotic Personality* (1942) و *Neurosis and Human Growth* (1950).

وحتى وفاتها في عام 1952 أكملت "هورني" في التدريس والعمل معالجة نفسية. لقد ساهم كتابها *Feminine Psychology* (1967) في إعادة عملها إلى بؤرة الاهتمام، وذلك بعد وفاتها.

The Principles of Psychology

"الوعي حينها لا يظهر لنفسه مقطعا قطعاً صغيرة. وكلمات مثل 'سلسلة' أو 'قطار' لا تصفه بما يتناسب كما يظهر في المثال الأول؛ فالوعي ليس مترابطاً؛ ولكنه يتدفق. ويقدم 'النهر، أو 'التيار' التشبيه الأكثر طبيعياً له. في التحدث عنه بعد ذلك، سنطلق عليه تيار التفكير أو الوعي أو الحياة الموضوعية".

"الأمر الوحيد الذي يحق لعلم النفس فرضه في البداية هو حقيقة التفكير في حد ذاته".
 "الذات الاجتماعية الأكثر خصوصية التي يميل المرء إلى امتلاكها موجودة في عقل الشخص الذي يحبه المرء. تتسبب الحظوظ الجيدة أو السيئة لهذه الذات في أشد حالات البهجة والاكئاب... والمرء لا يدرك هذا في وعيه - طالما تفشل هذه الذات الاجتماعية تحديداً في الحصول على التقدير - وعندما تحصل على التقدير تتجاوز قناعاته كل الحدود".

الخلاصة

علم النفس هو علم الصحة العقلية، والذي يعني علم الذات.

ويليام جيمس

يعتبر "ويليام جيمس" أعظم فيلسوف في أمريكا، كما يعتبر (إلى جانب "ويليام فونت") الأب المؤسس لعلم النفس الحديث.

كان علم النفس فيما مضى مجالاً دراسياً يقع ضمن علم الفلسفة، وظل "جيمس" لعدد من السنين أستاذاً للفلسفة. لكن الفرق الذي قدمه بين المجالين تمثل فيما يلي: علم النفس هو "علم الصحة العقلية"؛ أي العقل داخل جسد محدد، وفي زمان ومكان محددين، ويحتوي على الأفكار والمشاعر المتعلقة بالعالم المادي الذي يعيش فيه. أما شرح الأفكار كنتاج لبعض القوى العميقة مثل الروح أو الأنا، فهو يمثل مجالاً للفبييات أو علم النفس.

اعتبر "جيمس" أن هذه المادة الجديدة علم طبيعي يتطلب تحليل المشاعر والرغبات والمعرفة والاستنتاج والقرارات وفقاً لسماتها الخاصة وديناميكياتها، ويحدث ذلك بالطريقة ذاتها التي يشرح بها المرء كيفية بناء منزل من خلال النظر إلى الطوب والأحجار التي يتكون منها. لقد ساهم اختياره للنظر إلى ظاهرة علم النفس - بدلاً من النظريات القائمة وراءه - إلى التقدم الكبير في المادة وتحقيق هدفه بجعله مجالاً قائماً على أساس علمي أكثر ثباتاً.

غالباً ما كان "جيمس" مكتئباً أو في حالة صحية معتلة، واستغرق في تأليف كتاب *The Principles of Psychology* 12 عاماً كاملاً. علق في تمهيد كتابه قائلاً "لقد طال هذا الكتاب لدرجة لن يندم عليها أحد أكثر من الكاتب نفسه. ويجب على المرء في الحقيقة أن يتفاعل - في هذا العصر المزدحم - ويأمل في وجود الكثير من القراء لصفحات الكتاب الذي يمتد لألف وأربعمائة صفحة متصلة خطها قلمه". كان هذا هو "المنهج الطويل" الواقع في مجلدين هو النسخة الكاملة للكتاب، لكن "جيمس" أنتج كذلك نسخة موجزة معروفة باسم "جيمي" لطلاب الكلية، الذين شعروا بالامتنان لعدم اضطرابهم لدراسة الكتاب الأصلي.

نظراً لحجمه، سيكون من الوقاحة "تلخيص" كتاب "جيمس" الأصلي. ومع ذلك فإننا سننظر إلى أفكار قليلة على أمل أن تقدم لنا فكرة عن محتواه.

مخلوقات العادة

يقول "جيمس": "عندما ننظر إلى المخلوقات من منظور خارجي، فإن أول ما يفاжنا هو أنها عبارة عن مجموعة من العادات".

ما العادات بالتحديد؟ في بحثه في علم وظائف المخ والجهاز العصبي، توصل "جيمس" إلى أنها تتلخص في كونها "تفريغات في المراكز العصبية" تتضمن نمطاً من المسارات المنعكسة التي تنشط بشكل متتابع. وبمجرد إنشاء أحد تلك المسارات، يصبح من السهل للتيار العصبي المرور في المسار نفسه مرة أخرى.

ومع ذلك، يرصد "جيمس" اختلافًا بين السلوك المعتاد للحيوانات ونظيره لدى البشر؛ ففي حين تكون أفعال معظم الحيوانات آلية ومحدودة نسبيًا وبسيطة، فإن البشر بسبب التنوع الواسع في رغباتهم وحاجاتهم يجب عليهم تشكيل عادات جديدة بصورة واعية إذا كان عليهم تحقيق نتائج معينة. تتمثل المشكلة في أن إنشاء عادات جديدة وجيدة يتطلب عملاً وتطبيقاً. كتب "جيمس" أن مفتاح العادات الجيدة هو التصرف بحسم فيما تتخذه من قرارات. تخلق الأفعال التأثيرات المحركة في الجهاز العصبي التي تحيل الرغبة إلى عادة، فالمخ يجب أن "ينمو" ليكون على مستوى رغباتنا، ولن يتحقق هذا المسار الجديد ما لم يحدث هذا الفعل المتكرر.

يقول "جيمس" إن المفتاح يتمثل في اتخاذ الجهاز العصبي حليفاً لنا وليس عدواً لنا: "فكما أن المرء يدمن الشراب من خلال تناوله على مرّات عديدة منفصلة، فإننا نصبح أصحاب قيم ومثل عليا ونصبح حجة وخبراء في المجالات العملية والعلمية، عبر العديد من الأفعال المنفصلة وساعات العمل". وعلى الرغم من أننا لا ندرك أهمية أفعالنا في وقتها، فإن مجموع أعمالنا إما يحسب لصالح نجاحنا الكبير أو فشلنا الشديد.

هذا كله يبدو مألوفاً جداً بالنسبة لنا الآن، لكن الكثير من التأكيد على تشكيل السلوك الاعتيادي الإيجابي اليوم في علم النفس وكتابات التنمية الشخصية يمكن أن ننزوه إلى تفكير "جيمس" في هذا الموضوع.

نحن والباقون

تمحور فهم "جيمس" لعلم النفس حول الذات الشخصية. فالتحدث العام حول "التفكير" و"الشعور" كمفاهيم مجردة لم تكن الكثير عند وضعها إلى جانب الحقائق الشخصية لـ "أنا أفكر" و"أنا أشعر". وهو يقول إن كل شخص ينفصل عن الباقيين بحدار - أي الجمجمة التي تغلف المخ - وجازف قائلاً إن العالم مقسوم بدقة إلى نصفين، حيث نخصص لأنفسنا نصفاً واحداً كاملاً، وبقية العالم بمن فيه من جميع الأفراد نخصص لهم النصف الآخر:

كل منا يجري على العالم انشطاراً كبيراً يقسمه إلى نصفين. وكل واحد منا تتجذب كل

اهتماماته تقريباً إلى أحد النصفين... عندما أقول إننا جميعاً نطلق على النصفين الاسمين

نفسهما، وهما "أنا" و"غيري" على التوالي، سيبتدى على الفور ما أعنيه.

وهذا يمثل رؤية بسيطة والتي - مثل الكثير من تعليقات "جيمس" - تقترب من كونها حكمة شعبية. ولكن هذه الرؤية تقر بأن الناس يصبحون مهتمين بعلم النفس ليس بسبب رغبتهم في دراسة المبادئ الشاملة فيما يتعلق بالتفكير والمشاعر، ولكن لرغبتهم في معرفة السبب في أنهم يفكرون ويشعرون على النحو الذي يفكرون ويشعرون به.

تقسيم العالم إلى "أنا" و"الباقيين" به شيء من التحدي، وبخاصة بالنسبة لأولئك الذين يعتبرون أنهم يعيشون من أجل الآخرين، ولكن ما يجعل هذا الأمر حقيقة هو علم وظائف الأعضاء البشرية نفسه - مع وجود مخ واحد داخل جسم واحد يتطلع دائماً إلى بقية العالم.

تيار التفكير

لا تختلف صورة العالم من شخص إلى شخص وحسب، بل إن وعينا الشخصي يختلف من يوم إلى آخر، أو حتى من ساعة إلى أخرى. ويصوغ "جيمس" هذا الكلام قائلاً:

تبدو لنا الأشياء بصورة مختلفة وفقاً لشعورنا بالنعاس أو اليقظة، الجوع أو الشبع، الانتعاش أو الإجهاد، كما تبدو بصورة مختلفة في الليل عن النهار، ومختلفة في الصيف عن الشتاء، وفوق كل هذا تبدو بصورة مختلفة في الطفولة عن البلوغ عن الشيخوخة... والاختلاف في الإحساس يكون أوضح ما يكون عبر اختلاف مشاعرنا تجاه الأشياء من مرحلة عمرية إلى أخرى... ما كان باهراً ومثيراً أصبح مضجراً وعادياً وغير مفيد. غناء الطائر ممل، والنسيم يحمل الكآبة، والسماء يغطيها الحزن.

لاحظ "جيمس" أننا لا نمتلك التفكير ذاته أبداً لأكثر من مرة واحدة، قد نستطيع الإبقاء على وهم أن هناك شعوراً متماثلاً، لكن حقيقة أن العالم دائم التغيير والحاجة لتغيير ردود أفعالنا بشكل مستمر تجاهه، تعني أن هذا مستحيل:

كثيراً ما نصد من الاختلافات الغريبة في وجهات نظرنا المتعاقبة للأمر ذاته. ونتساءل كيف أمكننا تبني مثل هذا التفكير بشأن موضوع معين في الشهر الماضي. لقد كبرنا على هذه العقلية دون أن نعرف كيف. من سنة إلى أخرى نرى الأشياء في ضوء جديد. وهذا أمر جيد، لأن هذا التغيير الدائم، هذا التحرك الأبدي والعودة بعدها إلى التوازن، هو ما يجعلنا بشراً.

وقال "جيمس" ملاحظته الشهيرة بأن التفكير مستمر مثل التيار، فنحن جميعاً نستخدم عبارات مثل "قطار الأفكار" أو "سلسلة من الأفكار"، لكن الطبيعة الحقيقية للتفكير هي التدفق. كما يقول "الانتقال بين التفكير في أحد المواضيع إلى التفكير في آخر لا يعتبر فاصلاً في التفكير تماماً مثل عقلة الخيزران التي لا تعد جزءاً منفصلاً عنه، ولكن هذا الانتقال هو جزء من الوعي مثلما أن العقلة جزء من الخيزران".

منذ وقت "جيمس"، وعلم النفس يحلل كل فكرة وشعور وانفعال إلى آلاف الأنواع، وهذه هي الحقيقة هي مهمة العلم. لكن علم النفس أجاد في التنبه إلى أنه ليس هكذا يكون الشعور بالوعي. الوعي لا يشبه المعالجة في جهاز الحاسوب على الإطلاق. ولكن لكي تكون حياً لا بد أن تخوض نهراً متدفقاً دائماً من الأفكار والآراء والمشاعر.

الذات الناجحة

اعترف "جيمس" بأنه في بعض الأحيان كان يتخيل نفسه مليونيراً أو مستكشفاً أو جذاباً للنساء، لكنه يعود مجدداً إلى الحقيقة المحزنة بأن عليه القبول بذات واحدة؛ لأن الأشياء الكثيرة تؤدي إلى تناقض يصعب تحمله. لتحقيق الفاعلية في الحياة علينا الاختيار من بين الكثير من

الشخصيات الممكنة، وأن "نربط راحتنا" بتلك الذات. والجانب السلبي هنا هو أنك إذا ربطت نفسك مثلاً بذات بارعة في التجديف أو ذات عالمة عظيمة في علم النفس، فإن فشلك في هذا الطموح يمثل ضربة مؤلمة لتقديرك لذاتك.

إذا كانت هناك فجوة بسيطة بين توقعاتنا وحقيقتنا الفعلية، فإننا ننظر لأنفسنا على نحو جيد، ويقدم "جيمس" معادلته الشهيرة عن تقدير الذات:

$$\frac{\text{النجاح}}{\text{الطموح}} = \text{تقدير الذات}$$

لقد أشار إلى "راحة القلب" التي نشعر بها عندما نتوقف عن مطاردة التوقعات أو الأوهام التي لا يمكننا تحقيقها أبداً، مثل البقاء شاباً أو الوصول إلى القوام المثالي أو الشهرة كموسيقي أو رياضي. فمع كل وهم ننبذه، يقل عدد الأمور التي تتسبب في إحباطنا، ويقل عدد الأمور التي نعوقنا عن النجاح الحقيقي.

تعليقات ختامية

تركيز "جيمس" على الذات لا يبدو في أيامنا هذه أمراً مميزاً، لأننا نعيش في عصر يتميز بالفردانية. لكن في وقت تأليف الكتاب، كان النسيج الاجتماعي أكثر سُمكاً ومكانة المرء في المجتمع كان لها أهمية أكبر مما يدور في رأس الفرد، لكن عندما تفكر في القيود التي وضعها على موضوعه الخاص، لم يكن تفكير "جيمس" ليمضي في أي طريق آخر، فتعريفه لعلم النفس باعتباره علم الصحة العقلية يعني الحياة داخل المخ الفردي، والأفكار والمشاعر للأشخاص الفرديين - وليس "المخ البشري" بشكل عام.

في حين أن علماء النفس في القرن العشرين ممن أتوا بعده قد انخرطوا في نماذج آلية للعقل والسلوك، وصف "جيمس" الوعي الإنساني باعتباره مشابهاً للشفق القطبي وهو الأضواء الشمالية المنيرة التي "تتحول توازنها الداخلي مع كل دفعة تغيير". ومثل هذه الموهبة الشعرية التي استخدمها في التفسير لم تضاف جاذبية على "جيمس" فيما يتعلق بعلم النفس الحديث وما يشتهر به من مختبرات الفئران في المتاهة، لكن يمكن القول على وجه التحديد إن حساسيته الفنية ومعرفته الفلسفية العميقة بل وحتى انفتاحه على الأفكار الغامضة هو ما أتاح له الارتقاء بمجاله وتطويره. قد يستمر الآخرون في القيام بأعمالهم العملية في تحويل علم النفس إلى علم، لكن هذا العلم احتاج إلى فيلسوف في مكانته لوضع الرسم الأول الشامل لهذا العلم المرتبط بالعقل.

لقد كانت هناك أهمية كبيرة للأسلوب النثري الراقى والرائع الذي اتسم به "جيمس"، وهذا الأسلوب - إلى جانب طريقته المألوفة والتي لم تكن معتادة في عصره - هو ما جعل كتاب *Principles of Psychology* مادة يمكن قراءتها اليوم. كثيراً ما كانت شهرة أخيه الروائي تفوق

شهرته ، لكن "ويليام جيمس" نفسه كان من السهل أن يصيح كاتباً وليس عالم نفس – فقد قيل إن "هنري جيمس" عالم النفس الذي يكتب روايات، و"ويليام" الروائي الذي يكتب في علم النفس! مع إيضاح ما سبق، يمكننا قول إن *Principles of Psychology* هو كتاب لا تسهل قراءته، فمع وجود أجزاء جيدة توجد الكثير من الفقرات الطويلة التي تكون إما تقنية بشكل كبير (تتضمن علم الفسيولوجيا في المخ والجهاز العصبي) أو مسترسلة في المفاهيم الصعبة. وقد اقترح "جيمس" بنفسه أن يغفل القارئ عن بعض الأجزاء ويقرأ ما يثير اهتمامه، بدلاً من قراءة الكتاب بالكامل – هذا يعتبر اقتراحاً متواضعاً جداً من شخص ساعد على إرساء أحد العلوم.

ويليام جيمس

ولد في مدينة نيويورك عام 1842، وهو الابن الأكبر لكل من "هنري" و"ماري جيمس"، ولقد نشأ "ويليام جيمس" في عائلة مترفة لديها خمسة أطفال وسافرت إلى الكثير من البلاد. كان والده الثري شديد الاهتمام بدراسة الدين، وخاصة كتابات "إيمانويل سويدنبورك". انتقلت عائلته في عام 1855 إلى أوروبا، حيث درس "جيمس" في مدارس بفرنسا وألمانيا وسويسرا، وتعلم عدة لغات وزار الكثير من المتاحف الأوروبية.

ومع العودة إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام 1860، قضى "جيمس" عاماً ونصف العام في محاولة منه ليصبح رساماً تحت إشراف "ويليام موريس هانت"، لكنه قرر الالتحاق بجامعة هارفارد، وبدأ دراسة الكيمياء لكنه غير دراسته لاحقاً إلى الطب. في عام 1865 أتيحت له فرصة الذهاب في رحلة استكشافية علمية مع عالم الطبيعة المشهور "لويس أجاسيز"، لكنه عانى مجموعة من المشكلات الصحية بالإضافة إلى إحباطه وشعوره بالحنين البالغ للأسرة والوطن، فقد كانت هذه هي المرة الأولى التي يترك فيها عائلته. في عام 1867 ذهب إلى ألمانيا ودرس علم النفس تحت إشراف "هرمان فون هلمهولتز" حيث تعرض لمفكرين وأفكار في مجال علم النفس الناشئ. وبعد عامين عاد "جيمس" إلى هارفارد، حيث حصل أخيراً في سن 27 على شهادته في الطب.

على مدار الثلاثة أعوام التالية مر بانهايار عاطفي، ولم يكن قادراً على الدراسة أو العمل بصورة ملائمة. وفي عام 1872، وهو في سن الثلاثين بدأ وظيفته الأولى في تدريس علم وظائف الأعضاء في هارفارد. وفي عام 1875 بدأ تقديم الدورات التدريبية في علم النفس، كما أقام أول معمل تجريبي في علم النفس في أمريكا. في عام 1878، وهو العام الذي بدأ فيه العمل على كتاب *Principles of Psychology* تزوج من "أليس هاو جيبونز"، وهي معلمة في إحدى مدارس بوسطن، ورزق منها بخمسة أطفال.

في زيارته إلى أمريكا، التقى "جيمس" بكل من "سيجموند فرويد" و"كارل يونغ". ومن بين طلابه المشاهير العالم التربوي "جون ديوي" وعالم النفس "إدوارد ثورندايك". من بين أشهر كتاباته: *The Will to Believe* (1897)، *The Varieties of Religious Experience* (1902)، *Pragmatism* (1907).

مات "جيمس" في عام 1910 في منزله الصيفي في نيوهامشاير.

The Archetypes and the Collective Unconsciousness

"مع نموذج الأنيميا ندخل عالمًا روحانيًا... فكل شيء يرتبط بنموذج الأنيميا يصبح مقدسًا - غير مشروط، خطرًا، محظورًا، سحريًا. إنها الحياة التي تعيش داخل الرجل البريء صاحب العزيمة الثابتة والنوايا الجيدة. إنها تقدم لنا أكثر الأسباب إقناعًا لكي لا نقتحم العقل الباطن، هذا الاقتحام الذي من شأنه أن يحطم المحاذير الأخلاقية ويطلق قوى يُفضل أن تبقى في اللاوعي وتظل كامنة".

"سواء فهم المرء هذه النماذج أم لا، يجب عليه أن يظل على وعي بعالم النماذج الأولية، لأنه من خلالها يظل المرء جزءًا من الطبيعة ويظل متصلًا بجذوره. إن النظر للعالم أو النظام الاجتماعي بشكل منفصل عن الصور الأولية للحياة لا يعد انعدامًا للثقافة فحسب بل هو، بدرجة متزايدة، سجن أو حظيرة حيوانات".

الخلاصة

ترتبط عقولنا بطبقة أعمق من الوعي تتحدث من منطلق الخيال والأساطير.

في سياق مشابه

إيزابيل بريجز مايرز *Gifts Differing* (ص 142)

آنا فرويد *The Ego and the Mechanisms of Defence* (ص 136)

سيجموند فرويد *The Interpretation of Dreams* (ص 54)

كارل يونج

لماذا وصل الإنسان البدائي إلى هذا المدى في وصف وتفسير الظواهر التي تحدث في العالم الطبيعي، على سبيل المثال شروق وغروب الشمس، مراحل اكتمال القمر، تغير الفصول؟ يعتقد "كارل يونج" أن الأحداث الطبيعية لم تدرج ببساطة في القصص الخيالية والأساطير كوسيلة لتفسيرها فيزيائياً. وإنما كان ما يحدث في العالم الخارجي يستخدم لفهم ما يحدث في العالم الداخلي.

لاحظ "يونغ" في عصره أن ذلك المنيح الغني بالرموز - الفن والدين والأساطير - الذي ساعد الناس لآلاف السنين على فهم ألغاز الحياة مُلئاً مكانه واستُبدل بعلم النفس، لكن من المثير للسخرية أن ما كان ينقص علم النفس، بالنظر إلى الكلمة اليونانية المشتق منها المصطلح، هو فهم الروح، أو الذات بمعناها الأشمل.

بالنسبة إلى "يونغ" كان الهدف من الحياة هو "تفرد" هذه الذات، وهو نوع من التوحيد لعقلي الشخص الواعي والباطن حتى يتحقق تفرد الذات. كما اعتمد هذا المفهوم الأشمل عن الذات على فكرة أن البشر هم تعبير عن درجة أعمق من الوعي الكوني. ومن المفارقات أنه لكي نتمكن من فهم تفرد كل فرد فينا علينا أن نتخطى حدود الذات الشخصية لفهم طريقة عمل هذه الحكمة الجمعية الأكثر عمقاً.

اللاوعي الجمعي

يقر "يونغ" بأن فكرة اللاوعي الجمعي "تنتمي إلى ذلك النوع من الأفكار الذي يستغربه الناس في البداية لكن سرعان ما تستحوذ عليهم ويستخدمونها بوصفها مفاهيم مألوفة". كان "يونغ" مضطراً للدفاع عن اتهام فكرته بأنها مفرطة في الروحانية. ومع ذلك فلقد ذكر أيضاً أن فكرة اللاوعي في حد ذاتها كانت خيالية حتى أشار "فرويد" إلى وجودها، وعليه أصبح اللاوعي جزءاً من فهمنا لسبب تفكير الناس وتصرفهم بالطريقة التي يفكرون ويتصرفون بها. لقد افترض "فرويد" أن اللاوعي هو أمر شخصي يكمن داخل كل شخص. على الجانب الآخر، رأى "يونغ" أن العقل الباطن الشخصي يتربع على قمة اللاوعي الجمعي - إنه ذلك الجزء الموروث من النفس البشرية الذي لم ينشأ عن تجربة شخصية.

تستخدم "النماذج الأولية" للتعبير عن اللاوعي الجمعي، فهي نماذج فكرية كونية أو صور ذهنية أثرت على مشاعر الفرد وتصرفاته. وعادة، لا تعبر تجربة النماذج الأولية أدنى اهتمام للتراث أو القواعد الثقافية، التي اعتبرتها إسقاطات غريزية؛ فالطفل حديث الولادة لا يولد

كاللوح الفارغ بل يكون متهيئاً بالفعل لإدراك نماذج ورموز نمطية محددة. يعتمد "يونج" أن هذا هو سبب لجوء الأطفال للخيال كثيراً: فهم لم يمروا بما يكفي في الحياة الحقيقية ليبطلوا متعهم العقلية التي يشعرون بها نتيجة للتخيل المرتبط بالنماذج الأولية.

تلك النماذج الأولية عُبر عنها في صورة أساطير أو قصص خيالية وعلى المستوى الشخصي يعبر عنها على هيئة أحلام ورؤى. تسمى هذه النماذج في الأساطير "الفكرة الأساسية" وفي علم الأنثروبولوجيا تسمى تعبيرات جمعية. لقد أشار الألمانى "أدولف باستيان" عالم الأجناس البشرية إليها على أنها أفكار "بدائية" أو "قطرية" والتي رأها تتمثل مراراً وتكراراً في ثقافات الشعوب القبلية والبسيطة، لكن هذه النماذج ليست من ضمن اهتمامات الأنثروبولوجيا فحسب؛ فعادةً دون أن ندري تشكل هذه النماذج الأولية العلاقات المهمة في حياتنا.

النماذج الأولية والعقد

لقد سلط "يونج" الضوء على عدد من النماذج الأولية ومن ضمنها الأنيميا والأم والظل والطفل والشيخ الحكيم وروح الروايات الخيالية وشخصية المخادع الواردة في الأساطير والتاريخ. وسنتطرق فيما يلي إلى نموذجين منها.

الأنيميا

كلمة أنيميا تعني الروح في الشكل الأنثوي. ويرمز إليها في الأساطير بالحية أو عروسة البحر أو حورية الغابات أو على أية هيئة "تفتن الشباب وتسلبهم روحهم". في العصور القديمة كان يرمز للأنيميا على أنها أنثى فاتنة أو ساحرة؛ تلك الجوانب في الأنثى التي لا يستطيع الرجال السيطرة عليها.

عندما "يسقط" الرجل الجانب الأنثوي الكامن في نفسه على امرأة حقيقية، تصبح لدى هذه المرأة مكانة عظيمة عنده؛ فهذا النموذج الأصلي يفرض نفسه على حياة الرجل سواء عن طريق الافتتان بالنساء أو اعتبارهن مثاليات أو الانبهار بهن. إن المرأة نفسها في الواقع لا تبرر ردود الأفعال هذه، بل تتصرف باعتبارها الهدف الذي يتحول إليه الرجل؛ ولهذا قد يكون لانهيار العلاقة أثر مدمر للغاية على الرجل؛ حيث إنه يخسر ذلك الجانب من نفسه الذي كان قد أظهره. ففي كل مرة تنشأ فيها علاقة حب أو افتتان أو تورط تكون الأنيميا تمارس عملها في الجنسين. إنها لا تأبه بنظام الحياة، بل هي ترغب في قوة التجربة - ترغب في الحياة، بأي شكل من الأشكال. لعل الأنيميا، شأنها شأن بقية النماذج، تأتينا على هيئة قدر. فمن الممكن أن تدخل حياتنا إما كشيء رائع أو كشيء مريع - سواء هذا وذاك فهدفها هو أن توقظنا. إن التعرف على الأنيميا يعني أن نتخلص من أفكارنا العقلانية حول الطريقة التي ينبغي أن تسير الحياة وفقاً لها وبدلاً من ذلك نعرف، كما يقول "يونج"، بأن "الحياة تتسم بالجنون وأنها هادفة في الوقت ذاته".

الأم

يتمثل نموذج الأم في هيئة الأم أو الجدة أو زوجة الأب أو الحماة أو الممرضة أو المربية. من الممكن أن يتمثل في شخصيات رمزية مثل الأم التي ذكرت في أسطورة ديميتر وكور. ومن الرموز الأخرى للأم دار العبادة أو البلد أو الأرض أو الغابات أو البحر أو حديقة أو أرض محروثة أو نبع أو بئر. يعد الجانب الإيجابي في هذا النمط هو الحب الأمومي والدفع، الذي طالما ما احتقي به في الفن والشعر، وهو الجانب الذي يمنحنا هويتنا الأولى في العالم. ومع ذلك من الممكن أن يحمل هذا الجانب معنى سلبياً - من الممكن أن تكون الأم محبة أو شريرة أو رمزاً للأحداث. يعتبر "يونيغ" أن نموذج الأم هو أكثر النماذج أهمية لأنه كما يبدو يحتوي على كل شيء بداخله. عندما يكون هناك اختلال في هذا النموذج في شخص ما تظهر "عقدة" الأم. ولعل تلك العقدة قد تتفاقم في الرجال حتى يصبح "دون جوان" الأمر الذي من شأنه أن يجعل الرجل يركز على إسعاد كافة النساء. ومع ذلك فالرجل الذي يعاني عقدة الأم قد يمتلك روحاً ثورية: عنيفة، متحفظة، طموحة للغاية. أما بالنسبة للنساء فقد تتسبب العقدة في المبالغة في إظهار غريزة الأمومة فتعيش المرأة من أجل أطفالها وتضحي بتفرد لها، ويصبح زوجها مجرد قطعة من الأثاث. ربما يجذب الرجال في البداية للنساء اللاتي يعانين عقدة الأم باعتبارهن رمز الأمومة والبراءة. ومع ذلك فهم يرون فيهن ما يمكن أن يُسقط الرجل عليه الجانب الأنثوي بداخله أو يجسده، ولا يكتشف الرجل حقيقة المرأة التي تزوجها إلا فيما بعد.

في الأشكال الأخرى لهذا النموذج قد تفعل المرأة أي شيء حتى لا تشبه أمها التي أنجبتها. فلعلها تخلق لنفسها مجالاً من السلطة يخصصها، على سبيل المثال أن تكون مفكرة لتظهر افتقار أمها للتعليم. قد يكون اختيارها لشريك حياتها سببه هو أن تعادي الأم وتبتعد عنها. أما النساء الأخريات اللاتي يمثلن هذا النموذج فقد تنشأ لديهن مشاعر حب غير سوية تجاه آبائهن ويشعرن بالغيرة من والدتهن. ربما يبدين اهتمامهن بالرجال المتزوجين أو بالدخول في مغامرات رومانسية.

النماذج الروحانية

لماذا لم يظهر علم النفس منذ زمن بعيد؟ يشير "يونيغ" إلى أن سبب هذا هو أن علم النفس لم يكن ضرورياً طوال معظم التاريخ البشري؛ فالخيال الرائع والقصص الواردة في الأديان استطاعا التعبير عن النماذج الداخلية بشكل رائع. لقد شعر الناس بحاجتهم إلى إمعان التفكير في الأفكار والصور التي تتعلق بالبعث والتحول، ولقد قدمت الأديان هذه الجوانب بوفرة في كل جانب من جوانب الروح. يرى "يونيغ" أن بعض الأفكار التي قدمتها الأديان لم تكن مجرد صور خيالية بل حكايات مليئة بنماذج مفيدة.

هناك وجهات نظر عارضت هذه الأفكار واعتبرتها مجرد "خرافات" ومن وجهة نظر "يونيغ" فهذا الاتجاه أفسح المجال أمام عمق الفكر في الحياة المعاصرة. لقد اعتقد "يونيغ" أن الجوانب

الروحانية الصادقة يجب أن تتضمن كلاً من العقل اللاواعي والواعي، أي ما نخفيه في الأعماق وما نظهره على السطح.

يتمتع كل البشر بفرصة دينية، سواء كانوا يؤمنون بالله أو يتبعون أي فكر دنيوي مثل الشيوعية. يذكر "يونج" أنه: "ليس هناك من يستطيع الهروب من الانحياز لآدميته".

التفرد

استخدم "يونج" هذا المصطلح ليشير إلى النقطة التي يستطيع الفرد عندها أخيراً دمج الأضداد الكامنة بداخله - عقله الواعي واللاواعي؛ فالتفرد يعني ببساطة أن تصبح دائماً في قوة وتحقق ذاتك المتفردة. والنتيجة هي فرد بالمعنى الحقيقي للكلمة، أي ذات كاملة قوية لا تتمكن الجوانب المتفككة والعقد من السيطرة عليها بعد هذه اللحظة.

لكن إعادة التكامل هذه لا تأتي بالتفكير في الأمر بعقلانية. إنها رحلة بها تحولات ومنعطفات غير متوقعة. الكثير من الأساطير تظهر كم نحن في حاجة إلى اتباع طريق يتجاوز العقل من أجل تحقيق ذاتنا في الحياة.

لقد توسع "يونج" أكثر في تعريف الذات. لقد عرفها على أنها شيء مختلف عن الأنا؛ في الحقيقة تشتمل الذات على الأنا، بالضبط مثلما تحيط الدائرة الكبيرة بدائرة أصغر. وعلى الرغم من أن الأنا ترتبط بالعقل الواعي، تنتمي الذات إلى اللاشعور الشخصي والجمعي.

فن الماندالا وتأثيرها الشفائي

اشتمل "يونج" في كتابه *The Archetypes and the Collective Unconscious* على نسخ كثيرة من الماندالا، وهي صور لنماذج مجردة وتعني في اللغة السنسكريتية "الدائرة". اعتقد "يونج" أنه عندما يرسم الشخص الماندالا أو يلونها تتمثل الميول اللاشعورية أو الرغبات الكامنة بداخله في أنماطها ورموزها وأشكالها.

وفي معالجته النفسية وجد "يونج" أن الماندالا لها أثر "سحري" حيث تحول من الارتباك داخل النفس إلى نظام، وأحياناً ما تؤثر على الشخص بطرق تتضح فقط فيما بعد. لقد نجحت الماندالا لأنها سمحت للاشعور بأن يتحرر؛ فما كبت في اللاشعور طفا الآن على السطح. فالزخارف مثل البيض، زهرة اللوتس، النجوم أو الشمس، الثعبان، القلاع، المدن، العيون ودواليك لم تصنع من أجل سبب واضح، ومع ذلك تعكس أو تستخلص العمليات التي تحدث على مستوى أعمق من التفكير الواعي لهذا الشخص. يذكر "يونج" أنه عندما يستطيع شخص أن يقدم تفسيرات لها معنى للصور فهذا عادة يعد بداية للشفاء النفسي. إنها أول خطوة يقطعها الفرد في طريقة التفرّد.

تعليقات ختامية

نحن نعتقد أننا معاصرون ومتحضرون بسبب التكنولوجيا والمعرفة التي نمتلكها لكن "يونيغ" يقول إننا من الداخل مازالنا "بدائيين". ذات مرة عندما كان "يونيغ" في سويسرا لاحظ أن هناك طبيباً مشعوذاً يزيل تعويذة من إسطنبول - بالقرب من خط سكك حديدية يمر عبره العديد من القطارات التي تجوب أنحاء أوروبا.

فالحادثة لم تؤثر على حاجتنا إلى اللجوء إلى عقلنا الباطن. إذا تفاقمنا عن هذا الجانب في أنفسنا ستبحث النماذج الأولية الكامنة بداخلنا بكل بساطة عن أشكال جديدة من أشكال التعبير، وفي هذه الأثناء تعرقل الخطط التي أعدناها بعناية. عادة ما يدعم اللاوعي قرارات عقلنا الواعي، لكن عندما تظهر فجوة تنشأ النماذج الأولية بطريقة غريبة وقوية؛ فقد نتفاجأ من انعدام معرفتنا لذاتنا.

إن عالم الرموز القديمة الذي استخدمناه ذات مرة لكشف غموض تغييرات الحياة ومعناها الأكبر قد حل محله العلم - علم النفس، الذي لم ينشأ على الإطلاق بغية فهم الروح والاهتمام بها. وعن العقلية العلمية بشكل عام، كتب "يونيغ": "لقد أصبحت السماء بالنسبة لنا هي الفضاء الذي يبحثه علماء الفيزياء... لكن 'القلوب تتقد' وهناك اضطرابات خفية تنخر في أعماقنا". يعيش الإنسان المعاصر وبداخله خواء روحاني الذي كان يملؤه الدين أو الأساطير بسهولة يوماً ما. وليس هناك ما يستطيع أن يخمد تلك الاضطرابات الخفية سوى نمط جديد من علم النفس يعترف بالفعل بعمق الروح.

كارل يونج

ولد "كارل يونج" عام 1875 في مدينة كيسويل في سويسرا، وكان والده رجل دين. في عام 1895 التحق بجامعة بازل لدراسة الطب، وعندما توفي والده في العام الذي تلا التحاقه بالجامعة اضطر لاقتراض المال ليكمل دراسته. وبدأ يتخصص في العلاج النفسي ومنذ عام 1900 بدأ العمل في عيادة بيرجولزي في زيورخ تحت رئاسة المعالج النفسي البارز "يوجين بلويلر". وفي عام 1930 تزوج من "إيما روشينباخ"، سويسرية ثرية وأسسا معاً بيتاً كبيراً لعائلتهم الصغيرة في كوسناخت.

وفي عام 1905 عمل "يونيغ" محاضراً في العلاج النفسي بجامعة زيورخ، وبعد ذلك بسنوات أسس عيادة خاصة ناجحة. وفي عام 1912 اختلف مع "فرويد" وبعدها بعامين استقال من الجمعية الدولية للتحليل النفسي. كان "فرويد" يعتبر "يونيغ" خليفته في نظرية التحليل النفسي، لذلك كان انفصاله عن الجمعية حدثاً هائلاً. لقد أتاح هذا الانفصال إلى "يونيغ" أن يتوسع ويستكشف مفاهيم مثل التزامن والتفرد ونظرية الأنماط النفسية.

ومن ضمن كتبه الأخرى: (1911 - 12) Psychology of the Unconscious، و-Sym-

Psychology and، و(1921) Psychological Types، و(1912) bolts of Transformation، و

Religion (1937)، و Psychology and Alchemy (1944)، و The Undiscovered Self (1957). وكتاب The Archetypes and the Collective Unconscious هو الجزء الأول من عمله Collected Works.

وبعد الحرب العالمية الثانية اتهم "يونج" بالتعاطف مع النازية ولكن لم يوجد دليل دامغ على هذا. قضى "يونج" وقته بين المواطنين الأمريكيين وفي إفريقيا، وأبدى اهتمامًا شديدًا بعلم دراسة الأعراق البشرية والأنثروبولوجيا. توفي "يونج" في سويسرا عام 1961.

2011

Thinking, Fast and Slow

"نحن نولي انتباهًا أكبر لمحتوى الرسائل أكثر مما نوليها للحصول على معلومات حول موثوقية هذه الرسائل، ونتيجة لذلك، ينتهي بنا المطاف بتكوين نظرة عن العالم من حولنا تكون بسيطة ومتناسكة أكثر مما تبرره البيانات ... ترجع الكثير من حقائق العالم إلى المصادفة ... والتوضيح السببي لأحداث المصادفة يكون بكل تأكيد خاطئًا".

"التنبؤات المتطرفة والرغبة في التنبؤ بأحداث نادرة مستقاة من دليل واحد كلاهما من مظاهر النظام 1 ومن الطبيعي في النظام 1 إنتاج أحكام مفرطة الثقة، وذلك لأن الثقة ... تتحدد وفقًا لمتناسك أفضل رواية يمكنك سردها من النتيجة التي بين يديك. انتبه: سيقدم حدسك تنبؤات تكون شديدة التطرف ما سيدفعك إلى الإيمان بها أكبر من اللازم".

"تتمثل سياستي الشخصية لتجنب الإدراك المتأخر إما في التحري الشديد أو التفكير السريع عند اتخاذ قرار له عواقب طويلة المدى".

الخلاصة

الوعي بالانحيازات والأخطاء الشائعة في التفكير البشري يحررنا لاتخاذ قرارات أفضل وإصدار أحكام أدق.

في سياق مشابه

مالكوم جلاذويل *Blink* (ص 158)

ليونارد ملودينو *Subliminal* (ص 272)

دانيال كانمان

"دانيال كانمان" عالم النفس الذي فاز أيضًا بجائزة نوبل في الاقتصاد عن عمله في "نظرية الاحتمالية" (أو اتخاذ القرارات في ظل عدم اليقين)، قدم كذلك إسهامات عظيمة في علم النفس في مجال الإدراك والانتباه، والاقتصاد السلوكي، وعلم نفس اللذة (أو ما يجعل الناس سعداء، ومتى يكونون في قمة سعادتهم). ولأنه حصل على أعلى مستويات التكريم في مجالين من مجالات المعرفة، فإن هذا يدل على أنه رجل من رجال عصر النهضة في عالمنا الحديث، وأن عمله يتخطى تأثير علم النفس.

يمثل كتاب *Thinking, Fast and Slow* ذروة حياة "كانمان" المهنية كعالم نفس باحث، حيث يلخص تجاربه المشهورة مع زميله "أموس تفرسكي" حول إصدار الأحكام واتخاذ القرارات، وخاصة الأخطاء البشرية المنهجية أو الانحيازات التي يمكن التنبؤ بها بدرجة معقولة في ظروف محددة. ومن اكتشافاتهما الأساسية: غالبًا ما يصح حدسنا، لكنه أيضًا يخطئ في الكثير من الأوقات؛ غالبًا ما نكون شديدي الثقة بشأن إصدارنا للأحكام رغم خطئها. ووفقًا لما قاله "كانمان" من كلمات فإن حدسنا هو "آلة للقفز إلى النتائج" - فالملاحظون الموضوعيون غالبًا ما يكون لديهم صورة أكثر دقة عن الموقف أكثر مما لدينا نحن. ولا يقتصر الأمر على عمانا عن الأمور الواضحة فقط، بل "قد نعمى أيضًا عن عمانا هذا" نحن "غرباء عن أنفسنا"، فليس لدينا سيطرة تامة على أفكارنا كما نرغب.

كما كشفت أعمال "كانمان" عن طريقتين شديدي الاختلاف في التفكير: التفكير "السريع" (النظام 1) والتفكير "البطيء" (النظام 2)، وفيما يلي شرح لكل منهما.

كيف يحدث التفكير فعليًا: عبر نظامين

نحن نعتقد أن تفكيرنا عبارة عن فكرة واحدة واعية تؤدي إلى أخرى، لكن "كانمان" يقول إنه في كثير من الأوقات لا يحدث التفكير بهذه الطريقة، فالأفكار تأتي إلينا دون أن نعرف كيف وصلت إلينا: "لا يمكنك تتبع كيف توصلت إلى المعتقد بأن هناك مصباحًا فوق المكتب أمامك، أو كيف استبينت شيئًا من الغضب في صوت شريك حياتك عبر الهاتف، أو كيف تمكنت من تجنب تهديد ما على الطريق قبل أن تصبح مدركًا له بصورة واعية؛ لأن العمل العقلي الذي يسبق الانطباعات والحدس والكثير من القرارات يعمل في ذهنك في صمت".

هذه الانطباعات الفورية يصفها "كانمان" باعتبارها تفكيرًا "سريعًا" أو "نظام 1". ونستخدمها أكثر كثيرًا من التفكير البطيء المُتعَمَد "النظام 2"، الذي يمكن أن يتضمن أي شيء

بداية من ملء استمارة الضرائب، وإيقاف السيارة في مساحة ضيقة، والجدال حول شيء ما. التفكير بالنظام 2 يتطلب: انتباهًا وجهدًا، أو منطقيًا إذا استخدمنا كلمة فلسفية أكثر. يمكن أن يعمل النظامان واحدًا بعد الآخر؛ حينما لا يستطيع النظام 1 حل المشكلة على الفور، يستدعي النظام 2، بما فيه من معالجة مفصلة ومدروسة، لكي يحلها مرة بعد أخرى ويخرج بالإجابة. يتيح لنا النظام 1 القيادة على امتداد الطريق السريع دون التفكير في القيادة، ويظهر النظام 2 عندما نحتاج فجأة إلى التفكير إلى أين سنذهب. يتيح لنا النظام 1 قراءة قصة لابنتنا دون استيعابها فعليًا، ويظهر النظام 2 عندما تطرح الابنة سؤالاً.

عادة ما تكون تقييمات النظام 1 السريعة جيدة، وإذا كنت خبيراً في مجالك فاعلمك تجري تقييمات النظام 1 طوال الوقت بناءً على معرفتك والتي توفر الكثير من الوقت والجهد. ومع ذلك فإن تفكير النظام 1 بعيد تماماً عن الكمال، بسبب تضمينه لانحيازات منهجية لا يمكن إيقافها، لذلك، من أجل إصدار أحكام دقيقة، عليك الانتباه إليها. عادة ما يتولى النظام 2 المسؤولية نظراً لقدرته على إبطاء التفكير وتقديم تقييمات أكثر منطقية. لكنه أيضاً يبرر إصدار الأحكام الأكثر حدسية في النظام 1.

لا ينشغل تفكير النظام 1 بقلة المعلومات؛ حيث يتلقى ببساطة ما "يعرفه" بالفعل ويقفز إلى النتائج. على سبيل المثال، عندما نسمع عبارة "هل ستكون "مينديك" قائدة جيدة؟ فهي ذكية وقوية" نفترض أن الإجابة نعم ستكون قائدة جيدة. لكن ماذا إذا كان بقية الجملة هو "... وفاسدة ووقحة؟" لماذا لم نطلب المزيد من المعلومات عن صفات "مينديك"، لكي نقدم التقييم الملائم؟ يوضح "كانمان" أن السبب هو أن أدمغتنا لا تعمل بهذه الطريقة. نحن ننشئ انحيازات بناءً على المعرفة المبدئية وغير الكاملة أو ننسج قصة من عدد محدود من الحقائق. هذه هي القاعدة التي تحكم إصدار الأحكام البشرية؛ ما تراه هو كل ما لديك. نحن نميل إلى تصديق أي من الجمل أو الحقائق المقدمة إلينا، رغم معرفتنا أن هناك - أو قد يوجد هناك - جانباً آخر للقصة.

أخطاء التفكير

يقدم كتاب *Thinking, Fast and Slow* مجموعة من الانحيازات والأخطاء في التفكير الحدسي، التي أخرج "كانمان" و"تفرسكي" الكثير منها إلى النور، وسننظر على بعض منها باختصار. دائماً ما كانت فكرة "كانمان" عن السياسيين أن احتمالية دخولهم في علاقات تزيد عن أي مجال آخر، بسبب إغراء السلطة وقضاء الكثير من الأوقات بعيداً عن المنزل. لكنه في الحقيقة أدرك فيما بعد أن علاقات السياسيين تكون أكثر عرضة للفضح، وهذا ما أطلق عليه اسم انحياز التوافر. حيث ينبثق هذا الانحياز أن تقديراتنا عن احتمالية حدوث الأشياء تتأثر كثيراً بما قد حدث لنا مؤخراً في الذاكرة، أو ما تصدر الأخبار. على سبيل المثال، يعتقد الناس أن حالات الوفيات الناتجة عن الإصابة بالبرق أكثر شيوعاً من حالات الموت الناتجة عن التسمم من تناول اللحوم، بسبب تصدرها الأخبار، في حين أن الأخيرة تزداد 52 مرة على الأولى.

ولأننا مهياؤون أكثر للصراع من أجل البقاء في غابات السافانا أكثر مما نكون في الحياة المتحضرة، فإن المواقف دائماً ما يتم تقييمها باعتبارها جيدة أو سيئة، ما يتطلب منا تبني التوجه القائم على الفرار من الموقف أو اغتنامه. والحاجة إلى رؤية التهديدات تعني أن نفورنا من الخسائر أكبر بطبيعته من انجذابنا للربح (بنسبة الضعف)، ولدينا طبيعة آلية مترسخة فينا لإعطاء الأولوية للأخبار السيئة. إن أدمغتنا مهياة لرصد الضواري في جزء من الثانية، أي بشكل أسرع بكثير من الجزء المهيأ في الدماغ لكي يدرك حتى ما رآه. ولهذا السبب يمكننا التصرف قبل حتى أن "نعرف" أننا نتصرف فعليا. يقول "كانمان": "تتال التهديدات تمييزاً أكبر من الفرص". هذا الميل الطبيعي يعني أننا "نعطي أهمية أكبر" للأحداث غير المحتملة، مثل الوقوع ضحية في هجمة إرهابية.

كذلك ناقش "كانمان" تأثير *التهيئة*. في إحدى التجارب، عندما تم تعريض الخاضعين للتجربة لصور لدولارات ورقية، قلت احتمالية تعاونهم واشتراكهم في النشاط الجماعي، وزادت رغبتهم في أداء أمور بمفردهم. وأوضحت دراسة أخرى أن تذكير الناس بالشيخوخة يجعلهم يسيرون ببطء أكبر، كما أن وجود صورة لعين محدقة ومفتوحة عن آخرها فوق صندوق جمع أموال الخدمات في كافيتريا الجامعة تجعل الناس أكثر ميلاً للنزاهة بشأن وضع المال الملائم للخدمة في الصندوق، لكن عندما تكون الصورة صورة ورود، تقل احتمالية تحليلهم بالنزاهة. يشبه تأثير *التهيئة* تأثير *وهم التركيز*، في تأثير وهم التركيز فإن ذكر رقم أو التلميح إليه قبل طرح سؤال يكون له أثره على الإجابة. على سبيل المثال، الناس الذين يخبرون بأن "غاندي مات عندما كان في سن 144" دائماً ما يعطون تقديراً عن سن وفاته الحقيقي بشكل أكبر مما سيفعلون قبل أن يخبروا بذلك. هناك مثال آخر وهو إخبار المتسوقين بأن هناك حذاء للشراء "12 غرضاً لكل مشتر" - فهذا يجعلهم بشكل شبه دائم يشترون أكثر مما كانوا سيشترونه.

يشرح "كانمان" أيضاً تأثير *الهالة*. على سبيل المثال، إذا كنا نفضل سياسات أحد السياسيين، فمن الأرجح أن نفكر أنه يبدو حسن المظهر أيضاً. إذا تقربنا من شخص في إحدى الحفلات، فتزداد احتمالية وصفنا له بالـ "كرم" إذا طلب منا إعطاء تقييم عن احتمالية تبرعه بالأموال لصالح المؤسسات الخيرية، حتى إذا كنا لا نعلم أي شيء عنه. في بعض الأحيان، يُزيد تأثير *الهالة* من أهمية الانطباعات الأولى، وغالباً ما لا تهتم الانطباعات اللاحقة على الإطلاق. عند تصحيح أوراق الامتحان، يقر "كانمان" بأن ما يعطيه من درجات على المقال الأول في امتحان الطالب يكون له تأثير كبير على كيفية رؤيته لباقي المقالات، ولهذا انتقل إلى قراءة مقالات طلابه في الصف الدراسي وفقاً لترتيب الموضوع وليس وفقاً للطالب، فأصبح ما يضعه من درجات أدق بكثير.

سوء تقدير الرغبات هي الكيفية التي يصف بها "كانمان" القرارات التي تعتمد على ما نعتقد أنه سيسعدنا (على سبيل المثال، سيارة جديدة أو بيت جديد أو العيش في مدينة أخرى)، لكنه في الحقيقة لا يسعدنا على المدى الطويل. وقد كان "كانمان" وزميله "ديفيد سكايد" هما من

أوضحاً أن الطقس ليس له أي تأثير على السعادة؛ فتجد ساكني ولاية كاليفورنيا يحبون الطقس لديهم، بينما ساكنو الغرب الأوسط لا يفعلون، لكن هذه الآراء لا تؤثر على إحساسهم العام. قد يبدو من ينتقل من منطقة باردة إلى أخرى مشمسة مثل كاليفورنيا أكثر سعادة في السنوات القليلة الأولى التالية لانتقاله، بسبب تذكيرهم لأنفسهم بالتباين بين الطقس هناك وكيف كان من قبل - لكن مثل تلك الأشياء لا تؤثر على السعادة على المدى الطويل.

هناك رؤى متعمقة أخرى لـ "كانمان" مثل أن اللحظات الفعلية التي نعيش فيها تترك تأثيراً ضئيلاً على المخ أكثر من بدايات ونهايات الأحداث والأحداث الكبرى؛ ولهذا السبب، عندما نقرر إلى أين نذهب أو ماذا نفعل في رحلتنا التالية، فإننا ندفع أكثر في مقابل الذكريات أكثر مما ندفع لنحظى بتجربة حقيقية. فالذات المتذكّرة أقوى من الذات المُجربة لأنها تشكل قراراتنا. يقول "كانمان": "العقل يهوى القصص، لكنه لا يبدو مصمماً ليكون كفوفاً في معالجة مسألة الوقت".

قراءة الأسباب في كل شيء

تحتاز عقلية النظام 1 إلى التصديق والتأكيد وليس الشك، ودائماً ما تبحث عن صلات بين الأحداث والأسباب حتى إن لم يوجد صلات. نرى لاعب كرة سلة يسجل بضعة أهداف متتالية، أو يلعب بصورة جيدة في عدة مباريات متتالية، فنعتقد أن لديه "يداً هادفة". نرى مستشارة في الاستثمارات تعمل بصورة جيدة لثلاث سنوات على التوالي، فنفترض أن لديها قدرًا من العبقريّة. ورغم ذلك، فقد يكون مثل هذين الفردين مستمتعين وحسب بمثل هذا النوع من الأداء الجيد الذي تسببت فيه العشوائية البحتة.

للوصول إلى فهم حقيقي عما إذا كان أي شيء مهماً بناءً على بيانات إحصائية، فإنك تحتاج إلى عينة كبيرة جداً لاستبعاد العشوائية. يقول "كانمان" نحن نخلق "رؤية عن العالم من حولنا تكون أبسط وأكثر متانة مما تقدمه البيانات"، ومع ذلك "فإن الشرح القائم على الأسباب لأحداث الصدفة يكون خاطئاً بكل تأكيد". ولتجنب استنباط أكثر مما ينبغي عن أحد الأمور، ينبغي أن نتحلّى بالتقدير لطبيعة العشوائية البحتة، والتي غالباً ما تبدو غير عشوائية.

إن الحاجة إلى اليقين الوهمي تتبدى في أوضح صورة لها في عالم الأعمال، حيث يفترض أن يكون للمديرين التنفيذيين تأثير ضخم على أداء الشركة. هذا التأثير غالباً ما تتم المبالغة فيه (بجانبه الزائد والناقص) لأننا جميعاً نريد أن نصدق أن فرداً واحداً لديه تركيبة سحرية للنجاح، أو أن شخصاً واحداً تسبب في تدمير الشركة. لكن في الحقيقة كتب "كانمان" أن: "مقارنة الشركات التي كانت أكثر أو أقل نجاحاً تعتبر بشكل كبير مقارنة بين الشركات التي حالفها الحظ أو لم يحالفها". هناك الآن اختلاف بسيط أو لا يوجد اختلاف على الإطلاق بين الأمثلة "العظيمة" على الشركات التي جاء اسمها في كتب إدارة الأعمال مثل *In Search of Excellence* (توم بيترز) وكتاب *Built to Last* (جيم كولينز) والشركات التي تعتبر سيئة أو

متوسطة في ذلك الوقت. مثل تلك الكتب تحافظ على وهم فهمنا للأسباب، بالاعتماد على حينا لنقص الانتصار أو الفشل.

وهم حكم الخبير

عندما عمل "كانمان" كعالم نفس في إحدى المؤسسات العسكرية، تمثلت إحدى مهامه في إصدار الأحكام على مدى كفاءة الضباط المحتمل انضمامهم. بناء على ملاحظتهم فقد كان هو وزملاؤه على ثقة تامة مما أجروه من تقييم، ورغم ذلك عندما ذهب الجنود بالفعل إلى كلية الضباط فقد ثبت خطأ حكمهم بالكامل. ما الدرس المستفاد؟ "[دلالات] الثقة العالية تخبرك بالأساس أن الفرد قد أنشأ قصة متكاملة في ذهنه، لكنها لا تكون بالضرورة قصة صحيحة".

يستمتع "كانمان" بتبديد خرافة "المدير الخبير في التمويل". فيقول إن دوره في اختيار الأسهم لا يختلف كثيراً عن الحظ. مع تعاقب الدراسات فقد ثبت أن الصناعة التي تعتمد على صورة "المهارة"، لا يزيد دور منتقي الأسهم فيها على دور الحظ، ولا توجد أية علاقة بين الأداء في عام وعام آخر. كما ناقش "كانمان" ما ورد في كتاب "فيليب تيتلوك" *Expert Political* (2005) *Judgement: How good is it? How can we know?* الذي يوضح كيف أن أداء الخبراء السياسيين في التنبؤات لا يتفوق عن أداء "القردة في تسديد السهام"، بل في الواقع يكون أسوأ مما لو تركوا تنبؤاتهم لمحض المصادفة. ولا يقتصر الأمر على أن قدراتهم على قراءة المواقف لا تكون أفضل من قدرة قارئ الجريدة العادي، بل كذلك كلما زادت شهرة الخبير، ساءت توقعاته بشكل عام بسبب ثقته المفرطة.

يعتقد "كانمان" أنه في معظم المواقف، تتفوق المعادلات البسيطة على الحدس البشري. في الكثير من المجالات، مثل تقييم المخاطر الائتمانية وفرص الموت المفاجئ للرضيع، واحتمالات النجاح للشركات الجديدة، أو أهلية الوالدين لكفالة طفل، تقدم الخوارزميات تنبؤات أكثر دقة من ممارسي مهنة "الخبير". البشر غير متسقين بصورة مريضة في تقييماتهم، على عكس الخوارزميات. يريد الخبراء وضع مجموعة كاملة من المعلومات المعقدة في الاعتبار، في حين عادة ما يكفي معياران أو ثلاثة فقط لإصدار حكم سليم. على سبيل المثال، هناك خوارزمية للتنبؤ بالقيمة المستقبلية لأحد أنواع المشروبات باستخدام ثلاثة متغيرات فقط عن الطقس، وتكون أكثر دقة من المحترفين في هذا المجال. قد يكون الحدس أو إصدار الأحكام الشاملة مفيداً، لكنه يفيد فقط بعد الحصول على الحقائق، وليس كبديل لها. ويمكن الوثوق بحدس الخبراء فقط عندما تكون البيئة في حالة استقرار وانتظام (على سبيل المثال، مباراة شطرنج)، وليس عندما تكون غامضة النهاية ومعقدة.

تعليقات ختامية

يذكر "كانمان" أن كل عصر يتميز بانحيازاته في التفكير. في سبعينات القرن العشرين، افترض معظم علماء الاجتماع أن الناس بشكل عام عقلانيون وأصحاب تفكير سليم، لكن في بعض الأحيان تختطف المشاعر تلك العقلانية، لكن في الحقيقة العكس هو الصحيح؛ حيث نستعين بالعقلانية فقط عند احتياجنا الحقيقي إليها، كما أن تفكيرنا لا "تشوبه" العواطف، ولكن الكثير من تفكيرنا يعتبر عاطفياً.

ورغم ذلك يقول "كانمان" إن تركيزه على الخطأ "لا يسيء إلى الذكاء الإنساني، بأكثر مما يسيء التركيز على المرض في النصوص الطبية إلى الصحة الجيدة". يتمتع معظمنا بالصحة معظم الوقت، وتكون معظم أحكامنا وأفعالنا مناسبة معظم الوقت". وتركيز كتاب *Thinking, Fast and Slow* في الحقيقة على مجموعة كبيرة من الانحيازات والإخفاقات في التفكير الإنساني، لا يعني انطواءه على نغمة سلبية. ولكن بما أن الكثير من تلك النقاط السوداء في التفكير كانت مخفية من قبل أو لا يتم إدراكها، بالإضافة إلى أننا نقع تحت رحمتها، فإن الكشف عنها يقدم لنا الأمل. يمكننا أن نأخذ في الاعتبار انحيازات التفكير في أي قرار عقلائي نحتاج لاتخاذ، أو أية نظرية نرجو تطويرها.

من بين أحد استنتاجات "كانمان" المذهلة هو أن دراسة علم النفس لا يكون لها أي تأثير على الإطلاق فيما يتعلق بتغيير طريقة تفكيرنا، فيمكننا أن نعرف عن التجارب التي توضح عزوف الأشخاص عن مساعدة آخرين في محنة عندما يعتقدون أن هناك آخرين يمكنهم التدخل وتقديم المساعدة، لكن معرفتنا بهذا الجزء المظلم من الطبيعة الإنسانية لا تعني أن نغير سلوكنا في المستقبل. بدلاً من ذلك نفكر "أنا لست كذلك". إن الوعي بالتجارب لا يغيرنا، قد تتغير حالات فردية فقط - والتي بسببها نستطيع نسج قصة ذات مغزى منها.

ذكر "كانمان" في محاضراته عام 2012، أننا متشوقون لتحقيق يقين المعرفة، لكننا ندرك العالم من خلال حواسنا، ولذلك تختلف تفسيراتنا لما نراه ونسمعه عن بعضنا. كما أننا لدينا تجارب متباينة عن "الحقيقة" بسبب ذلك الإدراك المختلف. تتبدى أهمية هذه الرؤية المتعمقة في علم الفلسفة وكذلك علم النفس، مما يوضح لماذا تظهر أهمية أبحاث "كانمان" الشديدة عبر مجموعة من المجالات.

دانيال كانمان

ولد "كانمان" في 1934 كان والداه من ليتوانيا، وقضى سنوات عمره الأولى في فرنسا، حيث تمكنت عائلته من تجنب اضطهاد النازيين. وانتقلوا إلى فلسطين وقتما كانت تحت الانتداب البريطاني في عام 1948 والتحق "كانمان" بإحدى الجامعات هناك حيث حصل على شهادة في علم النفس.

بعد تخرجه، عمل عالم نفس في إحدى المؤسسات العسكرية، حيث قام بتطوير اختبارات تقييم الضباط. في منتصف العشرينات من عمره ذهب إلى الولايات المتحدة الأمريكية لعمل دكتوراه في علم النفس في جامعة كاليفورنيا، بيركلي، وفي عام 1961 عاد ثانية لإلقاء المحاضرات. وفيما بعد جرى تعيينه في التدريس والبحث في أماكن مثل جامعة ميتشيجان، هارفارد، وجامعة ستانفورد. يعمل حالياً كبيراً للعلماء وأستاذاً فخرياً في قسم علم النفس بجامعة وودرو ويلسون للشؤون العالمية في برنستون. وهو متزوج من "آن تريسمان" الأستاذة الجامعية لعلم النفس.

قدم "مايكل لويس" كتاب "The Undoing Project: A Friendship that Changed Our Minds (2016) وهو إعادة سرد لقصة التعاون بين "كانمان" و"تفرسكي".

Sexual Behavior in the Human Female

"قد يشعر الرجل بارتفاع درجة حرارة جسمه أو جسم زوجته، ويرجع ذلك في جزء منه لسرعة تدفق الدورة الدموية الطرفية وربما يرجع في جزء منه أيضًا للتوتر العضلي العصبي الذي يحدث عند وجود أية استجابة عاطفية. حتى الأقدام الباردة بشدة قد تدفئ خلال النشاط العاطفي. إن تعريف الإثارة العاطفية بأنها حمى أو وهج أو حرارة أو دفء يشهد للمفهوم الشائع عنها بأنها تسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم"

"من بين السيدات المتزوجات اللاتي خضعن للدراسة كان تقريبًا ربعهن (26% منهن) قد حدثن لهن اضطرابات أسرية قبل أن يصلن لسن الأربعين. وفي المرحلة العمرية بين السادسة والعشرين والخمسين، هناك واحدة من بين ست سيدات أو واحدة من بين عشرة سيدات حدثت بينها وبين زوجها فجوة كبيرة في علاقتهما مع بعضهما. ولأن التعتيم على أي سلوك عاطفي قد يكون أكبر من التعتيم على غيره من الأنشطة المرفوضة؛ فمن المحتمل أن العلاقات خارج إطار الزواج كانت نسبتها أعلى مما أوضحت اللقاءات التي أجريناها مع النساء اللاتي خضعن للدراسة".

الخلاصة

هناك فجوة بين التنوع وحدود حياتنا العاطفية وما يسمح به المجتمع والدين.

في سياق مشابه

لوان بيرزيندين *The Female Brain* (ص 62)

سيجموند فرويد *The Interpretation of Dreams* (ص 142)

هاري هارلو *The Nature of Love* (ص 194)

جون بياجيه *The Language and Thought of the Child* (ص 296)

ألفريد كينزي

قضى الباحث الشهير "ألفريد كينزي" أكثر من نصف حياته العملية وهو عالم حيوانات يُجري دراساته على أحد أنواع الحشرات، وكان مشهوراً في حرم بلومينجتون في جامعة إنديانا بأنه أستاذ جامعي متعجرف في منتصف العمر يعرف عن الحشرات أكثر مما يعرفه عن البشر. كيف إذن تحول من هذا إلى اعتباره مسؤولاً بصورة جزئية عن فتح الباب لثورة عاطفية معاصرة؟ في أواخر ثلاثينات القرن العشرين، قدمت جمعية الطالبات الإناث في جامعة إنديانا التماساً بتقديم منهج تعليمي للطلبة المتزوجين ومن يفكرون في الزواج، فأولكت هذه المهمة إلى "كينزي". وكان الطلبة يسألون أسئلة مثل: ما أثر السلوكيات المنحرفة قبل الزواج على الحياة الزوجية؟ ما الممارسات الجنسية الطبيعية، وما الممارسات الشاذة؟ لقد كان القدر المحدود من المعلومات التي لديهم عن تلك الأمور مستمداً من الدين، أو الفلسفة، أو المعايير الاجتماعية، وسرعان ما اكتشف "كينزي" أن المعلومات العلمية عن السلوك الجنسي لدى الحشرات الصغيرة أكثر من مثيلتها عن السلوك الجنسي لدى البشر.

كان الطبيب الإنجليزي "هنري هافلوك إليس" قد قدم أول معالجة محايدة للموضوع في كتابه *Studies in the Psychology of Sex* (والذي نُشر في سبعة مجلدات بين 1897، و1928)، ولكن الحكومة البريطانية منعت تداول الكتاب. وبالطبع ساعد "فرويد" على تخفيف الحظر عن موضوع الجنس، ولكنه لم يُجر فيه أبداً بحثاً علمياً موسعاً؛ لذلك بدأ "كينزي" جمع معلوماته عن الموضوع عام 1938.

وبعد عشر سنوات، نشر "كينزي" وفريقه كتاب *Sexual Behavior in the Human Male*، وعلى الرغم من أن الكتاب كان موجهاً لطلبة الجامعة، فإنه حقق مبيعات مفاجئة على مستوى الدولة (حيث بيع منه أكثر من نصف مليون نسخة). أصبح "كينزي" شخصية شهيرة على المستوى الوطني، وكذلك حاز معهد كينزي للأبحاث الجنسية على شهرة واسعة. وبعد ذلك بخمس سنوات نشر "كينزي" كتابه المؤلف من 800 صفحة *Sexual Behavior in the Human Female* (وشاركة تأليفه "بول جيبهارد"، و"وارديل بوميروي" و"كلايد مارتن"). لقد اشتهر الكتابان باسم "تقرير كينزي"، ربما كان هذا بسبب عنوانيهما اللذين جعل من السؤال عنهما في محلات بيع الكتب أو المكتبات أمراً مخجلاً. وفي العام الذي صدر فيه كتابه الثاني عام 1953 ظهر "كينزي" على غلاف مجلة تايم.

جمع القصص

كان البحث الذي أجراه "كينزي" واحدًا من أعظم المشروعات العلمية في التاريخ، وكان تمويل البحث معتمدًا على تمويل مشترك من جامعة إنديانا، ولجنة بحوث مشكلات الجنس بالمجلس القومي للبحوث تحت إشراف "روبرت بيركس" (المشهور ببحوثه في اختبارات الذكاء وسلوك الحيوانات)، وكانت مؤسسة روكفيلر هي الراعية لهذا البحث.

ولقد تزامن إجراء البحث مع التقدم الذي طرأ على أساليب البحث مما سمح بفحص عينة كبيرة من الناس بدقة كبيرة، بدلا من الاعتماد على عدد محدود من تاريخ الحالات. ولكن نظرًا لطبيعة العلاقة الجنسية التي تحدث خلف الأبواب المغلقة كيف كان سيحصل "كينزي" على معلومات موثوق فيها؟ لقد كان القانون الأمريكي في مختلف الولايات يجرم الأشخاص الذين يروون حكايات تتعلق بعلاقاتهم الجنسية ؛ لذلك اتبع "كينزي" وفريقه طريقة في إجراء المقابلات تضمن للأشخاص بقاء هويتهم مجهولة كما تضمن سرية اعترافاتهم. لقد وجهوا إلى المشاركين في استطلاع الرأي 350 سؤالًا عن تاريخهم العاطفي، وقدم بعض المشاركين يوميات أو جداول مواعيد تسجل نشاطاتهم الجنسية اليومية. وقد تم بحث كل جوانب السلوك الجنسي من حيث المرحلة العمرية، أو الحالة الاجتماعية، أو المستوى التعليمي والطبقة الاقتصادية والاجتماعية، أو الخلفية الدينية، أو مكان السكن سواء كان في الريف أو الحضر.

وفي الفترة من 1938 إلى 1956 أجريت دراسة على 17000 شخص، وقد حاور "كينزي" أكثر من 5000 منهم. يستند كتاب *Sexual Behavior in the Human Female* بشكل أساسي إلى دراسة تاريخ 5940 حالة من النساء الأمريكيات ذوات البشرة البيضاء واسترشد بالقصص التي روتها 1849 امرأة اندرجن ضمن تصنيفات أخرى. وتضمن الكتاب قائمة طويلة من وظائف النساء اللائي خضعن للدراسة بدءًا من ممرضات بالجيش، لطالبات بالمدارس الثانوية، لفنانات، لعاملات بالمصانع، لمتخصصات في الاقتصاد، لمدارس، لمخرجات في السينما، لموظفات في مكاتب. اشتمل النطاق الأوسع من الدراسة على السجينات.

النتائج

بالإضافة إلى القدر الهائل من البيانات الأولية، فقد استفاد كتاب *Sexual Behavior in the Human Female* من أفكار علم النفس وعلم الأحياء وسلوكيات الحيوان والعلاج النفسي والفسولوجي والأنثروبولوجي وعلم الإحصاء والقانون، ما جعله كتابًا أكثر شمولية من تقرير "كينزي" الأول، وبذل به جهدًا أكبر نظرًا لبحثه في التاريخ الجنسي عبر العصور. وعلى الرغم من اللغة العلمية الجافة، والرسوم، والجداول التي لا حصر لها الواردة في الكتاب، فقد بدا الكتاب صادمًا، وذلك لأن الحالة الجنسية لدى المرأة تتضمن الكثير من المحاذير، وكان الكتاب يتضمن معلومات صريحة مذهلة عن أسرار شخصية عميقة. ويغطي الكتاب نطاقًا كبيرًا من الموضوعات ويقدم آلاف الاستنتاجات.

تعليقات ختامية

إذا كان "كينزي" متخصصاً في علم الأحياء، فلماذا اعتبر كتاب *Sexual Behavior in the Human Female* وكتابه الآخر عن الرجال من الأعمال الكلاسيكية في مجال علم النفس؟ لقد كان علم النفس في أمريكا في خمسينات القرن العشرين يعد مرادفاً للسلوك أكثر مما يعد مرادفاً لما يدور داخل الذهن، ولقد كانت كتب "كينزي" تدور حول السلوك الجنسي البشري. لقد رغب فريقه في إثبات أن البشر ليس بإمكانهم التخلص من انتمائهم للشذائيات (يقصد "الحيوان")؛ ففيما يتعلق بالعلاقة الجنسية تدفعنا سماتنا الفسيولوجية إلى التحلي باستجابات محددة للمثيرات الجنسية. على الرغم من أننا نهوى النظر لممارسة الجنس على أنها تعبير عن الحب، فلقد أراد "كينزي" أن يثبت أن الأمر أقل سموًا مما نحب أن نعتقد.

ولكن بالنسبة له كعالم، فقد ارتكب "كينزي" خطأ جوهرياً حيث إنه خلط ما بين عيناته الخاضعة للدراسة - الأشخاص الذين حاورهم - وبين حياته الخاصة. لقد وجد الأشخاص الذين يعيشون حوله، ومن ضمنهم زوجته وزملاؤه، أنفسهم في مواقف سيئة تحت مسمى "البحث". لقد استغل هذا الجانب غير المقبول في حالة "كينزي" بشكل جيد في فيلم (2004) *Kinsey* الذي قام ببطولته "ليام نيسون".

وعلاوة على فصل كامل في الكتاب يتناول موضوع العلاقات غير السوية وفصل عن الممارسة الجنسية قبل سن المراهقة، تناول "كينزي" أيضاً موضوعات مثل الإباحية والمتعة الجنسية الناتجة عن الألم (السادية والمازوخية) وغير ذلك من الموضوعات. إن الفصول التي تدور حول التشريح الجنسي للإنسان والمتعلقة بالاستجابات الفسيولوجية التي تحدث في أثناء ممارسة الجنس والنشوة، قد عرفت الأمريكيين على أجسادهم أكثر من أي شيء آخر وذلك بسبب التفصيل الواضح. حتى في وقتنا الحالي، قراء قليلون هم من لم يتعلموا شيئاً من هذه الفصول. بالنسبة للتيار المحافظ كان عمل "كينزي" بداية لانهايار الحضارة، ولقد عابوا عليه استعائته بالمعتدين الجنسيين (حيث حاور 1300 شخص منهم) في دراسته. ومع ذلك رأى "كينزي" نفسه على قدم المساواة مع "كوبرنيكوس" و"جاليليو" فلقد أبلغ ما شهده في العالم المادي بغض النظر عن المبادئ الدينية أو الأخلاقية. وبالنظر إلى أن موضوع بحثه كان الجنس فكانت شهرته أمراً حتمياً.

ألفريد كينزي

ولد في هيوكنين نيو جيرسي في 1894، كان "كينزي" الابن الأكبر من بين ثلاثة أطفال. لقد كان والده الذي يدرس الهندسة في جامعة محلية متديناً، ونشأ "كينزي" في بيئة تحرم أي كلام أو تجربة تتعلق بالممارسة الجنسية، وكان "كينزي" عضواً نشطاً في الكشفة وأحب التخميم والخروج في الطبيعة.

بعد تخرجه في المدرسة أطاع "كينزي" والده والتحق بدورات هندسية، لكنه كان يتوق بشدة لدراسة علم الأحياء. بعد عامين وعلى الرغم من رغبة والده التحق بجامعة بودوين في مين حيث تخرج بدرجة امتياز في علم الأحياء والفسولوجيا. حصل على درجة الدكتوراه في علم الأحياء من جامعة هارفارد عام 1919، وفي العام التالي عمل أستاذًا مساعدًا لعلم الحيوان في جامعة إنديانا.

في السنوات الأخيرة من حياته كان على "كينزي" أن يحارب لكي يكمل أبحاثه. كان هدفه هو إجراء حوارات مع 100000 شخص، لكن في عام 1954 تسببت الضغوط التي مارستها الجماعات الدينية على مؤسسة روكفيلير في أن تلغي تمويلها السنوي لهذه الأبحاث.

ومن ضمن كتبه الأخرى هناك كتب تستخدم بشكل كبير في الكليات مثل، -An Introduction to Biology (1926) و The Gall Wasp Genus Cynips: A Study in the Origin of Species (1930)، و The Origin of Higher Categories in Cynips (1935). توفي "كينزي" عام 1956.

1960

The Divided Self

"لدى المصاب بالبارانويا أناس يضطهدونه؛ فهناك شخص يقف ضده أو هناك مؤامرة تحاك لسرقة عقله أو هناك آلة مخبأة في جدار غرفة نومه تصدر أشعة مُخَيِّة لإضعاف مخه أو لإرسال صدمات إلكترونية عبر جسده في أثناء نومه. إن هذا الشخص الذي أضفه يشعر في هذه المرحلة بالاضطهاد من الواقع ذاته، فالعالم بطبيعته، والآخرون بطبيعتهم، يمثلون خطراً عليه".

"يتعرض الكل بدرجة ما في وقت أو آخر لمثل هذه الحالة المزاجية المملة والإحساس بعدم وجود هدف أو معنى، لكن لدى المصاب بالفصام تكون تلك الحالات المزاجية مستمرة بشكل خاص، فقد تنشأ من حقيقة أن أبواب الإدراك و/ أو بوابات الفعل لا يقعان تحت سيطرة الذات لكنهما يحدثان ويعملان تحت سلطة الذات الوهمية".

الخلاصة

نحن نتعامل مع الشعور القوي بالذات كأمر مسلّم به، لكن إذا لم نمتلك هذا الشعور، فستكون الحياة عذاباً مضنياً.

في سياق مشابه

كارين هورني *Our Inner Conflicts* (ص 210)

في. إس. راماشاندران *Phantoms in the Brain* (ص 308)

كارل روجرز *On becoming a Person* (ص 316)

ويليام ستيرون *Darkness Visible* (ص 354)

آر. دي. لينج

عندما بدأ الطبيب النفسي الإسكتلندي "آر. دي. لينج" تأليف كتاب *The Divided Self: A Study of Sanity and Madness* في أواخر خمسينات القرن العشرين، كانت النظرة التقليدية في الطب النفسي أن عقل الشخص غير المتوازن عبارة عن مجرد خليط من الهوس أو الخيالات التي ليس لها معنى. كان يجري فحص المرضى اعتماداً على الأعراض المعروفة للمرض العقلي، ويُعالجون على هذا الأساس.

ومع ذلك فقد ساعد أول كتاب ألفه "لينج" وهو في سن الثامنة والعشرين، على تغيير طريقة نظرنا للذهان. وتمثل هدفه في "أن يجعل الجنون، وعملية الإصابة بالجنون مفهومة"، وهذا ما حققه بالفعل عبر إظهار كيف أن الذهان - المتعلق بالفصام على وجه التحديد - يقدم معنى منطقياً لمن يعانيه. وبالتالي، فإن دور الطبيب النفسي يجب أن يتمثل في دخوله في عقل صاحب المعاناة.

عانى "لينج" لتوضيح أن كتاب *The Divided Self* لا يمثل نظرية طبية تم بحثها عن الفصام، بل هو بالأحرى مجموعة من الملاحظات - مصبوعة بالفلسفة الوجودية - بشأن طبيعة الفصام وطبيعة المصابين به. وقد تقدم علم حالات الفصام كثيراً منذ عصره، في اتجاه التفسيرات البيولوجية والعصبية. لكن وصفه لشعور المرء في ظل الحياة بذات منقسمة، أو على وشك الإصابة "بالجنون"، أو تعاني انهياراً عصبياً يظل من أروع الكتابات.

احذر الطب النفسي

في الصفحات القليلة الأولى، يعبر "لينج" عن نظرة شائعة في ستينات وسبعينات القرن العشرين بأن الأشخاص المحتجزين في مستشفيات الأمراض العقلية ليسوا هم المجانين، بل السياسيون والقادة العسكريون المستعدون لتدمير الجنس البشري بضغط زر واحدة هم المجانين. شعر "لينج" بأنه من الإجحاف أن يصف الطب النفسي بعض الناس باعتبارهم "مختلين عقلياً"، كما لو كانوا قد توقفوا عن كونهم جزءاً من الجنس البشري، وبالنسبة له كان يرى أن المسميات التي يطلقها الأطباء النفسيون تشي عن مهنة الطب النفسي ذاتها والثقافة التي خلقتها بأكثر مما تشي عن الحالة الذهنية الحقيقية لأي فرد من الأفراد.

لقد أساء الطب النفسي في تعامله مع مرضى الفصام؛ حيث يقول "لينج" إن النقطة البارزة لدى المصابين بالفصام، هي حساسيتهم المفرطة لما يجري في أذهانهم، بالإضافة إلى الحماية المفرطة للذات المخيئة وراء طبقات من الشخصية الوهمية. بينما يبحث الطبيب النفسي عن

"أعراض الفصام" كما لو كان المريض بالفصام عبارة عن شيء ينبغي مقاومته بشتى الطرق. في حين أن مثل هؤلاء المرضى لا يريدون أن يجري فحصهم بل يريدون فقط الاستماع إليهم، فالسؤال الحقيقي هنا ما الذي قادهم إلى رؤية العالم بهذه الطريقة.

أوجه القلق المتفردة لدى المصاب بالفصام

"لقد صرت ميتاً بشكل ما؛ فقد عزلت نفسي عن الآخرين وأصبحت منعقداً على ذاتي... لذا عليك أن تعيش في العالم مع الآخرين. وإذا لم تفعل، فستجد شيئاً بداخلك يموت".

بيتر، أحد مرضى لينج

عرّف "لينج" "المصاب بالفصام" باعتباره يعيش في انقسام إما في داخل ذاته أو بين ذاته والعالم، ولا يرى نفسه "شخصاً كاملاً" ويشعر بعزلة مؤلمة عن بقية البشر. يتمثل تمييز "لينج" بين المصاب باضطراب شبه الفصام والمصاب بالفصام فيما يلي: في حين قد يظل المصاب باضطراب شبه الفصام مشوشاً لكنه يظل عاقلاً، فإن المصاب بالذهان تجاوز عقله الحد ووصل إلى الذهان.

معظم الناس يتحلون بمستوى معين من اليقين بذاتهم، فهم يشعرون بارتياح راسخ تجاه علاقتهم بأنفسهم وعلاقتهم بالعالم. على النقيض، نجد أن الأشخاص المصابين باضطراب شبه الفصام لديهم ما أطلق عليه "لينج" اسم "عدم الأمان الوجودي"، وهو شك أساسي وجودي ومتجذر بشأن هويتهم ومكانهم وسط غيرهم من الموجودات. تتضمن أشكال القلق المتفردة لدى المصابين باضطراب شبه الفصام ما يلي:

- ❖ الطبيعة المريبة للتعامل مع الآخرين. فربما يشعر المريض بالارتياح بسبب وجود من يحبه، لأن معرفة هذا الشخص له بوضوح شديد يعني انكشافه أمامه. ولتجنب أن يحيط به شخص آخر عن طريق الحب، فقد يذهب المصاب بالفصام إلى الطرف النقيض ويختار العزلة، أو حتى يفضل أن يُكره عن أن يُحب، لأن هذا ينطوي على فرصة ألا "يحيط" به الشخص الآخر. ومع مثل هذا الإحساس الهش بالذات، يظهر الشعور الشائع لدى المصاب باضطراب شبه الفصام بأنه يفرق أو يحترق.
- ❖ "الاعتداء" وهو الشعور بأنه في أية لحظة قد يسحق العالم ذهنه ويدمر هويته. مثل هذا التصور يحدث فقط من خلال إحساس كبير بالخواء في المقام الأول - إذا كان الشخص لديه إحساس هش بالذات منذ البداية، فقد يبدو العالم بالنسبة له كقوة مُعذبة.
- ❖ "التحجر" و"تبدد الشخصية" وهما يمثلان الشعور بإمكانية التحول إلى حجر، ما يكون له تأثير مناظر بالرغبة في إنكار شعور الآخرين بالواقع بحيث يصبحون "شيئاً" لا يجب التعامل معه.

بينما لاحظ "لينج" أن "المصابين بالهستيريا" يفعلون ما في وسعهم لنسيان أو قمع ذاتهم، فإن المصابين باضطراب شبه الفصام يركزون على أنفسهم، لكن الاهتمام بالذات هنا مضاد للترجسية، لأنه لا ينطوي على حب الذات، بل ينطوي على استكشاف موضوعي وصارم للذات وتأملها لرؤية أي خطأ فيها.

مشكلة مع الذات

علق "لينج" أن الكثيرين يمرون بانقسام ذهني كسبيل للتعامل مع المواقف الشنيعة التي لا يوجد منها مفر مادي أو ذهني (على سبيل المثال، أسرى الحرب). إذا لم يستطيعوا تقبل ما يجري، فقد ينسحبون داخل أنفسهم أو يتخيلون أنهم في مكان آخر. ولا يمكن اعتبار هذا "الانفصال المؤقت" كطريقة غير صحية للتعامل مع ظروف الحياة.

ومع ذلك تشعر الشخصية المصابة باضطراب شبه الفصام بأن الانفصال دائم، صحيح أنه يمر بأحداث الحياة لكن بدون الشعور بالحياة. وباستحضار الصور الأدبية، يرى "لينج" أن شخصيات مسرحيات "شكسبير" غالباً ما كانت شخصيات معيبة ذات صراعات داخلية كبرى، ومع ذلك يسرون في تيار الحياة ويتمالكون أنفسهم. وعلى الجانب الآخر، تقتصر الشخصيات في روايات "كافكا" ومسرحيات "صموئيل بيكيت" إلى الأمان الوجودي الأساسي، وبالتالي تمثل هذه الشخصيات الشخص المصاب باضطراب شبه الفصام. ولا يمكن لهؤلاء ببساطة "الشك في دوافعهم" لأنه ليس لديهم حتى إحساس قوي ومتماسك بالذات. وتصبح الحياة معركة للمحافظة على أنفسهم من تهديدات العالم الخارجي.

بسبب عدم وجود يقين في الذات لدى المصاب باضطراب شبه الفصام، فغالبا ما يحاول اتخاذ هيئة الشخص الذي يظن أن العالم ينتظر منه أن يكون عليه، وبذلك يندمج في البيئة المحيطة به إلى حد مَرَضِي. كان لدى "لينج" فتاة مريضة تبلغ 12 عاماً، وكانت تضطر إلى السير بمفردها عبر المتنزه كل ليلة، وكانت تخاف التعرض للهجوم، ولكي تتأقلم مع هذا الوضع، فقد طورت اعتقاداً بأنها تستطيع إخفاء نفسها وبالتالي تكون في أمان. يعلق "لينج" في كتابته أن مثل هذا التخيل الدفاعي، لا يمكن تخيله إلا من خلال شخص لديه خواء داخلي يفترض أن يملأه شعور بالذات.

العقل المنقسم

قدم "لينج" تمييزاً بين الأشخاص المجسدين ممن "يحسون بأنهم من لحم ودم" ويشعرون برغبات طبيعية يسعون لإشباعها - والناس غير المجسدين الذين يشعرون بفجوة بين عقلهم وجسمهم.

الأشخاص المصابون باضطراب شبه الفصام يعيشون حياة ذهنية داخلية حتى إن أجسادهم لا تمثل ذاتهم الحقيقية، ولهذا يؤسسون "نظام ذات وهمية" يتعاملون من خلاله مع العالم، لكن عندها يزداد اختفاء ذاتهم الحقيقية، وينتابهم خوف هائل من "الانكشاف"

ولهذا يحاولون التحكم في كل تعاملاتهم مع الآخرين. وهذا يوضح أن عالمهم الداخلي يتيح لهم الشعور بالحماية، لكن لأنه ليس بديلاً عن علاقات العالم الحقيقي تصبح حياتهم الداخلية هشة. ومن المثير للسخرية أن انهيارهم العصبي في النهاية لا يحدث بسبب الآخرين الذين يخافونهم، "بل ينتج عن الانهيار بسبب ما يقومون به بأنفسهم من مناورات دفاعية داخلية". يتعامل المصاب باضطراب شبه الفصام مع كل شيء بطريقة شخصية جداً، ومع ذلك يشعر في داخله كما لو أن هناك خواء. العلاقة الوحيدة التي يقيمها تكون مع الذات، ومع ذلك فهي علاقة مضطربة، تتسبب في شعوره بالغم واليأس.

تجاوز الحد الطبيعي

ما الذي يجعل شخصاً ذا ميول انفصامية يتجاوز الحد الطبيعي ليصل إلى الذهان؟ لأن المصاب بالفصام يعيش في ظل نظام من الذوات الوهمية التي يقدمها للعالم، فإنه يستطيع العيش في حياة داخلية متخيلة، وبدلاً من العلاقات الطبيعية البناءة يتعلق بالأشياء والأفكار والذكريات والخيالات، ويصبح أي شيء ممكناً. يشعر المصاب باضطراب شبه الفصام بالحرية والقدرة، لكن بينما يحدث ذلك فإنه ينأى بنفسه بعيداً عن الحقيقة الموضوعية. إذا كانت خيالاته مدمرة، فمن الأرجح أن ينتج عنها أفعال مدمرة، ومع عدم القدرة على الوصول إلى الذات الحقيقية، فإنه لن يكون هناك شعور بالذنب أو رغبة في إصلاح ما فسد. ولهذا السبب قد يبدو مريض الفصام طبيعياً في أسبوع ويبدو مختلاً في أسبوع آخر، حيث يصرح بأن والده أو زوجه يحاول قتله، أو أن شخصاً يحاول سلبه عقله أو روحه. وفجأة ينكشف الستار عن الذات الوهمية التي كانت تجعله يبدو طبيعياً بشكل نسبي، وتتكشف الأسرار عن الذات المعذبة التي كانت مخبأة بعيداً عن نظر العالم.

تعليقات ختامية

إن كتاب *The Divided Self* يقدم أيضاً اعتقاد "لينج" المثير للجدل بأنه إذا كان لدى الطفل استعداد وراثي للإصابة بالفصام، فإن هناك طرق تعامل تستطيع الأم من خلالها (أو العائلة الكبيرة) إما زيادة ظهور هذه الحالة أو منع ظهورها. ومن غير المفاجئ، أن هذا الأمر أغضب أولياء أمور الأبناء المصابين بالفصام.

إن التأثير الأكثر ديمومة لهذا الكتاب تمثل في مساعدته على رفع القيود المفروضة حول المرض العقلي، وخلق فهم أفضل لذهن المصاب بالفصام. كما تبنت أهمية فكرة أن علم النفس ينبغي أن يتعلق بتحقيق النمو الشخصي والحرية بدلاً من تقليد نموذج الطب التقليدي بما ينطوي عليه من مرض وأعراض وعلاج. يرى "لينج" أن استكشاف المرء لذاته حتى إذا انطوى هذا الاستكشاف على مخاطرة، هو أمر حيوي، لأن البديل عن ذلك يتمثل في محاولة التوافق مع قوالب المجتمع الجاهزة، بكل ما يتعلق بها من منغصات تحدث كنتيجة للتنازلات. اشتهر "لينج" في ستينيات القرن العشرين بسبب مثل هذه الأفكار التي اجتذبت كل من كان يشعر بالتهميش

في عائلته أو ثقافته، أو ممن أرادوا أن يكونوا جزءاً من توجه "تحقيق الذات" في حركة تحقيق القدرات الإنسانية.

إن تعاطي "لينج" للمخدرات وإدمانه للشراب واكتثابه واهتمامه بموضوعات غريبة كل هذا ساهم في تدهور سمعته المهنية، ما اضطره إلى الاستقالة من نقابة الأطباء البريطانية في عام 1987.

رغم محاولات النقد للتقليل من أهمية عمله، فإن هدفه لتغيير رؤية الناس للمرض العقلي، والمساعدة على إعادة تشكيل هدف علم النفس قد تحققا. وبذلك يظل "لينج" إحدى الشخصيات الكبرى في علم النفس في القرن العشرين.

آر. دي. لينج

ولد "لينج" عام 1927 في جلاسكو وكان الطفل الوحيد لأبوين من الطبقة المتوسطة، وفيما بعد كتب "رونالد ديفيد لينج" عن الوحدة والخوف في طفولته. كان متفوقاً في الدراسة، وكان قد قرأ لـ "فولتير" و"ماركس" و"نيتشه" و"فرويد" بحلول عامه الخامس عشر، ثم درس الطب في جامعة جلاسكو.

عمل "لينج" طبيباً نفسياً في الجيش البريطاني، وفي عام 1953 تولى منصباً في مستشفى جارتافيل للأمراض العقلية في جلاسكو. وفي أواخر خمسينات القرن العشرين بدأ برنامجاً للتدريب على التحليل النفسي بمستشفى تافيستوك كلينك في لندن.

في مدينة لندن في ستينات القرن العشرين، كان من بين أصدقاء "لينج" المؤلفة "دوريس ليسنج"، و"روجر ووترز" من فرقة الروك بينك فلويد. وفي عام 1965 أنشأ مستشفى كينجزلي هول للعلاج النفسي، حيث لا يخضع المرضى هناك للتصرف وفق سلوكيات محددة أو أنظمة دوائية محددة، ويجري التعامل معهم كأنهم نظراء من قبل أفراد فريق العمل بالمستشفى.

وصلت مبيعات "لينج" عن كتاب (The Politics of Experience) (1967)، الذي انتقد فيه النظام الأسري والمؤسسات السياسية الغربية، ملايين النسخ. ومن بين كتبه الأخرى (Sanity, Madness and the Family) (1964)، وسيرته الذاتية (Wisdom, Madness and Folly) (1985). وتردد صدى رؤيته النقدية للممارسة المعتادة للطب النفسي في كتابات "توماس ساسز" في كتاب (The Myth of Mental Illness)، و"ويليام جلاسز" في كتابه (Reality Therapy).

كان "لينج" موضوع خمس سير ذاتية على الأقل ومات عام 1989 جراء ذبحة قلبية في أثناء لعبه لرياضة التنس في مدينة سانت تروبيز.

The Farther Reaches of Human Nature

"بوجه عام، أعتقد أنه من الإنصاف قول إن تاريخ البشرية هو سجل للطرق التي تعرضت بها الطبيعة البشرية للتحقير وإساءة التقدير، فالطاقات القصوى للطبيعة البشرية على وجه التحديد تعرضت دومًا للتقليل من شأنها".

"الأشخاص الذين اختيروا باعتبارهم نماذج لتحقيق الذات، هؤلاء الأشخاص الذين وافقوا المعايير، يفعلون هذا باتباع هذه الأساليب البسيطة: يصغون إلى الصوت الذي يتردد بداخلهم؛ يتحملون المسؤولية؛ صادقون؛ ويعملون بجد. لقد تعرفوا على أنفسهم، ليس فقط من ناحية رسالتهم في الحياة بل أيضًا تعرفوا على الطريقة التي يشعرون بها عندما يرتدون زوجًا ضيقًا من الأحذية وما إذا كانوا يحبون تناول الباذنجان أم لا. كل هذا هو معنى الذات الحقيقية. إنهم يعرفون طبيعتهم البيولوجية وطبيعتهم الإدراكية التي لا يمكن إلغاؤها أو يصعب تغييرها".

الخلاصة

لا بد أن تتسع وجهة نظرنا عن الطبيعة البشرية لتشمل السمات التي يتمتع بها الأشخاص الأكثر تقدمًا وتحقيقًا لذاتهم من بيننا.

في سياق مشابه

ميهاي تشيكسينتميهاي Creativity (ص 88)

فيكتور فرانكل The Will to Meaning (ص 130)

كارل روجرز On Becoming a Person (ص 316)

مارتن سيليجيمان Authentic Happiness (ص 338)

إبراهيم ماسلو

على الرغم من أن مصطلح "تحقيق الذات" صاغه عالم نفسي آخر يدعى "كيرت جولدشتاين"، فإن "ماسلو" هو من حقق الشهرة لهذه الفكرة. يصف هذا المصطلح الأشخاص النادرين الذين حققوا "الإنسانية المثالية"، وهي مزيج من الصحة النفسية والإخلاص لعملهم ما جعلهم مؤثرين بدرجة كبيرة. لقد استنتج "ماسلو" أنه إذا كان هناك الكثير من أمثال هذه الشخصيات لتبدل حال عالمنا. فبدلاً من إهدار كل الطاقات على الحلم بتحقيق الأمور بشكل أسرع وأفضل، ينبغي أن نحاول إقامة مجتمعات تنتج أشخاصاً محققين لذاتهم أكثر.

انقسم علم النفس قبل "ماسلو" إلى معسكرين - المعسكر "العلمي" ويضم كلاً من السلوكيين والإيجابيين، الذين رأوا أن كل الأفكار في علم النفس غير صحيحة حتى يبرهن على صحتها، ومعسكر التحليل النفسي الذي أنشأه فرويد. لقد أوجد "ماسلو" "قوة ثالثة" وهي علم النفس الإنساني، الذي رفض أن يرى الإنسان كآلة تعمل "كرد فعل على البيئة" أو مثل قطعة من الشطرنج تحركها قوى العقل الباطن. في منهجه أصبح البشر بشراً من جديد، بشراً مبدعين لديهم حرية الإرادة ويرغبون في تحقيق إمكاناتهم. علاوة على أن دراسات "ماسلو" المتعلقة "بالخبرات القصوى"؛ تلك اللحظات المهمة للغاية التي يبدو فيها كل شيء له معنى ونشعر فيها بالاندماج مع ذواتنا والعالم، ساعدت على تمهيد الطريق أمام علم نفس ما وراء الذات. لقد أضفت هذه "القوة الرابعة" إطاراً علمياً على دراسة التجارب الدينية أو الصوفية وجعلت من "ماسلو" شخصية مشهورة في الساحل الغربي الأمريكي في ستينات القرن العشرين. نُشر هذا الكتاب الذي تناقشه بعد وفاته وهو في الواقع مجموعة من المقالات أكثر منه عملاً متكاملًا. النصف الأول من الكتاب هو الأكثر إلهاماً ويقدم تمهيداً رائعاً لأفكار هذا المستكشف النفسي.

الشخص المحقق لذاته

إن دراسة "ماسلو" للأشخاص المحققين لذاتهم قد بدأت بإعجابه بمعلميه، عالم الأنثروبولوجيا "روث بينديكت" والعالم النفسي "ماكس فيرتهايمر". على الرغم من أنهما ليسا مثاليين فإنه انبهر بهما حيث كان يعتبرهما متطورين في جميع الجوانب تماماً، ويذكر السعادة التي شعر بها عندما شعر بأن صفاتهما يمكن تعميمها.

ما الذي ميز هذين الفردين عن حولهما؟ أولاً، إنهما كرسا نفسيهما لشيء أعظم من نفسيهما، لقد كانت لديهم رسالة. إنهما كرسا حياتهما لما سماه "ماسلو" قيم "الوجود" مثل

الحقيقة والجمال والخير والبساطة. ومع ذلك لا تعد "القيم الوجودية" هذه صفات لطيفة فحسب يتمناها الأشخاص المحققون لذواتهم - بل إنها احتياجات يجب أن تلبى. يقول "ماسلو": "وفقاً لطرق متعددة وتجريبية، يجب أن تتسم حياة المرء بالجمال وليس القبح بالضبط كما هو ضروري له أن يحصل على الطعام ليسد جوعه أو أن يمنح جسده المنهك قسطاً من الراحة". كلنا نعلم أنه لا بد من أن نأكل ونشرب ونخلد للنوم، لكن "ماسلو" قال إنه بمجرد تلبية هذه الاحتياجات، تظهر لدينا "احتياجات أسمى" تتعلق بالقيم الوجودية التي يجب أن تلبى أيضاً. لقد كان هذا هو "تسلسل الحاجات" الشهير الذي وضعه "ماسلو"، الذي بدأ بالأكسجين والماء وانتهى بالحاجة للإشباع الروحي والنفسي.

اعتقد "ماسلو" أن جميع المشكلات النفسية تقريباً تتبع من "مرض الروح"، ومنها انعدام الهدف في الحياة أو القلق بشأن عدم تلبية هذه الاحتياجات. العديد من الأشخاص لا يمكنهم الإفصاح عن مجرد وجود هذه الاحتياجات لديهم، ومع ذلك فالسعي خلفها أمر مهم من أجل اكتمال إنسانيتنا.

تحقيق الإنسانية الكاملة

من أجل أن يجعل من تحقيق الذات فكرة أكثر وضوحاً، كان "ماسلو" شغوفاً بتوضيح معناها يومياً من لحظة لأخرى. فبالنسبة له لم تكن فكرة تحقيق الذات مجرد "لحظة واحدة رائعة" كغيرها من التجارب، بل كانت تشتمل على:

- ❖ الاندماج التام في التجربة. الانخراط في شيء يجعلنا ننسى دفاعاتنا النفسية والتكلف والخجل، ففي هذه اللحظات نستعيد "براءة الطفولة".
- ❖ إدراك أن الحياة هي مجموعة من الاختيارات - فاختيار يدفعنا نحو النضج الذاتي وآخر يدفعنا للوراء.
- ❖ إدراك أنك تمتلك ذاتاً وأن تصفي إليها بدلاً من أن تصفي لأسرتك أو للمجتمع.
- ❖ تقرير التحلي بالصدق، وكنيجة لهذا تتحمل مسؤولية ما تفكر وتشعر به. العزم على التعبير عن عدم حبك لبعض الأشياء فتقول "لا، أنا لا أحب هذا أو ذاك" حتى لو جعلك هذا غير محبوب.
- ❖ الرغبة في العمل وتنظيم نفسك حتى تتمكن من تحقيق معظم قدراتك في أي مجال تعمل فيه لتكون من بين الأفضل في هذا المجال.
- ❖ الرغبة الحقيقية في كشف دفاعاتك النفسية والتخلي عنها.
- ❖ رغبتك في رؤية الناس في أفضل صورة ممكنة "دائماً".

ما تبعات دراسة هؤلاء الأشخاص الأصحاء المبدعين المتألفين؟ من غير المثير للدهشة أنك وعلى حد قول "ماسلو": "ستنظر للبشر بنظرة مختلفة".

من الصعب الآن أن ندرك حجم الثورة التي أشعلها "ماسلو" عندما قرر التركيز على هذا الجانب، لكن تذكر أن هذا حدث ضمن نموذج طبي مبني على المرض النفسي فقط. لقد رأى "ماسلو" أنه ينبغي على علم النفس أن يركز على "الإنسانية الكاملة". في هذا السياق يصبح الشخص العصابي هو ببساطة شخص "لم يحقق ذاته بالكامل". قد يبدو هذا اختلافًا دليلاً، لكنه يمثل تغيراً كبيراً في علم النفس.

عقدة جوناه

لماذا خلقنا جميعاً بقدرات لا حدود لها وقلائل فقط هم من يمكنهم الوصول إلى هذه القدرات؟ كان من ضمن الأسباب التي ذكرها "ماسلو" هو ما أطلق عليه اسم "عقدة جوناه". وهو تاجر يخشى خوض المغامرات. تشير عقدة "ماسلو" إلى "خوف المرء من تحقيق عظمتة" أو تجنب مصيرنا الحقيقي أو واجبنا.

لقد لاحظ "ماسلو" أننا نخشى قدراتنا الأفضل بقدر ما نخشى الأسوأ. من المحتمل أن يبدو من المخيف للغاية أن تكون لدينا رسالة في الحياة، فبدلاً من ذلك نعمل في مجموعة من الوظائف من أجل البقاء على قيد الحياة. جميعنا تمر علينا لحظات رائعة ندرك فيها ما نحن قادرون على القيام به بالفعل، لحظات ندرك فيها أننا رائعون. يقول "ماسلو": "ومع ذلك، فنحن نرتجف على الفور ضعفاً ورهبة وخوفاً أمام تلك القدرات".

لقد كان يهوى أن يطرح على تلاميذه أسئلة مثل "من منكم يرغب في أن يصبح رئيساً؟" أو "من منكم سيكون زعيماً أخلاقياً ملهماً مثل ألبرت شوارتز؟" عندما كانوا يرتبون أو يخجلون كان يسألهم: "لوم تفعلوا أنتم هذا فمن غيركم سيفعل؟" كان هؤلاء الأشخاص يتدربون ليصبحوا علماء نفس، لكن "ماسلو" أراد أن يوضح لهم أنه لا جدوى من أن يتعلموا لو أنهم سيصبحون علماء نفس دون المستوى. لقد أخبرهم بأن قيامهم بالقدر الذي يلزمهم فقط ليصبحوا أكفاء وصفة التعاسة الكبيرة في الحياة؛ حيث إنهم بذلك يهربون من قدراتهم وإمكاناتهم. لقد استحضر "ماسلو" فكرة "نيتشه" المتمثلة في قانون العود الأبدي؛ وينص هذا القانون على أن الحياة التي نعيشها يجب أن نحياها مراراً وتكراراً للأبد، مثل ما حدث في فيلم *Groundhog Day*. إذا عشنا وهذا القانون في ذهننا فسنفعل ما هو مهم فقط.

بعض الأشخاص يتجنبون السعي خلف العظمة لأنهم يخشون أن يراهم الناس متكلفين ويطلبون الكثير، ومع ذلك قد يكون هذا مجرد عذر لعدم المحاولة. وبدلاً من البحث عن العظمة، يلجأون إلى تواضع وهمي ويضعون أهدافاً متدنية لأنفسهم؛ فاحتمالية التميز تقذف بالرعب في قلوب الأشخاص غير المتميزين. إنهم يدركون فجأة أنهم سيجذبون الانتباه. تحدث عقدة جوناه جزئياً بسبب الخوف من فقدان السيطرة، الخوف من احتمالية أننا قد نخضع لتحول كامل من الشخصية الأصلية التي كنا عليها.

لقد افترض "ماسلو" ما يلي: نحن في حاجة لأن نوازن بين أهدافنا العظيمة وبين أن نظل متصلين بالواقع؛ فمعظم الأشخاص يبالغون في أحد هذين الأمرين على حساب الآخر. وإذا درسنا الناجحين والمحققين لذاتهم فسنجد أنهم مزيج من الأمرين معاً؛ حيث إنهم يتطلعون إلى أن يبلغ نجاحهم عنان السماء ومع ذلك فهم متمسكون بالواقع.

العمل والإبداع

وبصفته عالم نفس أكاديمياً، فلقد شعر "ماسلو" بالدهشة عندما طرقت الشركات الكبرى بابه في ستينيات القرن العشرين. في ذلك الوقت كان التنافس على أشده لتحسين المنتجات، وقد استشعرت الشركات أن بيئات العمل التي يتميز العاملون فيها بالإبداعية وتحقيق الذات ستكون بيئة أكثر إنتاجية. كتب "ماسلو" عن "النموذج المثالي للإدارة النفسية"، وهو "الثقافة التي تنتج عن ألف شخص من هؤلاء الذين حققوا ذاتهم على جزيرة منعزلة لا يقاطعهم فيها أحد". وعلى الرغم من أن هذه الفكرة هي فكرة حالمة، فإن حلوله الواقعية من أجل إدارة الصحة النفسية تهدف إلى تحقيق الصحة النفسية والاستفادة من كل شخص داخل مكان العمل.

لقد كرس "ماسلو" أكثر من ربع كتابه *The Farther Reaches of Human Nature* لمسألة الإبداع؛ لأن الإبداع هو أساس فكرته لتحقيق الذات. لقد ميز بين الإبداع الأولي – ومضة الإلهام التي "تتصور" المنتج النهائي قبل وجوده – و الإبداع الثانوي – العمل على هذا الإلهام وتطويره والعمل على إنجازه.

لاحظ "ماسلو" أنه نتيجة لمعيشتنا في عالم أسرع تغيراً مما كان عليه، فلم يعد كافياً أن نفعل الأشياء كما كنا نفعلها في الماضي فحسب. فالأشخاص الأكثر تفوقاً سيرغبون في التحرر من الماضي وسيفضلون دراسة المشكلة كما هي بدون أي إضافات. لقد كانت هذه السمة التي أطلق عليها "ماسلو" اسم "البراءة" شائعة في الأشخاص المحققين لذاتهم. وكتب "ماسلو" واصفاً هذه السمة: "الناس الأكثر نضجاً هم أولئك الذين يتمتعون بأكثر قدر من المتعة والمرح والذين يستطيعون التراجع وقتما يشاءون...والذين يستطيعون التحلي بروح الطفولة واللعب مع الأطفال والتعامل معهم".

كان "ماسلو" يعرف جيداً أن هناك بعض الأشخاص غير المتوافقين أو مثبيري المشكلات في الشركات، وكان صريحاً عندما قال إنه لا بد أن تتوافق الشركات مع هؤلاء الناس وتقيمهم. إن الشركات محافظة بطبيعتها، ومع ذلك فإن نجاحها وازدهارها يتطلب الإبداع والتخيل الذي يتنبأ بالحاجة إلى منتجات أو أفكار جديدة عظيمة أو توليدها. ولا بد أن تكون بيئة العمل المثالية انعكاساً للطبيعة الإبداعية الخاصة بالشخص المحقق لذاته – والمتمثلة في الإلهام الطفولي بخلق شيء جديد حقاً والنضج اللازم لتحقيق هذا الشيء على أرض الواقع.

تعليقات ختامية

لم يكن "ماسلو" واثقاً - شأنه شأن الكثير من الرواد - من الأساليب البحثية التي يستخدمها (حيث كتب يقول: "حتى المعرفة التي لا تحمل قدراً كبيراً من المصادقية لا تزال جزءاً من المعرفة")، ومع ذلك فقد بثت أفكاره حياة جديدة في علم النفس. قال "هنري جابجر" في مقدمته لهذا الكتاب إن مؤلفات "ماسلو" تحظى بالاحترام الكبير في الأوساط الأكاديمية؛ كما أنها تحقق مبيعات كبيرة بين العامة. فهم يستجيبون لحقيقة أن تحقيق الذات هدف يستطيع معظم الناس تحقيقه وليس مجرد فكرة مجنونة، فتحقيق الذات ليس حكرًا على "الحكماء ورجال الدين" والشخصيات التاريخية العظيمة بل هو حق لكل إنسان. لذلك لم يكن من الغريب أن تتبنى الشركات أفكار "ماسلو". وفي حين أن فكرة تحقيق الذات تلهمنا دائماً بالبحث عن عمل له معنى قبل أية مكافآت أخرى، فإن تذكيرنا بعقدة جونا تدفعنا لمحاولة تحقيق كل قدراتنا والتفكير بشكل عميق.

إبراهيم ماسلو

وُلد عام 1908 في حي فقير من منطقة بروكلين في نيويورك، وكان الأخ الأكبر من بين سبعة إخوة. ورغم أن والديه كانا مهاجرين روسيين فقيرين؛ فقد استطاع والده النجاح كرجل أعمال وكان يرغب في أن يصبح ابنه الخجول حاد الذكاء ومحامياً. في البداية درس "إبراهيم" القانون في سيتي كوليدج في نيويورك، لكنه انتقل في عام 1928 إلى جامعة ويسكونسن، حيث نمت بداخله الرغبة في دراسة علم النفس، وعمل مع "هاري هارلو" الباحث في الرئيسيات. وفي العام نفسه تزوج "ماسلو" من "مارثا جودمان" ابنة خالته.

وفي عام 1934 حصل "ماسلو" على الدكتوراه في علم النفس لكنه عاد إلى نيويورك ليجري بحثاً مثيراً للجدل حول النشاط الغريزي لطالبات الجامعة بمشاركة "إدوارد ثورندايك" في جامعة كولومبيا، وهناك أيضاً وجد معلمه "ألفريد أدلر". اشتغل بالتدريس في بروكلين كوليدج لمدة أربعة عشر عاماً وكان من معلميه في تلك الفترة من المهاجرين الأوروبيين مثل عالمي النفس "إريك فروم" و"كارين هورني". و"مارجريت ميد" عالمة الأنثروبولوجيا. ونشر كتابه Principles of Abnormal Psychology عام 1941، ونشر له عام 1943 مقاله الشهير "نظرية عن الدافعية" في مجلة سيكولوجيكال ريفيو والذي عرض فيه هرمه لترتيب الاحتياجات.

وفي الفترة 1969 - 1951، رأس "ماسلو" قسم علم النفس بجامعة برانديز، حيث ألف في هذه الفترة كتاب (1954) Towards a Psychology of Motivation and Personality و (1968) Being. وفي عام 1962 شغل منصب زميل زائر في شركة من شركات التقنية العالية بكاليفورنيا، حيث تمكن من تطبيق فكرته عن تحقيق الذات في مجال العمل.

وفي عام 1968، انتخب "ماسلو" رئيساً للجمعية الأمريكية لعلم النفس، وفي عام وفاته 1970 كان زميلاً في مؤسسة لافلين.

1974

Obedience to Authority

"لقد بنيت غرف الغاز وحرس معسكرات الموت وكان هناك إنتاج يومي للجثث بنفس فاعلية إنتاج المصانع للأجهزة. قد تكون تلك السياسات اللاإنسانية قد نشأت في عقل شخص واحد، لكن ما كانت لتنفذ على نطاق واسع إلا من خلال إطاعة عدد كبير جدًا من الناس للأوامر".

"من الطبيعي بالتأكيد أن البشر يفضيئون، ويتصرفون بكمالية وينفجرون في وجه الآخرين. لكن ليس هنا، فهنا يتبدى أمر أخطر بكثير: قدرة الإنسان على التخلي عن إنسانيته، والتي تبدو أمرًا حتميًا عندما يدمج المرء شخصيته الفردية داخل كيان مؤسسي ضخم".

الخلاصة

إن الوعي بنزعتنا الطبيعية لإطاعة من يرأسوننا قد يخفف من فرصة اتباعنا الأعمى للأوامر التي تخالف ضمائرنا.

في سياق مشابه

روبرت سيالديني Influence (ص 82)

إريك هوفر The True Believer (ص 204)

ستانلي ميلجرام

في عامي 1961 و1962 أجريت سلسلة من التجارب في جامعة ييل؛ حيث تلقى المتطوعون مبالغ صغيرة من المال للمشاركة فيما أخبروا بأنه "دراسة عن الذاكرة والتعلم". وفي معظم الحالات كان المشرف على التجربة في معطفه الأبيض يتولى المسؤولية عن اثنين من المتطوعين، أحدهما يقوم بدور "المعلم" ويقوم الآخر بدور "المتعلم". وكان المتعلم يتم تقييده في المقعد ويقال له إن عليه تذكر قوائم كلمات، وإن لم يستطع تذكرها، يطلب من المدرس أن يعطيه صدمة كهربائية صغيرة. ومع كل إجابة خاطئة يزداد الفولت الكهربائي، وفي الوقت نفسه يتم إجبار الأستاذ على مشاهدة المتعلم وهو يتدرج في مستويات الألم بداية من الألم البسيط حتى الصراخ من قوة الألم.

لكن ما لم يكن المعلم على دراية به هو أنه لا يوجد أي تيار كهربائي يصل ما بين صندوق التحكم في الكهرباء وبين مقعد المتعلم، وأن "المتعلم" المتطوع ليس إلا ممثلاً يتظاهر فقط بالألم جراء الصدمات الكهربائية. وبهذا لم يكن التركيز الحقيقي في التجربة منصّباً على "الضحية"، بل على ردود أفعال المعلم الذي يضغط على أزرار الصدمات الكهربائية. كيف تكيف المعلم مع التسبب في إيلاام كبير لإنسان ضعيف لا حيلة له؟

تعد هذه التجربة التي تم وصفها في كتاب *Obedience to Authority: An Experimental View* واحدة من أشهر التجارب في علم النفس، وفيما يلي سنتناول ما حدث فعلياً والسبب في أهمية النتائج.

التوقعات والواقع

قد يتوقع الكثيرون أنه مع أول بادرة للشعور الحقيقي بالألم من جانب الشخص الذي يتلقى الصدمة الكهربائية، سيتم إيقاف التجربة. لأنه على كل الأحوال هي مجرد تجربة، وتلك هي الاستجابة التي تلقاها "ميلجرام" من مجموعة من الناس تم استطلاع رأيهم خارج إطار الجو التجريبي عندما تم سؤالهم بشأن كيف سيكون رد فعل المعلمين في تلك الظروف. وقد تنبأ معظم الناس أن المعلمين لن يقوموا بعقاب المتعلم بالمزيد من الصدمات الكهربائية بعدما يُطلب منهم المتعلم إطلاق سراحه. وتوافقت تلك التوقعات تماماً مع ما توقعه "ميلجرام". لكن ما الذي جرى بالفعل؟

إن معظم من طُلب منهم القيام بأدوار المعلمين قد وقعوا تحت ضغط شديد بسبب التجربة، وأبدوا للمشرف على التجربة احتجاجهم بأن الشخص الجالس على المقعد لا ينبغي أن يتحمل

المزيد من الألم. وبالتالي كان ينبغي أن تكون الخطوة المنطقية التالية هي المطالبة بإنهاء التجربة، لكن في الحقيقة نادرًا ما حدث هذا. فبالرغم من تحفظاتهم، استمر معظمهم في اتباع أوامر المشرف على التجربة وإعطاء صدمات كهربائية متزايدة للمتعلمين. يقول "ميلجرام" "استمرت نسبة كبيرة في إعطاء الصدمات الكهربائية حتى نفاد آخرها في المولد الكهربائي". وكان هذا حتى برغم سماعهم صيحات المتعلم، وبرغم توسلاته بإخراجه من التجربة.

كيف نتوافق مع ضمير غير مستريح

نشأ عن تجارب "ميلجرام" جدل واسع على مر السنين؛ فبعض الناس غير راغب ببساطة في قبول أن الإنسان الطبيعي قد يقدم على فعل مثل هذا. وحاول الكثير من العلماء إيجاد ثغرات في منهجية التجربة، لكن مع تكرار التجربة في مناطق مختلفة حول العالم خرجت النتائج مشابهة. يقول "ميلجرام" النتائج أدهشت الناس؛ وقد أرادوا أن يصدقوا أن الأشخاص المتطوعين موضوع التجربة كانوا وحوشًا قاسين. ولكن "ميلجرام" كان حريصا على أن يكون هؤلاء من طبقات اجتماعية ومهنية متفاوتة، وأن يكونوا أشخاصًا طبيعيين وضعوا في ظروف غير عادية. لماذا لم يشعر الشخص الذي يعطي "الصدمات الكهربائية" بالذنب ويترك التجربة؟ حرص "ميلجرام" على توضيح أن معظم الخاضعين للتجربة كانوا على علم بخطأ ما يقومون به. وبالفعل كانوا يكرهون إعطاء الصدمات الكهربائية وخاصة عندما يعترض الضحية عليها، ورغم اعتقاد المعلمين بوحشية التجربة أو عدم جدواها، لم يستطع معظمهم الفكك منها، بل طور المعلمون آليات تأقلم من أجل تبرير ما يفعلونه، ومن بين تلك التبريرات:

- ❖ الانغماس في الجانب التقني للتجربة. لدى الناس رغبة قوية في إتقان عملهم حتى إن التجربة ونجاح تطبيقها أصبح أكثر أهمية من سلامة المشاركين فيها.
- ❖ تحويل المسؤولية الأخلاقية عن التجربة إلى قائدها، فقد كثر قول عبارة "لقد كنت أتبع الأوامر وحسب" كدفاع سائد في محاكم جرائم الحرب. لم يُفقدَ الحس الأخلاقي أو الضمير للشخص محل الدراسة، لكنه تحول إلى رغبة في إسعاد الرئيس أو القائد.
- ❖ اختيار الإيمان بأن ما يفعلونه لا بد أن يتم كجزء من قضية أكبر وأهم. وهذا ما كان يحدث في الماضي من شن للحروب بسبب الأيديولوجيات العقائدية أو السياسية، أما في هذا الحالة فقد كانت القضية علمية.
- ❖ التهوين من شأن الشخص المتلقي للصدمات: "إذا كان غيبًا لدرجة تمنعه عن تذكر الكلمات، فإنه يستحق العقاب". يشيع استخدام مثل هذا الطعن في ذكاء الشخص أو شخصيته على أيدي الطفافة من أجل تشجيع أتباعهم على التخلص من جماعات كاملة من الأشخاص. فيكون التفكير فيهم على أنهم لا يساوون شيئًا، لماذا إذن الاهتمام إذا تمت إبادتهم؟ فالعالم سيصبح مكانًا أفضل من دونهم.

ولعل النتيجة الأكثر دهشة هي ملاحظة "ميلجرام" أن الحس الأخلاقي لدى الأشخاص موضوع التجربة لم يختف، بل أعيد توجيهه، فهم يشعرون بالالتزام بالواجب والولاء ليس لمن يلحقون بهم الأذى بل لمن يعطون الأوامر. لم يستطع الخاضعون للتجربة تخليص أنفسهم من هذا الموقف، لأنه - وهذا غريب - سيكون من غير اللائق أن يخالف رغبات المشرف على التجربة. فقد شعر بأنه قد وافق على القيام بالتجربة منذ البداية، ولذا سيظهر خروجه منها كحنث بالوعد.

بدأت الرغبة في إسعاد السلطة أقوى من الوازع الأخلاقي بسماع صرخات المتطوعين الآخرين. حتى عندما كان المعلم يعارض ما يجري، فكان يمارضه بأسلوب واهن. ويصف "ميلجرام" أحد المعلمين الخاضعين للتجربة فيقول عنه: "إنه يعتقد أنه يقتل شخصاً، ومع ذلك يستخدم لغة شديدة التهذيب".

من فرد إلى "عميل"

لماذا نتصرف بهذا الأسلوب؟ يقول "ميلجرام" إن النزعة الإنسانية لإطاعة السلطة قد تطورت بهدف استمرارية الحياة؛ فقد كان يجب أن يوجد قادة وأتباع وتسلسل هرمي لإتمام المهام. فالإنسان كائن اجتماعي، ولا يريد زعزعة الأمور. حتى بدا أن الخوف من الانعزال أصبح أشد سوءاً من وخز الضمير بسبب إيذاء الآخرين ممن لا حيلة لهم.

يترسخ في ذهن الكثير منا منذ سن مبكرة فكرة أنه من الخطأ إلحاق الأذى بالآخرين بلا داع، ومع ذلك فإننا نقضي العشرين سنة الأولى من حياتنا نتلقى ما يجب علينا القيام به، وبهذا نعتاد إطاعة السلطة. أُلقت تجربة "ميلجرام" بالأشخاص محل التجربة في وسط هذه الأحجية. هل يجب أن يكونوا "صالحين" بمعنى عدم إلحاق الأذى بالآخرين، أم "صالحين" بمعنى أن يفعلوا ما يؤمرون به؟ ولقد اختار معظم المعلمين الاختيار الثاني - بما يوحي أن عقولنا مبرمجة على قبول السلطة قبل أي شيء آخر.

إن الدافع الطبيعي لعدم إلحاق الأذى بالآخرين يتغير جذرياً عندما يوضع الشخص في هيكل هرمي. إذا ترك الأفراد لحالهم، فسيتحملون المسؤولية الكاملة عن أفعالهم ويرون أنفسهم باعتبارهم مستقلين، لكن بمجرد دخولهم في نظام سلطوي يتخلون عن تلك المسؤولية عن طيب خاطر لشخص آخر، ويتوقفون عن استقلاليته، ويصبحون "عميلاً" لشخص أو لجهة أخرى.

كيف أصبح القتل سهلاً

تأثر "ميلجرام" بقصة "أدولف إيمان" الذي كانت وظيفته هي التخطيط لقتل ملايين البشر في ظل حكم هتلر. قالت "حنة أرنت" في كتابها *Eichmann in Jerusalem* أن إيمان لم يكن مريضاً نفسياً، بل موظف بيروقراطي مطيع أتاح بعده عن معسكرات الموت إعطاء الأمر بالأعمال الوحشية تحت اسم هدف أعلى. وقد أكدت تجارب "ميلجرام" حقيقة فكرة "أرنت" عن "تفاهة الشر". أي أن الإنسان ليس وحشياً بفطرته، ولكنه يصبح كذلك عندما تطالبه السلطة بتلك الوحشية، وكان هذا هو الدرس الأساسي من دراسته:

الأشخاص العاديين - الذين يؤدون وظائفهم وبدون أية عدائية من جانبهم - قد يصبحون عملاء في عملية تدمير بشعة.

قد تكون قراءة كتاب *Obedience to Authority* مؤلمة، وخاصة الجزء الذي يحكي مقابلة شخصية مع جندي أمريكي شارك في مذبحة ماي لاي في فيتنام. وتوصل "ميلجرام" إلى أن هناك ما يسمى باضطراب نفسي متأصل أو "شر" لكنه غير شائع طبقاً للإحصاءات. لكن كان تحذيره الأكبر بشأن كيف أن الشخص العادي (وقد شملت تجاربه النساء أيضاً، واللاتي لم يختلفن كثيراً في طاعتهن للأوامر عن الرجال) إذا وُضع في الظروف المناسبة، فقد يلحق أمور شنيعة بالآخرين من البشر - دون أن يشعر كثيراً بالسوء.

يقول "ميلجرام" إن هذا هو هدف التدريب العسكري، حيث يتم وضع الجنود المتدربين في بيئة منفصلة عن مجتمعهم المعتاد وتفاصيله الأخلاقية ويُطلب منهم التفكير بمنطق وجود "العدو"، ويُزرع فيهم حب "الالتزام بالواجب" والإيمان بقتالهم من أجل قضية عظيمة والخوف الهائل من مخالفة الأوامر: "رغم أن الهدف المزعوم هو تزويد المجند بالمهارات العسكرية، فإن الهدف الأساسي هو تحطيم أية بقايا لديه للفردية والذاتية". يجري تجهيز الجنود المتدربين ليصبحوا عملاء لقضية، بدلا من أن يكونوا أفراداً أحرار التفكير، وهنا يسهل انقيادهم للقيام بأفعال مروعة، ويعتمد البعض عن بشريتهم، ويصبحون "دماراً حقيقياً".

القدرة على العصيان

ما الذي يجعل شخصاً قادراً على عصيان السلطة، في حين لا يستطيع الباقون ذلك؟ عصيان الأوامر صعب، فقد شعر الأشخاص قيد التجربة لدى "ميلجرام" بأن ولاءهم كان للتجربة وللمشرف على التجربة، ولم يستطع سوى القليلين دحض هذا الشعور ووضع أولوية الشخص المعذب في مقعده فوق أولوية النظام السلطوي. ولاحظ "ميلجرام" وجود فجوة كبيرة بين الاحتجاج على ما يتم من إيذاء (وهذا ما فعله كل المعلمين تقريباً) وبين الرفض الفعلي للاستمرار في التجربة. ولم يقدم على قفز هذه الفجوة سوى أشخاص قليلين عصوا الأوامر بناء على دوافع أخلاقية. لقد أكدوا على معتقداتهم الفردية بالرغم من الموقف، في حين ينصاع معظمنا أمام الموقف، وهذا هو وجه الاختلاف بين البطل الذي يرغب في المخاطرة بحياته من أجل إنقاذ الآخرين وبين غيره.

يقول "ميلجرام" إن الثقافة علمتنا كيف نطيع السلطة، ولكن لم تعلمنا كيف نعصي السلطة غير الأخلاقية.

تعليقات ختامية

يبدو أن كتاب *Obedience to Authority* يكشف عما يثير الإزعاج بشأن الطبيعة الإنسانية. نظراً لأننا تطورنا في تسلسل مجتمعي عبر آلاف السنين، فإن جزءاً من تركيبة أدمغتنا تحثنا على

إطاعة الأفراد "الأعلى" منا منزلة. ولكن من خلال معرفتنا بهذه النزعة القوية نستطيع تجنب إيقاع أنفسنا في مواقف قد نرتكب فيها أفعالاً سيئة.

تتطلب كل أيديولوجية عددًا من الأشخاص المطيعين للتصرف باسمها، وفي تجربة "ميلجرام"، لم تكن الأيديولوجية التي روعت الأشخاص محل الدراسة هي أيديولوجية دينية أو اشتراكية أو حاكم صاحب تأثير على الآخرين، بل من الواضح أن الناس قد يجرون أفعالا باسم العلم تمامًا مثلما عذبت محاكم التفتيش الإسبانية أشخاصًا باسم الدين. ومع وجود "قضية" كبيرة بدرجة كافية، يصبح من السهل رؤية مدى تبرير إيذاء شخص آخر دون عناء كبير.

إن حاجتنا لإطاعة الأوامر تتغلب عادة على تعليمنا السابق أو نظرتنا لمبدأ التعاطف أو الأخلاقيات بما يشير إلى أن فكرة حرية الإرادة الإنسانية مجرد خرافة. وعلى الجانب الآخر، فإن وصف "ميلجرام" للأشخاص الذين استطاعوا رفض إعطاء المزيد من الصدمات الكهربائية ينبغي أن يمدنا بالأمل في كيفية تصرفنا في موقف مشابه. قد تكون إطاعة السلطة جزءًا من ميراثنا، ولكن من طبيعتنا أيضًا التخلص من أي أيديولوجيا إذا كانت تعني التسبب في الألم، وأيضًا الرغبة في تقديم أولوية الفرد فوق أولوية النظام.

ربما ما كانت تجارب "ميلجرام" لتتال هذا الانتشار لولا حقيقة أن كتاب *Obedience to Authority* هو كتاب علمي رائع، ينبغي أن يقتنيه كل من يهتم بكيفية عمل العقل. إن القتل الجماعي في رواندا، ومذبحة سربرينتسا، وإهانة الكرامة الإنسانية في الكثير من السجون تتضح وتظهر أسبابها جزئيًا من خلال ما يحمله هذا الكتاب من رؤى متعمقة.

ستانلي ميلجرام

ولد "ميلجرام" في نيويورك عام 1933، وتخرج في المدرسة الثانوية عام 1950 وحصل على درجة الماجستير من جامعة كوينز عام 1954. وتخصص في العلوم السياسية، لكنه قرر أن اهتمامه بعلم النفس أكبر ولهذا فقد التحق بدورات صيفية فيه ليتم قبوله في برنامج الدكتوراه في جامعة هارفارد. وهكذا حصل على شهادة الدكتوراه تحت إشراف "جوردن ألبورت"، عن موضوع: لماذا يتوافق الناس. عمل "ميلجرام" مع "سولومون آش" في جامعة برنستون، وطورا معا تجاربهما الشهيرة في التوافق المجتمعي.

وتضمنت مجالات البحث الأخرى لدى "ميلجرام" الإجابة عن أسئلة مثل لماذا يرغب الناس في التخلي عن مقاعدهم في حافلات النقل العامة، وفكرة "الدرجات الست للانفصال"، والعدوان والتواصل غير الشفهي. كما صنع "ميلجرام" أفلامًا وثائقية مثل فيلم *Obedience* عن تجاربه في جامعة ييل عن الطاعة، و *The City and the Self* عن أثر العيش في المدن على السلوك. ولمزيد من المعلومات، يرجى قراءة كتاب "توماس بلاس" *The Man Who Shocked* (2004) *the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram*.

توفي "ميلجرام" في نيويورك عام 1984.

The Marshmallow Test*

"إن الاعتقاد السائد بأن قوة الإرادة هي سمة فطرية قد تمتلك منها الكثير أو لا تمتلكها على الإطلاق... هو اعتقاد خاطئ. فمهارات التحكم في الذات، بنوعيتها الإدراكي والعاطفي، يمكن تعلمها وتعزيزها واستخدامها حتى تعمل بشكل ألي عندما نكون بحاجة إليها. يعد هذا الأمر أيسر بالنسبة لبعض الأشخاص لأن المكافآت العاطفية الجميلة والإغراءات لا تعد جذابة بالنسبة لهم، كما أنها تهدئهم بسهولة أكثر، لكن بغض النظر عن مدى كوننا جيدين أو سيئين في التحكم في ذاتنا 'بالفطرة'، يمكننا تطوير مهارات التحكم في الذات لدينا ومساعدة أطفالنا على القيام بالأمر نفسه".

"تعد مهارات التحكم في الذات مهارات أساسية من أجل تحقيق أهدافنا بنجاح، لكن الأهداف ذاتها هي ما تعطينا الاتجاه والدافع... الأهداف التي تحرك حياتنا لها القدر ذاته من الأهمية الذي تتمتع به الوظائف التنفيذية التي نحاول بلوغها... بدون أهداف قوية ودافع، فالوظيفة التنفيذية وحدها قد تمنحنا الكفاءة لكنها ستركنا بلا طموح".

الخلاصة

يرتبط التحكم بالذات بالنجاح والاستقرار العاطفي. يمتلك بعض الناس القدرة على التحكم في الذات بشكل طبيعي أكثر من الآخرين، لكنها شيء من الممكن أن نتعلمه.

في سياق مشابه

ألبرت باندورا *Self-Efficacy* (ص 34)

كارول دويك *Mindset* (ص 94)

دانيال جولمان *Working with Emotional Intelligence* (ص 164)

دانيال كانمان *Thinking, fast and slow* (ص 232)

* متوافر لدى مكتبة جريبر بعنوان امتحان المارشملو: إتقان التحكم بالنفس

والتر ميشيل

منذ خطيئة آدم وحواء إلى الفلاسفة اليونانيين الذين أطلقوا اسم أكراسيا لوصف ضعف الإرادة ، كانت القدرة على تأجيل المتعة دائماً أمراً محورياً في أفكار الإنسانية المتحضرة. ومع ذلك، فإنه حتى ظهور "والتر ميشيل" لم يكن العلم قد بحث كثيراً في موضوع قوة الإرادة والتحكم في الذات.

في أوائل الستينيات من القرن العشرين أجرى "ميشيل" تجارب في حضانة بينج نيرسيري التابعة لبرنامج بينج نيرسيري في جامعة ستانفورد، تلك الحضانة التي كان يرتادها بناته الثلاث. لقد وضع الأطفال أمام مشكلة الاختيار ما بين: أن يأكلوا قطعة واحدة من المارشملو في الحال أو يجلسوا في حجرة بمفرهم ويتركوا المارشملو لمدة 20 دقيقة من أجل أن يحصلوا على قطعتين في النهاية. وكان الطفل يستطيع في أي وقت أن يرن الجرس لكي يأتي إليه الباحث ويعطيه قطعة المارشملو؛ لكنهم إذا انتظروا المدة بالكامل فسيحصلون على قطعة المارشملو والقطعة الثانية. إن مشاهدة تلك المقاومات الذهنية التي اجتازها العديد من طلاب الحضانة في محاولة منهم لمقاومة تناول ما وضع أمامهم، كانت شيئاً مذهلاً ومثيراً للضحك.

لقد صمم "ميشيل" التجربة من أجل دراسة فكرة تأجيل المتعة لفترة زمنية قصيرة. لذلك أصابه الذهول عندما بدأت الأدلة تشير إلى زيادة الربط ما بين سلوك الطفل ذي الأربع سنوات في الحضانة وسلوكه بعد مرور 5 و10 و15 سنة. في عام 1982، بدأ "ميشيل" وفريقه إجراء دراسات مطولة بجامعة ستانفورد حول مسألة تأجيل المتعة وتعقب التطور والتقدم لأكثر من 500 طفل ممن خضعوا لتجربة المارشملو. وبمتابعة مجموعة صغيرة منهم في العشرينات والثلاثينات والأربعينات من أعمارهم، وجد "ميشيل" أن هناك رابطاً مدهلاً بين مدة الوقت التي قضاها الطفل ومجموعة من مؤشرات النجاح والصحة بما في ذلك الزواج والعمل والصحة العقلية والبدنية والمالية. فكلما كانت المدة التي انتظرها الطفل أطول، زاد احتمال أن يحرز هذا الطفل درجات أعلى في اختبارات الذكاء؛ ويتمتع بالقدرة على التركيز لفترات أكبر؛ ويتمتع بإحساس أعلى بقيمته؛ ويبدى قدرة على تحقيق الأهداف بفاعلية وقدرة على التكيف مع الضغط؛ ويثق بشكل أكبر في أحكامه التي يصدرها؛ ويبدى قدرة على تكوين علاقات أكثر متانة؛ ويحرز درجات أعلى في اختبار السات ويكون مؤشر كتلته الجسدية منخفضاً. كانت هذه البيانات مفاجأة أكبر لأن الاختبارات النفسية التي تتم في الطفولة المبكرة كانت مؤشراً ضعيفاً على النتائج التي سيبلغها الشخص في الحياة.

يقول "ميشيل": "كل شخص يتوق لمعرفة الطريقة التي تعمل بها قوة الإرادة، وكل شخص سيأمل في أن يمتلك المزيد منها". لكن لماذا تعد قوة الإرادة على وجه التحديد مهمة للغاية لتحقيق النجاح في الحياة؟ لا يعد كتاب *The Marshmallow Test: Understanding Self Control and How to Master It* مجرد سرد لبعثه، لكنه سرد لأبحاث الآخرين الذين طرحوا هذا السؤال. إن أصحاب الكتب الأعلى مبيعاً مثل "روي باومистер" صاحب كتاب قوة الإرادة* قد حولوا موضوع التحكم في الذات إلى موضوع رائع، لكنهم يدينون بالفضل في هذا إلى عمل "ميشيل" الرائد الذي ظهر للعامة بفضل مقال كتبه "ديفيد بروكس" في صحيفة نيويورك تايمز عام 2006 ("المارشملو والسياسة العامة"). ومنذ ذلك الحين اشتهرت تجاربه باسم "امتحان المارشملو".

الوظيفة التنفيذية

قد يبدو أن امتحان المارشملو يخبرنا بأن التحكم في الذات أمر متأصل فينا، وعليه، وحيث إن التحكم في الذات أمر مهم لتحقيق النجاح في الحياة، فإن حياتنا بطريقة أو بأخرى مقرر سلفاً. إلا أن "ميشيل" يذكر أن هذه لم تكن قضيته. يروي "ميشيل" قصة "جورج راميرز"، وهو صبي من منطقة فقيرة في مدينة نيويورك هاجر مع والديه إلى أمريكا وهو في الخامسة من عمره. وفي عامه التاسع فاز باليانصيب ليلتحق بمدرسة مستقلة ذات مستوى رفيع. قال "جورج" إن المدرسة أنقذته من حياة لا جدوى لها وحولته لحياة محورها التفوق وتحمل المسؤولية الشخصية والتحكم في الذات وتحقيق الإنجازات. ولكن كيف حدث هذا؟ لقد طورت المدرسة لديه المهارات المعرفية اللازمة لنوع من التحكم بالذات يدعى "الوظيفة التنفيذية"، والذي يمكننا من "فرض سيطرة متأنية وواعية على الأفكار والرغبات والأفعال والانفعالات". تمكننا الوظيفة التنفيذية من تهدئة رغباتنا الملحة وإيلاء الاهتمام الواعي لأهدافنا والعمل على تحقيقها.

يبدو أن بعض الأشخاص يمتلكون مهارات الوظيفة التنفيذية هذه في مراحل مبكرة من العمر. فكما ورد في تجارب "ميشيل"، فإن كل طفل نجح في التحكم في نفسه بدا عليه ثلاثة عناصر من عناصر الوظيفة التنفيذية:

- ❖ استحضار الهدف المختار وتذكير أنفسهم بالاحتمالات ("إذا تناولت واحدة الآن، فلن أحصل على الثانية فيما بعد")؛
- ❖ مراقبة تقدمهم نحو الهدف وتقويم ذاتهم من خلال إعادة التركيز على الهدف أو استخدام أسلوب الحد من الإغراء؛ و
- ❖ كبح ردود الفعل المتهورة التي قد تمنعهم من تحقيق هدفهم.

يستطيع الأطفال الذين يمتلكون هذه العناصر مراعاة التعليمات والتحكم في رغباتهم العارمة وتركيز انتباههم على الأهداف المختارة. فبدون هذه الوظيفة التنفيذية يصعب عليهم اتباع التعليمات وسيقعون في المشكلات بسهولة أكبر؛ لأنهم غير قادرين على التحكم في النزعات العدوانية من خلال استخدام التفكير "الهادي" وتذكير أنفسهم بالمواعيد. ومع ذلك فالنقطة المهمة هي أن هذه الإستراتيجيات يمكن تعليمها بسهولة.

علم التحكم في الذات

ومن خلال بحثه، وصل "ميشيل" إلى تقييم للنظامين اللذين يعملان في المخ: أحدهما "حام" - عاطفي وانعكاسي وغير رواع، والآخر "هادي" - معرفي وتأملي وعقلاني، لكن الكيفية التي يتفاعل بها هذان النظامان هي المفتاح لفهم امتلاك المرء لقوة الإرادة أو افتقاره إليها.

يعد جهازنا النطاقي المسئول عن التفكير "التحفيزي" وعلى وجه التحديد اللوزة الدماغية، ذلك الجزء الصغير الذي يشبه حبة اللوز في المخ والذي ينمو في وقت مبكر خلال عملية النمو الإنساني، وهي الصندوق الأسود العصبي الذي يولد ردود الأفعال الناتجة عن الخوف والرغبة الجنسية والرغبة في تناول الطعام. يقول "ميشيل" إن الشيء المهم هو أن اللوزة الدماغية "لا تتوقف للتفكير والتأمل أو القلق حيال المواعيد طويلة المدى". فالجهاز النطاقي هو ما يشكلنا فيما يتعلق برغبتنا القوية في تكرار أنفسنا، لكننا من الممكن أن نخضع لسيطرته لأنه أحياناً يبدو أكثر قوة من الجزء العقلاني المتأني من المخ - القشرة أمام الجبهية - التي نمت في وقت متأخر في أثناء عملية نمونا، فكل المتبعين لحمية غذائية والمدخنين يعرفون غياب التحكم في الذات الذي يجعلهم يأكلون بنهم في الخفاء علبة بسكويت أو يخرجهم في وقت متأخر من الليل للبحث عن مكان لبيع السجائر.

والحقيقة بشأن النظام "الحامي" هو أنه يثار بسهولة عندما نشعر بالتوتر، حيث إنه مرتبط بالبقاء على قيد الحياة، بينما النظام "الهادي"، الذي ينطوي على العقلانية والتحليل الإستراتيجي والاختيارات عادةً ما يقبع في الخلفية. يكتب "ميشيل" قائلاً: "إن النظامين الحامي والهادي يتفاعلان بشكل مستمر وبسلاسة في علاقة متبادلة، فعندما ينشط أحدهما يصبح الآخر أقل نشاطاً". يذكر "ميشيل" أنه في أكثر الأوقات التي نحتاج فيها إلى حل مشكلاتنا بطريقة إبداعية، غالباً ما نفقد القدرة على ذلك. إن التوتر والمعاناة لفترات طويلة يؤديان إلى اتخاذ أسوأ القرارات الناتجة عن التفكير غير العقلاني والانفعالات القوية وعدم القدرة على تذكر الأمور المهمة.

مقاومة الإغواء لا تعد أمراً يسيراً لسبب بسيط هو أن البشر لديهم ميل غريزي للحصول على المكافآت الفورية أكثر من ميلهم للمكافآت بعيدة الأمد، أي المكافآت المؤجلة. إن "تجاهل النتائج المستقبلية" هو سبب صعوبة الاستيقاظ مبكراً للذهاب للركض أو لصالة الألعاب الرياضية. يشير "ميشيل" إلى بحث أجراه "ديفيد لايسون"، أستاذ الاقتصاد بجامعة هارفارد، والذي يشير إلى

أن القيمة التي نمنحها للمكافآت المؤجلة تعدل نصف قيمة المكافآت الحالية. وبالنسبة للعديد من الأشخاص تبلغ قيمتها أقل من النصف بكثير. لقد كانت تبعات هذا الاكتشاف بالنسبة لـ "ميشيل" واضحة: ففي عقولنا، علينا أن نضفي على المستقبل "جاذبية" ونتحلى "بالموضوعية" حيال المكافآت الحالية.

يعتقد "ميشيل" أن الطريقة الوحيدة لمقاومة الإغراء الشديد هي التوقف عن رد الفعل السريع على المثير "انطلق"، واللجوء إلى رد الفعل "لا، توقف". إن تطبيق خطة "إذا - فسوف" على التفكير مسبقاً فيما سنفعله في حالة مواجهة بعض الإغراءات. على سبيل المثال: إذا رن الهاتف، فسوف أواصل العمل؛ إذا عرض عليّ حلوى، فسوف أرفض تناولها؛ إذا طلبت مني امرأة جذابة الخروج بعد العمل فسوف أرفض، لأنتني سعيد في زوجي؛ إذا دقت الساعة الخامسة، فسوف أبدأ في قراءة كتابي. من الممكن أن تصاغ هذه الخطط من منطلق الحالات النفسية. على سبيل المثال، إذا شعرت بالضيق، سوف أتصل بصديق؛ إذا شعرت بالغضب، فسوف أذهب في نزهة سريعة. وبعد فترة تصبح هذه النماذج ردود فعل تلقائية تتغلب على نظامنا الانفعالي، الذي بخلاف ذلك سيسيطر على نوايانا العقلانية بسهولة.

يتطور النظام "الهادئ" مع تقدم العمر. فمعظم الأطفال البالغ عمرهم ثلاث سنوات يعجزون عن الاستمرار في مقاومة حلوى المارشملو لفترة طويلة، لكن بحلول عمر الثانية عشرة أغلب الأطفال يتمكنون من الانتظار لمدة تتراوح بين 10 أو 15 أو 25 دقيقة، لأنهم يستطيعون تسخير عدد من الإستراتيجيات الذهنية لتبرير الانتظار. الفرق في نوع الشخص أيضاً يشكل عاملاً: فالبنات عادة ما يتفوقن في تأجيل المتعة.

تعتمد القدرة على تأجيل المتعة على الطريقة التي نفكر بها في الشيء المرغوب. عندما طلب من الأطفال التفكير في المذاق اللذيذ المطاطي للمارشملو (التفكير "الانفعالي") تصبح مقاومة المارشملو حينها صعبة، لكن إذا طلب منهم التفكير فيها على أنها سحب منتفخة مستديرة، حينها يمكن التفكير "الهادئ" الأطفال من الانتظار ضعف الوقت.

وبالنسبة للبالغين الذين يحاولون الإقلاع عن إدمان شيء معين، فإعادة الصياغة الإدراكية هذه ستطوي على استبدال الأفكار الحسية حيال الغرض محل الرغبة بالأفكار التحليلية الهادئة. على سبيل المثال، فكريمة الشيكولاتة التي تقدم إليك لن تشكل أي إغراء إذا كان هناك صرصار يسير عليها توأ في المطبخ. بالطبع، لا يعد أمرًا سهلاً أن نغير الطريقة التي نرى بها الأشياء المرتبطة بإحساسنا بالمتعة والمكافأة. إن "إعادة التقييم المعرفي - تغيير الطريقة التي ننظر بها للمثير - لن تنجح طوال الوقت، لكنها قد تساعدنا على هروبنا من أن نقع ضحية لمخاضنا. الدوافع والنوايا الجيدة غير كافية ألبتة. فنظرًا لأنه من الصعب أن نجعل أنفسنا أقوى في قوة الإرادة، نحن بحاجة إلى نكون أكثر ذكاءً أو أكثر إبداعاً فيما يتعلق بإستراتيجيات التفكير.

لقد كان اكتشاف "ميشيل" الأكثر أهمية هو أن الحالة العاطفية لها تأثير قوي على تأجيل المتعة، فالأطفال الذين طلب منهم التفكير في شيء محزن (كأن يبكوا دون تلقي أي مساعدة من

أحد) قبل أن يخضعوا لتجربة المارشملو استسلموا للإغراء في وقت مبكر. أما هؤلاء الذين طلب منهم التفكير في أشياء ممتعة قبل التجربة انتظروا مدة أطول تصل إلى ثلاثة أضعاف المتوسط. يقول "ميشيل": "ما ينطبق على الأطفال ينطبق على البالغين، فنحن نصبح أقل ميلاً إلى تأخير المتعة عندما نشعر بالحزن أو الضيق. مقارنة بالأشخاص الأكثر سعادة، هؤلاء الذين يكونون معرضين بشكل دائم للمشاعر السلبية والاكتئاب يميلون أيضاً إلى تفضيل المكافآت الفورية الأقل جاذبية على المكافآت المتأخرة الأعلى قيمة".

الأشخاص الأذكياء يتصرفون بغباء

قد يتمكن الأشخاص من السيطرة على ذاتهم بشكل عال في نواح ويصيبهم الضعف في نواح أخرى. يذكر "ميشيل" أن "بيل كلينتون" كان يتمتع بالانضباط الذاتي لدرجة أهله للحصول على منحة رودس الدراسية ولأن يكون رئيساً للبلاد، لكنه لم يستطع مقاومة نزواته مع النساء. لقد كان "بيل كلينتون" "الحقيقي" مزيحاً من الأمرين فهو الرئيس الصادق والمستهتر المجازف. الحقيقة هي أن البشر ليسوا متسقين للغاية في بعض الأحيان، فمن الممكن أن يكونوا جديرين بالثقة ومذهلين في بعض مجالات حياتهم ويكونون النقيض من ذلك في البعض الآخر. وفي كتابه (1968) *Personality and Assessment* شكك "ميشيل" في فكرة الذات الموحدة، محتجاً بأن الإحساس بالذات يعتمد على المواقف. على سبيل المثال، الزميل صاحب الضمير الحي والمتقن لعمله لعله يعيش حياة عائلية فوضوية. والمدير القاسي المزعج قد يكون هادئاً ومحبوباً في البيت. والشخص الذي ينهار على مقعد طبيب الأسنان يكون هادئاً وهو يتسلق الجبال. فالسلوك يعتمد على السياق، فعندما تبلي جليسة الأطفال بلاءً حسناً في رعاية أطفالك لليلة واحدة فهذا لا يعني أن تطلب منها أن تقوم بالأمر لمدة أسبوعين، حيث ستكون حينها معرضة لكثير من المواقف. من الممكن أن يكون الشخص متحكماً في ذاته، لكنه لديه أوقات معينة ينفعل فيها نتيجة لمثيرات معينة.

لقد اكتشف علماء النفس ومن ضمنهم "روي باوميستر" أننا قد نعاني "وهن الإرادة"، إذا اضطربنا لممارسة التحكم في الذات طوال اليوم في العمل أو المواقف الاجتماعية. وعندما تسنح الفرصة لننتحرر ويفلت منا زمام الأمور، فسفنتمها. في بعض الأحيان، يبدو أننا في حاجة إلى استخدام النظام "الحامي" في عقولنا وألا نضع النظام "الهادئ" العقلاني في اعتبارنا. ففوة الإرادة لها سعة محدودة ومن الممكن أن تتضبط بسهولة لفترات مؤقتة. إذا بذلت الكثير من التحكم في الذات على شيء واحد، فعندما يحضر الإغواء في مجال آخر، من الممكن ألا يكون لديك إرادة لتقاومه، والحل لتتطلب على الإغراءات هو أن تمتلك ما يكفي من الدوافع لتستأنف ممارسة التحكم في الذات. في الواقع من الممكن أن يمدك التركيز على مهمة صعبة بالطاقة. كما يذكر "ميشيل" بحثاً أجرته "كارول دويك"، التي وجدت أن الأشخاص الذين يعتقدون أن قوة الإرادة والتحكم في الذات لا يستنزفان الطاقة يمكنهم الاستمرار في عملهم لفترة أطول دون أن

يشعروا بأنهم مستترفون، يقول "ميشيل" إن ما يخبرنا به هذا هو أن معتقداتنا عن حجم قدراتنا للتحكم في الذات مهمة للغاية أكثر من أي حدود ذهنية أو بدنية فطرية. إن الأشخاص الذين يتلقون تدريب القوات الخاصة العسكرية البحرية الأمريكية (نافي سيلز) ومن يعزفون موسيقى باخ في قاعة كارنيجي ومن يتنافسون من أجل الفوز بالميدالية الذهبية في الأولمبياد - حيث إن كافة هذه الأنشطة تتضمن دفعاً مستمراً لحدود قوة الإرادة، تدفعهم أهداف ملحة. الفرق الوحيد بين الأشخاص الذين يحققون هذه الأشياء وغيرهم هو نظرياتهم المختلفة عما يمكن تحقيقه. فقط من خلال التحكم البالغ في الذات والجهد والجرأة، يحققون هذا.

تعليقات ختامية

يركز "ميشيل" في الفصل الأخير من كتابه على أنه على الرغم من النتائج المدهشة التي أسفرت عنها امتحانات المارشملو فالأهم هو ما توصل إليه العلم، وهو أنه "بدلاً من تحديد مصيرنا سلفاً من خلال الحامض النووي ونمونا في الرحم، فبنية أدمغتنا مرنة أكثر مما نتخيل، ونحن نستطيع أن يكون لنا دور فعال في تشكيل ظروفنا بالطريقة التي نعيش بها حياتنا". على الرغم من أن معظم الأطفال في سن الحضانة الذين أبلوا بلاءً حسناً في الاختبار استمروا ليتحكموا في أنفسهم بشكل جيد في حياتهم بعد الاختبار، فالبعض منهم شهد انخفاضاً في التحكم في الذات مع مرور الوقت. وبالمثل، البعض ممن لم يبلوا بلاءً حسناً وهم في الرابعة من عمرهم زاد تحكمهم في ذاتهم على مدار حياتهم. إن حقيقة وجود هذا التنوع يعني، بالنظر إلى التدريب العقلي الهادف والدعم البيئي، أن من يتحكمون بذاتهم بشكل ضعيف في أثناء طفولتهم هم بعيدون عن أن يحكم عليهم بهذا طوال الحياة. في الواقع، على الرغم من الأهمية القصوى لمهارات التحكم بالذات في السعي وراء الأهداف، فإن هذه المهارات مختلفة تماماً عن استكشاف الهدف أو الرسالة التي تضيء على حياتنا معنى بحق وتدفعنا نحو تحقيق الإنجازات. فعلى أية حال، نجد أن الإنسان الآلي، مقارنة بالإنسان هو جوهر التحكم في الذات، لكن هل يحظى بغاية حياتية ملهمة تدفعه نحو تحقيق العظمة؟

ويذكر "ميشيل" أن مرونة المخ تعني أننا لسنا ببساطة "فائزين أو خاسرين" فيما يتعلق بحمضنا النووي، وذلك مع وجود سمات ثابتة ظاهرياً، مثل قوة الإرادة والذكاء، تحدد مصائرنا. لكننا "نطور تفاعلات مستمرة مع بيئاتنا الاجتماعية والبيولوجية". إذا كان "ديكارت" قد قال "أنا أفكر إذن أنا موجود"، فشعار "ميشيل" هو "أنا أفكر إذن فأنا أستطيع أن أغير ما أنا عليه". في البداية، علينا أن نرغب في التغيير، لكن أهمية وجود الرغبة تخبرنا بأن هناك شيئاً أساسياً: إن الحياة التي نعيشها من الممكن أن تكون إلى حد كبير من تصميمنا.

والتر ميشيل

ولد "ميشيل" في فيينا عام 1930. بعد ضم النمسا إلى ألمانيا النازية، عندما كان في الثامنة من عمره قرر والده السفر إلى الولايات المتحدة، فنشأ "ميشيل" في بروكلين بمدينة نيويورك. تخصص "ميشيل" في علم النفس بجامعة نيويورك، وأجرى رسالة الماجستير في كلية مدينة نيويورك وحصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس السريري من جامعة أوهايو عام 1956. قضى "ميشيل" جل حياته المهنية الأكاديمية في جامعات هارفارد وستانفورد وكولومبيا، ومنذ عام 1983 وهو يشغل منصب أستاذ علم النفس بجامعة كولومبيا. يندرج اسم "ميشيل" في قائمة جمعية علم النفس الأمريكية لـ "علماء النفس البارزين في القرن العشرين"، وتسلم جائزتها المعروفة باسم جائزة الإسهامات العلمية البارزة. عمل "ميشيل" محرراً في مجلة سيكولوجيكال ريفيو ورئيساً لجمعية علم النفس الأمريكية.

Subliminal

"بمجرد أن يجذب انتباهنا إلى سلوكياتنا البسيطة عندها يصبح من السهل تقبل العديد منها... بوصفها سلوكيات تلقائية. المشكلة الحقيقية هي مدى تلقائية السلوكيات الجوهرية الأكثر تعقيداً التي من المحتمل أن تؤثر على حياتنا بشكل كبير، على الرغم من أننا قد نكون متيقنين من أنها سلوكيات فكر فيها ملياً وعقلانية جداً".

"نحن لدينا عقل لاواع يطفئ عليه عقل واع. كم من مشاعرنا وأحكامنا وسلوكنا يصعب علينا البوح بها بسببهما، حيث إننا باستمرار نتحرك جيئة وذهاباً بينهما".

الخلاصة

تساعد الأبحاث الحديثة على تحقيق حلم "فرويد" بوجود علم يختص بالعقل الباطن.

في سياق مشابه

جوردن ألبرت *The Nature of Prejudice* (ص 26)

سيجموند فرويد *The Interpretation of Dreams* (ص 142)

مالكوم جلادويل *Blink: The Power of Thinking Without Thinking* (ص 158)

كارل يونج *Archetypes and the Collective Unconscious* (ص 224)

دانيال كانمان *Thinking, Fast and Slow* (ص 232)

ليونارد ملودينوف

كتب "كارل يونج" في كتاب *Man and His Symbols*: "هناك أحداث بعينها لم نلاحظها بشكل واع؛ لذا ظلت، إذا جاز التعبير، تحت عتبة الوعي. لقد حدثت لكن استيعابها حدث خارج حيز الوعي".

لقد عرّف "يونيغ" و"فرويد" وغيرهما الغرب على أسرار العقل الباطن قدر استطاعتهم، لكن اليوم هناك أساليب حديثة تقدم رؤية أوضح عن ذلك الجزء في المخ الذي يعمل تحت المستوى الطبيعي للوعي. يقول "ليونارد ملودينوف" إن هذه الأساليب: "أتاحت وجود علم حقيقي يختص باللاوعي، لأول مرة في تاريخ البشرية".

بالنسبة لـ "يونيغ" كانت دراسة الأحلام وعلم الأساطير والفن والرموز نافذة على "اللاوعي الجمعي" للبشر. وعلى الرغم من أن كتاب *Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior* (اشتقت الكلمة عنوان الكتاب من كلمة لاتينية تعني "تحت الوعي")، يرسم مسار عودة ظهور اللاوعي كمجال جاد للدراسة؛ فبالنسبة إلى "ملودينوف"، المعالج النفسي والكاتب العلمي الذي شارك "ستيفن هوكينج" في تأليف كتاب *A Briefer History of Time* تاريخ أكثر إيجازاً للزمن، لا يعد العقل الباطن حقيقة روحانية لكن له أسساً نفسية متينة، حيث إنه نشأ في المخ من أجل البقاء قبل ظهور الحضارة. سنلقي هنا نظرة على بعض النتائج التي قدمها ليؤيد وجهة نظره.

ردود الأفعال التي يتعذر تفسيرها

هل سبق وأن تساءلت ذات مرة إلى أي مدى يؤثر عقلنا الباطن على أشياء مثل المنزل الذي ينبغي أن نشتره أو من ينبغي أن نعينه في وظيفة جليسة الأطفال أو ما إذا كان شخص ما شريكاً جيداً على المدى الطويل؟

يتحدث "ملودينوف" عن والدته، التي كانت لها ردود أفعال مبالغاً على الأمور. عندما كان في الجامعة كان يتصل بوالدته كل خميس في الساعة 8 مساءً، لكن ذات أسبوع نسي أن يتصل بها في الميعاد المعتاد وخرج للتنزه. عندما تخطت الساعة 9 مساءً دون أن تتلقى منه والدته مكالمة شرعت في اتهام زميله في السكن بأنه يخفي عنها حقيقة أن ابنها يرقد في المستشفى ومع حلول منتصف الليل اتهمت زميله في السكن بأنه يخفي عنها حادثة وفاة ابنها.

ما سبب تلك الردود المبالغ فيها؟ لقد نشأت والدة "ملودينوف" في عائلة ودودة من الطبقة المتوسطة في بولندا، حتى انقلبت الأمور بشكل مأساوي. ففي البداية، على مدار عام توفيت

والدتها وفاة مؤلمة بسبب سرطان المعدة، ثم عادت للمنزل ذات مرة لتجد والدها قد اعتقل من قبل النازيين. وحملت هي وأختها على متن قطار متجه إلى معسكر للعمل الجبري، حيث وافت شقيقتها المنية هناك. وبعد أن حصلت على حريتها هاجرت للولايات المتحدة وبدأت من جديد تأسيس حياة مستقرة في شيكاغو، لكن صدمتها المبكرة كانت تظهر من حين لآخر. لقد اقترح عليها "ملودينوف" أحياناً أن تذهب لطبيب نفسي، حيث إنه أثبت فاعلية العلاجات الكلامية المتنوعة في حالات الصدمات. لكن الصدمات النفسية كما أثبت بالدليل تغير من فسيولوجية المخ؛ فالتجارب الشبيهة بتلك التي خاضتها والدته تحدث تغييرات في أجزاء بالمخ تتأثر بالتوتر (انظر سبينيلي وآخرين، 2009، *Archives of General Psychiatry*). حتى إذا كان عقلها الواعي يرغب في العلاج لم تتمكن والدته "ملودينوف" من تجنب ردود الأفعال التي أظهرتها؛ لقد أصبحت جزءاً منها من الناحية الفسيولوجية.

اللاوعي الجديد

من المتعارف عليه أن "فرويد" هو من "ابتكر" العقل الباطن، لكن الحقيقة هي أن علماء النفس التجريبيين الأوائل والمفكرين ومن ضمنهم "تشارلز ساندرز بيرس" و"ويليام جيمس" و"فيلهلم فونت" و"ويليام كاربنتر" قد بدأوا بالفعل وضع منهج علمي بإمكانه أن يظهر الطريقة التي يعمل بها العقل الباطن. لقد اتضح لهم أن هناك نظامين يعملان بداخل المخ. فوفقاً لنظرية التطور فإن العقل الباطن هو من نشأ أولاً، ولسبب وجيه للغاية: هو ما يبقينا على قيد الحياة. علاوة على أنه مسئول عن تنظيم الوظائف الجسدية الأساسية، فهو يمدنا بردود الأفعال الفورية التي تساعدنا على البقاء في مواجهة المؤثرات أو المخاطر. بالطبع تمتلك جميع الحيوانات الفقارية هذا المستوى من الأداء المخي، لكن العقل الواعي العقلاني فهو إلى حد كبير خيار إضافي نشأ لاحقاً.

لقد تصور "فرويد" أن العديد من ردود الأفعال جاءت نتيجة لقمع مخيف من نوع ما، لكن الباحثين الحاليين يذكرون ببساطة أن أي فعل مستمد من حقيقة أن هناك بعض الأجزاء في العقل لا يستطيع العقل الواعي أن يصل إليها. إنها بنية العقل نفسها هي ما تحدد النتائج، لا الغايات المكبوتة. هذا يعني أن العديد من الأفعال والاختيارات يجب أن ينظر إليها بوصفها نتيجة طبيعية لسير عمل المخ، التي تكونت على مدار آلاف السنين بهدف المساعدة في النشاط الاجتماعي والبقاء المادي. في الواقع، ينظر "ملودينوف" إلى الجزء اللاوعي من المخ بوصفه هبة منحت للإنسان. على الرغم من أن العقل الواعي ربما يكون قد مكننا من بناء الحضارات، "فإنه من أجل تجنب لدغات الثعابين أو السيارات التي تتحرف في طريقك أو الأشخاص الذين ربما يعتزمون إلحاق الأذى بك، تكون سرعة العقل الباطن وكفاءته وحدها هي القادرة على إنقاذ حياتك". وحتى نعمل بأقصى طاقاتنا وأفضل ما لدينا، هناك العديد من الوظائف المتعلقة بالرؤية والتذكر والتعلم وإصدار الأحكام يجب أن تحفظ بعيداً عن إدراك الوعي. في الواقع، يقول

"ملودينوف" إن هناك الكثير للغاية من المعلومات تتردد على المخ في كل ثانية، فإذا كان عقلك الواعي مضطرباً للتعامل معها جميعاً: "سيتوقف مخك عن الاستجابة مثلما يتوقف جهاز الكمبيوتر الذي يتحمل فوق طاقته عن الاستجابة للعمل". نحن لا ندرك سوى حوالي نسبة خمسة بالمائة من نشاطنا المخي. هناك نسبة خمسة وتسعين بالمائة تحدث خارج إطار إدراكنا.

من أو ما الذي يصنع اختياراتنا؟

لماذا نختار ما نختاره؟ غالباً ما يكون السبب المذكور سبباً غير حقيقي، فنحن نخبر الناس بأننا قبلنا وظيفة ما بسبب التحدي الذي تتطوي عليه، على الرغم من أن كل الحكاية هي أن المكانة المرموقة هي ما جذبنا إليها. ونحن نختار متخصصة في مجال ما من أجل مهاراتها وخبرتها، لكن ما يحدث في الحقيقة هو أننا استهوتنا فكرة أنها مستمتعة جيدة. يذكرنا "ملودينوف" ببحث أجراه "جون تي. جونز" عام 2004 على الطريقة التي يميل بها الأشخاص الذين يحملون الكنية نفسها إلى الزواج من بعضهم البعض أكثر بثلاثة إلى أربعة أضعاف من هؤلاء الذين يحملون كنية مختلفة، فنحن بطبيعتنا نحبز للسماوات التي تشبه سماتنا؛ فالآلفة أمر مريح. قد يمتد هذا حتى إلى السماوات التي لا معنى لها مثل اللقب أو الكنية.

لزم من طويل افترض رجال الاقتصاد أن الناس هم مؤدون عقلانيون يتخذون قرارات متأنية حيال الطريقة التي يخصصون بها الموارد وينفقونها اعتماداً على مصالحهم الذاتية. إن "أنطونيورانجل" الأستاذ بمعهد كاليفورنيا للتكنولوجيا قدم بعض الأبحاث المناقضة. لقد وجد "رانجل" أن الأشخاص سيدفعون ما يتراوح بين 40 إلى 60 % أكثر على الوجبات السريعة إذا تمكنوا من رؤيتها أمامهم بدلاً من رؤية صورتها على الشاشة. ومع ذلك، إذا وضع الطعام خلف حاجز زجاجي ففرق السعر يضيع. هل يبدو هذا عقلانياً؟ من الواضح أنه هناك الكثير من الأمور تتحكم في قراراتنا الشرائية والتي تجعل أشياء غير ذات صلة ظاهرياً مهمة للغاية. يذكر "ملودينوف" أن ما أكثر من ذلك هو أنه "عندما يسأل الخاضعون للتجربة عن الأسباب التي اتخذوا قراراتهم بناءً عليها، ثبت أنهم كانوا غير واعين تماماً بالعوامل التي أثرت عليهم". في دراسة أخرى أجراها "رانجل" منح الخاضعون للتجربة ثلاث زجاجات مختلفة من مسحوق التنظيف ليأخذوها معهم للمنزل ويستخدموها، ثم طلب منهم الرجوع مرة أخرى لإخبار أي منها عمل بشكل أفضل ولماذا. عندما عادوا وذكروا المزايا المتعددة لكل نوع وصنفوها. ما لم يعرفوه هو أن مسحوق التنظيف هو ذاته في كل زجاجة؛ العبوة فقط هي ما كانت مختلفة. لكن هذا لم يمنع الخاضعين للتجربة من تصنيف الزجاجات الزرقاء ذات النقاط الصفراء في مرتبة أعلى من الزجاجتين الأخريين التي كانت تحمل كل منهما إما اللون الأزرق أو الأصفر فقط.

ويطرح "ملودينوف" دراسات أخرى للنقاش:

- ❖ وجد أن الأشخاص يشترون العصائر الفرنسية أو الألمانية استناداً إلى ما إذا كانت الموسيقى التي تعزف في المتجر فرنسية أم ألمانية. لكن واحداً فقط من بين سبعة أشخاص أقر بأن الموسيقى أثرت على اختياره.
- ❖ كان العملاء أكثر سخاءً بشكل ملحوظ في منح الإكراميات للعاملين في مطعم بشيكاغو إذا كانت الشمس مشرقة في يوم مقارنة باليوم الذي لا يكون مشمساً.
- ❖ مدى سهولة النطق باسم الشركة يؤثر على طريقة أدائها عندما تدرج مبدئياً في البورصة. فالشركات أو رمزها التداولي الذي يسهل لفظه تبلي أفضل من تلك التي تلفظ بصعوبة على الأقل في السنة الأولى من طرح الأسهم في البورصة.
- ❖ هناك دراستان أجريتا على أسعار الأسهم والطقس بوول ستريت ووجدتا أن هناك علاقة محددة بين الأيام المشمسة ونشاط صعود الأسعار. يقول "ملودينوف" إنه "وفقاً لإحصاءاتهم، إذا كانت أيام السنة مشمسة للغاية، فعائد سوق البورصة في نيويورك سيصل لمتوسط يبلغ 24,8 %، بينما إذا كانت أيام السنة ملبدة بالغيوم، سيبلغ المتوسط نسبة 8,7 % فقط".

نحن نعتقد أن قراراتنا المالية المهمة، خاصة تلك التي نتخذها نيابة عن الآخرين، تأتي بعد تحليل متأن. ولكن دراسات مثل هذه تشير إلى أن هناك عوامل ذاتية على القدر ذاته من الأهمية، وأحياناً ما يكون هذا لدرجة صادمة.

من تجارب "رانجل" الجديرة بالملاحظة: تجربة المذاق التي أجراها على العينات وتضمنت زجاجات من مشروبات مختلفة الأسعار، وفي جميع الحالات فضل الأشخاص مذاق المشروبات الأغلى ثمناً، على الرغم من أن النوعين اللذين تم تذوقهما كانا في الواقع من الأنواع باهظة الثمن. وفي أثناء ما كانت تجربة تذوق المشروبات مستمرة خضعت عينات "رانجل" لتصوير دماغي عن طريق جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي، التي بينت أن سعر المشروب أثر على جزء من المخ يطلق عليه اسم القشرة الجبهية الحجاجية، التي غالباً ما ترتبط بالمتعة. والنتيجة كانت أنه على الرغم من عدم وجود فرق بين نوعي المشروبات، كان هناك فرق حقيقي في المذاق. يقول "ملودينوف" إن هذا يحدث لأن: "أدمغتنا لا تسجل ببساطة المذاق أو أي تجربة أخرى، إنها تختلعه". لقد أوضح الأمر بطريقة أخرى: "على الرغم من أنك لا تعي هذا، فعندما يسري المشروب الرائع المذاق على لسانك، فأنت لا تتذوق مكوناته الكيميائية فحسب: أنت أيضاً تتذوق سعره".

أخذ الحذر على محمل الجد

كان "ملودينوف" ذات مرة في زيارة لأحد بلدان الشرق الأوسط وبينما كان يتنزه رصد طائراً شكله رائع في أحد الحقول. وبما أنه يهوى مشاهدة الطيور راودته رغبة في الاقتراب. كانت هناك لافة على السور الذي يحيط بالحقول مكتوب عليها شيء لكنه لم يكن يجيد هذه اللغة المكتوبة. من

المحتمل أنها كانت تقول ممنوع التعدي على ممتلكات الآخرين، لكنها بطريقة ما بدت مختلفة. على الرغم من أنه شعر بأنه لا ينبغي عليه تسلق السور، فلقد تسلقه على أية حال، وبدأ يسير في اتجاه الطائر ليلقي نظرة عليه. وعندما فعل هذا رأى مزارعاً من أهل البلدة قادماً على الطريق ملوحاً بذراعيه في غضب؛ فترجع "ملودينوف" باتجاه السور ليدرك سبب كل هذه الجلبة. ثم اكتشف ما تقوله اللافتة: خطر - حقل ألفام.

ومنذ هذه اللحظة و"ملودينوف" يثق دائماً بحدسه - أو على وجه أكثر دقة، وضع ثقته في الأحكام التي تصل إليه قبل أن يعالجها عقله الواعي بشكل سليم. يقول "ملودينوف": "هذه الوسيلة في سماعها إنقاذنا، إذا كنا مستعدين إلى تقبل المعطيات".

أصوات عميقة، ووجوه جميلة

بالنسبة للعقل الباطن، يعد صوت الشخص على القدر ذاته من أهمية مظهره. فبالنسبة للطيور، الصوت مهم للغاية من أجل التزاوج، ونحن البشر لا نزال نحتفظ بجزء من أهمية الصوت في التكاثر في العصر الحجري. فمازلنا نحصل على العديد من الإشارات عن الأشخاص من أصواتهم، وما زالت النساء ينجذبن للرجال من وقع "صوتهم". عندما أجريت الاختبارات على النساء اللاتي لا يستطعن الرؤية لكنهن يسمعن أصوات الرجال المختلفة، جاءت النتائج متشابهة: النساء يفضلن الرجال ذوي الأصوات الأكثر عمقاً. كما تقرن المرأة الأصوات المنخفضة بسمات بدنية متصورة منها الطول والقوة العضلية وكثافة شعر الصدر. وتتغير نغمة ونعومة صوت المرأة حسب مرحلة التبويض. فصوتها يبدو أكثر جاذبية للرجال عندما تكون في مرحلة التخصيب، وهي بدورها تجد الرجال ذوي الأصوات الأكثر عمقاً أكثر جاذبية عند الرغبة في الحمل لأن عمق الصوت مرتبط بالمستويات المرتفعة من هرمون التستوستيرون، فالمستويات الأعلى من التستوستيرون تعني زيادة الفحولة في الرجال، ما يعني احتمالية إنجاب المزيد من الأطفال. يذكر "ملودينوف": "فالنتيجة الواضحة هي أن أصواتنا تعمل كإشارات خفية لجاذبيتنا الجنسية".

لقد حكم الأشخاص الذين استمعوا للمناظرة الرئاسية الأمريكية عبر الراديو عام 1960 على "ريتشارد نيكسون" بأنه سيكون الفائز بنسبة اثنين إلى واحد، خاصة عند مقارنة صوته الجمهوري بصوت "كيندي" عالي النبرة. لكن الأشخاص الذين شاهدوا المناظرة على التلفزيون رأوا "كيندي" على أنه الفائز المقنع. لقد كان "نيكسون" قد خرج لتوه من المستشفى حيث كان يعاني التهاباً في ركبته، وكان مرهقاً ومنهكاً ولم يضع مكياجاً حيث إن مستشاره الإعلامي رأى أنه ليس بحاجة لذلك؛ أما "كيندي" فلقد كانت بشرته مشربة بالحمرة وجذاباً ويضع المكياج الملائم. واستشهداً بالدراسات التي أجريت حول الصلة بين مظهر المرشحين والنجاح في الانتخابات، يذكر "ملودينوف" أن العامل الحاسم ليس هو الحكم على المرشح بكونه حسن المظهر، وإنما بكونه يبدو أكثر كفاءة. في عام 2006، جعل الباحثون الناس في أنحاء أمريكا يقيمون المرشحين

السياسيين بالنظر لوجههم قبل الانتخابات. واستناداً إلى هذا فقط تمكنوا من التنبؤ بدقة مذهلة ممن هم الفائزون. فالمرشحون الذين حكم عليهم أنهم أكثر كفاءة فازوا بمتوسط 70% من السباقات.

يذكر "ملودينوف" أنه في الواقع ليست هناك صلة بين مظهر الشخص وقيمة عمله أو سياسته. نحن نصدر الأحكام طوال الوقت استناداً إلى أشياء ظاهرية، ومع ذلك فهذه الأحكام قد تمتلك تأثيراً كبيراً على الوظيفة التي نحصل عليها ومن نختاره ليكون شريك حياتنا أو جليس أطفالنا أو طبيبنا ورجال السياسة الذين نمنحهم السلطة. إن إدراكنا للطريقة التي يشوه بها عقلنا الباطن الأحكام مفيد بالطبع في إصدار أحكام أصح.

التصنيف والتحيز

يصنف البشر الأشياء حتى يجعلوا معالجة المعلومات أكثر سهولة. عن طريق وضع التصنيفات العقلية لا نضطر إلى إعادة تقييم الغرض في كل مرة نراه فيها، ومع ذلك فهذه القدرة العظيمة على التصنيف تعني أنه بوسعنا ارتكاب خطأ التفكير في أن هذه الأغراض التي وضعناها في فئة ما تشبه بعضها البعض أكثر مما تبدو في الحقيقة. فعلى سبيل المثال، نحن نميل إلى التفكير في جماعة من الناس على أنهم جماعة لا أفراد لمجرد أنهم يرتدون زي مشجعي كرة القدم من اللون ذاته. يذكر "ملودينوف" أن الأمر الأكثر إثارة للقلق هو ميلنا إلى وضع الناس الذين ينتمون إلى عرق واحد أو يحملون لون بشرة واحداً أو جنسية معينة، في إطار عقلي واحد.

في عام 1998، بيّن الباحثون بجامعة واشنطن بشكل قاطع أن القولية تحدث في اللاوعي. لقد كان اختبارهم "اختبار الارتباط الضمني" مقياساً للفرق بين ما تقول إنك تصدقه واتجاهاتك اللاواعية الفعلية. على سبيل المثال، لقد كشف الاختبار بشكل روتيني أن 68% من الأشخاص لديهم تحيز تجاه الأشخاص ذوي البشرة البيضاء على ذوي البشرة السمراء، و80% يفضلون الشباب على كبار السن و67% لديهم تحيز تجاه الأشخاص الأصحاء على حساب ذوي الإعاقة - بغض النظر عما يقولونه بخلاف ذلك.

عل الرغم من أن هذه التحيزات غير واعية، فمن المحتم أن لها تأثيراً على النتائج التي نصل إليها والقرارات التي نتخذها. إن السبب التطوري وراء ذلك هو أن مخنا تشكل على هذا النحو ليمكننا من إصدار الأحكام السريعة في مواقف الحياة أو الموت المحتملة. على حد تعبير "دانيال كانمان" فتحن "آلات للقفز إلى الاستنتاجات"، لكن الخبر الجيد هو أنه عن طريق وعينا بافتراضاتنا اللاواعية يمكننا التصدي لها من خلال التصرف وفقاً للمبادئ والمثل لا الافتراضات. يذكر "ملودينوف" أن المقصد من اختبار الارتباط الضمني هو أن ارتباطات الأشخاص تعكس القولية الموجودة في الثقافة. نحن نميل إلى استيعاب تلك التصنيفات السهلة باعتبارها الوضع الافتراضي لنا، سواء كنا نعي هذا أم لا. يميل المحلفون إلى اعتبار المدعى عليهم غير مذنبين إذا كان مظهرهم أفضل لكن هذا يحدث فقط في المخالفات البسيطة نسبياً.

لكن في القضايا الخطرة مثل القتل، حيث يكون فحص الأدلة بتأنٍ أمرًا مطلوبًا، يميل التحيز اللاشعوري للاختفاء ويحكم على الأشخاص استنادًا إلى الجريمة التي ارتكبوها لا على مظهرهم أو أي سمات أخرى.

تعليقات ختامية

لقد كانت فكرة أننا "مجبولون على سلوكيات اجتماعية لا شعورية، بقايا تكويننا البدائي" التي جسدها كتاب *Subliminal* تعد نقلة كبيرة من فترة السبعينات والثمانينات من القرن العشرين حيث كان يفترض علم النفس أن كل اختيارات البشر هي اختيارات واعية ومتأنية، ففهم أن وجودنا شكلته قوى ذهنية لا نعيها يتعارض مع فكرتنا عن أنفسنا باعتبارنا "المتحكمين في أنفسنا" ويتعارض مع وجود الإرادة الحرة. ومع ذلك فإن أساليب تصوير المخ ومجموعة الدراسات الجديدة التي تبحث في موضوع اللاشعور يبدو أنها تؤكد هذه الحقيقة المزعجة فحسب.

ومع ذلك يشير "ملودينوف" إلى أنه ينبغي لنا ألا نخشى من دراسة العقل الباطن بشكل أكبر، ففي الواقع إذا أردنا أن نحظى بمزيد من السيطرة على أفعالنا وأن نفهم علاقتنا الاجتماعية بشكل أفضل، فهذا أمر ضروري حتمًا. يستشهد "ملودينوف" مجددًا بعبارة "يونج": "حتى تحول اللاوعي إلى وعي فسيظل اللاوعي يتحكم في حياتك وستسميه أنت قدرًا".

لقد أضفى "ملودينوف" الدقة التي تتميز بها مهنته الأصلية، الفيزياء، على ما كان دومًا منطقة غموض. في الواقع يذكر "ملودينوف" أن "فكرة أهمية اللاوعي بالنسبة لسلوكنا كانت حتى وقت قريب تبذب على اعتبار أنها من اختصاص الطب النفسي الشعبي". على الرغم من أنه قديمًا لم يكن لدينا سوى "فرويد" و"يونج" ليوجهانا فيما يتعلق بهذا المجال، أو كتب رائجة لكنها غير علمية مثل *قوة عقلك الباطن** (جوزيف مورفي)، فالآن لدينا أبحاث تجرى على هذا المجال لتتير أماننا الطريق.

ليونارد ملودينوف

وُلد في شيكاغو 1954 وحصل على درجة الماجستير في الفيزياء من جامعة برانديز وحصل على درجة الدكتوراه في الفيزياء النظرية من جامعة كاليفورنيا، وكان زميلًا باحثًا في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا. انتقل "ملودينوف" إلى لوس أنجلوس ليغير مساره الوظيفي عام 1985 ليصبح كاتب سيناريو حيث كتب العديد من المسلسلات التلفزيونية المشهورة مثل *MacGyver* و *Star Trek: The Next Generation*، وفي التسعينات أصبح منتجًا ومصممًا لعدد من ألعاب الكمبيوتر، وبين عام 1997 وعام 2002 عمل لدى مؤسسة سكولاستيك، دار نشر في نيويورك تنتج برمجيات لتعليم الرياضيات وغيرها للأطفال.

* متوافر لدى مكتبة جريز

في عام 2005 ساعد "ملودينوف" "ستيفن هوكينج" في تأليف كتاب A Briefer Hietory of Time، وفي عام 2010 شاركه في تأليف كتاب The Grand Design. من ضمن كتبه الأخرى: Feynman's Rainbow: A search for Beauty in Physics، Euclid's Window (2001) The Drunkard's Walk: How Randomness Rules Our Lives، and in Life (2003) The Upright Thinker(2015). حول قصة التطور.

Conditioned Reflexes

"تعد الأفعال الشرطية المنعكسة ظاهرة طبيعية تحدث بشكل شائع وعلى نطاق واسع: فترسيخها يعد وظيفة أساسية في حياتنا اليومية، فنحن نتعرف عليها في أنفسنا وفي الأشخاص الآخرين تحت مسميات مثل 'التعليم'، 'العادات' و'التدريب'؛ وكل هذه الأشياء ليست أكثر من مجرد نتائج لإقامة روابط عصبية جديدة في الفترة التي تعقب ولادة الكائن الحي".

"إذا لم يتجاوب الحيوان مع بيئته بشكل صحيح فإن حياته ستنتهي عاجلاً أو آجلاً... مثال على ذلك: إذا تمرد الحيوان على الطعام بدلاً من أن يجذب إليه، أو إذا ألقى بنفسه في النار بدلاً من أن يهرب منها، إذن سيهلك سريعاً. يجب أن يستجيب الحيوان للمتغيرات التي تحدث في البيئة بحيث يكون هدف نشاط استجابته هو الحفاظ على بقائه".

الخلاصة

وفقاً للطريقة التي تتكيف بها مخاينا فنحن أقل استقلالاً مما نظن.

في سياق مشابه

ويليام جيمس *The Principles of Psychology* (ص 218)

في.إس. راماشاندران *Phantoms in the Brain* (ص 308)

بي.إف. سكينر *Beyond Freedom and Dignity* (ص 346)

إيفان بافلوف

لعلك سمعت عن "بافلوف" وكلابه الشهيرة، لكن من هو وما إسهاماته في مجال علم النفس؟ وُلد "بافلوف" في عام 1849 في وسط روسيا، وكان من المتوقع أن يسير على خطى أبيه ويصبح رجل دين لكن بسبب الإلهام الذي استمدته من قراءة "داروين" فر من الجامعة المحلية وذهب إلى سانت بطرسبرج ليدرس الكيمياء والفيزياء.

وفي الجامعة أصبح "بافلوف" شغوفاً بعلم وظائف أعضاء الجسم، وعمل في معامل لعدد من الأساتذة البارزين. وبمرور الوقت حاز الشهرة بسبب عمله اختصاصياً في الجهاز الهضمي والجهاز العصبي. وبصفته اختصاصياً في وظائف أعضاء الجسم، لم يفكر "بافلوف" كثيراً في هذا العلم الجديد المسمى بعلم النفس، ولكن كان عمله هو ما قاده إلى أفكار مثل "الشرطية" أو الطريقة التي تبتكر بها الكائنات الحية (بما فيها الإنسان) ردود أفعال جديدة من أجل أن تواجه بيئتها.

يعد كتاب *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*، المترجم من اللغة الروسية، مجموعة من المحاضرات ألقاها "بافلوف" في الأكاديمية الطبية العسكرية في بطرسبرج في عام 1924. فهذا الكتاب يلخص بالتفصيل 25 عاماً من البحث أجراها فريقه قاداته في النهاية للفوز بجائزة نوبل. والآن نلقي نظرة على ما اكتشفه "بافلوف" وأثاره على علم النفس البشري.

الحيوانات مثل الآلات

يستهل "بافلوف" كتابه *Conditioned Reflexes* بذكر الافتقار للمعرفة فيما يتعلق بالمخ في هذه الفترة. لقد أعرب عن أسفه لأن المخ أصبح من اختصاص علم النفس، على الرغم من أنه ينبغي أن يكون حكراً على علماء الفسيولوجيا الذين يمكنهم تقرير الحقائق عن خصائصه الفيزيائية والكيميائية.

لقد أثنى على الفيلسوف "رينيه ديكارت"، الذي عرّف قبل ثلاثة قرون الحيوانات بوصفها آلات تتفاعل بشكل متوقع وفقاً للمحفزات في بيئتها من أجل أن تحقق توازناً معيناً معها. تعد ردود الأفعال تلك جزءاً من الجهاز العصبي وتحدث في مجموعة من المسارات العصبية. من ضمن أحد ردود الأفعال المنعكسة هذه إنتاج اللعاب، وكانت وظيفة الغدد الهضمية في الكلاب التي

فحصها "بافلوف" بشكل مبدئي. لقد أراد أن يحلل الاختلافات الكيميائية التي تحدث في اللعاب الذي ينتج استجابةً للطعام تحت الظروف المختلفة.

لكن "بافلوف" لاحظ في تجاربه الأولى شيئاً غريباً. كان هناك عامل فسيولوجي يتعلق بلعاب الكلاب؛ وهو أنها تبدأ ببساطة في إفراز اللعاب عندما تعتقد أنها على وشك الحصول على الطعام. من الواضح أن فكرة "ديكارت" عن رد الفعل التلقائي لم تكن بسيطة للغاية، لذلك رغب "بافلوف" في التقصي أكثر عن الأمر.

إثارة رد الفعل

لقد قرر تجربة عدد من المحفزات على الكلاب ليرى ما الشيء الذي يثير إفراز اللعاب لدى الكلاب، إذا لم يكن إفرازه رد فعل منعكساً تلقائياً بسيطاً. ولكي تتم تجاربه في الوقت الفعلي للحدث، اضطر إلى إجراء عملية جراحية صغيرة حتى يمر لعاب الكلب من خلال فتحة إلى خارج الوجنة، ثم يتجمع في كيس حيث يمكن أن تقاس الكميات المفززة من اللعاب.

عرّض "بافلوف" الكلاب لمجموعة متنوعة من المحفزات مثل دقات البندول والصفارات والأجراس وأصوات فرقعة علاوة على وضع مربع أسود في مدى رؤيتها وتعريضها للحرارة ولمسها في مناطق مختلفة من الجسم وتعريضها لأضواء متقطعة؟ كل هذا حدث قبل إعطائها الطعام مباشرة؛ لذا عندما سمع الكلاب أو رأوا أو شعروا بمحفز معين للمرة الثانية بدأ لعابها في السيلان حتى إذا لم يظهر الطعام أمامها. إن مجرد سماع صوت دقات البندول يجعل الكلب يفرز لعاباً حتى لو لم ير طعاماً؛ ومن الناحية الفسيولوجية لم يكن هناك فرق بين رد فعل الكلب عندما سمع دقات البندول ورد فعله عندما رأى الطعام فعلياً. بالنسبة للكلب، فالبندول - لا وعاء اللحم - أصبح "يعني" طعاماً.

لقد أدرك "بافلوف" أن هناك نوعين من ردود الأفعال المنعكسة أو الاستجابات للحيوان على بيئته:

- ❖ رد الفعل المنعكس الطبيعي أو غير المشروط (أي إفراز لعاب الكلب عندما يبدأ تناول الطعام ليساعده على الهضم)؛ و
- ❖ رد الفعل المنعكس المكتسب أو الشرطي، الذي ينشأ من خلال معرفة اللاوعي (أي عندما يبدأ لعاب الكلب في السيلان عندما يسمع صوت الجرس؛ لأن الصوت بالنسبة له "يساوي" الطعام).

إن حقيقة أن ردود الأفعال المنعكسة يمكن غرسها حتى تصبح جزءاً من أداء الحيوان الطبيعي جعلت "بافلوف" يدرك أنه إذا كان الحيوان بالفعل آلة تستجيب لبيئتها، إذن فهي آلة بالغة التعقيد. لقد أثبت "بافلوف" أن القشرة المخية - الجزء الأكثر تقدماً في المخ - كانت مرنة للغاية وبالمثل كانت الممرات العصبية المرتبطة بها. إذن فتلك الفرائز المزعومة يمكن اكتسابها - والتخلص

منها حيث إنه تمكن من إثبات أن ردود الأفعال المنعكسة، أيضًا يمكن تثبيطها أو التخلص منها من خلال ربط الطعام بشيء لا يحبه الكلاب.

ومع ذلك لاحظ أيضًا قيود إثارة ردود الأفعال المنعكسة. فهي إما أن تتلاشى بمرور الوقت أو أن الكلاب أحيانًا لا تكلف نفسها عناء الاستجابة وتغطف في النوم فحسب. لقد خلص إلى أن القشرة المخية لا يمكنها تحمل أكثر من طاقاتها أو التغير كثيرًا. يبدو أن بقاء الكلب على قيد الحياة وممارسته لوظائفه بكفاءة يتطلب منه الحفاظ على قدر معين من الاستقرار في نشاطه الدماغي.

آلات متطورة في التجاوب مع البيئة

لقد لاحظ "بافلوف" مستويين في الطريقة التي يتجاوب بها الكلب مع بيئته. المستوى الأول هو "التحليل العصبي" الذي يستخدم فيه الكلب حواسه ليكتشف ماهية الأشياء، والثاني هو "التوليف العصبي" ليبين كيف يتوافق شيء مع ردود أفعاله الحالية ومعرفته. فعلى سبيل المثال، من أجل أن يحافظ على بقائه لا بد أن يستطيع الكلب أن يقرر سريعًا ما إذا كان هذا الشيء يهدد حياته أم لا. تضمنت بعض تجارب "بافلوف" استئصال القشرة المخية للكلب بالكامل، فلقد تحول الكلب بعد هذه التجربة إلى مجرد آلة لردود الأفعال المنعكسة، حيث احتفظ الكلب بردود الأفعال المنعكسة غير الشرطية الراسخة في عقله وجهازه العصبي منذ البداية، لكنه لم يتمكن من الاستجابة لبيئته بشكل صحيح - أي أنه ما زال قادرًا على المشي، لكن إذا اعترض طريقه عائق صغير مثل أرجل منضدة لم يعرف ما الذي يتوجب عليه فعله. على النقيض، فالكلب الطبيعي حتى لو كان هناك تغير طفيف في المحفزات البيئية أو طرأ شيء جديد "فرد الفعل المنعكس الاستقصائي" كان سيتسبب في أن يرفع الكلب أذنيه أو يشم رائحة المحفز. ربما يقضي الكلب الكثير من الوقت ببساطة في "الاستقصاء" من أجل أن تكون ردود أفعاله المنعكسة على بيئته متوافقة تمامًا.

يعرف "بافلوف" أن نتائج تجاربه لا تنطبق على الكلاب فقط، فيقول إنه كلما زاد تطور الكائن الحي زادت قدرته على "زيادة تعقيد تواصله مع العالم الخارجي وتحقيق المزيد والمزيد من التكيف المتنوع والدقيق مع الظروف الخارجية". من الممكن أن ترى "الثقافة" و"المجتمع" على أنهما نظام معقد لإدارة ردود الأفعال المنعكسة، وبذلك يختلف البشر عن الكلاب حيث تطفئ ردود الأفعال المنعكسة على الردود الغريزية. على الرغم من أن الكلاب تستطيع تكوين معرفة اجتماعية ومكانية متطورة كاستجابة مثالية على بيئتها، فالإنسان استجاب لبيئته من خلال إقامة "الحضارة".

الإنسان والكلب: أوجه التشابه

يناقش الفصل الأخير من الكتاب تطبيقات عمل "بافلوف" على البشر، فبالنظر إلى أن الإنسان يمتلك قشرة مخية أكثر تعقيدًا من الكلب، كان "بافلوف" حذرًا في استنتاج الكثير من تجاربه. ومع ذلك، لاحظ أوجه التشابه التالية:

❖ الطريقة التي يتدرب بها البشر ويتعلمون لا تختلف عن الطريقة التي يتعلم بها الكلاب فعل الأشياء، فنحن نعلم أن أفضل طريقة لتتعلم شيئاً هو أن نمارسه على مراحل، وبالطريقة ذاتها تطبق ردود الأفعال المنعكسة لدى الكلاب على مراحل. وكما اكتشف في الكلاب، فإن البشر كما يتعلمون لديهم القدرة على نسيان ما تعلموه.

❖ كان "بافلوف" يمتلك مبنى ذا جدران عازلة للصوت أنشئ من أجل تجاربه؛ لأنه وجد أن المحفزات الخارجية تؤثر على القدرة على التكيف على ردود الأفعال المنعكسة الشرطية. وبالطريقة ذاتها، فإن العديد من بيننا لا يمكنهم مذاكرة كتاب إذا كان هناك فيلم يعرض في الوقت ذاته؛ ويصعب علينا "العودة لممارسة بعض الأمور" بعد قضاء إجازة أو كسر الروتين. وبالنسبة للكلاب فهي تصاب بالعصاب والذهان نتيجة للتعرض المفرط لمحفز لا تتمكن من دمجها في تفكيرها أو ردود أفعالها الحالية.

❖ ردود أفعال الكلاب لا يمكن توقعها. يذكر "بافلوف" أنه عندما اجتاح واحد من فيضانات بتروجراد الشهيرة أجنحة الاختبار، فبعض الكلاب ثارت وبعضها الآخر أصابه الخوف والبعض انسحب. بالمثل، قال "بافلوف" إنه على سبيل المثال لا يمكننا التنبؤ بالطريقة التي سيتفاعل بها الإنسان عاطفياً تجاه الإهانة الشديدة أو خسارة أحد أحبائه. لقد بدا أن ردود الأفعال هذه تعكس ردّي الفعل النفسيين الشائعين على الصدمة في كل من الكلاب والبشر - وهما الوهن العصبي (الإرهاق، الانسحاب، شلل الحركة) والهستيريا (الإثارة العصبية).

والنقطة الأخيرة تتضمن إشارة "بافلوف" إلى أن تأقلم الإنسان أكد أنه لا يستطيع ألا يتفاعل مع الأحداث الكبرى - لا بد وأن نفكر فيها بطريقة أو بأخرى. ومن أجل أن نعود في النهاية لحالة من الاتزان علينا أن ندمج ما تعرضنا له. إن ظاهرة "الكر والفر" التي نتبعها عند مواجهة تحد هي أسلوب الجهاز العصبي لحماية الذات على المدى القصير. فعلى المدى الطويل، نجد أن حقيقة أننا لدينا رد فعل تضمن قدرتنا على العودة لحالة من التوازن مع بيئتنا على المدى الطويل.

تعليقات ختامية

لقد اعتبر "بافلوف" أن القشرة المخية لوحة مفاتيح معقدة تكون فيها مجموعة من الخلايا مسئولة عن ردود الأفعال المنعكسة المختلفة. لقد كان هناك دوماً مجال لنشأة المزيد من ردود الأفعال المنعكسة، وكانت هناك أيضاً قدرة على تغيير ردود الأفعال الموجودة بالفعل. على الرغم من أن كلابه كانت تتمتع بسمات "تلقائية"، فلقد كانت في الوقت ذاته ردود أفعالها المنعكسة واستجاباتها قابلة للتغيير. ما نتيجة ذلك بالنسبة للبشر؟ على الرغم من أننا نعيش الجانب الأكبر من حياتنا اعتماداً على عاداتنا أو ثقافتنا فنحن معرضون لتغيير أنماطنا السلوكية. نحن عرضة للتكيف مع البيئة مثل أي حيوان، ومع ذلك فنحن في الوقت ذاته نمتلك القدرة على كسر أنماطنا إذا أثبت في النهاية أنها ليست من مصلحتنا. فمن خلال المردود الذي نحصل عليه من بيئتنا نعرف أي ردود الأفعال تكون فعالة وأيها يكون غير ذلك.

كان لبحث "بافلوف" تأثير كبير على المذهب السلوكي لعلم النفس، الذي يعتقد أن البشر لا يختلفون كثيرًا عن الكلاب في امتلاكهم ردود أفعال متوقعة على المحفزات ويمكنهم اتباع أساليب سلوكية معينة. بالنسبة للسلوكيين المتطرفين كانت فكرة حرية الإرادة خرافة - فمهما كانت المدخلات التي يتعرض لها الإنسان، سينتج عنها مخرجات على هيئة أساليب وسلوكيات. ومع ذلك يبدو أن ملاحظات "بافلوف" تتعارض مع هذا. على سبيل المثال فلقد لاحظ أن العديد من ردود أفعال الكلاب كانت غير متوقعة. حتى عندما يحدث الإشراف كان ما زال هناك مساحة لتعبير فيها الكلاب عن سماتها، وبالنظر إلى قشرتنا المخية الأكبر حجمًا فإلى أي مدى نتمتع بمساحة للتعبيرات المختلفة - أو "استجاباتنا للبيئة"؟

كتب هذا الكتاب بلغة علمية صعبة. وبما أن "بافلوف" أظهر حبه للحقائق التجريبية والانضباط والنظام فلم يسمح لشخصيته بالظهور في الكتابة. ومع ذلك فلقد كان شخصية باهرة، على الرغم من انتقاده للاشتراكية فلقد ازدهر في عمله بعد الثورة البلشفية، حيث أصدر "لينين" مرسومًا ينص على أن عمل "بافلوف" كان "ذا أهمية عظيمة للطبقات العاملة في جميع أنحاء العالم".

ومن المفارقات أن اسم "بافلوف" اقترن بعلم النفس على الرغم من عدم ثقته في ادعاءات هذا العلم. لقد كان تركيزه على قياس الاستجابة البدنية وحدها معارضا تقريبًا لمنهج مدرسة "فرويد" المتمثلة في الاستغراق في "الدوافع والرغبات الداخلية"، ومع ذلك فلقد أدى تركيزه هذا إلى استقرار علم النفس على أرضية علمية صلبة.

إيفان بافلوف

وُلد "إيفان بيتروفيتش بافلوف" بمدينة رايزان في وسط روسيا عام 1849، وكان الأكبر من بين أحد عشر أخًا وكان والده رجل دين. لقد أثمر الوقت الذي قضاه بجامعة بطرسبرج عن بحث علمي ناجح عن الخلايا العصبية لخلايا البنكرياس. وبعد أن تخرج في عام 1875 أكمل دراسته في الأكاديمية الإمبراطورية للطب، التي حصل منها على درجة الزمالة، ثم عين بها أستاذًا للفسيولوجيا، وكانت رسالته للدكتوراه تتناول أعصاب القلب.

وفي عام 1890، أسس "بافلوف" قسمًا للفسيولوجيا في معهد العلوم التجريبية بسان بطرسبرج، حيث أجرى معظم تجاربه عن الهضم وردود الأفعال الشرطية المنعكسة، وكان يرأس فريقًا كبيرًا يتألف معظمه من العلماء الشباب.

ومن بين الدرجات الفخرية الكثيرة التي حصل عليها، زمالة الأكاديمية الروسية للعلوم وفاز بجائزة نوبل عام 1904 في الطب وحصل على وسام الشرف في فرنسا عام 1915. تزوج "بافلوف" من "صيرافيم (سارة) فاسيلفنا كارشيفسكا" عام 1881 التي كانت تعمل معلمة، وأنجب منها أربعة أبناء، أصبح أحدهم طبيبًا.

كان "بافلوف" ما زال يمارس عمله في معمله عندما توفي عام 1936 في السابعة والثمانين من عمره.

Gestalt Therapy

"إن الكثير من الجهد المتواصل الذي تعتقد أنه يحافظ على ذاتك هو في الحقيقة غير ضروري. فإنك لن تنهار أو تنكسر أو تتصرف بجنون؛ إذا توقفت عن تقييد ذاتك والانتباه الشديد والتفكير الدائم والتدخل المستمر لتوجيه سلوكك، بل ستبدأ تجربتك في التماسك والاتساق في كيان واحد له معنى أكبر".

"بعضنا ليس له قلب ولا حدس، وبعضنا ليس لديه رجلان يقف عليهما، أو أعضاء تناسلية، أو ثقة، أو عيان أو أذنان".

الخلاصة

عش الحياة في كل دقيقة في العالم المادي، وأنصت إلى جسدك، ولا تعش في تصورات مجردة.

في سياق مشابه

ميلتون إريكسون *My Voice Will Go With You* (ص 108)

كارين هورني *Our Inner Conflicts* (ص 210)

آر. دي. لينج *The Divided Self* (ص 246)

إبراهيم ماسلو *The Farther Reaches of Human Nature* (ص 252)

كارل يونج *On becoming a Person* (ص 316)

فريتز بيرلز

كان معهد إيسالين على ساحل كاليفورنيا في بيج سور مركزاً للثورة الاجتماعية في ستينات القرن العشرين، وهو حرفياً يقع "على حافة" منحدره عند تلال عالية فوق المحيط الهادي، ومن ثم اجتذب من يسعون لإزاحة حدود الذات والتحرر من القيود المجتمعية. وصل عالم النفس "فريتز بيرلز" إلى إيسالين عام 1964. ونظراً لنشأته في ألمانيا، وهروبه من ألمانيا في عهد هتلر إلى الولايات المتحدة الأمريكية، فلا بد أن معهد إيسالين قد بدا له ملاذاً روحياً، وقضى فترة طويلة هناك حتى وفاته في 1970.

كان "بيرلز" واحداً من أوائل كبار معلمي تطوير الذات في الساحل الغربي بشخصيته المؤثرة والمشاركة في بعض الأحيان. وتمثلت فلسفته في أن الإنسان المعاصر، رجلاً أو امرأة، يفكر أكثر من اللازم، في حين يجب أن يختبر ويشعر ويفعل كل شيء وفقاً لشعار: "تحرر من ذهنك وتواصل مع حواسك" الذي يأتي على النقيض تماماً للثقافة السائدة.

كتاب *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* الذي شارك في كتابته العبقرى الراديكالي "بول جودمان"، و"رالف هيفرلاين" الأستاذ الجامعي وأحد مرضى "بيرلز"، أصبح مرجعاً لنوع جديد من العلاج النفسي. وبالرغم من تدريب "بيرلز" على علم النفس التحليلي الفرويدي، فإنه تخطى عن طريقة التمدد على الأريكة، ووجد أن جلسات المواجهة الجماعية هي الأفضل لاختراق "الدرع الجسدية" لنفسية المرء وإطلاق ذاته المفعمة بالحياة.

وعلى الرغم من أنه يدور حول المشاعر المثيرة، فإن كتاب *Gestalt Therapy* قد يمثل قراءة ممتعة تتطلب قدرًا من التركيز، فهدفه يتمثل في إنشاء القاعدة النظرية لأفكار العلاج الجيشتالتية. إن فكرة الكتاب المزعزعة للأحوال المجتمعية السائدة التي تشجع على العيش في "المكان والزمان الآني" تمثل عملاً يمكن تحديه. ومن السهل إغفال مدى حداثة هذا الكلام في فترة خمسينات القرن العشرين في أمريكا.

الجيشتالتية = الكلية

هل سبق وأن رأيت الصور التي إذا نظرت إليها من جانب ترى امرأة جميلة، ولكن من جانب آخر من الصورة ذاتها تظهر أمامك عجوز شمطاء؟ إذا كانت إجابتك بـ نعم، فأنت قد مررت بتجربة جيشتالتية. ولا توجد ترجمة دقيقة لها، لكن كلمة *Gestalt* الألمانية تعني بالتقريب "شكل" أو "هيئة" أو تكامل شيء ما. أظهرت المدرسة الجيشتالتية في علم النفس (والمرتبطة برموز مثل

"ماكس وريثير" و"ولفجانج كوهلر" و"كيرت لوين" و"كيرت جولدشتاين" و"لانسيلوت لوروايت" و"ألفريد كورزييسكي" من خلال تجاربها على الإدراك البصري أن المخ يحاول دائماً أن "يكمل الصورة" عندما تعرض أمامه صور غير كاملة. إن البشر مبرمجون على إيجاد "صورة" ظاهرة في الأمام أو مخفية في الخلفية؛ بمعنى الانتباه إلى شيء واحد على حساب آخر، وإيجاد معنى وسط فوضى الألوان والأشكال.

حصل "بيرلز" على بعض الأفكار من علم النفس الجيشتالتي وصاغها بطريقته الخاصة للعلاج. وقد أراد تطبيق فكرة التكامل على السلامة الشخصية، واستعار فكرة أن الشخص يتشكل دائماً عبر حاجة مهيمنة - الصورة - وعندما تُلبى هذه الحاجة تنسحب ثانية إلى الخلفية، لتفسح مجالاً أمام حاجة أخرى. وبهذه الطريقة تنظم كل الكائنات الحية نفسها، وتحصل على ما تحتاج إليه من أجل البقاء.

لكن المشكلة بالنسبة للبشر، أن تعقيدنا يمكن أن يُعكر صفو المعادلة البسيطة عن الحاجة - الإشباع، حيث يمكننا قمع بعض الاحتياجات والتأكيد على أهمية غيرها، أو قد تتشوه فكرتنا عن البقاء حتى نعتقد أن علينا المحافظة على أنفسنا بطريقة معينة دون غيرها، حتى يبدو ما نفعله في نظر الآخرين غباءً. وتتصل هذه الحاجة المهيمنة بشكل كلي بالإحساس بالذات، ولكن الذات لم تعد متدفقة أو مرنة، بل هي ذات عصابية توقفت عن وعيها.

في التحليل الفرويدي التقليدي يحاول "الطبيب" أن "يفهم" مثل هذا الشخص عبر محاولة سبر أغوار عقله، وعبر معاملته كشيء، ولكن على النقيض من ذلك يُقدّر المعالج الجيشتالتي الشخص كجزء من البيئة؛ فالعقل والجسم والبيئة كلها جزء من كيان واحد. وبدلاً من الميل في علم النفس إلى التقسيم إلى أجزاء، يتناول العلاج الجيشتالتي فهم الإنسان ككل واحد. قال "بيرلز": "النظرة الجيشتالتية تمثل توجهاً أصلياً وغير مشوه وطبيعياً للحياة - أي لتفكير الإنسان وأفعاله وشعوره، وقد فقد الشخص العادي كليته وتكامله نظراً لنشأته في أجواء مليئة بالانقسامات".

التواصل والحشد

يمثل الشم واللمس والتذوق والسمع والرؤية "حدود التواصل" مع العالم. عندما يبدأ شخص ما في التفكير في ذاته بصفته شيئاً منعزلاً، يتوقف عن الإحساس والتواصل والشعور بالإنارة. ويرى "بيرلز" كيف أن الحياة المعاصرة - الجلوس في مكاتب مكيفة الهواء - قد خدرتنا. وبهذا فإننا نقلل مستوى وعينا عن عمد من أجل إنشاء وجود منظم بلا مفاجآت، لكن ماذا يقوله الأشخاص وهم على فراش الموت؟ إنهم لا يقولون: "كنت أتمنى لو أنني بحثت أكثر عن الأمان أو اكتسبت المزيد من الأموال"، ولكن يقولون: "كنت أتمنى لو أنني قد غامرت، وفعلت الكثير من الأمور" - وهذا يعني التواصل أكثر مع الحياة.

يقول "بيرلز" إن الشخص المتواصل بحق مع بيئته يكون في حالة من الإثارة، ويشعر باستمرار بشيء ما. بينما الشخص العصابي بدلاً من المخاطرة بالتواصل الحقيقي مع العالم، فإنه ينسحب إلى العالم الداخلي الذي يعرفه، ولا ينمو من خلاله. الأصحاء ينخراطون مع العالم: "يأكلون ويحصلون على الطعام، ويحبون ويحبون، ويعتدون، ويتنازعون، ويتواصلون، ويدركون، ويتعلمون" وهكذا.

إن نقيض التواصل هو "الحشد"، وهو التصرف وفقاً لما تعلمت فعله وفقاً للعادة أو رؤية الأمور كما "ينبغي" أن تراها. يقدم "بيرلز" مثالا عن شخص يقف في معرض فني ينظر إلى عمل فني معاصر، ويشعر بأنه يدرك هذا العمل، بينما في الحقيقة "هو في تواصل فعلي مع الناقد الفني لجريدته المفضلة". ينشأ الناس في هذا العالم وسط توقعات ضخمة بتغيير طبيعتهم الأساسية إلى شيء ليسوا عليه، وتقود هذه الفجوة بين طبيعتنا البيولوجية والمجتمع إلى فجوات في الشخصية. وقد يفضل "بيرلز" أن يقول لمجموعته بصورة صادمة: "بعضنا ليس له قلب ولا حدس، وبعضنا ليس له رجلان يقف عليهما، أو أعضاء تناسلية، أو ثقة، أو عینان أو أذنان". في العلاج الجيشتالتي يؤكد الناس على الأجزاء الناقصة لديهم، وفي هذه العملية يستعيدون ذاتهم المفقودة سواء كانت عدائية أو مرهفة.

الوعي بالجسم والانفعالات

رأى "بيرلز" اختلافاً واضحاً بين الاستبطان والوعي؛ حيث إن الوعي هو "الإحساس التلقائي بما ينشأ داخلك - بما تفعله وتشعر به وتخطط له"، وعلى الجانب الآخر ينظر الاستبطان في الأنشطة ذاتها "بطريقة تقييمية وتصحيحية وتحكّمية وتدخلية". والتمييز بينهما مهم لأن علم النفس التقليدي يتضمن الافتراض بأننا نستطيع تحليل أنفسنا كما لو كنا بشكل ما منفصلين عن عقلا وجسدا، لكن مثل هذا التحليل يجعلنا فقط لدينا اضطراب؛ وما يعيدنا إلى العقلانية ويضعنا في توازن سعيد مع العالم هو إعادة التواصل مع حواسنا.

يحتوي كتاب *Gestalt Therapy* على العديد من التجارب، وقد اعتاد "بيرلز" أن يطلب من الناس زيادة وعيهم عبر قوله "اشعر بجسدك"، وذلك عبر الرقود ساكناً والشعور بكل جزء من جسدك، وستجد بعض المناطق تبدو كأنها "ميتة"، بينما قد تشعر في مناطق أخرى بالألم أو عدم التوازن. وقد يؤدي فعل الانتباه البسيط إلى مناطق معينة من عضلاتك أو مفاصلك إلى وصولك لاستنتاجات مثل السبب في تيبس رقبتك أو وجود ألم في معدتك، يقول "بيرلز": "الشخصية العصابية تخلق أعراضها من خلال التحريك غير الواعي للعضلات". وغالباً ما ينتج عن التجارب وصول الشخص لإدراك حقيقة أنه إما "مزعج أو يتعرض للإزعاج".

في تجربة أخرى، يطلب "بيرلز" من الناس إخبار أنفسهم بما يرونه أو يفعلونه في كل لحظة، مثل: "أنا الآن جالس على هذا المقعد في عصر هذا اليوم، وأنظر إلى المائدة أمامي. في هذه اللحظة هناك صوت سيارة تمر في الشارع، والآن أشعر بأشعة الشمس تعبر النافذة وتغمر

وجهي". وبعدها يسألهم عن الصعوبات التي وجدوها وهم يفعلون ذلك، فيجيبون دائماً "أية صعوبات؟". الاكتشاف هنا أنه طالما أنك موجود بكلّيتك في الوقت الحاضر وتلاحظ وتشعر بالبيئة من حولك، فإنك خالٍ من المشكلات. بينما تدخل الهموم وأوجه القلق مجدداً إلى عقلك فقط عندما "تغادر" بيئتك الحالية. ووجد البعض هذه التجربة مسببة لنفاد الصبر أو الملل أو القلق وهذا - وفقاً لـ "بيرلز" - يشير إلى مدى افتقار عقلهم الواعي إلى "الشعور بالواقع".

لا يمكن تغيير ما هو مخفي

يهدف الجيشتالت إلى إيقاف عيش الحياة كما لو كنت إنساناً آلياً. يجد الكثيرون أنهم يعيشون بواقعية لفترة بسيطة فقط من الوقت، وعندما يستطيعون بوعي استزادة تلك الفترة، فهذا سيمثل تقدماً رائعاً. يقول "بيرلز" إن الوعي الكامل والانتباه يحلان المشكلات وليس التفكير العقلاني. يجد معظمنا أن أجزاء أنفسنا التي نحاول خنقها ومواربتها دائماً ما تعود. وكذلك الإقلال المتعمد للوعي أو القمع يعني عدم قدرتنا نهائياً على تغيير أو حل المشكلة. فإذا كان هناك أمر حدث في الماضي، يعلمنا "بيرلز" أن علينا استحضاره بالكامل في الحاضر، بل كذلك فعله ثانية من أجل "الاعتراف" به؛ لأن تجاهل الأمر يمنحه طاقة أكبر.

الإيمان في مقابل المسؤولية

يعتقد "بيرلز" أن البالغين الأصحاء لا يجب أبداً أن يتخلصوا نهائياً من الأساليب الطفولية؛ لأن التلقائية والخيال الخصب والفضول والانبهار هي أمور يجب علينا الاحتفاظ بها - كما يفعل كل كبار الفنانين والعلماء - ولا ينبغي أن تضعفنا "المسؤولية" والاضطرار الدائم للمنطقية. يتفوق الأطفال عن البالغين في إيمانهم، حتى عند انخراطهم في اللعب. صحيح أن الأطفال قد يتركون ما يقومون به من نشاط فجأة، لكن عندما يكونون منخرطين في فعل شيء ما فلا يهم أي شيء آخر حينها. وبالفعل يحتفظ الأشخاص الموهوبون بهذا الوعي المباشر، لكن الشخص البالغ العادي عادة ما لا يهتم بما يفعله بشكل كافٍ.

يوضح "بيرلز" أن ما نفكر فيه باعتباره "مسؤولية"، كثيراً ما يكون انفلاقاً على أنفسنا بعيداً عن عيش الحياة بكل ما فيها، ويصوغ "بيرلز" هذا الكلام قائلاً: "التمهل المعتاد والواقعية وعدم الالتزام والشعور بالمسؤولية المفرطة - وهي كلها سمات معظم البالغين - هي سمات عصائية، بينما التلقائية والخيال والإيمان واللعب والتعبير المباشر عن الشعور - وهي سمات الأطفال - هي سمات صحية".

تعليقات ختامية

إن فلسفة "بيرلز" التي تكمن في فعل ما تشعر به وليس فعل ما يجب فعله قد رسخت مكانته في قلوب الكثيرين وعقولهم. إن "شعار الجيشتالت" الذي اشتهر به يلخص الروح السائدة في ستينات القرن العشرين:

"أنا أفعل ما يشغلني، وأنت تفعل ما يشغلك.
أنا لست في هذا العالم لتلبية توقعاتك مني
وأنت لست في هذا العالم لتلبية توقعاتي منك.
أنت هو أنت، وأنا هو أنا،
وإذا سنحت لنا الفرصة لإيجاد بعضنا البعض، فهذا جميل.
وإذا لم تسنح، فليس هناك ما يمكن عمله".

في بعض الأحيان كان يتم إغفال السطر الأخير في الملصقات، لأنه لم يبد متوائماً مع روح الحماس حينها، وعادة ما كان "بيرلز" يسخر من الباحثين عن "البهجة" و"النشوة" و"المرح" وأوضح أن علاجه يتضمن جهداً وعملاً شاقاً؛ فقد كان مزعجاً في معظم الأوقات وقظاً وقد يؤدي إلى بكاء الأشخاص؛ لأنه لا أحد يريد أن تقتحم خصوصياته وأن يبوح بعيوب شخصيته. ولكن "بيرلز" أوضح أننا نستطيع التحرك قدماً فقط بعد اعترافنا بأننا عالقون في مشكلة.

ومثل "ميلتون إريكسون"، كان "بيرلز" بارعاً في قراءة لغة الجسد. وفي الجلسات الجماعية غالباً ما كان اهتمامه بما قاله شخص أقل من اهتمامه بنبرة صوته وكيفية جلوسه. ولم يكن مسموحاً للناس بالدخول في مناقشة عن أي شخص ليس موجوداً في الغرفة بما يؤكد شدة أهمية "الآن وهنا" في العلاج الجيشتالتي. وكان يعتبر نفسه "راصداً للجوانب السيئة" لدى الناس، وهي مهارة ضرورية في الحياة كانت بمنأى عن شعار "الحب والسلام" السائد في ذلك العصر.

كما أحب "بيرلز" التحدث عن العدائية؛ فقد آمن بأن كتمان الغضب يُظهر الإنسان على خلاف طبيعته. إننا نكبت الشعور بالإجهاد أو الملل، لكن ينبغي أن نكون مثل القطط تتنأب وتمطى لنعود مجدداً إلى النشاط. فينبغي أن نعطي الجسد ما يحتاج إليه من أجل البقاء في حالة توازن. هل هناك جزء من جسدك قد أهملته لأنه كان مضاداً للمجتمع أو لا ينبغي أن يكون لدى إنسان لطيف؟ لكي تستعيد حياتك، استعد هذا الجزء.

فريتز بيرلز

ولد "فريدريك سالمون بيرلز" عام 1893 في برلين، وحصل على شهادة الطب في 1926. وعند تخرجه عمل في معهد الجنود المصابين بتلف في المخ في فرانكفورت، حيث تأثر بالأطباء النفسيين الجيشتالتيين والفلسفة الوجودية وأتباع المدرسة الفرويدية الجديدة "كارين هورني" و"فيلهلم رايش".

في أوائل ثلاثينيات القرن العشرين، عندما أصبحت ألمانيا غير آمنة بالنسبة له، انتقل "بيرلز" وزوجته "لورا" إلى هولندا وانتقل بعدها إلى جنوب إفريقيا. وهناك أسس عيادات للتحليل النفسي ومعهد جنوب إفريقيا للعلاج النفسي. لكنهما أصبحا ناقدين للمفاهيم الفرويدية، وطورا

بتمهل طريقة الجشطالت والتي ظهرت في كتاب Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method (1947). في عام 1946 انتقل الزوجان إلى نيويورك، وأسسوا معهد العلاج الجشطالتي في عام 1952. وبعد الانفصال عن زوجته، انتقل "فريتز" إلى كاليفورنيا، وظلت "لورا" في نيويورك مع أولادهما، وذهب هو إلى معهد إيسالين عام 1964. في العام السابق لوفاته، نشر "بيرلز" كتاب (1969) Gestalt Therapy Verbatim أرخ فيه للجلسات العلاجية في معهد إيسالين، وكتب سيرته الذاتية في كتاب يحمل عنوان In and Out of the Garbage Pail.

مكتبة
t.me/soramnqraa

The Language and Thought of the Child

"يعد منطق الطفل مسألة بالغة التعقيد، حيث يعج بالمشكلات في كل جوانبه - مشكلات متعلقة بعلم النفس الوظيفي والبنوي، ومشكلات في المنطق وحتى في المعرفة. فليس من السهل الوصول سريعاً إلى خيط من الثبات والاتساق وسط هذه المتاهة والوصول إلى استبعاد منهجي لكل المشكلات التي لا تتعلق بعلم النفس".

"يبدو أن الطفل ... يتحدث أكثر من البالغ بكثير. وتقريباً كل الملاحظات التي يلقاها هي من نوعية 'أنا أرسم قبة' 'أنا أقوم بالأمر أفضل منك' وما إلى ذلك. لذلك السبب يبدو فكر الطفل أكثر اجتماعية وأقل قدرة على البحث المستمر والمنعزل. يبدو هذا صحيحاً فقط من الناحية الظاهرية، فالطفل أقل تحكماً في كلامه لأنه ببساطة لا يعرف معنى أن يحتفظ بالأمر لنفسه. فعلى الرغم من أنه يتحدث تقريباً بلا توقف مع الجيران، فتنادراً ما يرون الأمور من منظورهم".

الخلاصة

الأطفال ليسوا ببساطة بالغين أصغر في العمر يفكرون بشكل أقل كفاءة - بل إنهم يفكرون بشكل مختلف.

في سياق مشابه

ألفريد كينزي *Sexual Behavior in the Human Female* (ص 240)

ستيفن بينكر *The Blank Slate* (ص 302)

جون بياجيه

تماماً مثلما قضى "ألفريد كينزي" سنوات يجمع عينات الحشرات ويكتب عنها قبل أن يبدأ دراسة العلاقات الحميمة عند البشر، كان "جون بياجيه" يجيد مراقبة الطبيعة قبل أن يغير رأيه ويتجه لدراسة البشر. ففي مرحلتي الطفولة والمراهقة تجول في مرتفعات ونيابيع مياه وجبال غرب سويسرا يجمع الحلزونات، وفي النهاية كتب رسالة الدكتوراه عن رخويات جبال فالليه.

ما تعلمه في هذه السنوات - ملاحظة الشيء أولاً ثم تصنيفه - هياؤه جيداً لفحص موضوع تفكير الطفل، ذلك الموضوع الذي كُتبت عنه الكثير من النظريات لكنها لم تكن مبنية على ملاحظة علمية قوية للأطفال. ما تمناه "بياجيه" عند دخوله هذا المجال هو أن يتوصل لنتائج مستمدة من الحقائق مهما بدت هذه الحقائق صعبة أو متناقضة. علاوة على مهاراته المنهجية فلقد كان على دراية جيدة بالفلسفة، رغم أن هذا غير مألوف بالنسبة لعالم. لقد كان مجال علم نفس الطفل يضم شبكة من الأسئلة المعرفية، ومع ذلك فلقد قرر التركيز على المسائل الواقعية مثل: "لماذا يتكلم الطفل، ومن الذي يتحدث إليه؟" و"لماذا يطرح العديد من الأسئلة؟".

إذا كانت هناك إجابات لأسئلته، فلقد كان يعرف أنها ستعود بالنفع الكبير على المعلمين، ولقد ألّف كتابه *The Language and Thought of the Child* خصيصاً من أجل التربويين. لقد ركز أغلبية المستكشفين لعقل الطفل على الطبيعة الكمية لنفسية الطفل - حيث يُعتقد أن الأطفال يتصرفون بالطريقة التي يتصرفون بها لأنه يمتلك قدرات عقلية أقل من البالغين ويرتكبون أخطاء أكثر. لكن "بياجيه" اعتقد أن المسألة لا تتعلق بامتلاك الطفل لكمية كثيرة أو قليلة من شيء، فالطفل مختلف في الأساس بسبب الطريقة التي يفكر بها، فمشكلات التواصل تنشأ بين الطفل والبالغ ليس بسبب نقص المعلومات لكن بسبب الطرق المختلفة تماماً التي يرى بها كل منهما نفسه داخل عالمه.

لماذا يتكلم الطفل؟

في الصفحات الافتتاحية يطرح "بياجيه" سؤالاً أقر بغرابته: "ما الحاجات التي يميل الطفل لإشباعها عندما يتحدث؟". أي إنسان عاقل سيقول إن اللغة هي وسيلة للتواصل مع الآخرين، لكن إذا كانت الحال كذلك فلماذا يتحدث الأطفال عندما لا يكون هناك أحد معهم، ولماذا حتى يتكلم البالغون مع أنفسهم، سواء حديث داخلي مع النفس أو بصوت مرتفع. لقد صار من الواضح أنه لا يمكن قصر اللغة في وظيفة واحدة ألا وهي توصيل الأفكار.

أجرى "بياجيه" بحثه في معهد روسو بجينيف، الذي افتتح عام 1912 من أجل دراسة الطفل وتدريب المعلمين، وهناك راقب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين أربع سنوات وستاً وكان يدون كل شيء يقولونه في أثناء ما كانوا يعملون ويلعبون، ولقد ضم الكتاب نصوصاً من "حواراتهم". ما اكتشفه "بياجيه" سريعاً - وما أكدّه كل الآباء - هو أنه عندما يتكلم الأطفال فهم في أوقات كثيرة لا يتحدثون مع شخص بعينه. إنهم يفكرون بصوت مرتفع. لقد حدد نوعين من الحديث، الحديث مع الذات والحديث الاجتماعي، ويوجد داخل النوع الذاتي ثلاثة أنماط:

- ❖ التكرار - الحوار غير موجه لشخص بعينه، فهم ينطقون بالكلمات من أجل متعة الحديث فقط.
- ❖ المناجاة - التعليقات التي تتبع الفعل الذي يقوم به الطفل أو اللعبة التي يلعبها.
- ❖ المناجاة الجمعية - عندما يتحدث الأطفال على ما يبدو معاً، فهم في الواقع لا يهتمون بما يقوله الآخرون. (فالحجرة التي يجلس بها عشرة أطفال على طاولات مختلفة قد تكون صاخبة بسبب الكلام، لكن في الواقع هم يتحدثون لأنفسهم).

لقد لاحظ أنه حتى مرحلة عمرية معينة (سن السابعة على ما يعتقد)، لا يمتلك الأطفال أي "تحكم لفظي"، لكن من الضروري أن يقولوا أي شيء يتبادر إلى ذهنهم. كتب "بياجيه" أن مرحلة رياض الأطفال أو الحضانة "هي مجتمع، بالمعنى الدقيق للعبارة، حيث لا يوجد فرق بين الحياة الفردية والحياة الاجتماعية". ولأن الأطفال يعتقدون أنفسهم هم محور الكون فليس هناك داع لفكرة الخصوصية أو حجب الآراء بسبب خصوصيتها عن الآخرين. وعلى النقيض اعتاد البالغون بسبب افتقارهم النسبي للذاتية على نمط الحديث الاجتماعي الذي لا تقال فيه الكثير من الأمور، فالمختلون عقلياً وحدهم والأطفال هم من يقولون أي شيء يفكرون فيه، لأن كل ما يهمهم هو أنفسهم فحسب. لهذا السبب يستطيع الأطفال التحدث طوال الوقت في أثناء تواجد أصدقائهم، لكنهم لا يستطيعون أن يروا الأشياء من منظور أصدقائهم.

يرجع جزء من التركيز على الذات الذي يتسم به الأطفال إلى أن قدرًا كبيرًا من لغتهم ينطوي على إيماءات وحركات وأصوات. وبما أن هذه الأمور لا تعد كلمات؛ لذا لا يمكنهم التعبير عن كل شيء ويظل الطفل بشكل جزئي حبيس عقله. يمكننا فهم هذا عندما نقدر أنه كلما زاد إتقان الشخص البالغ للغة زادت قدرته على فهم آراء الآخرين أو على الأقل الدراية بها. في الحقيقة، تتخطى اللغة بالأشخاص حدود أنفسهم، لهذا السبب تضع الثقافة الإنسانية ضغوطاً على تعليمها للأطفال - حيث إنها تمكنهم في النهاية من التخلص من التفكير المتمركز حول الذات.

تفكير مختلف، عالم مختلف

لقد استعار "بياجيه" من التحليل النفسي التفريق بين نوعين من الفكر:

- ❖ **الفكر الموجه أو الذكي**، الذي يمتلك هدفًا، هدفًا متمشيًا مع الواقع يمكنه أن يوصله عن طريق اللغة. يقوم هذا الفكر على التجربة والمنطق.
- ❖ **فكر غير موجه أو توحدي**، الذي ينطوي على أهداف غير مدركة وغير متمشية مع الواقع قائمة على إشباع الرغبات بدلًا من الإقرار بالحقائق. يضم هذا النوع من اللغة الخيالات والأساطير والرموز.

فالماء عند العقل الموجه له خصائص معينة ويتبع قوانين محددة، وتفكيرهم هذا نشأ عن تصور فكري ومادي. أما بالنسبة للعقل التوحدي فيرتبط الماء فقط بالرغبات والاحتياجات - أنه شيء يمكننا شربه أو رؤيته أو التمتع به.

لقد ساعد هذا الفرق "بياجيه" على تقدير التطور الذي يمر به تفكير الطفل في سن الحادية عشرة، فالأطفال من عمر الثلاث سنوات إلى عمر السبع سنوات يتسمون بالأنانية إلى حد كبير وتظهر لديهم سمات الفكر التوحدي، لكن من سن السبع سنوات وحتى الحادية عشرة يفسح التفكير الأناني المجال أمام الذكاء الإدراكي.

أجرى "بياجيه" تجارب طلب فيها من الأطفال رواية حكاية روت لهم أو تفسير شيء وضع لهم مثل آلية عمل الصنبور، فالأطفال دون سن السابعة، لم يظهروا اهتمامًا كبيرًا بما إذا كان الأشخاص الذين يتحدثون إليهم يفهمون القصة أو الآلية أم لا. إنهم قادرون على الوصف لا التحليل، لكن بداية من عمر السابعة أو الثامنة فصاعدًا، لم يفترض الأطفال أن الشخص الآخر سيعرف ما يقصدونه وكانوا يحاولون سرد قصة صادقة - ليكونوا موضوعين. وقبل أن يبلغوا هذه المرحلة العمرية أنانيتهم لا تسمح لهم بالتحلي بالموضوعية، فهم يختلفون ما لا يستطيعون شرحه أو ما لا يعرفونه، لكن بعد سن السابعة أو الثامنة يعرف الأطفال ما تعنيه أخبار الحقيقة، وهذا هو الفرق بين الخيال والواقع.

لاحظ "بياجيه" أن الأطفال يفكرون من منطلق "النمط الفكري المنسق" الذي يتيح لهم التركيز على مجمل الرسالة دون الالتفات للتفاصيل. فعندما يسمعون شيئًا لا يفهمونه فهم لا يحاولون تحليل بنية الجملة أو الكلمات، لكنهم يحاولون استيعاب أو خلق المعنى بشكل عام. لقد لاحظ أن الاتجاه السائد في التطور العقلي هو دائمًا من التفكير التوفيقى إلى التحليلي - النظر للصورة كلها أولاً، قبل أن تكتسب القدرة على تقسيمها إلى أجزاء أو فئات. قبل سن السابعة أو الثامنة يكون عقل الطفل توفيقياً إلى حد كبير لكنه يطور القوى التحليلية فيما بعد وهذا ما يشكل التحول من العقل اليافع إلى البالغ.

منطق الطفل

لقد تساءل "بياجيه" عن كون الأطفال يتوهمون، خاصة من هم دون السابعة، ويحلمون ويستخدمون خيالهم كثيرًا. لقد ذكر أن هذا يحدث بسبب عدم انخراطهم في تفكير استنباطي

أو تحليلي، فليس هناك داع للتمييز بشدة بين "ما هو واقعي" و "ما هو غير واقعي"؛ حيث إن عقولهم لا تعمل من منطلق المسببات والأدلة، فكل شيء يبدو ممكنًا.

عندما يطرح الطفل سؤالاً مثل: "ماذا سيحدث لو كنت شخصاً مثاليًا؟" على شخص بالغ فالسؤال لا يستحق المناقشة؛ لأننا نعرف أنه لا يمكن أن يكون حقيقة. أما بالنسبة للطفل فكل شيء ليس ممكنًا فقط بل إن تفسيره ممكن حيث إن الأمر بالنسبة له لا يحتاج إلى أي تفكير موضوعي، فكل ما يتطلبه الأمر حتى يرضي عقولهم هو أن يتوصل إلى الدافع - على سبيل المثال الكرة رغبت في التدرج من فوق التل وفعلت هذا. في عمر السادسة، قد يعتقد الصبي أن النهر يتدفق من أعلى التل لأنه يريد هذا. أما بعد عام فسيفسر هذه الظاهرة من منطلق أن "المياه دائماً تتدفق من فوق التل لذلك يتدفق النهر من على هذا التل أيضاً".

لماذا يسأل العديد من الأطفال بلا توقف أسئلة تبدأ بكلمة "لماذا؟"؛ لأنهم يريدون أن يعرفوا نية كل شخص وكل شيء، حتى لو كان هذا الشيء غير عاقل، غير مدركين أن بعض الأشياء فقط هي من تمتلك النوايا. فيما بعد عندما يتمكن الأطفال من تقدير أن معظم الأشياء مسيّرة ولا تمتلك نوايا، تصبح أسئلتهم متعلقة أكثر بالسببية، فالوقت الذي يسبق مرحلة استيعابهم للسبب والأثر - ما قبل السببية - تتوافق مع مرحلة الأنانية.

إن "العالم الخيالي"، كما نسميه بأسلوبنا المترفع، يمثل للأطفال الأصغر سنًا الواقع القاسي الفاتر لأن كل شيء فيه يسير وفقاً لنواياه ودوافعه. في الحقيقة، كما ذكر "بياجيه" بتهكم، إن عالم الطفل على ما يبدو، وفقاً لمفهومهم، يسير على خير ما يرام لدرجة أنه ليس هناك داع لوجود المنطق فيه حتى يدعّمه.

في أغلب الأحيان يصعب على البالغين أن يستوعبوا الأطفال لأنهم نسوا أن المنطق لا يلعب دوراً في عقل الطفل. لا يمكننا أن نجعل الأشخاص يفكرون مثلنا قبل أن يصلوا لسن معينة. ففي كل مرحلة عمرية يكتسب الأطفال نوعاً من الاتزان العقلي يتوافق مع بيئتهم؛ ولهذا فإن الطريقة التي يفكرون ويدركون بها في الخامسة من عمرهم تقسر عالمهم بشكل مثالي، لكن الطريقة ذاتها لا تجدي نفعاً عندما يبلغون الثامنة من عمرهم.

في كتابات أخرى استكشف "بياجيه" المرحلة الأخيرة من التطور العقلي بداية من عمر الحادية أو الثانية عشرة. فقدرة المراهقين على التحليل والتفكير المجرد وإصدار الأحكام ووضع الاحتمالات المستقبلية في الحساب تجعلهم بشكل أساسي مثل البالغين. ومن هذه المرحلة تكون المسألة مسألة زيادة في القدرة بدلاً من كونها تغيرات كمية.

تعليقات ختامية

على الرغم من بعض الشكوك التي تعلقت بمسألة التوقيتات الدقيقة فمراحل نمو الطفل التي حددها "بياجيه" صمدت أمام اختبار الزمن، وكان تأثيره على التعليم في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة هائلاً.

ومع ذلك لم يعتبر "بياجيه" قط نفسه متخصصاً في علم نفس الطفل، وكان على نحو أكثر دقة عالم تخصص في نظريات المعرفة. لقد قادت ملاحظاته للأطفال إلى نظريات أكثر توسعاً في مجالي التواصل والإدراك؛ لأن ما علمه عن عقل الطفل منح صورة أكثر وضوحاً عن البالغين. فعلى سبيل المثال، الأطفال هم ليسوا الوحيدين الذين استخدموا النمط الفكري المنسق ليفهموا عالمهم - فالبالغون أيضاً يضطرون للتكيف مع المعلومات الجديدة واستيعابها عن طريق مطابقتها بما يعرفونه بالفعل.

لقد اخترع "بياجيه" مجال "المعرفة الوراثية" وتعني كيف تتطور نظريات المعرفة أو تتغير وفقاً لمعلومات جديدة. لقد اعتبر أن المخ بناء عشوائي نسبياً، تشكل بطريقة يفسر فيها الواقع وفقاً لنمط العالم الذي يعيش فيه الشخص. يجب أن يراعي التعليم هذه الأنماط بدلاً من حشو المعلومات في عقول الناس وإلا فلن يستوعبوا المعلومات. مثل هذه الطرق في التعليم ينتج عنها خانعون فاترون ينزعجون من التغيير، لقد كان "بياجيه" سابقاً لعصره عندما أشار إلى أننا ينبغي علينا أن نعلم الناس أن يكونوا خلاقين ومفكرين مبدعين على دراية بالطابع الذاتي الذي تتسم به عقولهم مع تحليلهم بالنضج الكافي ليتكيفوا مع الحقائق الجديدة. لقد كانت تجاربه الأولى في ملاحظة اللغة والتفكير عند الطفل قد أدت إلى أفكار عظيمة فيما يتعلق بالعملية المعرفية لدى البالغين وتكوين فكر جديد.

جون بياجيه

وُلد "بياجيه" في مدينة نيوشاتيل بغرب سويسرا عام 1896. كان "بياجيه" ابناً لأستاذ في أدب القرون الوسطى في إحدى الجامعات المحلية. لقد تسبب اهتمامه الكبير بعلم الأحياء في أن ينشر عدة مقالات علمية قبل حتى أن ينهي دراسته وفي عام 1917 نشر رواية فلسفية تدعى Recherche.

بعد أن حصل على رسالة الدكتوراه بدأ في دراسة التطور اللغوي عند الطفل، وفي عام 1921 أصبح مديراً لمعهد جان جاك روسو في جنيف. ومنذ عام 1925 وحتى عام 1929 كان أستاذاً لعلم النفس وعلم الاجتماع وفلسفة العلوم بجامعة نيوشاتل، ثم عاد بعدها لجامعة جنيف ليشغل منصب أستاذ التفكير العلمي لمدة عشرة أعوام. وفي الوقت ذاته كان يشغل مناصب في المؤسسات التعليمية السويسرية. وفي عام 1952 أصبح "بياجيه" أستاذاً لعلم النفس الجيني بجامعة السوربون في باريس، وترأس حتى وفاته عام 1980 مركز المعرفة الوراثية في جنيف.

من أهم كتبه، The Child's Conception of the World (1928)، و The Moral Judgment of the Child (1932)، و The Origins of Intelligence in Children (1953)، و Biology and Knowledge (1971)، و The Grasp of Consciousness (1977).

The Blank Slate

"يعتقد الكثيرون أن الاعتراف بالطبيعة البشرية هو تأكيد للعنصرية والتحيز الجنسي والحروب والطمع والإبادة الجماعية والعدمية والسياسات الرجعية وتجاهل الأطفال والمحرومين. فأبي ادعاء بأن للعقل بنية فطرية يصدّم الأشخاص ليس بوصفه فرضية ربما يثبت صحتها لكن كمفكرة غير أخلاقية".

"كل فرد لديه نظرية عن الطبيعة الإنسانية. فكل إنسان عليه أن يتوقع سلوك الآخرين، وهذا يعني أننا جميعاً بحاجة إلى نظريات حول ما يثير غضب الأشخاص. إن النظرية الضمنية للطبيعة البشرية التي تقر بأن السلوك ينتج عن الأفكار والمشاعر مترسخة في الطريقة التي نفكر بها في الناس".

الخلاصة

يثبت علم الوراثة وعلم النفس التطوري أن الطبيعة البشرية ليست ببساطة نتيجة للتطبيع الاجتماعي مع بيئتنا.

في سياق مشابه

لوان بريزنديين *The Female Brain* (ص 62)

هانز آيزنك *Dimension of Personality* (ص 124)

ويليام جيمس *The Principles of Psychology* (ص 218)

في.إس. راماشاندران *Phantoms in the Brain* (ص 308)

ستيفن بينكر

إن الجدل حول "الطبيعة مقابل التنشئة" الذي قتل مناقشة يدور حول ما إذا كنا قد جئنا للعالم ونحن نحمل سمات ومواهب بعينها أو أنها جميعاً تشكلت بفعل ثقافتنا وبيئتنا. في ستينات وسبعينات القرن العشرين، اتبع الآباء نصيحة الخبراء من علماء النفس السلوكيين وعلماء الإنسانيات وعلماء الاجتماع، والتي تقول إن البيئة لها تأثير كلي. لقد بذلوا كل ما بوسعهم لخلق عالم أكثر سلاماً وأقل تحيزاً جنسياً عن طريق عدم السماح لصبيانهم باللعب بلعبة المسدسات ومنحهم الدمى ليلعبوا بها. ومع ذلك فأى شخص لديه طفل يعرف أن طفله منذ يوم ولادته يختلف بطبيعته عن إخوته. لقد ألف "ستيفن بينكر" عالم النفس الرائد في مجالي علم النفس التجريبي والمعرفي كتاب *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature* ليصحح العديد من الادعاءات المتداولة حول مدى مرونة العقل البشري ولكي يفضح الخرافة التي تقول إن كل سلوكياتنا هي نتيجة للتنشئة الاجتماعية.

لقد شبه "بينكر" عدم رغبتنا في الاعتراف بحقيقة أن الطبيعة البشرية شيء تشكله الطبيعة البيولوجية برفض العصر الفيكتوري لمناقشة موضوعات مثل الجنس، وأضاف أن هذا يشوش على السياسات العامة والبحث العلمي وحتى الطريقة التي ننظر بها لبعضنا. ومع ذلك فهو لم يقل إن "الجينات هي كل شيء والثقافة لا شيء". لكن غايته كانت كشف الحقائق حول المدى الذي شكلت به الأنماط المتواجدة في المخ الطبيعة البشرية، مقارنة بمدى تأثير الثقافة والبيئة على ذلك.

تاريخ الفكرة

أشار فيلسوف عصر التنوير "جون ستوارت ميل" إلى أهمية الخبرة ومرونة العقل البشري، وشبهه بورقة جاهزة ليكتب عليها وعرفت الفكرة باسم "اللوح الفارغ". يعرف "بينكر" المعنى الضمني لهذه الفكرة وهو أن "العقل البشري ليس بنية فطرية ويمكن أن يتشكل من قبل المجتمع وأنفسنا حسب الرغبة". يتضمن هذا الافتراض المنطقي بأننا جميعاً سواء، ونحن في الوقت الحالي نسلم بأن أي شخص، ما عدا من يعانون إعاقة ذهنية أو جسدية حادة، يمكنه أن يصل إلى أي درجة يريدونها في الحياة.

ومع ذلك، فالتسليم بهذه الفكرة يجلب معه أيضاً فكرة أن القوى البيولوجية لا تلعب أي دور في تشكيل البشر. في فقرة شهيرة من كتابه *Behaviorism* (1924) كتب "جون بي. واتسون" أنه

لو منح العشرات من حديثي الولادة الأصحاء لتمكن من تشكيلهم كبالغين على أي هيئة يشاء فإما أن يصبحوا أطباء أو فنانين أو شحاذين أو لصوصًا.

وعلى الرغم من أن السلوكية لم تعد مذهبًا في علم النفس فلقد بقيت فكرة اللوح الفارغ، وأصبحت من "المعتقدات الراسخة في الحياة الفكرية المعاصرة" كما وصفها "بينكر". من المفهوم جيدًا أننا لا نرغب في العودة إلى العصر الذي تم التمييز فيه بين الناس بناءً على الاختلافات البيولوجية؛ لأن هذا يتيح المجال أمام العنصرية أو التمييز بين الجنسين أو التمييز الطبقي أو التعصب. ومع ذلك، فمن دواعي السخرية أن الفراغ الذي خلفته فكرة اللوح الفارغ أتاح للنظم الشمولية، التي تعتقد أنها قادرة على تشكيل الجماهير على أي هيئة تريدها، استخدام هذه الفكرة وإساءة استغلالها. يطرح "بينكر" سؤالاً: كم مشروعًا "لإعادة تشكيل البشرية" نحتاج إلى خوضه حتى نتخلص من فكرة اللوح الفارغ؟

نحن على ما نحن عليه

يشير "بينكر" إلى أن عقل الإنسان لا يمكن أن يكون فارغًا أبدًا لأنه تشكل وفقًا لنظرية التطور على مدار آلاف السنين، فالأشخاص الذين جعلتهم عقولهم قادرين على إيجاد حلول ذكية للمشكلات مع تمتعهم بحواس قوية انتصروا بشكل طبيعي على الآخرين ومن ثم انتقلت جيناتهم إلى أجيال أخرى. أما العقول التي تميزت بالمرونة الزائدة على الحد فقد "استبعدت" من الوجود.

لقد أثبت علماء الأحياء التطوريون وبعض علماء الأنثروبولوجيا الواعين أن هناك سلسلة من العوامل "المكونة بفعل المجتمع" مثل الانفعالات والقراية والاختلافات بين الجنسين هي في الحقيقة بيولوجية إلى حد كبير. لقد حدد "دونالد براون" ما سماه "الخصائص الإنسانية العامة" وهي السمات أو السلوكيات التي توجد في المجتمعات حول العالم بغض النظر عن مستوى التطور. تتضمن هذه الخصائص، الصراع والغيرة والهيمنة، كما تضم أيضًا حل الصراعات والأخلاق والعطف والحب. من الممكن أن يكون الإنسان فظًا وذكياً ومحباً لأنه ورث التركيبة العصبية لأشخاص اشتركوا في اشتباكات ومعارك وظلوا على قيد الحياة، ومع ذلك كانوا أيضًا قادرين على العيش في مجتمع مفلق وأصبحوا من صناع السلام. يختتم "بينكر" قائلاً إن: "الحب والإرادة والضمير هي أشياء "بيولوجية" أدخلتها التكيفات التطورية على الدوائر العصبية للمخ".

برمجة عقولنا منذ الميلاد

كشفت العديد من الأبحاث التي أجراها علماء الأعصاب عن مدى دقة تشكيل عقولنا وقت ميلادنا. على سبيل المثال:

❖ فالأشخاص ذوو الذكاء المحدود عادة ما يكون لديهم جزء في المخ (النواة الخلاقية الثالثة تحت المهاد الأمامي) أصغر من الطبيعي. هذا الجزء من المخ معروف عنه أنه يلعب دورًا في تحديد الاختلافات الشخصية.

❖ يمتلك مخ "آينشتاين" فضيصةً جدارياً سفلياً كبيراً ومختلفاً بشكل استثنائي، وهو الجزء المسئول عن الذكاء المكاني والرقمي. على النقيض كشفت الدراسات التي أجريت على مخاخ من ثبتت إدانتهم بالقتل أن القشرة المخية لدماعهم أصغر من الطبيعي، وهي تلك المنطقة المسئولة عن اتخاذ القرارات وتثبيط رغباتنا الملحة.

❖ وجد أن التوائم المتماثلة التي فصلت منذ ميلادها لديها مستويات متشابهة للغاية من الذكاء العام والمهارات اللغوية والرياضية علاوة على سمات شخصية مثل الانطوائية أو الانبساطية والوفاق والرضا العام تجاه الحياة. إنهم يقعون في النزوات الشخصية ذاتها ويمارسون السلوكيات نفسها مثل مشاهدة التلفاز. وهذا لا يعزى فقط إلى أنهم لديهم الجينات نفسها وإنما أيضاً لأن فسيولوجية مخاخهم (التجاويف والثنيات وحجم أجزاء محددة من المخ) تكون تقريباً متماثلة.

❖ لقد وجد أن العديد من الحالات المرضية التي اعتُقد أنها ناتجة عن بيئة الفرد وحدها لها جذور جينية. يتضمن هذا الشيزوفرينيا والاكتئاب والتوحد وعسر القراءة والاضطرابات ثنائية القطب والعجز اللغوي. تتوارث مثل هذه الحالات في العائلات، ولا يمكن التنبؤ بها بسهولة من خلال العوامل البيئية.

❖ يستطيع علماء النفس تقسيم الشخصية إلى خمسة أبعاد رئيسية: الانطوائية والانبساطية؛ العصابية أو المتزنة؛ غير المبالية أو المنفتحة على الأشياء الجديدة؛ المتوافقة أو العدائية؛ ذات الضمير الحي أو منعدمة التوجه. كل هذه الأبعاد الخمسة يمكن وراثتها، وهناك نسبة من 40% إلى 50% في شخصياتنا ترتبط بهذه الاتجاهات الوراثية.

يقر "بينكر" بخوفنا من أنه إذا كانت الجينات تؤثر على المخ، إذن فطريقة تفكيرنا وسلوكياتنا تقع بالكامل تحت سيطرة جيناتنا. ومع ذلك، فالجينات لا تعني سوى احتمالية حدوث شيء - فهي لا تقرر أي شيء.

تعليقات ختامية

يقارن "بينكر" الاعتقاد بفكرة اللوح الفارغ بالاعتقادات المرتبطة بالكون في عصر "جاليليو"، عندما اعتقد الناس أن العالم المادي يركز على إطار معنوي. وبالمثل، فإن الحساسيات السياسية والأخلاقية الحالية قد أدت إلى تحية حقيقة علمية - الأساس البيولوجي للطبيعة البشرية - لصالح التوجه الفكري. نحن نخشى أن تؤدي هذه الحقائق إلى "انهيار القيم" وفقد السيطرة على نوع المجتمع الذي نرغب في العيش فيه.

ورداً على هذا يذكر "بينكر" مقولة من مقولات "تشيكوف" وهي أن: "الإنسان سيصبح أفضل عندما تربه حقيقته". فمن طريق الالتزام بالحقائق حيال من نحن، ودعم ذلك بعلم الأحياء والجينات وعلم النفس التطوري يمكننا المضي قدماً. ربما يكون هناك العديد من النواحي في الطبيعة البشرية التي لا نرغب في الاعتراف بها، لكن إنكارها لن يغير من الحقيقة في شيء.

هذا الكتاب كتاب كبير دسم سيستغرق منك وقتاً لقراءته واستيعابه بشكل كامل. إنه باهر، وربما يحطم بعضاً من آرائك الغالية التي تعتز بها أو يعدلها اعتماداً على أساس علمي أقوى. من السهل أن ترى لماذا يتصدر "بينكر" قائمة الكُتّاب العلميين المشهورين - فعمله يجمع ما بين الثقل العلمي والأسلوب الشائق للغاية.

ستيفن بينكر

ولد عام 1954 في مونتريال بكندا وحصل على شهادات من جامعتي ماكجيل وهارفارد، حيث نال درجة الدكتوراه في علم النفس التجريبي. اشتهر ببحثه في مجال اللغة والإدراك. من ضمن مؤلفاته، (1997) How the Mind Works، (1994) The Language Instinct، و(2007) The Stuff of Thought، و(2011) The Better Angels of Our Nature، و(2014) The Sense of Style. حتى عام 2003 كان "بينكر" يشغل منصب أستاذ علم النفس بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومدير مركز علم الأعصاب المعرفي التابع له. يعمل "بينكر" حالياً أستاذاً لعلم النفس بجامعة هارفارد.

Phantoms in the Brain

"ثمة شيء غاية في الغرابة فيما يتعلق بتطور هذا الكائن الذي ينتمي إلى الرئيسيات إلى سلالة يمكنها أن تنظر للماضي وتطرح أسئلة تتعلق بنشأتها، والأكثر غرابة هو أن المخ لا يستطيع فقط، أن يكتشف كيف تعمل المخاخ الأخرى بل أنه أيضًا يطرح أسئلة تتعلق بوجوده: من أنا؟ ما الذي سيحدث بعد الموت؟ هل عقلي يتكون فقط من الخلايا العصبية الموجودة في مخي؟ وإذا كانت الحال كذلك، فما حدود حرية الإرادة؟ إن هذه النوعية الغريبة المتكررة من هذه الأسئلة - التي يكافح العقل من أجل أن يفهمها - هي ما يجعل علم الأعصاب ممتعاً".

الخلاصة

من الممكن أن يمدنا الكشف عن أكثر الحالات غرابة في علم الأعصاب برؤى متعمقة عن الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

في سياق مشابه

فيكتور فرانكل *The Will to Meaning* (ص 130)

آنا فرويد *The Ego and the Mechanism of Defense* (ص 136)

ويليام جيمس *The Principles of Psychology* (ص 218)

أوليفر ساكس *The Man Who Mistook His Wife For a Hat* (ص 322)

في. إس. راماشاندران

ما الوعي؟ وما "الذات"؟ لقد ظلت هذه الأسئلة حكرًا على الفلاسفة لآلاف السنين. أما في وقتنا الحالي وفي ظل المعرفة المتطورة المتزايدة بالمخ دخل العلم إلى حلبة الصراع. يقول "في. إس. راماشاندران"، وهو واحد من أشهر علماء الأعصاب في العالم، إن دراسة المخ ما زالت في بدايتها لدرجة أننا لا يمكننا أن نتسج منها نظرية عظيمة عن الوعي بالطريقة ذاتها التي خرج بها "آينشتاين" بنظرية النسبية، لكن ربما نكون في المراحل الأولى من هذه الرؤية.

يعد كتاب *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind* (الذي شاركت في كتابته "ساندرا بليكسلي") الكتاب الأكثر مبيعًا لـ "راماشاندران" في مجال "أسرار العقل"، كما يعد تجليًا. بعد قراءة الكتاب لن تتمكن من رفع ذراعك أو تناول كوب وأنت تتعامل مع الأمر على أنه أمر مسلّم به. على الرغم من أن العلماء يميلون لوضع النظريات ثم العثور على الأدلة التي تؤيدها، فلقد فعل "راماشاندران" العكس، فهو يتبنى عن عمد الحالات الطبية الشاذة التي لم يستطع العلم الحديث تفسيرها بسهولة. وبالنسبة للقراء المهتمين بالعلاج النفسي، من المحتمل أن تكون الرسالة الواضحة من الكتاب هي أن الكثير من الحالات التي شخصت سابقًا على أنها "جنون" تم فهمها الآن بشكل أفضل على أنها خلل في الدوائر العصبية الدماغية. يبدو أن السلوكيات الجنونية ربما لا تعني أن الشخص مجنون.

وعلاوة على أن الكتاب يمدنا بمعرفة أساسية لتشريح الجمجمة فإنه كتاب مسلّم أيضًا. يعترف "راماشاندران"، المحب "شيرلوك هولمز"، بأنه ليس من النوعية العادية من العلماء التي يعرفها القارئ، ويضم الكتاب عبارات مقتبسة من "شكسبير" و"ديباك شوبرا" رائد الطب البديل، علاوة على إشارات إلى "فرويد". وبدلاً من أن يحصي إنجازاته العلمية، فإنه يفصح عن أنه يدين فكريًا للكتب العلمية الرائجة. إن هذه العقلية المتحررة هي ما تجعل قراءة هذا الكتاب أمراً ممتعاً حتى ولو لم تكن قد سمعت من قبل عن المهاد أو الفص الأمامي. وعلى الرغم من أنه قد يتضمن بعض الثثرة، فأسلوب "راماشاندران" غير المتكلف ينقل تعجبه وانبهاره من الطريقة التي تتمكن بها كتلة من الخلايا الرمادية الرطبة من خلق إدراك الذات والوعي.

أجزاء المخ

يذكر "راماشاندران" حقيقة مذهلة ألا وهي أن: "القطعة من مخك التي تبلغ حجم حفنة من الرمال تحتوي على مائة ألف خلية عصبية ومليونين من المحاور الليفية ومليار من الوصلات العصبية، وجميعها 'تحدث' إلى بعضها البعض". ويشرح "راماشاندران" الأجزاء المختلفة

المخ بالتفصيل، بما فيها الفصوص الأربعة - الأمامي والصدغي والجداري والقذالي - التي تكون "شقي المخ". يتحكم كل من هذين الشقين في حركة الجانب المعاكس من الجسم - فالشق الأيسر يتحكم في حركة الجانب الأيمن والعكس صحيح. يميل الشق الأيسر من المخ إلى أن يكون الجزء الذي "يتحدث" طوال الوقت، سواء كان تفكيرًا أو حديثًا منطوقًا - وهو الجانب العقلاني من الوعي. يرتبط الشق الأيمن أكثر بانفعالاتنا ووعينا العام بالحياة. غالبًا ما يعد الفص الأمامي أكثر جزء "إنساني" في المخ، حيث تركز فيه مزايا مثل الحكمة والتخطيط وإصدار الأحكام. من ضمن الصفات الأخرى:

- ❖ الجسم الثفني وهو عبارة عن مجموعة من الألياف التي تربط شقي المخ ببعضهما.
- ❖ يقع النخاع المستطيل أعلى الحبل الشوكي، وهو مسئول عن تنظيم ضغط الدم وضربات القلب والتنفس.
- ❖ المهاد، يقع في منتصف المخ ومن خلاله تنتقل كل الإشارات الحسية ما عدا الشم؛ يعتقد أنه الجزء البدائي من المخ.
- ❖ وبالأسفل تقع منطقة تحت المهاد المتعلقة "بالغرائز" مثل العنف والشهوة والخوف ويعد أيضًا مسئولًا عن الوظائف الهرمونية وعمليات الأيض.

يقول "راماشاندران" إنه على الرغم من هذه المعلومات الأساسية فما زلنا غير متيقنين من الطريقة التي تتكون بها الذاكرة ويحدث بها الإدراك. على سبيل المثال، هل الذكريات تسكن في أجزاء معينة من المخ، أم هل هي أكثر عمومية وتشغل المخ بأكمله؟ يشير المؤلف إلى أن كلا التفسيرين يمكن أن يكونا صحيحين، وحيث إن هناك أجزاء محددة من المخ تؤدي وظائف معينة، فمن طريق استيعاب الطريقة التي تتفاعل بها هذه الأجزاء نقترّب من فهم ما الذي يكون "الطبيعة البشرية".

الأطراف الوهمية

ما الذي يشير إليه عنوان الكتاب *Phantoms in the Brain*؛ أي *أوهام في المخ*؟ اشتهر "راماشاندران" بعمله مع الأشخاص الذين يعانون وهم الأطراف، فبعد تعرض الشخص لبتّر أحد أطرافه أو الشلل يحس بكل الأحاسيس الطبيعية التي كان يشعر بها في وجود هذا الطرف. الأسوأ أن الأشخاص قد يشعرون بالكثير من الألم في أطرافهم الوهمية. يتساءل "راماشاندران" كيف وأين نشأت هذه الأطراف في الجهاز العصبي. ولماذا يظل الإحساس بامتلاك الطرف "متجمدًا" في المخ بعد البتّر؟ ومن خلال تجاربه وعمله مع المرضى يفسر هذا الأمر كما يلي: يمتلك المخ بشكل أساسي صورة للجسد، فهي تمثيل للجسد له ذراعان وساقان. وعندما يفقد طرفًا، قد يستغرق المخ وقتًا لكي يدرك هذه الحقيقة.

المعتقد السائد هو أنه بسبب الصدمة التي يتعرض لها الشخص عند فقد ذراع أو ساق فهو ينشغل في تمنى لو أن هذا الطرف ما زال موجوداً، أو يرفض تصديق أنه فقد هذا الطرف، لكن "راماشاندران" يشير إلى أن أغلب الأشخاص الذين يراهم لا يعانون عصبياً. لقد عالج امرأة تدعى "ميرابيل" التي وُلدت دون ذراعين ومع ذلك فهي لديها إحساس قوي بأنها تستخدمهما. يشير هذا إلى أن المخ مبرمج على تناسق الأطراف ويرغب في التمتع باستخدامها على الرغم من أن المعلومات الحسية تنبئ بعدم وجود شيء يمكن تحريكه. يروي "راماشاندران" حالة أخرى لفتاة كانت تستخدم أصابعها دائماً لتجري عمليات حسابية بسيطة على الرغم من أنها ولدت بلا ساعدتين. فما يحدث عادة عندما يفقد الشخص أحد أطرافه هو أن المخ يظل يرسل إشارات من أجل استخدامه، لكن المردود بأنه لا يوجد طرف يعد كافياً لكي تتوقف هذه الأحاسيس مع الوقت. ومع ذلك، وعلى النقيض ممن بترت أطرافهم، فالأشخاص الذين ولدوا بدون ذراعين أو ساقين لم يتلقوا قط مردوداً حسياً من جذوع الأطراف بأن هناك شيئاً تغير، لذا تستمر عقولهم في اعتقاد أن لديهم أطرافاً يستخدمونها.

إنكار شلل الأطراف

إنكار العاهة وهي متلازمة ينكر فيها المريض، الذي يبدو سويّاً في معظم نواحي حياته، أن ذراعه أو ساقه أصابها الشلل، لكن هذا الإنكار يحدث عند فقد ذراعه أو ساقه اليسرى فقط. ما سبب هذا الاضطراب؟ هل هو مجرد أمنية، ولم يحدث هذا مع الأطراف اليسرى فقط؟ يتضمن تفسير "راماشاندران" طبيعة تقسيم العمل بين شقي المخ. فالشق الأيسر يعمل ليقول معتقدات أو نماذج واقعية. إنه ممتثل بطبيعته و"دائماً ما يحاول التثبت بقوة بالحالة التي كانت عليها الأشياء"؛ لذا عندما ترد إليه معلومات جديدة لا تتناسب مع الشكل النمذجي يوظف آليات الدفاع من أجل الإنكار أو الكبت بغية الحفاظ على الوضع الراهن. وعلى النقيض، فوظيفة الشق الأيمن هي تحدي الوضع الراهن والبحث عن عدم الاتساق أو أي علامة على التغيير. عندما يتضرر الشق الأيمن يتمتع الشق الأيسر بالحرية ليمارس "إنكاره للحقيقة وهذيانه". فبدون تحقق الشق الأيمن من الواقع، يهيم العقل في طريق خداع الذات.

الحفاظ على النفس بأي ثمن

يبدو أن عمل "راماشاندران" مع من يعانون متلازمة إنكار العاهة يبرهن على فكرة "فرويد" المتعلقة بآليات الدفاع؛ أي الأفكار والسلوكيات التي غرضها حماية الفكرة التي نمتلكها عن أنفسنا، ومهمة علم الأعصاب هو اكتشاف السبب الذي من أجله يبرر الأشخاص الحقيقة ويتحاشونها، إلا أنه يضع في اعتباره تكوين المخ بدلاً من النفس. يعد المرضى الذين يعانون حالة الإنكار هم أفضل طريقة لبحث هذا لأن آليات الدفاع لديهم مركزة ومتضخمة. فالمخ سيفعل أي شيء من أجل أن يحافظ على إحساسه بالذات. ربما كان سبب هذا هو أن المخ والجهاز العصبي ينطويان على العديد من الأنظمة، ويعد الوهم الكبير ضرورياً حتى يربط

كل هذا ببعضه البعض. فمن أجل أن نحافظ على بقائنا وأن نكون اجتماعيين ونتزاوج نحتاج لنشعر بأننا كائنات مستقلة نمتلك زمام السيطرة. ومع ذلك، فالجزء المسيطر الموجود بداخلنا هو في الواقع جزء صغير من كياننا؛ وبقية الأجزاء تعمل بصورة آلية مثل الزومبي.

حالات غريبة ومدهشة

يشير "راماشاندران" إلى "توماس كون" وكتابه المهم *The Structure of Scientific Revolution*، الذي أشار إلى أن العلم يميل إلى إخفاء الحالات غير المألوفة حتى يمكن إدراجها في نظريات مبرهنة، لكن رأي "راماشاندران" يقلب هذا رأساً على عقب، فهو يرى: أنه بإمكاننا أن نصل إلى صور عامة عن طريق حل الحالات الغريبة أولاً. يمكننا مناقشة ثلاث حالات من الحالات التي ناقشناها:

- ❖ مرضى الإهمال النصفى لا يبالون بالأغراض والأحداث في الجانب الأيسر من العالم، وأحياناً لا يبالون حتى بالجانب الأيسر من أجسادهم. فعلى سبيل المثال، لا تتناول "إيلين" الطعام الموجود في الجانب الأيسر من طبقها ولا تضع المكياج في الجانب الأيسر من وجهها ولا تفسل أسنانها في الجانب الأيسر من فمها، وعلى الرغم من هذا فهي واعية بالأشخاص المحيطين بها. الحالة غير شائعة وغالباً ما تعقب السكتات الدماغية التي تصيب الشق الأيمن من المخ، خاصة في الفص الجداري الأيمن.
- ❖ وهم كابجراس وهو حالة عصبية نادرة يعتقد فيها المريض أن والديه أو أبناءه أو شريك حياته أو إخوته محتالون. يتمكن المريض من التعرف على هؤلاء الأشخاص دون أن يشعر بأي مشاعر عندما ينظر إلى وجوههم، ما يدفع بالعقل لافتراض أنهم لا بد أن يكونوا محتالين. وبلغة علم الأعصاب، هناك انعدام تواصل بين المنطقة المسؤولة عن التعرف على الوجوه (في القشرة الصدغية) وبين اللوزة الدماغية (بوابة الجهاز الحوفي)، التي تساعد على خلق الاستجابات الانفعالية تجاه وجوه بعينها.
- ❖ متلازمة كوتارد وهي حالة غريبة يعتقد فيها الأشخاص أنهم ميتون؛ حيث يدعون أنهم يشمون رائحة تعفن أجسادهم ويرون الديدان وهي تزحف داخل وخارج جثثهم. يشير "راماشاندران" إلى أن هذه الحالة تنشأ بسبب خلل في التواصل بين المناطق الحسية بالمخ والجهاز الحوفي، الذي يعالج هذه المشاعر، فالمريض حرفياً لا يشعر بأي نوع من العاطفة ولهذا ينفصل عن الحياة. والطريقة الوحيدة التي يمتلكها مخهم للتعامل مع الموقف هو افتراض أنهم لم يعودوا على قيد الحياة.

ما الوعي؟

قد تكشف هذه الحالات الغريبة عن الطريقة التي يعمل بها المخ الطبيعي؛ حيث يسهل إجراء التجارب عليها. نحن ننظر إلى وجودنا في العالم على أنه أمر مسلّم به، فإذا أصاب

وصلاتنا العصبية خلل طفيف فمفهومنا الكامل عما هو حقيقي وما هو غير حقيقي قد يخذلنا. ونبدأ في استيعاب أن إحساسنا بالواقع هو شيء أقرب إلى الوهم المتقن الذي صُمم من أجل أن يتيح لنا أن نشق طريقنا في العالم ونظل على قيد الحياة. فإذا كنا مضطرين للتعامل مع فعل الإدراك المحض في كل لحظة فلن ننجز أي شيء ألبتة. نحن نحتاج إلى التعامل مع قدر أساسي من إدراكنا للواقع على أنه أمر مسلّم به، وعادة ما يمارس المخ ذلك بصورة رائعة. فقط عندما يحدث خلل في المخ نرى مدى دقة توازن الوعي.

تلعب اللوزة الدماغية والفصوص الصدغية دوراً مهماً في الوعي. يقول "راماشاندران" إنه من دونهما سنصبح مثل الإنسان الآلي عاجزين عن الإحساس بمعنى ما نفعله. إننا لا نمتلك فقط دوائر عصبية في المخ تخبرنا كيف نفعل الأشياء، بل لدينا أيضاً مسارات تخبرنا لماذا نفعلها. لقد خصص "راماشاندران" فصلاً كاملاً من كتابه ليربط بين المشاعر الدينية المتمصبة والصراع الذي يصيب القص الصدغي؛ عندما يتوقف هذا الجزء يرى الشخص فجأة كل شيء بطريقة روحانية قوية. فما يميز البشر عن الحيوانات هو تحديد المعاني المختلفة للأشياء بما فيها القدرة على مناقشة حقيقة أننا أشخاص واعون، لكن إذا دمرت هذه الميزة أو تغيرت فمن المحتمل أن يشعر الأشخاص بمشاعر زائدة على الحد.

تعليقات ختامية

يقول "راماشاندران" إن الثورة العظمى في تاريخ البشرية ستحدث عندما نبدأ بحق فهم أنفسنا. لقد دعا إلى زيادة تمويل أبحاث المخ، لا لمجرد أن نشبع فضولنا، لكن لأنه هو المكان الذي تنشأ فيه كل "الأمر السيئة" مثل الحرب والعنف والإرهاب.

يقدم علم الأعصاب معلومات عن تشريح المخ والدوائر العصبية ونحن نحتاج هذا كنقطة انطلاق، لكن المهمة العظمى هي فهم العلاقة بين هذه الكتلة من الخلايا الرمادية وإحساسنا بأننا أشخاص نتمتع بإرادة حرة. يقول "راماشاندران" إنه حتى لو أن الإحساس بالذات هو وهم محكم صنعه مخنا ليضمن بقاء أجسادنا على قيد الحياة، وذلك يشبه الطريقة التي نتفاعل بها مع العالم على المستويين الفلسفي والروحاني. هذا الشيء لا يوجد في عالم الحيوان لذا ينبغي أن نعامله على أنه شيء ثمين يستحق المزيد من الدراسة.

في. إس. راماشاندران

ولد في عام 1951 ونشأ "فيليانور راماشاندران" ما بين الهند وتايلاند (كان والده دبلوماسياً) وحصل على درجة الماجستير من كلية طب ستانلي في تشيناي (مدراس)، وحصل على درجة الدكتوراه من جامعة كامبريدج. يعمل حالياً مديراً لمركز المخ والمعرفة بجامعة كاليفورنيا بسان دييجو، وأستاذاً مساعداً لعلم الأحياء بمعهد سالك للدراسات البيولوجية. من ضمن الجوائز التي حصل عليها ميدالية أرينس كابرز من هولندا والميدالية الذهبية من الجامعة الوطنية الأسترالية وزمالة كلية أول سولز بأكسفورد.

ألقى "راماشاندران" سلسلة كبيرة من المحاضرات في جميع أنحاء العالم، من ضمنها محاضرات ريث لعام 2003 في بريطانيا، ومحاضرة The Decade of the Brain لصالح المعهد الأمريكي الوطني للصحة العقلية. تم تحويل كتاب Phantoms in the Brain إلى فيلم وثائقي من جزأين، وقد عرض على القناة الرابعة في المملكة المتحدة وبي بي إس في الولايات المتحدة. ومن ضمن كتبه الأخرى (2002) Encyclopedia of the Human Brain، و (2003) Emerging Mind، و (2005) A Brief Tour of Human Consciousness، و (2011) Tell-tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human. تعمل "ساندرا بليكسلي"، المشاركة في تأليف الكتاب، كاتبة علمية في جريدة نيويورك تايمز وهي متخصصة في مجال علم الأعصاب المعرفي. (

1961

On Becoming a Person

"إذا كان بوسعي إقامة علاقة من نوع خاص، فالشخص الآخر سيكتشف داخل نفسه القدرة على استغلال هذه العلاقة لكي ينمو ويتغير وحينها سيحدث التطور الشخصي".

"يبدو أن المرء يكتشف تدريجيًا وبكثير من الألم ما وراء الأقنعة التي يرتديها لمواجهة العالم، وحتى ما وراء الأقنعة التي كان يخدع بها نفسه... وعليه يصبح على طبيعته بدرجة متزايدة - وليس واجهة يتوافق من خلالها مع الآخرين، فلا يكون متهمًا ينكر جميع المشاعر، ولا يُظهر واجهة من التعقل الفكري، لكنه يصبح كائنًا حيًا يتنفس له مشاعر متقلبة - باختصار يصبح شخصًا".

الخلاصة

إن العلاقة الصادقة أو التفاعل الصادق هو ذلك الذي تشعر فيه بالارتياح لكونك على طبيعتك، والذي يرى الشخص الآخر من خلاله قدراتك بوضوح.

في سياق مشابه

ميلتون إريكسون *My Voice Will Go With You* (ص 108)

إبراهيم ماسلو *The Farther Reaches of Human Nature* (ص 252)

فريتز بيرلز *Gestalt Therapy* (ص 288)

كارل روجرز

هل سبق أن شعرت بأنك تعافيت بعد إجراء محادثة طويلة مع شخص ما؟ هل هناك علاقة محددة جعلتك تشعر بشعور طبيعي أو جيد حيال نفسك مجددًا؟ تشير الاحتمالات إلى أن مثل هذا النوع من التفاعلات يحدث في بيئة تتسم بالثقة والانفتاح والصراحة، وحيث تجد من يمنحك الاهتمام الكامل ويصفي إليك دون انتقاد.

لقد أخذ "كارل روجرز" هذه السمات التي تميز العلاقات الجيدة وطبقها على عمله كعالم نفس واستشاري. والنتيجة كانت تحولاً هائلاً في العلاقة التقليدية بين عالم النفس والمريض وكان لهذا تبعات أشمل على التفاعل الإنساني الناجح.

لقد مارس "روجرز" عمله وهو يظن أنه سيصبح الطبيب المتفوق الذي "يحل" مشكلات أي شخص يأتي لزيارته، لكنه بدأ يدرك أن هذا النموذج بالكاد لا يحقق نجاحاً، وأن هذا التقدم يعتمد أكثر على عمق الفهم والصراحة بين الشخصين اللذين يجلسان في غرفة الكشف. لقد كان متأثراً للغاية بالفيلسوف الوجودي "مارتن بوبر" وفكرته "تأكيد الآخر". وتعني أن تؤكد كلياً على قدرات الشخص أي تتحدى بالقدره على رؤية الشيء الذي "خلق هذا الشخص من أجله". إن هذا التحول للتركيز على الممكن تحقيقه (في مقابل التركيز على المشكلات) جعل من "روجرز"، بجانب "إبراهيم ماسلو"، شخصية بارزة في مجال علم النفس الإنساني الجديد، بأفكاره التي نعتبرها أمراً مسلماً به الآن عن النمو الشخصي والقدرات البشرية.

يعد كتاب *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* مجموعة من الكتابات التي كتبها "روجرز" على مدار عشر سنوات. إنها الحكمة المتراكمة من حياته المهنية في مجال العلاج النفسي والتي استمرت على مدار ثلاثين عاماً، وعلى الرغم من أن قراءته ليست باليسيرة فبمجرد أن تستوعب الفكرة قد يصبح ملهماً للغاية.

لنضع كل شخص على طبيعته

في أثناء تلقي "روجرز" للتدريب كطبيب نفسي، استوعب بشكل غريزي فكرة أنه هو من يتحكم في علاقته مع المريض، وأن وظيفته هي تحليل ومعالجة المرضى كما لو أنهم أشياء، لكنه خلص إلى أنه من الأكثر فاعلية أن تترك المرضى (أو العملاء) هم من يوجهون العملية. لقد كانت هذه هي بداية علاجه الشهير التي تعد بؤرة اهتمام العميل (أو الشخص الذي يتلقى العلاج).

فبدلاً من محاولة "علاج" العميل، شعر "روجرز" بأنه من الأكثر أهمية أن تصفي بالكامل إلى ما يقوله حتى لو بدا خاطئاً أو ضعيفاً أو غريباً أو ساذجاً أو سيئاً. لقد سمحت هذه الوضعية

بأن يتقبل الأشخاص جميع أفكارهم وبعد عدد من الجلسات يكونون قد عالَجوا أنفسهم بأنفسهم. لخص "روجرز" فلسفته كما يلي "ببساطة أن أكون نفسي وأن أسمح للشخص الآخر بأن يكون نفسه". وحيث إنه كان في عصر تتمحور فيه دراسة علم النفس حول سلوك الفئران في المعامل، فلقد كان اعتقاده بالسماح للمرضى "المختلين" بتوجيه العلاج تحدياً كبيراً للمهنة وقد ندد العديد بفكرته.

علاوة على ذلك، لقد حطم "روجرز" أيضاً فكرة المعالج النفسي الهادئ المتماسك الذي يستمع لمشكلات عملائه بموضوعية. لقد أكد على حق المعالج النفسي في أن يحظى بشخصية وأن يعبر عن مشاعره بنفسه. فعلى سبيل المثال، إذا شعر في أثناء الجلسة بعداء أو انزعاج، فلن يتظاهر بأنه طبيب لا مبالٍ مسرور. إذا لم تكن لديه إجابة، فلن يدعي العكس. فلقد رأى أنه إذا كان مقدراً للعلاقة بين الطبيب النفسي والمريض بأن تقوم على الحقيقة، فيجب أن تتضمن تقلبات الطبيب المزاجية ومشاعره.

لقد كان صميم وجهة نظر "روجرز" هو أن الحياة عملية متدفقة، وهو يعتقد أن الشخص المحقق لذاته ينبغي عليه أن يتقبل نفسه "على أنها شلال متدفق لا منتج نهائي". إن الخطأ الذي يرتكبه الناس كان محاولتهم للسيطرة على جميع جوانب تجربتهم والنتيجة كانت انفصال شخصياتهم عن الواقع.

أن تصبح شخصاً حقيقياً

لاحظ "روجرز" أنه عندما يحضر المرء لأول مرة لزيارة استشاري من أجل العلاج فإنه دائماً ما يبدي أسباباً مثل مشكلات مع الزوج أو مع صاحب العمل أو مع سلوكه الذي لا يمكنه السيطرة عليه. وفي جميع الحالات لم تكن تلك "الأسباب" هي المشكلة الحقيقية. في الواقع لقد كانت هناك مشكلة واحدة يعانيتها كل الأشخاص الذين رأهم: لقد كانوا يتوقون بشدة ليكونوا على طبيعتهم، بأن يسمح لهم بأن يتخلوا عن الأدوار أو يسقطوا الأفتعة الزائفة التي ارتدوها في الحياة حتى هذا الوقت. لقد كانوا دوماً منشغلين برأي الناس فيهم وما الذي ينبغي لهم فعله في مواقف معينة. لقد أعاد لهم العلاج شعورهم الفوري تجاه تجارب الحياة والمواقف. لقد أصبحوا أشخاصاً على طبيعتهم، وليسوا مجرد انعكاس للمجتمع.

أحد جوانب هذا التحول هو أن الأشخاص بدأوا في "السيطرة" على جميع نواحي أنفسهم، والسماح لمشاعرهم المتناقضة في الظهور (اعترفت واحدة من العملاء بأنها تحب وتكره والديها في الوقت ذاته). كان القول المأثور الذي يقوله "روجرز" هو: "الحقائق دائماً ودودة" عندما كان الأمر يتعلق بتصنيف انفعالات ومشاعر شخص؛ يكمن الخطر الحقيقي في إنكار ما نشعر به. عندما يطفو كل شعور نخجل منه على السطح ندرك أن السماح بوجوده لن يقضي علينا.

تعليقات ختامية

لقد تعدى تأثير "روجرز" مجال عمله في الاستشارات النفسية، فتركيزه على ما يحتاج إليه الناس ليروا أنفسهم على أنهم مخلوقات تتسم بالمرونة لا مجرد كيانات متحجرة كانت جزءاً من مناخ الأفكار التي أدت إلى الثورة الثقافية المضادة في الستينات من القرن العشرين، ومن السهل أن نرى تأثيره على مؤلفي كتب المساعدة الذاتية الحاليين. على سبيل المثال، كانت إحدى "عادات ستيفن كوفي السبع للناس الأكثر فعالية" هي السعي لأن تفهم أولاً ثم لتكون مفهومًا، وهي شبيهة بفكرة "روجرز" التي تقول إن التقدم في العلاقات لن يحدث ما لم يشعر أطراف العلاقة بالأمان عند التحدث بما يدور في أذهانهم والإنصات إليهم، كما أن صيحة الاستنفار "عش شغفك" من الممكن أن تعزى في جزء منها إلى تركيز "روجرز" على أن يحيا المرء حياة تعبر عن حقيقته. لقد شعر "روجرز" بأن علماء النفس يمتنعون أهم وظيفة في العالم لأنه في النهاية ليست العلوم المادية هي ما سنتقننا بل التفاعلات الأفضل بين البشر. إذا طبق مناخ الصراحة والشفافية الذي طبقه "روجرز" في جلساته داخل العائلة أو الشركات أو السياسة فسيستبب هذا في نتائج بناء أكثر لا تتسم بالقلق. لكن سر هذا يكمن في الرغبة في أن تشعر حقاً بما يشعر به الشخص أو الطرف الآخر وما يرغب فيه. مثل هذه الرغبة على الرغم من أنها ليست سهلة على الإطلاق من الممكن أن تحول حياة الأطراف المعنية.

كارل روجرز

وُلد في شيكاغو 1902 في عائلة متشددة عقائدياً وكان ترتيبه الرابع بين أشقائه. درس الزراعة في جامعة ويسكونسن ثم درس التاريخ لكن هدفه كان أن يصبح رجل دين. في عام 1924 التحق بمعهد ليبرال يونيون في مدينة نيويورك، لكن بعد عامين شعر بأنه محاط بالكثير من المذاهب وبدأ حضور دورات لدراسة علم النفس في كلية المعلمين بجامعة كولومبيا، حيث حصل على درجة الماجستير 1928 والدكتوراه عام 1931.

وبما أنه حاصل على درجة الدكتوراه في علم نفس الطفل فقد شغل "روجرز" منصب طبيب نفسي في جمعية حماية الأطفال من العنف في روشيستر في مدينة نيويورك وكان يعمل مع الأطفال المضطربين أو المنحرفين. على الرغم من أن هذا المنصب لا يحقق له أي مكانة أكاديمية فلقد مكّنه من إعالة أسرته الصغيرة وظل هناك لمدة 12 عاماً. في عام 1940، واستناداً لقوة كتابه Clinical Treatment of the Problem Child عرض عليه منصب أستاذ في جامعة ولاية أوهايو. نشر كتابه المؤثر Counseling and Psychotherapy في عام 1942، وفي عام 1945 عمل بجامعة شيكاغو لمدة 12 عاماً حيث أقام مركزاً للاستشارات.

لقد كان كتاب (1951) Client-Centered Therapy هو ما جعله شخصية بارزة ، وفي عام 1954 تلقى من جمعية علم النفس الأمريكية جائزة الإنجاز العلمي المتميز. وفي عام 1964 انتقل إلى مدينة لاهويا في كاليفورنيا ليشغل منصباً في معهد الدراسات السلوكية وظل في كاليفورنيا حتى وافته المنية عام 1987. اشتهر "روجرز" أيضاً بعمله على مجموعات المواجهة وبإسهامه في نظريات التعليم التجريبي للبالغين وتأثيره في مجال تسوية النزاعات.

1970

The Man Who Mistook His Wife For a Hat

"على الرغم من أن علم الأعصاب وعلم النفس يناقشان كل شيء بشكل فضولي فلم يتطرقا أبداً لموضوع 'القدرة على التمييز' - ومع هذا فإن غياب القدرة على التمييز هو ما يشكل أساس العديد من الاضطرابات العصبية النفسية".

"إن المصاب بمتلازمة توريت عليه أن يحارب كما لم يحارب أحد قبله من أجل البقاء - حتى يصبح شخصاً ويعيش كإنسان في مواجهة رغباته الملحة المستمرة... والمعجزة هي أنه في معظم الحالات نجح الشخص المصاب بمتلازمة توريت في النجاة لأن الرغبة في البقاء والوجود كشخص متفرد ثابت هي أقوى ما فينا، فهي أقوى من أي رغبات وأي أمراض. فالمحارب من أجل الصحة هو المنتصر عادةً".

الخلاصة

تكمّن عبقرية المخ البشري في تشكيله المستمر لشعوره بذاته، ذلك الشعور بالذات الذي يصمد حتى في وجه الأمراض العصبية الخطيرة.

في سياق مشابه

فيكتور فرانكل *The Will to Meaning* (ص 130)

ويليام جيمس *The Principles of Psychology* (ص 218)

في.إس. راماشاندران *Phantoms in the Brain* (ص 308)

أوليفر ساكس

يذكر عالم الأعصاب "أوليفر ساكس" في مستهل كتابه *The Man Who Mistook His Wife For a Hat* الذي حقق مبيعات هائلة حول العالم وحقق له الشهرة، أنه دوماً كان مهتماً بالأمراض والبشر على حد السواء. لقد أقنعه عمله الذي مارسه على مدار حياته بأن أحياناً لا تتعلق المسألة "بما هو المرض الذي يعانيه هذا الشخص" بقدر تعلقها "بمن الشخص المبتلى بهذا المرض"، فلا يمكنك أن تفحص المريض كما لو أنك تفحص حشرة - أنت تتعامل مع نفس.

يضم هذا الكتاب أهم ما في علم الأعصاب حيث يتضمن الخلل الوظيفي المادي الذي يصيب المخ، وغالباً ما يؤثر على إحساس الأشخاص بكيوناتهم. يهدف كتاب "ساكس" لإثبات أنه حتى عندما تذهب بعض القدرات الطبيعية للشخص، يظل يحتفظ بتميز واضح. بالنسبة لـ "ساكس" الذي شهد العديد من الحالات الغريبة، كانت الطريقة التي تكيف بها الأشخاص وأعادوا اكتشاف أنفسهم في مواجهة المعوقات العقلية والجسدية طريقة مذهلة.

يذكر الكتاب في فصوله الأربعة والعشرين عدداً كبيراً من الحالات الغريبة والمثيرة التي تضيف على الكتاب الطابع التشويقي الذي تتميز به الروايات. يحمل الجزء الأول عنوان "الخسائر"، ويتعلق بالأشخاص الذين ناضلوا من أجل أن يستعيدوا إحساسهم الطبيعي بأنفسهم بعد معاناتهم بسبب فقدان المحبط لإحدى القدرات العقلية.

العقود المفقودة من حياة جيمي

هل من الممكن أن نشمر بذاتنا دون وجود الذكريات؟ يروي لنا "ساكس" قصة "جيمي جي" البالغ من العمر 49 عاماً الذي التحق بدار المسنين الذي كان يعمل فيه "ساكس" عام 1975. كان "جيمي" رجلاً وسيماً ذا صحة جيدة ولطيفاً للغاية. تجند "جيمي" بالقوات البحرية الأمريكية بعد تخرجه في المدرسة وأصبح عاملاً لاسلكياً في غواصة. لكن "ساكس" لاحظ أن "جيمي" كان يتحدث بصيغة الحاضر عندما كان يتحدث عن ماضيه الشخصي وحياته العائلية. وعندما سأله "ساكس" في أي عام نحن، كان الرد هو "1945 بالطبع"، فبالنسبة إلى "جيمي" كانت الحرب قد انتهت بالنصر و"ترومان" هو الرئيس، وكان يأمل في الالتحاق بالجامعة وفقاً لقانون جي آي [الخاص بإعادة تأهيل الجنود العائدين من الحرب]. لقد ظن أنه في التاسعة عشرة من عمره.

خرج "ساكس" من غرفة الاستشارات وعندما عاد إليها بعد مضي دقيقتين بدا أن "جيمي" ليست لديه أية فكرة عنه. كان الأمر كما لو أن جلستهم لم يكن لها وجود أبداً. كان من الواضح

أن "جيمي" يعيش في حاضر دائم، لقد توقفت ذاكرته طويلة المدى عن العمل في عام 1945. ومع المعرفة العلمية التي يمتلكها "جيمي" لم تكن لديه أية مشكلة في حل المسائل المعقدة في الاختبارات لكنه كان ينزعج من مدى التغيرات الهائلة التي حدثت في العالم من حوله. إنه لا يستطيع أن ينكر عندما ينظر في المرأة أن الرجل الذي تنعكس صورته عليها في أواخر العقد الرابع من عمره، لكنه لم يتمكن من تفسير الأمر. كتب "ساكس" في ملاحظته أن مريضه كان "بلا ماض (أو مستقبل)، إنه عالق في لحظة لا معنى لها تتغير باستمرار". وشخّص الحالة على أنها إصابة بمتلازمة كورساكوف، وهي نتيجة لتدمير الجسمين الحليميين في المخ بسبب تناول الكحول. يصيب هذا المرض الذاكرة بينما يترك بقية المخ دون أن يصيبه أي تغير.

عثر "ساكس" على شقيق "جيمي" الذي ذكر أن "جيمي" ترك البحرية في عام 1965، وبدون النظام الذي كانت تفرضه عليه البحرية أسرف في تناول المواد المحظورة. لسبب ما أصيب بفقدان الذاكرة التراجعي، وعاد الزمن به إلى عام 1945.

طلب "ساكس" من "جيمي" أن يكتب يومياته حتى يعلم ما فعله في اليوم السابق، لكن هذا لم يفلح في منحه شعورًا بالاستمرارية، كان الأمر يبدو كما لو أن الأحداث التي يقرأها حدثت لشخص آخر. كان يبدو أن "جيمي" "منفصل عن ذاته". هناك شيء مفقود فيما يتعلق بالذات. سأل "ساكس" رجال الدين في دار المسنين عما إذا كانوا يظنون أن "جيمي" قد فقد "روحه" بالفعل. فأجابوه وقد ضايقهم السؤال بإخباره بأن يراقب "جيمي" وهو يصلي. عندما ذهب "ساكس" ليراقبه، وجده شخصًا مختلفًا. لقد بدا عليه أنه مستغرق في الصلاة والشعائر، لقد بدا شخصًا آخر أكثر "تماسكًا" من ذي قبل. كان من الواضح أن الجانب الروحاني كان كافيًا حتى يتغلب على الفوضى الذهنية التي أصابته. يقول "ساكس": "إن الذاكرة والنشاط العقلي والعقل وحدهم لم يمكنوه من أن يجد روحه، لكن الوعي والفعل الأخلاقيين تمكنا من هذا تمامًا". كان الأمر ذاته يتكرر عندما يكون "جيمي" في الحديقة أو ينظر إلى عمل فني أو يستمع إلى الموسيقى.

لذا فعلى الرغم من أن "جيمي" كان يعاني خللاً في الذاكرة، التي نعتقد أنها تضي علينا إحساسًا بالذات، ففي أوقات أخرى كان يبدو شخصًا مليئًا بالحيوية بشكل ملحوظ، ويكتسب معنى من التجربة المحيطة به. ومن خلال نظام دقيق من الأنشطة المشابهة تمكن "جيمي" من أن يتحلى بالهدوء؛ كان ما زال هناك جزء منه، سواء كان ذلك الجزء هو "الروح" أو "النفس"، يعثر على سبيل للتواجد بالرغم من المرض.

الذات في مقابل متلازمة توريت

يحمل الجزء الثاني من الكتاب عنوان "الإفراط". تتطوي الحالات التي فحصها على زيادة مفرطة وليس نقصًا في وظائف محددة: جموح الخيال، الإدراك المفرط، الطيش الزائد، الهوس. تلك "الحالات المفرطة" تمنح الشخص إحساسًا زائدًا بالحياة لا يشعر به في الحالات الطبيعية.

على الرغم من أنهم مرضى من الناحية الفعلية، فهذه الحالات تمنح المرضى شعورًا بالصحة الجيدة وحماسًا للحياة (على الرغم من أنهم في داخلهم يشعرون بأن هذا أمر غير دائم). قد تمتاز الوظائف بهوية الشخص؛ لذا ربما لا يرغب في العلاج.

ومن أمثلة الإفراط العصبي إحدى المتلازمات التي عرفت لأول مرة عام 1885. كان "جوليس دي لا توريت" تلميذًا لعالم الأعصاب الرائد "تشاركوت" (مثلما كان "فرويد")، وسجل حالات من التشنجات اللاإرادية وفطرت الحركة والسباب وإصدار الأصوات المضحكة والتحلي المفرط بروح الدعابة والحركات اللاإرادية الغريبة. كان هناك تنوع في درجات الإصابة بالمتلازمة ولقد ظهرت بشكل مختلف على كل مصاب، فتراوحت درجات الإصابة ما بين غير الضارة والعنيفة. وبسبب غرابة المتلازمة إلى حد يصعب تصديقه وندرته النسبية فلقد أغفلها الطب بدرجة كبيرة.

ومع ذلك لم تختفِ الحالة ألبتة، فبحلول السبعينات من القرن العشرين أنشئت جمعية متلازمة توريت التي ضمت الآلاف من الأعضاء. لقد أكدت الأبحاث معتقد "جوليس دي لا توريت" المبدئي بأن هناك اضطرابًا عقليًا يتمركز في "المخ القديم" (الجزء الأكثر بدائية في مخ الإنسان) والذي يتضمن المهاد وتحت المهاد والجهاز الحوفي واللوزة الدماغية والمناطق الفريزية التي تشكل معًا الشخصية الأساسية. لقد وجد أن من يعانون متلازمة توريت يمتلكون عددًا أكبر من المعتاد من النواقل المنبهة في مخاخهم، خاصة ناقل الدوبامين (الأشخاص المصابون بمرض باركنسون يعانون نقص الدوبامين)، ويمكن علاجهم عن طريق عقار الهالدول الذي يلطف من هذا الفطرت.

لكن متلازمة توريت ليست مجرد تغيير في كيمياء المخ حيث إنه في الأوقات التي يغنون فيها أو يرقصون أو يمثلون تغيب التشنجات والسلوكيات المعتادة لديهم. يذكر "ساكس" أنه في هذه الحالات تتغلب "الأنا" في داخلهم على الشخصية المصاحبة لحالتهم، فالأشخاص الطبيعيون يفترضون أنهم سيطرون على مدركاتهم وردود أفعالهم وحركاتهم؛ لذا من السهل أن يمتلكوا إحساسًا قويًا بالذات، أما المصابون بمتلازمة توريت فهم يتعرضون باستمرار لسيل من الرغبات التي يصعب التحكم بها، لذا من المذهل أن تتمكن الأنا بداخلهم من الحفاظ على الإحساس بالذات. يقول "ساكس" إن بعض الأشخاص قادرين على "تقبل" المتلازمة ودمجها في شخصياتهم، إنهم يستغلون الطريقة التي تزيد بها معدل تفكيرهم؛ بينما تسيطر على البعض الآخر ببساطة.

جاء "راي" البالغ من العمر أربعة وعشرين عامًا إلى "ساكس" وهو يعاني نسخة متطرفة من المتلازمة، فهو يدخل في حالة من التشنجات اللاإرادية كل بضعة ثوان، تلك التشنجات التي تخيف المحيطين به ما عدا هؤلاء الذين يعرفونه جيدًا. ولأنه ذكي للغاية ويتمتع بسرعة البديهة وحس الدعابة وشخصية حكيمة فقد أنهى "راي" تعليمه المدرسي والجامعي وتزوج. وحصل على عدة وظائف لكنه فصل منها جميعًا بسبب سلوكه، الذي كان يعد سلوكًا شرسًا وتضمن

إطلاق السباب. لقد كانت نوياته "مفاجئة" ولقد استغلها على أحسن ما يكون حيث دمجها بعمله في نهاية الأسبوع كقارع طبول، فكان ينتج نغمات تتسم بالجموح في بعض الأحيان. لقد كان وقت النوم هو الوقت الوحيد الذي يتحرر فيه من حالته أو بعد ممارسة العلاقة الحميمة أو عند انخراطه بشدة في مهمة ما.

كان "راي" يرغب في تجربة عقار الهالدول لكنه كان قلقاً عما سيؤول إليه حاله إذا تخلص من تلك التشنجات، فقبل كل شيء هو يعيش بهذه الحالة منذ كان في الرابعة من عمره. عندما بدأ العقار يأخذ مفعوله كان على "راي" أن يتقبل نفسه كشخص مختلف. ففي خلال الأسبوع أثناء تواجده في العمل كان العقار يبقيه شخصاً رزيناً لا تداهمه التشنجات - بل حتى أنه أصبح شخصاً مملأً، لكنه بسبب افتقاده ذاته القديمة الانفعالية المضطربة خفيفة الظل (الذات التي طالما عرفها)، اختار أن يتوقف عن تناول الهالدول في نهاية الأسبوع حتى يستطيع أن يكون "راي" الذي صاحب التشنجات" كما أطلق على نفسه.

ترى أيهما كانت ذات "راي" الحقيقية في هذه الحالة؟ لم يقدم "ساكس" إجابة عن هذا، لكنه أشار إلى القصة كمثال على "صمود الروح" - فهناك دائماً جزء من "الأنا" بداخلنا يرغب في تأكيد ذاته، حتى في مواجهة الشخصية المتطرفة التي قد تغلب علينا.

القول المدهش

يذكر "ساكس" أن نموذجنا الحالي لفهم المخ يستند إلى مفهومنا عن طريقة عمل الحاسب الآلي، لكنه يسأل: هل من الممكن أن تفسر اللوغاريتمات والبرامج الطريقة الفنية التي نشعر من خلالها بالواقع فيما يتعلق بالجانب الدرامي والفني والموسيقي من الحياة؟ وكيف نتصالح مع فكرة أن الذكريات تتعب في باطن المخ وتستحضر بالطريقة التي عبر عنها "براست" وكتاب آخرون في الأعمال الأدبية؟ بالطبع لا يعد الإنسان مجرد "آلة تفكير" لكنه كيان يعيش على المعنى المستمد من التجارب، ولديه وصف "رمزي" للواقع يضيفي على الأشياء الحيوية والكمال.

لقد تخيل العالم الفسيولوجي الإنجليزي "تشارلز شرينجتون" أن المخ مثله مثل "القول المدهش"، فهو دوماً ما ينسج أنماطاً من المعنى. يشير "ساكس" إلى أن هذا التشبيه أفضل بالتأكيد من التشبيه بالحواسيب فيما يتعلق بشرح الطبيعة الشخصية للتجربة والطريقة التي نكتسب بها المعنى على مر الزمان. لقد شبه "ساكس" طبيعة المخ "بالسيناريوهات والموسيقى". فحياتنا تشبه السيناريوهات التي يصبح لها معنى بينما نمضي قدماً، أو ربما هي مثل المقطوعة الموسيقية التي تؤدي الدور نفسه. في النهاية لا ينبغي أن يكون المنظور الذي نفهم من خلاله حياتنا علمياً أو رياضياً - قد يجدي هذا نفعاً في تعريف وظائف الشق الأيسر من المخ - بل علينا أن نراها من منظور فني. أما بالنسبة للشق الأيمن؛ ذلك الشق المعنى بتشكيل ما نطلق عليه اسم "الذات" فيجب أن يستمد المعنى من "المشهد واللحن المتقن للتجربة والفعل".

فمن ناحية ربما يشبه البشر الإنسان الآلي في طريقتهم للاستجابة لبيئتهم من خلال الجهاز العصبي الآلي، لكن من أجل أن تشكل "الذات" فالأمر يتطلب أموراً أكثر. يقول "ساكس" إن: "العلوم التجريبية... غير مسئولة عن الروح، إنها غير مسئولة عمّا يشكل ويحدد الكيان الشخصي". لقد كان هذا هو الشيء الذي يناضل مرضاه من أجل استعادته أو الحفاظ عليه في مواجهة أي مرض يغزو عقلهم.

تعليقات ختامية

فقط عندما يحدث خطأ على المستوى العصبي، ندرك كم كنا ننظر إلى الجهد المبذول من أجل الحفاظ على الإحساس بكوننا كائنات مستقلة ومسيطرّة دائماً على أنه أمر مسلّم به. يقول "ساكس" إننا "معجزة التكامل"، وغالباً ما لا نقدر مدى قوة إرادة الذات في إثبات نفسها في مواجهة أي تلف عصبي أو مرض.

إذا كان المخ يشبه الكمبيوتر فلم يكن يستطيع أن ينتشل نفسه من حالة الفوضى وإعادة تشكيل إحساس بمعنى الحياة والاستقلالية. فبدلاً من إجراء عمليات تتسم بالكفاءة يناضل المخ من أجل التكامل؛ الذي يسعى إليه ليستمد معنى من إحساس عشوائي أو تجربة عشوائية. فاللوحة أو السيمفونية لا تعد مجرد طلاء زيتي أو نغمة موسيقية - إنها تحمل معنى. وبالطريقة ذاتها، يصبح البشر على مدار حياتهم شيئاً أعظم من مجموع أجزائهم المادية. عندما يتوفى الناس لا تصيبنا الفاجعة لأنهم كانوا ذوي "أجساد رائعة" فقط بل لأنهم مثلوا معنى بعينه. هذا هو ما كتب عنه "ساكس": الذات الثمينة الغامضة المعبرة.

أوليفر ساكس

وُلد في لندن عام 1933 لأبوين طبيبين، وحصل على شهادة الطب من جامعة أكسفورد. انتقل في الستينات إلى الولايات المتحدة، وقضى سنة الامتياز في سان فرانسيسكو، وشغل منصب طبيب مقيم في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس.

وفي عام 1965 استقر في نيويورك واشتهر بعمله في مرحلة الستينات مع ضحايا "التهاب الدماغ النواحي" في مستشفى بيت إبراهيم في برونكس. لقد عالجهم بعقار كان تجريبياً آنذاك، إل - دوبا، الذي مكن العديدين من العودة مرة أخرى لحياتهم الطبيعية. وأصبحت هذه التجارب موضوعاً لكتابه (1973) Awakenings، الذي استوحى منه "هارولد بينتر" فكرة مسرحيته A Kind Of Alaska وفيلم Awakening's بطولة "روبرت دي نيرو" و"روبن ويليامز".

علاوة على امتلاكه عيادة خاصة عمل "ساكس" أستاذاً سريراً لعلم الأعصاب في كلية ألبرت آينشتاين للطب وأستاذاً مساعداً لعلم الأعصاب في جامعة نيويورك بكلية الطب. لقد كشف كتابه (2010) The Mind's Eye عن إصابة "ساكس" عمى التعرف على الوجوه، أو عدم القدرة على التعرف على الوجوه. عمل أيضاً استشاري أعصاب في دور المسنين التي تديرها مؤسسة ذا ليتل سيسترز أوف ذا بور. حاز العديد من درجات الدكتوراه الفخرية.

من ضمن كتبه الأخرى، Seeing Voices: A Journey Into the World of the Deaf (1990)، و The Island of the Colorblind، و An Anthropologist on Mars (1995)، و (1996) Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood (2001)، و (1996) .
توفي "ساكس" عام 2015، وفي عام 2016 نشرت سيرته الذاتية *On the Move: A Life*.

The Paradox of Choice

"على عكس المشاعر السلبية الأخرى - كالغضب والحزن والإجباط وحتى الأسى - فالشيء الصعب في الندم هو الشعور بأن حالة الندم كان من الممكن تجنبها، وأنتك أنت الشخص الذي كان بإمكانه أن يتجنبها لو كنت اتخذت خيارًا مختلفًا".

"بعد بقائنا لملايين السنوات على قيد الحياة اعتمادًا على بعض الفروقات البسيطة، قد يبدو أننا غير مؤهلين من الناحية البيولوجية لهذا العدد من الخيارات التي نواجهها في العالم الحديث".

الخلاصة

من المفارقة أن السعادة قد تكمن في الحد من الخيارات المتاحة أمامنا وليس زيادتها.

في سياق مشابه

دانيال جيلبرت *Stumbling on Happiness* (ص 154)

مارتن سليجمان *Authentic Happiness* (ص 338)

باري شوارتز

هل تعد حرية الاختيار شيئاً جيداً أم سيئاً؟ استناداً إلى الاستنتاجات التي توصل إليها علماء النفس ورجال الاقتصاد والباحثون في التسويق والخبراء في مجال صنع القرارات، يبدأ عالم النفس "باري شوارتز" كتابه *The Paradox of Choice-Why More Is Less* بسرد حقائق وأرقام عن عدد أنواع حبوب الإفطار التي يمكنه شراؤها من السوبرماركت وعدد أنواع أجهزة التلفزيون التي يمكنه الاختيار من بينها، وعدد البائعين في محلات الملابس الذين لا يدركون ما يقصده عندما يسأل عن سروال جينز "عادي"؛ لأنه نظراً للتنوع غير المحدود المتواجد حالياً ليس هناك شيء اسمه عادي.

يستشهد "شوارتز" بدراسة طلب فيها من مجموعتين من الطلبة أن يقيموا بعض علب الشيكولاتة. أعطيت المجموعة الأولى علبة صغيرة بها ست قطع شيكولاتة لكي يتذوقوها ويصنفوها، وأعطيت المجموعة الثانية علبة بها ثلاثون قطعة. وكانت النتيجة: الأشخاص الذين قدمت لهم كمية أقل من الشيكولاتة كانوا أكثر رضا بالشيكولاتة التي حصلوا عليها ("لقد تذوقوا بشكل أفضل" حرفياً) من هؤلاء الذين منحوا خيارات أكثر؛ لدرجة أنهم اختاروا أن يدفع لهم شيكولاتة مقابل الوقت الذي قضوه في الدراسة بدلاً من المال.

تعد هذه نتيجة مذهلة، حيث إننا نفترض أن الخيارات الكثيرة ستجعلنا نشعر بشعور أفضل تجاه الخيارات المتاحة - فنحن نفترض أن هذا شكل من أشكال القوة. في الواقع، عندما تعرض علينا خيارات أقل نبدو راضين أكثر بما يمنح لنا. يقول "شوارتز" إن هذا يشير إلى نوع محدد من القلق الذي يوجد في الدول الثرية المتطورة؛ وهو أن الكثير من الخيارات قد تؤثر سلباً على سعادتنا، حيث إن كثرة الخيارات لا تعني بالضرورة قيمة أكبر للحياة أو حرية أكثر.

ارتفاع تكلفة الخيارات

يشير "شوارتز" بمهارة إلى ارتفاع التكلفة الناتج عن اضطرارنا لاتخاذ قرارات كثيرة للغاية. لقد وجدت التكنولوجيا حتى توفر لنا وقتنا، ولكن "شوارتز" يقول إنها بدلاً من هذا تعيدنا إلى سلوك التنقيب، حيث إننا مضطرون لغربة آلاف الخيارات لنجد ما نريده حقاً. فعلى سبيل المثال، قديماً، لم يمتلك الناس سوى القليل من الخيارات أو لم يمتلكوا أيّاً منها فيما يتعلق بمزود خدمات هاتقهم أو صيانة المرافق العامة. أما الآن فالخيارات أحياناً ما تكون محيرة لدرجة أن الحال تنتهي بنا عالقين مع مزود خدماتنا القديم، لمجرد أن نتجنب متاعب التفكير في جميع الصفقات المختلفة المعروضة علينا.

في عالم الأعمال، على الرغم من أن آباءنا كانوا في الغالب يقضون حياتهم المهنية كاملة في شركة واحدة، فإن الجيل الحالي يغير وظائفه بشكل روتيني كل سنتين أو خمس سنوات. نحن دائماً في حالة من البحث عن شيء أفضل حتى لو كنا سعداء نسبياً في منصبنا الحالي.

وفي حياتنا العاطفية، هناك العديد من الخيارات التي نواجهها. حتى عندما نستقر على "الشخص المناسب" يكون علينا أن نقرر: من العائلة التي ينبغي أن نعيش بالقرب منها؟ إذا كان كلانا يعمل فأى منا ستحدد وظيفته المكان الذي سنعيش فيه؟ إذا كان لدينا أطفال، فمن منا سيظل مع الأطفال في المنزل؟

يذكر "شوارتز" أنه حتى مع معتقداتنا فنحن نتبع المعتقدات والمبادئ التي نختارها وليس تلك التي ورثناها عن آبائنا، ونحن بإمكاننا أيضاً اختبار هوياتنا، وهي الأمور التي تشكل شخصيتنا. على الرغم من أننا جميعاً ولدنا ننتمي لعرق وعائلة وطبقة معينة فهذه الأشياء ينظر إليها الآن بوصفها "أعباء" ورثناها. لقد كانت هذه الأمور قديماً تخبر بالكثير عن ماهيتنا لكن الآن لا يمكننا أن نفترض أي شيء.

ومع وجود العديد من العوامل التي كانت سابقاً خارج نطاق سيطرتنا وصارت الآن خيارات، هناك شيء آخر صار له دور، ألا وهو قابلية العقل البشري للخطأ، الأمر الذي استفاض "شوارتز" في توضيحه. وبالنظر إلى هذه القابلية، ففرص اتخاذ قرارات "صحيحة" أغلب الوقت ضئيلة للغاية، وربما لا تكون عواقب بعض الأخطاء فادحة، لكن البعض الآخر يكون كذلك؛ مثل اختيار شريك الحياة أو الجامعة التي تلتحق بها فهي أمور ستشكل حياتنا. كلما زادت الخيارات التي نمتلكها، زاد احتمال أن نكون عرضة للضياع إذا اتخذنا القرار الخاطئ. قد نقول لأنفسنا: "إذا كان هناك الكثير من الاختيارات فكيف تسيّر الأمور على نحو خاطئ؟".

يبرز "شوارتز" ثلاثة تأثيرات ناتجة عن زيادة خياراتنا وبدائلنا:

- ❖ كل قرار يتطلب المزيد من الجهد.
- ❖ هناك احتمال أكبر لارتكاب الأخطاء.
- ❖ التبعات النفسية لهذه الأخطاء تكون جسيمة.

عندما لا يجدي "الأفضل فقط"

بالوضع في الاعتبار أننا أحياناً نرتكب قرارات خاطئة، وبالنظر إلى العدد الكبير من القرارات التي يجب أن نتخذها، فمن المؤكد أن محاولة اتخاذ قرار "جيد بالقدر الكافي" سيصبح منطقياً أكثر من السعي خلف "الأفضل"؟ يقسم "شوارتز" البشر إلى صنفين "من يرغبون في تحقيق الأفضل" و"المضحين".

فمن يرغبون في تحقيق الأفضل هم هؤلاء الأشخاص الذين لا يشعرون بالسعادة ما لم يحصلوا على "الأفضل" مهما كانت الظروف. ويتطلب هذا منهم أن يتمنعوا في كل خيار يظهر أمامهم قبل التوصل لقرار، سواء كانوا يقيسون 15 ستره أو يقيّمون 10 شركاء محتملين.

أما المضحون فهم الأشخاص الذين يرغبون في الاستقرار على ما هو جيد فقط دون الحاجة إلى التيقن من وجود خيارات أخرى أفضل، فهم أشخاص لهم معايير أو مقاييس محددة إذا تم استيفاؤها ستحدد هذه المعايير القرار نيابة عنهم، فهم ليس لديهم حاجة الحصول على "الأفضل".

قدم فكرة الرضا عالم الاقتصاد "هربرت سيمون" في الخمسينات من القرن العشرين. لقد كانت النتيجة المذهلة التي توصل إليها هي أنه إذا أخذنا بعين الاعتبار الوقت المطلوب لاتخاذ القرارات، فالرضا هو بالفعل الإستراتيجية المثلى.

يتساءل "شوارتز" ويقول: بالنظر إلى الجهد الذي يبذلونه في الاختيار، هل الذين يريدون الأفضل يتخذون بالفعل قرارات أفضل؟ لقد وجد أن الإجابة الموضوعية هي نعم، لكن غير الموضوعية هي لا. ويعني بهذا أنهم قد يتوصلون إلى ما يعتقدون أنه أفضل الخيارات المتاحة، لكن ليس بالضرورة أن يجعلهم هذا الخيار سعداء. ربما يحصلون على وظائف أفضل قليلاً وأجور أعلى نوعاً ما، لكنهم على الأرجح لا يكونون راضين عن مناصبهم.

فإذا كنت "ممن يبحثون عن الأفضل" فقد يكلفنا هذا خسائر مبررة في حياتنا؛ لأنه إذا كان كل شيء علينا فعله يجب أن يكون صحيحاً تماماً، فإننا بذلك نعرض أنفسنا لدرجة كبيرة من انتقاد الذات. نحن نجلد أنفسنا بسبب الاختيارات التي اتخذناها واتضح أنها ليست صحيحة، ونسأل لماذا لم نستكشف البدائل الأخرى، فالببارات مثل "كان ينبغي، كان بوسعك، كان عليك أن" تلخص حالة الحيرة التي يمر بها العديد ممن يبحثون عن الأفضل عند اتخاذ قراراتهم، يلخص "شوارتز" هذا برسم كاريكاتوري لرجل مكتئب يرتدي سترة جامعية مزينة ومكتوباً عليها "براون، لكن خيارى الأول كان بيل".

على النقيض، فالمضحون متسامحون مع أنفسهم بشكل أكبر فيما يتعلق بأخطائهم معتقدين أنه: "لقد فعلت ما فعلت بناءً على الخيارات المتاحة أمامي". يعتقد المضحون أنهم باستطاعتهم أن يخلقوا عالماً مثالياً لأنفسهم، ولا ينزعجون كثيراً عندما يكون العالم - كما هي طبيعة الحال - غير مثالي.

ثبتت الدراسات أن من يبحثون عن الأفضل أقل سعادة بشكل عام وأقل تفاؤلاً وأكثر عرضة للاكتئاب عن المضحين. إذا كنت تبحث عن المزيد من راحة البال والرضا في الحياة فلتكن مضحياً.

سعادة بحدود

يذكر "شوارتز" أنه في الأربعة عقود الأخيرة تضاعف دخل الفرد الأمريكي الواحد (مع وضع التضخم المالي في الاعتبار). فلقد تزايد عدد المنازل التي بها غسالات للأطباق من نسبة 9% إلى 50%، وعدد هؤلاء الذين يمتلكون مكيفات الهواء تزايد من نسبة 15% إلى 73%. ومع ذلك لم تكن هناك زيادة ملموسة في السعادة في الفترة ذاتها.

ما يمدنا بالسعادة هو العلاقات الوثيقة مع أفراد العائلة والأصدقاء وهنا تكمن المفارقة: فالروابط الاجتماعية الوثيقة تقلل في الواقع من اختياراتنا واستقلاليتنا في الحياة؛ فالزواج على سبيل المثال يحد من حريتنا في أن نحظى بأكثر من علاقة. إذا كانت هذه هي الحال، فبناءً على ذلك لا بد أن ترتبط السعادة بالحرية والاستقلالية الأقل لا الأكثر. يسأل "شوارتز": "إذن هل يمكن أن تكون حرية الاختيار ليست كما يقال عنها؟" وعلى أية حال، فإن الوقت الذي نضطر فيه إلى التعامل مع آلاف الاختيارات هو الوقت الذي ينبغي أن نستثمره في علاقاتنا الثمينة. فالخيارات ربما لا تتيح تحسين قيمة الحياة فقط، بل إن العديد منها يقلل هذه القيمة. وبناءً على هذه المعادلة، قد يكون وجود بعض القيود محرراً لنا.

يشير "شوارتز" إلى دراسة قال فيها 65% من الأشخاص إنهم إذا أصيبوا بالسرطان، فسيرغبون في التحكم في نوع العلاج الذي يتلقونه. لكن هناك نسبة 88% من الأشخاص المصابين بالسرطان بالفعل لم يرغبوا في هذا الاختيار. نحن نعتقد أننا نرغب في الاختيار، لكن عندما نمتلكه، يصبح الأمر أقل جاذبية - والكثير من الخيارات تسبب لنا ضغطاً بالفعل.

لماذا يعاني الجميع من المقارنة؟

يشير "شوارتز" إلى دراسة توضح أن الحاجة إلى التفكير في المفاضلة بين الاختيارات تجعل الناس مترددين وأقل سعادة. فعلى سبيل المثال عندما نواجه بديلين جذابين لنشتري من بينهما فنحن في الواقع نميل ألا نشتري كلا منهما.

إن مفتاح السر لفهم لماذا لا تجعلنا الكثير من الخيارات أكثر سعادة هو معرفة أنها تزيد من مستوى مسؤوليتنا. في هذا السياق، هناك بحث مهم يثبت أننا نكون أكثر سعادة عندما نعلم أن قراراتنا غير قابلة للعدول عنها. يرجع هذا إلى أننا عندما نتخذ قراراً ونحن نعلم أنه ليس هناك مجال لتغييره، نعمل على تبرير هذا القرار في عقولنا ونخلف وراءه كل همومنا النفسية. فعلى سبيل المثال، اللين في طريقة تعاملنا مع الزواج سيضعف الزواج بطبيعة الحال.

في الماضي، إذا عملت وعشت في حي يعيش فيه أشخاص بسطاء مع كل أصدقائك، ربما تكون سعيداً للغاية بهذا، لكن مع ظهور التلفزيون والإنترنت وما إلى ذلك أصبح هناك عدد هائل من الأشخاص الذين من الممكن أن نقارن أنفسنا بهم. حتى إذا كنا من ميسوري الحال فهناك دائماً من هم أكثر ثراءً. هذا ما يطلق عليه "شوارتز" اسم "المقارنة التصاعدية" وهذا النوع من المقارنات يجعلنا نشعر بالغيرة والكراهية والتوتر والتقليل من صورتنا الذاتية.

على النقيض "المقارنة التنازلية" التي نلاحظ فيها كم نحن منعمون مقارنة بهؤلاء الذين لا يمتلكون سوى القليل. تحسن هذه المقارنات المزاج وتقدير الذات وتقلل من الإحساس بالضيق. فعندما نقول لأنفسنا كل صباح ومساءً "أنا أمتلك العديد من الأشياء التي أمتن لامتلاكها" وعندما نفكر في هذه الأشياء، نفترب من الواقع وتزيد سعادتنا، فالأشخاص الممتنون أكثر صحة وسعادة وتفاؤلاً من الأشخاص غير الممتنين.

ولأن الخيارات الأكثر تنطوي على فرص أكثر للمقارنة، فوصفة السعادة بسيطة وتتكون من شقين:

- ❖ أن تجعل قراراتك غير قابلة للمدول عنها؛
- ❖ أن تقدر دائماً الحياة التي تعيشها.

تعليقات ختامية

تعد وفرة الخيارات واحدة من المصادر الرئيسية للألم النفسي، حيث إنها تتضمن الضيق بسبب الفرص الضائعة والندم على الطرق التي لم نتبعها. ومع ذلك فإن هذا النوع الغريب من البؤس، الذي كان يمر به عدد قليل نسبياً من الناس، تحول الآن إلى وباء مع زيادة الثروة وازدياد الخيارات. ففي هذا العالم الذي أصبح يشبه القرية الصغيرة، نتساءل لماذا لا نستطيع أن نتمتع بالشهرة التي تتمتع به "مادونا" أو أن نصبح أغنياء مثل "بيل جيتس" وكم تبدو حياتنا تافهة ومحدودة مقارنة بحياتهم.

إذا كنت ممن يبحثون عن الأفضل فقد يغير كتاب *The Paradox of Choices* حياتك. إذا كنت عرضت نفسك للمأسى بسبب قول: "لو كنت فقط فعلت هذا"، فقد يجعلك الكتاب ترى أن مدى رضاك عن الحياة لا يعتمد على القيمة الفعلية لتجاربك، لكن يعتمد على ما إذا كنت تلمس farkاً بين الطريقة التي تبدو عليها الأشياء وكيف ينبغي أن تكون.

يضم "شوارتز" في كتابه استبيانين مكونين من سبعة أسئلة حتى يمكنك أن تقرر ما إذا كنت من الباحثين عن الأفضل أم من المضحين. يعترف "شوارتز" بأنه من النوع المضحي ويظهر هذا في كتاباته. على الرغم من أنه يبدو بوضوح أن كتاب *The Paradox of Choice* لم يكن نتاج سنوات من الكدح ليكون كل سطر وكل عبارة صحيحة ومناسبة، ومن ثم يكون "أفضل كتاب ممكن" يدور حول الاختيار واتخاذ القرارات - وإنما حقق نجاحاً لأن "شوارتز" قضى عقوداً من التفكير في هذه الموضوعات وتأثيرها المحتمل على سعادتنا.

باري شوارتز

وُلد في عام 1946 وحصل على البكالوريوس من جامعة نيويورك عام 1968، ودرجة الدكتوراه من جامعة بنسلفانيا عام 1971. وتماشياً مع نظريته عن تقليص عدد الخيارات في الحياة، درس "شوارتز" وأجرى الأبحاث في جامعة واحدة لمدة 45 عاماً. ففي عام 1971 شغل منصب أستاذ مساعد في كلية سوارثمور في بنسلفانيا، ويشغل الآن في هذه الكلية نفساً منصب أستاذ ورئيس قسم علم النفس في النظرية الاجتماعية والعمل الاجتماعي. تزوج "شوارتز" أيضاً في سن صغيرة ولا يزال متزوجاً حتى الآن.

نشر "شوارتز" العديد من المقالات في مجالات التعليم والتحفيز والقيم وصناعة القرارات.
من بين كتبه الأخرى، The Battle for Human Nature: Science, Morality and Modern، Life (1986)
The Costs of Living: How Market Freedom Erodes the Best Things، و Life (2001) in،
Psychology of Learning and Memory (الطبعة الخامسة 2001) و،
وشاركه في تأليفه كل من "إي. واسرمان" و"إس. روبينز"، وكتاب (2015) Why We Work.

Authentic Happiness*

"لقد كان هذا كسفاً بالنسبة لي؛ فوفقاً لحياتي الشخصية، أصابت "نيكي" كبد الحقيقة. لقد كنت متدمراً. لقد قضيت خمسين عاماً من حياتي وأنا أتحمل برودة روحي وكنت في العشر سنوات الأخيرة كسحابة ممطرة متحركة في منزل تشع الشمس في أرجائه. وكل ما لاقيته من توفيق لم يكن على الأرجح بسبب أنني متدمر. وفي هذه اللحظة قررت أن أتغير".

"يختلف الأشخاص السعداء [للفأية] بشكل ملحوظ عن هؤلاء الأشخاص العاديين أو التمساء في أنهم يعيشون حياة اجتماعية ثرية ومرضية. يقضي الأشخاص السعداء للفأية أقل وقت وحدهم، وأغلب وقتهم يقضونه في التواصل الاجتماعي، فهم من جهة نظرهم ومن جهة نظر أصدقائهم بارعون في إقامة علاقات جيدة".

الخلاصة

لا ترتبط السعادة كثيراً بالمتعة، وإنما بتطوير مواطن القوى الذاتية والشخصية.

في سياق مشابه

ديفيد دي. بيرنز: *Feeling Good* (ص 68)

ميهاي تشيكسينتميهاي *Creativity* (ص 88)

دانيال جيلبرت *Stumbling on Happiness* (ص 154)

دانيال جولمان *Working with Emotional Intelligence* (ص 164)

باري شوارتز *The Paradox of Choice* (ص 330)

* متوافر لدى مكتبة جرير بعنوان السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما

مارتن سليجمان

من بين كل 100 مقال علمي يدور حول الحزن هناك مقال واحد فقط يدور حول السعادة. يذكر "سليجمان" أن مجال علم النفس يهتم دومًا بما هو سيئ في البشر، ولقد نجح علم النفس في الخمسين عامًا الماضية في تشخيص ومعالجة الأمراض العقلية، لكن هذا التركيز لم يهتم كثيرًا باكتشاف ما الذي يُشعر الناس بالسعادة أو الإشباع.

في أول 30 عامًا من حياته العملية عمل "سليجمان" في مجال علم النفس اللاقياسي، لكن عمله على مشاعر العجز والتشاؤم دفعه للبحث في التفاؤل والمشاعر الإيجابية. وكيف يمكن لوجود مثل هذه المشاعر أن يزيد في حياتنا. لقد دفعه هذا العمل إلى إعادة تفكيره في الهدف الأشمل من علم النفس، ويشتهر الآن بأنه مؤسس حركة "علم النفس الإيجابي". وعلى الرغم من أن كتابه *التفاؤل المكتسب* يعد عملاً كلاسيكيًا في هذا المجال، فإن كتاب *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment* كان له أيضًا تأثير هائل فكان بمثابة بيان رسمي لعلم النفس الإيجابي، كما علمنا الكثير عن كيفية أن نحيا حياة جيدة ذات معنى.

ما الذي يسبب لنا السعادة؟

من خلال جمع مئات الأبحاث، يذكر "سليجمان" النقاط التالية بشأن بعض العوامل التي اعتقد أنها تجلب السعادة.

المال

تضاعفت القوة الشرائية في الخمسين عامًا المنصرمة في الدول الغنية مثل الولايات المتحدة واليابان وفرنسا، لكن الرضا تجاه الحياة بشكل عام لم يتغير على الإطلاق. يحظى الأشخاص الفقراء للغاية بمستوى أقل من السعادة، وبمجرد أن يبلغوا حدًا معينًا من الدخل الأساسي والقوة الشرائية ("بالكاد ما تكون مريحة") فإن تجاوز هذا الحد لا يعني زيادة في السعادة مثله مثل الحال مع الثراء الفاحش. يقول "سليجمان": "مدى أهمية المال بالنسبة لك هو ما يؤثر على سعادتك أكثر من المال ذاته". فالأشخاص الماديون غير سعداء.

الزواج

في إحصائية كبيرة أجريت على 35000 مواطن أمريكي عبر الثلاثين عامًا الماضية، وجد مركز أبحاث الرأي القومي أن هناك نسبة 40% من المتزوجين يقولون إنهم "سعداء للغاية". فقط 24% من الأشخاص المطلقين أو المنفصلين أو الأرامل قالوا إنهم كانوا "سعداء للغاية". لقد أيدت نتائج هذه الإحصائية إحصائيات أخرى. يبدو أن الزواج يزيد من مستويات السعادة بغض النظر عن الدخل أو العمر، وينطبق الأمر ذاته على كل من الرجال والنساء. لقد اكتشف "سليجمان" في إحدى دراساته أن تقريباً كل الأشخاص السعداء للغاية يكونون في علاقات عاطفية.

الروح الاجتماعية

تقريباً، كل هؤلاء الأشخاص الذين يعدون أنفسهم سعداء للغاية يعيشون "حياة اجتماعية ثرية ومرضية". فمقارنة بأقرانهم، فهم يقضون أقل وقت وحدهم، فالأشخاص الذين يقضون الكثير من الوقت وحدهم يفيدون بأنهم أقل سعادة بكثير.

النوع

تشعر النساء بالاكتئاب ضعف ما يشعر به الرجال وهن أكثر عرضة للمشاعر السلبية. ومع ذلك، فهن يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر من الرجال. وهذا يعني أن النساء أكثر حزنًا وأكثر سعادة من الرجال في الوقت ذاته.

الدين

يتبين باستمرار أن الأشخاص المتدينين يشعرون بسعادة ورضا أكثر في الحياة من غيرهم من غير المتدينين، كما يتمتعون بمستويات أقل من الاكتئاب وهم أكثر صمودًا في وجه الإخفاقات والمحن. لقد كشفت إحدى الدراسات أنه كلما زاد التزام المرء تجاه دينه، أصبح أكثر تفاؤلاً. فعلى سبيل المثال، طوائف المجتمع الملتزمة دينياً أكثر تكون أكثر تفاؤلاً بالمستقبل من غيرها. وعلى حد تعبير "سليجمان"، فإن هذا "الأمل القوي في المستقبل" يجعل الأشخاص يشعرون بالرضا تجاه أنفسهم والعالم.

المرض

لا يؤثر المرض على الرضا والسعادة في الحياة بالقدر الذي نتخيله. تعد الصحة الجيدة في حد ذاتها أمرًا مسلمًا به، فقط الأمراض الخطيرة هي ما تقلل من مستويات الشعور الإيجابي.

المناخ

ليس للمناخ أي تأثير على مستويات السعادة. يقول "سليجمان": "الأشخاص الذين يعانون الشتاء في نبراسكا يعتقدون أن الأشخاص الذين يعيشون في كاليفورنيا أكثر سعادة، لكنهم مخطئون؛ فنحن نتكيف مع الطقس الجيد تمامًا وبسرعة كبيرة".

وفي النهاية، ليس للذكاء أو مستوى التعليم العالي أي تأثير ملموس على السعادة. وبالمثل، ليس للعرق تأثير على مستوى السعادة، على الرغم من أن بعض المجموعات مثل الأمريكيين ذوي البشرة السمراء وذوي الأصول الأسبانية يسجلون مستويات أقل من الإصابة بالاكتئاب.

الشخصية والسعادة

لقد اعتبرت جميع العوامل السابق ذكرها بشكل تقليدي على أنها العوامل الرئيسية المسببة للسعادة، لكن الأبحاث تشير إلى أن كل هذا معًا يشكل فقط نسبة من 8% إلى 15% من السعادة. فبالنظر إلى العوامل المرتبطة بالأشياء الأساسية فيما يتعلق بماهيتك وظروف حياتك فلا تعد هذه النسبة كبيرة. وكما يشير "سليجمان"، فإن هذا يعد خبرًا جيدًا لهؤلاء الذين يعتقدون أن ظروفهم تمنعهم من أن يكونوا سعداء.

وبدلاً من كل هذه العوامل السابقة، فإن السعادة الأصلية والرضا عن الحياة، من وجهة نظر "سليجمان"، يرتفعان من خلال النمو التدريجي لشيء قد تكون سمعت أجدادك يتحدثون عنه: إنه "الشخصية". تتألف الشخصية من خصال عامة تنتشر في ثقافات وأديان كل العصور، وتتضمن الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب والإنسانية والعدالة والقناعة والروحانية وغيرها. نحن نبذل هذه الفضائل عن طريق غرس وتنمية مواطن القوى الشخصية مثل الأصالة والبسالة والاستقامة والإخلاص والمحبة والإنصاف.

لقد توارت هذه الفكرة حيث اعتقد أنها قديمة الطراز وغير علمية. لكن "سليجمان" يقول إن السمات الشخصية أو مواطن القوى الذاتية يمكن قياسها واكتسابها، ما يجعلها صالحة لدراسة علم النفس.

مواطن القوى والسعادة

هناك فرق بين المواهب التي ولدنا بها والتي نجدها بشكل فطري وبين مواطن القوى التي اخترنا أن طورها. يذكر "سليجمان" أن الشخص الذي يتغلب على عقبة كبيرة ليحقق شيئاً يلهمنا أكثر من الشخص الذي يفعل هذا بسبب امتلاكه القدرة الطبيعية البسيطة للقيام بهذا. وإذا أضفنا الإرادة والعزيمة إلى مواهبنا، نشعر بالفخر بإنجازاتنا بالطريقة ذاتها التي نفخر بها عندما نتلقى المديح على أمانتنا، فالمواهب وحدها تعبر عن جيناتنا، لكن الفضائل والمواهب المكتسبة (التي تشكل الجزء الأكبر من مواطن القوى الذاتية) تعبر عنا.

عن طريق صقل "مواطن قوتنا المميزة" (يقدم "سليجمان" استفتاء من أجل التعرف عليها) نحظى بالرضا في الحياة والسعادة الحقيقية. يقول "سليجمان" إنه من الخطأ أن نقضي

حياتنا في محاولة لتقويم نقاط ضعفنا، بدلاً من ذلك، فالنجاح الأعظم في الحياة والارتياح الحقيقي - السعادة الحقيقية - تأتي نتيجة لتطويرك لمواطن قوتك.

هل يحدد ماضيك سعادتك المستقبلية؟

لأغلب الوقت عبر تاريخ علم النفس كانت الإجابة عن السؤال السابق هي "نعم"، ابتداءً من "فرويد" ووصولاً إلى حركة المساعدة الذاتية "الطفل الداخلي". لكن نتائج الأبحاث الفعلية تشير إلى غير ذلك. على سبيل المثال، فالشخص دون عمر الحادية عشرة الذي توفيت والدته معرض لخطر الإصابة بالاكتئاب بدرجة أعلى قليلاً في المستقبل، لكن هذا الاحتمال ضئيل جداً ولا يحدث إلا مع الإناث ولا يظهر إلا في نصف الدراسات فقط. وطلاق الوالدين له تأثير مزعج هامشي فقط في آخر مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وينحسر هذا التأثير في الحياة المستقبلية.

لا يمكننا أن نعزو ما أصابنا ونحن بالغون من اكتئاب وضيق وإدمان وزواج سيئ وحزن إلى ما حدث لنا في فترة الطفولة. يقدم "سليجمان" رسالة قوية: إذا اعتقدنا أن طفولتنا هي السبب في تعاستنا الحالية أو هي ما تجعلنا نشعر بالسلبية تجاه المستقبل، نكون قد أهدرنا حياتنا. ما يهم هو تطور مواطن القوى الذاتية التي لا تعتمد على طفولتنا أو ظروفنا الحالية.

هل من الممكن أن تزيد السعادة؟

إلى حد ما، الإجابة ستكون لا. تشير العديد من الأبحاث إلى أن الأشخاص لديهم مستوى ثابت من السعادة أو التعاسة يتوارث بالفطرة، تماماً مثل الأشخاص الذين يظهرون ميلاً إلى الرجوع لوزن معين على الرغم من اتباعهم حمية غذائية. لقد أثبت أنه حتى بعد الفوز بالجائزة الكبرى في اليانصيب، فالفائز سيعود بعد عام إلى مستوى الحزن أو السعادة الذي كان عليه بطبيعته قبل الربح المفاجئ. "سليجمان" صريح في تأكيده على أن مستوى سعادتنا لا يمكن أن يزيد على الدوام، ومع ذلك فمن الممكن أن نعيش في أعلى مستوى من سعادتنا الفطرية.

التعبير عن المشاعر

تقول فكرة "الهيدروليكا العاطفية" إننا نحتاج إلى التنفيس عن المشاعر السلبية وإلا فسيستبب قمعها في مشكلات ذهنية. في الغرب يعتقد الناس أنه من الصحي أن تعبر عن الغضب ومن غير الصحي أن تكبّه. لكن "سليجمان" يكتب قائلاً إن العكس هو الصحيح. عندما ننشغل بالتفكير في شيء حدث لنا وفي الطريقة التي سنعبّر بها عنه، تزداد المشاعر سوءاً. فالدراسات التي أجريت على الأشخاص المنتمين إلى "نمط أ" (الحادين، الطموحين) أثبتت أن تعبيرهم عن الكراهية وليس شعورهم بها هو ما يصيبهم بأزمات قلبية. فضغط الدم عادةً ما ينخفض عندما يقرر الناس كظم غضبهم أو إظهار المودة، فطريقة أهل الشرق التي تقول "أشعر بالغضب، لكن لا تعبر عنه" هي سر السعادة.

وفي المقابل، كلما زاد امتنانك للأشخاص أو الأشياء المتواجدة في حياتك، تشعر بالرضا. لقد أقام طلاب "سليجمان" "أمسية الامتنان" التي كانوا يدعون إليها شخصاً يرغبون في شكره على ما قدمه لهم أمام الجميع. لقد أظهر الأشخاص المشتركرون في الأمسية سعادة ملحوظة لعدة أيام أو أسابيع فيما بعد.

لقد تشكلت مخاينا بحيث لا نستطيع أن نجعل أنفسنا ننسى الأشياء لمجرد أننا نرغب في هذا، لكن ما يمكننا فعله هو أن نسامح، مما "قد يمحوا الأذى أو حتى يغيره". فعدم التسامح لا يعاقب المعتدي، بينما التسامح يمكن أن يحولنا ويعيد إلينا الرضا عن حياتنا.

تعليقات ختامية

نحن الآن نعيش في عالم يتيح لنا عددًا لا نهائياً من الطرق المختصرة للسعادة. فنحن لسنا مضطرين لبذل الكثير من الجهد لكي نحظى بمشاعر إيجابية. لكن من الغريب أن المتع السهلة المتاحة تضيء شعوراً بالكسل على حياة العديد من الأشخاص لأنها لا تتطلب منهم كأشخاص أي تطور، فالحياة المليئة بالمتع تجعلنا متفرجين على الحياة لا متفاعلين معها. ففي هذه الحياة، نحن لا نتقن شيئاً ولا نستخدم حسنا الإبداعي.

الحياة الحقيقية هي الحياة التي نسعى فيها وراء التحديات المستمرة ونتجاوب معها. يعتقد "سليجمان" أننا نحتاج أن نتحدى بسلوكياتنا "الارتقاء بجهودنا إلى مستوى الحدث" أو ما يطلق عليه "سليجمان" اسم "تأثير هاري ترومان". عندما تولى "ترومان" الحكم بعد وفاة "فرانكلين ديلا نوروزفيلت" في مكتبه، وعلى الرغم من توقعات الجميع اتضح أنه واحد من أعظم الرؤساء الأمريكيين. لقد كشف المنصب عن شخصيته وأتاح له استغلال مواطن قوته الذاتية المصقولة. سواء كنا نشعر بالسعادة في كل لحظة أم لا فهذا لا يعني أننا نعيش في سعادة. فكما هي الحال مع "ترومان" ما يهم هو ما إذا قررنا أن نطور ما بداخلنا أم لا - السعادة لا "تأتي هكذا" لكنها تتضمن خيارات.

من أفضل ما يميز الكتاب الاختبارات التي يمكنك أن تخضع لها لتحديد مستوى تفاؤلك ومواطن قواك المميزة وهكذا. بعض القراء لن يعجبهم حكايات حياة "سليجمان" الشخصية التي تمر علينا على مدار الكتاب، مثل كيف فاز برئاسة جمعية علم النفس الأمريكية، لكن هذه الحكايات تضيء إثارة على الكتاب وأحياناً تكون ممتعة. من المذهل أن "سليجمان" يعترف بأنه قضى خمسين عاماً من حياته كشخص عصبي، لكن الكثير من الأدلة عن السعادة دفعته للتفكير بأنه عليه أن يطبقها على نفسه!

لا يمكننا بعد الآن أن نترك أنفسنا نعتقد أن السعادة شيء سحري يتمتع به الأشخاص الآخرون فقط - فالطرق إليها واضحة أكثر من ذي قبل، ومسئوليتنا عن حالتنا الذهنية هي أمر يتوقف علينا.

مارتن سليجمان

وُلد في ألباني بمدينة نيويورك عام 1942 لوالدين كانا يعملان موظفين بالحكومة، والتحق "سليجمان" بأكاديمية ألباني للبنين في نيويورك. تخرج بدرجة الامتياز مع مرتبة الشرف من جامعة برينستون في عام 1964، وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة بنسلفانيا في عام 1967. كما عمل أستاذًا لعلم النفس في جامعة بنسلفانيا منذ 1976.

في عام 1998 انتخب رئيسًا لجمعية علم النفس الأمريكية التي حصل منها على جائزتين للمشاركة العلمية المتميزة. من الرؤساء السابقين للجمعية، "ويليام جيمس"، "جون ديوي"، "إبراهيم ماسلو" و"هاري هارلو".

كتب "سليجمان" 200 مقالة أكاديمية وألف 20 كتابًا، من ضمنهما *Helplessness* (1975، 1993)، و*Abnormal Psychology* (1982، 1995) بالاشتراك مع "ديفيد روزينهان"، و*Learned Optimism* (1991) التفاؤل المكتسب، و*What You Can Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (2012)، و*The Optimistic Child* (1995)، و*Change and What You Can't* (1993).
"سليجمان" متزوج ولديه سبعة أبناء.

Beyond Freedom and Dignity

"ربما كان يقال منذ خمسة وعشرين عامًا مضت إن المرء يفهم نفسه كما يفهم أي جزء آخر من العالم. أما في الوقت الحالي فنفسه هي أقل شيء يفهمه. لقد تطور علم الفيزياء والأحياء تطورًا كبيرًا، لكن ليس هناك أي تطور مشابه لما يجري في علم السلوك البشري".

"إن الشخص البدوي الذي يمتطي الجواد في منغوليا ورائد الفضاء الذي يسبر أغوار الفضاء الخارجي شخصان مختلفان، لكن، على حد علمنا، فإنهما إذا بدلا أماكنهما عند ميلادهما، لحل كل منهما محل الآخر".

"على الرغم من أن الثقافات تتطور على يد الأشخاص الذين قد تزودهم حكمتهم وإحساسهم بأدلة على ما يفعلونه وما سيفعلونه، فالتطور النهائي ينبع من البيئة التي أكسبتهم الحكمة والإحساس".

الخلاصة

مثل بقية الكائنات، يتشكل البشر من خلال بيئاتهم _ لكننا نتمتع أيضًا بالقدرة على التكيف مع البيئة أو إنشاء بيئات جديدة.

في سياق مشابه

هاري هارلو *The Nature of Love* (ص 194)

ستانلي ميلجرام *Obedience to Authority* (ص 258)

إيفان بافلوف *Conditioned Reflexes* (ص 282)

ستيفن بينكر *The Blank Slate* (ص 302)

بي. إف. سكينر

يعد "سكينر" واحدًا من أكثر الشخصيات المثيرة للجدل في تاريخ علم النفس حيث اشتهر بوجهة نظره التي تقول إنه ليس ثمة فرق بين الإنسان والحيوان. حتى عندما كان طالبًا صغيرًا يدرس علم النفس تمرد على الفكرة التي تقول إن الفعل الإنساني جاء نتيجة لمشاعر وأفكار ودوافع داخلية ("النفس") واعتبرها فكرة رومانسية. ورأى أنه على العكس من ذلك، ينبغي أن يحلل البشر من منطلق أنهم حيوانات تتفاعل مع بيئتها، كما أوضحت تجارب "بافلوف". ومع ذلك، لقد تجاوز "سكينر" بنظريته "السلوك الإجرائي" ما قدمه لنا "بافلوف". يقول "سكينر" إن البشر ليسوا مجرد آلات تصدر ردود أفعال، بل إنهم أيضًا يغيرون أفعالهم وفقًا لِعواقب سلوكياتهم. لقد فتح هذا الفارق الفلسفي الباب أمام تنوع هائل من الاختلافات بين البشر، ولكنه أتاح أيضًا الانضمام إلى المدرسة السلوكية في علم النفس التي تؤكد أن البشر هم في الأساس مخلوقات من صنع بيئتهم.

لقد أصبح "سكينر" من أشهر مؤيدي المدرسة السلوكية، ويرجع جزء من هذا إلى أنه كان بارعًا في إجراء التجارب (كان الحمام موضوع تجربة "سكينر" مثلما كانت الكلاب بالنسبة إلى "بافلوف")، علاوة على أنه يجيد الكتابة، فدمجه بين المهارة الفنية ورغبته في رؤية الصور الفلسفية الأشمل كان عملاً استثنائيًا جعله يحوز التقدير من أقرانه وينتج أفضل الكتب مبيعًا والتي جعلت الناس تفكر.

تكنولوجيا السلوك

كتب *Beyond Freedom and Dignity* في عصر كانت فيه قضايا مثل الزيادة السكانية والحرب النووية تمثل تهديدًا كبيرًا. ففي هذا العصر كان بقاء الجنس البشري على المحك. فما كان يمكن عمله؟

على الرغم من أن "سكينر" ذكر أنه من الطبيعي أن نسمى لحل المشكلات العالمية من خلال التقدم التكنولوجي أو العلمي، فلقد أكد على أن الحلول الحقيقية ستظهر فقط عندما يتغير سلوك البشر، فوجود وسائل منع الحمل لا يعد ضمانًا لاستخدام الناس لها؛ والتوصل لتقنيات زراعية متطورة لا يكفل تطبيقها. يثير البشر المشكلات، ومع ذلك فلم يكن كافيًا تحسين العلاقة بين البشر والتكنولوجيا، أو حتى إضفاء الطابع الشخصي على التكنولوجيا. بالأحرى ما كنا بحاجة إليه هو "تكنولوجيا السلوك البشري".

لقد أشار "سكينر" إلى التقدم الضئيل الذي أحرزه علم النفس مقارنة بالفيزياء والأحياء. ففي اليونان القديمة، كان استيعاب البشر لما يحفز سلوكهم لا يزيد على استيعابهم لحركة الكون. أما في وقتنا الحالي وعلى الرغم من أن معارفنا في العلوم الطبيعية تقدمت تقدماً كبيراً ففهمنا لأنفسنا لم يرق للمستوى ذاته.

إنشاء علم نفس جديد

لقد اعتقد "سكينر" أن علم النفس يبحث عن أسباب السلوك البشري في غير مكانها الصحيح، وعليه كان العلم خاطئاً من أساسه. يقول "سكينر" إننا لم نعد نؤمن بوجود قوى غامضة تتحكم في البشر ومع ذلك فعلم النفس ما زال قائماً على أن سلوكنا يحدده "عوامل داخلية". فعلى سبيل المثال، ووفقاً لعلم النفس الفرويدي فالأفعال في الجسد البشري يثيرها التفاعل بين ثلاثة عناصر داخلية لا عنصر واحد (الهو، الأنا، والأنا العليا). كما أن الكيمائيين في العصور الوسطى قد نسبوا لكل شخص "كياناً" غامضاً قالوا إنه يشكل سلوكه، واليوم نحن نؤمن بوجود شيء يحركنا اسمه "الطبيعة البشرية". وكانت النتيجة هي أننا أخبرنا بأن كل مشكلات العالم تنلخص في تغير التوجهات الداخلية: التغلب على الكبرياء وتقليل الرغبة في السعي خلف السلطة أو العنف وزيادة احترام الذات وإيجاد دافع وهكذا.

ولكن بالنسبة لـ "سكينر"، كانت كل هذه الأفكار عن البشر "سابقة للعلم الحديث". لقد تخلى علماء الفيزياء والأحياء منذ زمن بعيد عن فكرة أن الأشياء والحيوانات يحركها "دافع داخلي"، ومع ذلك ما زلنا نقول إن المشاعر غير المادية "تسبب" أفعالاً مادية مثل العنف. وهذا يعد تسليمًا بأن الحالة العقلية هي ما تسبب السلوك. إن هذا "الاستقراء الفكري" كما يسميه "سكينر" يعني أن السلوك لم يدرس كشيء قائم بذاته.

علم نفس البيئة لا العقل

يذكر "سكينر" أنه عندما نسأل شخصاً لماذا ذهب إلى المسرح فإنه يجيب قائلاً: "لقد شعرت بالرغبة في الذهاب"، ونحن نقبل هذا كتفسير. ومع ذلك سيكون من الأكثر دقة أن نعرف ما الذي دفعه للذهاب للمسرح سابقاً وما الذي قرأه أو سمعه عن المسرحية وأي عوامل بيئية أخرى أدت إلى اتخاذ قرار الذهاب للمسرح، فنحن نظن أن البشر هم "المراكز التي ينبع منها السلوك"، بينما الأكثر دقة هو أن نرى الناس على أنهم النتيجة النهائية لتأثير العالم عليهم وتأثير ردود أفعالهم تجاه العالم. نحن لسنا في حاجة إلى معرفة حالة الشخص الذهنية أو مشاعره أو شخصيته أو خططه أو أغراضه من أجل دراسة السلوك. يشير "سكينر" إلى أنه لكي نعلم السبب الذي يتصرف البشر وفقاً له، فكل ما نحتاج إلى معرفته هو الظروف التي تسببت في تصرفهم بطريقة معينة.

فبيئتنا ليست مجرد مسرح لأفعالنا الناتجة عن إرادتنا، بل إنها تشكل ما نحن عليه. نحن نغير أفعالنا نتيجة لما نعلم أنه جيد من بينها بالنسبة لنا (من أجل بقائنا) أو ما هو غير جيد.

نحن نعتقد أننا نتصرف بشكل مستقل، لكن من الأكثر دقة أن نلاحظ أننا نتصرف وفقاً لما "يعزز" أفعالنا. فكما تزدهر المخلوقات أو تضعف اعتماداً على طريقة تفاعلها وتكيفها مع بيئتها، كذلك نحن البشر نعتبر نتاجاً لتفاعلنا وتكيفنا مع العالم الذي ولدنا فيه.

بيئات أفضل، وليس أشخاصاً أفضل

ما الذي قصده "سكينر" بعنوان كتابه *Beyond Freedom and Dignity* - أي ما وراء الحرية والكرامة؟ لقد أقر بأن "الكتابات عن الحرية" نجحت في الماضي في إلهام الناس للتمرد على السلطات القمعية. لقد كان من الطبيعي أن تربط هذه الكتابات بين سيطرة واستغلال البشر وبين الشر، وأن الهروب من هذه السيطرة هو أمر جيد.

لكن "سكينر" وجد شيئاً مفقوداً في هذه المعادلة البسيطة: في الواقع لقد صممنا مجتمعاتنا لكي تتضمن نماذج مختلفة من السيطرة التي تقوم على الكراهية والتحريض أكثر مما تقوم على القوة الواضحة. إن أغلب هذه الأشكال الأكثر خفية من السيطرة يرغب الناس في الخضوع لها لأنها في النهاية تخدم غاياتهم الاجتماعية أو الاقتصادية. على سبيل المثال، الملايين من الأشخاص يكرهون وظائفهم، لكنهم لا يتركونها بسبب العقاب التي تنتج عن ترك العمل؛ إن ما يتحكم فيهم هو الكراهية لا القوة، وفي كلتا الحالتين فهم خاضعون للسيطرة. يعيش البشر في مجتمعات ومن أجل أن يحافظوا على بقائهم في هذه المجتمعات، فهذا يتطلب قدرًا معيناً من السيطرة. أليس من الأفضل أن نعترف بأننا غير أحرار وغير مستقلين كما نحب أن نظن، أليس من الأفضل أن نكون مستعدين لاختيار نماذج السيطرة التي سنخضع لها؟ لماذا لا نصبح علميين فيما يتعلق بنماذج السيطرة الأكثر فاعلية؟ هذا هو أساس المذهب السلوكي.

ووفقاً لـ "سكينر" يعتبر العقاب أسلوباً أخرق للتعامل مع الأشخاص الذين لم يفهموا ويتصرفوا بشكل صحيح تجاه الأهداف المجتمعية الكبرى. الطريقة المثلى لتغيير السلوكيات هي تعزيز مسارات بديلة للعمل. ليس بمقدورك أن تمنح البشر غرضاً أو غاية، لكن في مقدورك أن تجعل بعض السلوكيات أكثر جاذبية والبعض الآخر أقل جاذبية. وبالنظر إلى قدرة البيئة الهائلة على تشكيل الإنسان، كتب "سكينر" قائلاً إنه من الأفضل استخدام المصادر الثقافية من أجل "الشروع في تصميم بيئات أفضل بدلاً من بشر أفضل". لا يمكننا أن نغير عقلاً. لكن يمكننا فقط أن نغير البيئة التي قد تحت العقل على التصرف بشكل مختلف.

حلقات في سلسلة

لقد كانت وجهة نظر "سكينر" هي أننا نهدر كميات كبيرة من الطاقة في التمسك بجوهر الفردية، على الرغم من أننا كجنس نستطيع تحقيق الكثير بالتركيز على نوع المواقف البيئية التي تولد إنجازاً ملحوظاً. إنه لم ينكر وجود أشخاص عظماء أسهموا إسهامات هائلة، لكنه يعتقد أننا سننتج أشخاصاً أكثر مثل هؤلاء ليس من خلال دعم فكرة الانتصار الفردي، بل من خلال إنشاء بيئات مواتية أكثر.

على حد قول "سكينر": "على الرغم من أن الثقافات تتطور على يد الأشخاص الذين قد تزودهم حكمتهم وإحساسهم بأدلة على ما يفعلونه وما سيفعلونه، فالتطور النهائي ينبع من البيئة التي أكسبتهم هذه الحكمة والإحساس". فما نظنه "سمات شخصية" هو في الحقيقة تراكمات لتاريخ من الدعم البيئي. باختصار، اعتقد "سكينر" أننا صنعنا صورة مثالية للبشر. على الرغم من أن "هاملت" تحدث عن البشر "على أنهم مخلوقات تتسم بالعظمة"، فقد ذكر "سكينر" أيضاً رأي "بافلوف" عن البشر أنهم "يشبهون الكلاب"، فكان "سكينر" يرى أننا أقرب في الشبه للكلاب، وتعجب من تعقيد البشر وأفعالهم - ومع ذلك فلقد قال أيضاً إننا لا نختلف عن الكلاب في كوننا عينات تصلح للخضوع للتحليل العلمي. على الرغم من أن الشعراء والكتاب والفلاسفة والمؤلفين احتقوا لزمن طويل بالدافع الداخلي الذي يحرك النفس البشرية، كان تعريف "سكينر" هو أن: "النفس ما هي إلا مخزن من سلوكيات ملائمة لمجموعة من الحالات المعينة".

ماذا عن الضمير والأخلاق؟ قال "سكينر" إن: "المرء لا يعد كائنًا أخلاقياً بمفهوم امتلاكه سمة أو لفضيلة بعينها؛ لقد أنشأ بيئة اجتماعية من نوع ما تحثه على التصرف بطرق أخلاقية". على الرغم من أن "سكينر" اعتقد أن كل إنسان يعد متفردًا إلى أقصى درجة، فلقد شعر أيضاً بأن هذا الأمر ليس كما هو مفهوم. فكل فرد كان مرحلة في عملية بدأت منذ زمن طويل قبل أن يأتي إلى الوجود، وستستمر لفترة طويلة حتى بعد أن يفنى. وفي إطار هذا السياق الأشمل، ألم يكن من الحماسة أن نثير الكثير من الضجة حول الفردية؟ من المؤكد أنه كان من المثير أكثر أن نرى أنفسنا كحلقة في سلسلة طويلة، يشكلها تاريخنا الجيني وبيئتنا، علاوة على قدرتنا على تشكيل هذه البيئة بدورنا.

تعليقات ختامية

لقد أثار هذا الكتاب الكثير من الجدل عند نشره، حيث إنه قلل من شأن الحرية الشخصية، لكن هل كانت أفكار "سكينر" حقاً بهذه الخطورة؟

الحرية فكرة رائعة، لكن الثقافات والمجتمعات بطبيعتها تتطلب نظاماً حاداً من السيطرة حتى تتمكن من البقاء. لقد وصف "سكينر" نشأة الثقافة بأنها "نوع من الممارسة الهائلة للسيطرة على الذات"، التي لا تختلف عن الطريقة التي نظم بها الأفراد حياتهم ليضمنوا استمرارهم على قيد الحياة ورخاءهم؛ لذا كانت السيطرة حقيقة من حقائق الحياة؛ لقد كانت وجهة نظر "سكينر" هي أنه من المحتمل أن تنشأ الثقافات حيث تقل الضوابط المنعرة مثل التهديد بالعقاب، وحيث تزيد الضوابط الإيجابية التي يوافق عليها الناس بمحض إرادتهم. لقد كان هذا هو السيناريو الذي وضعه في كتابه الأدبي الكلاسيكي *Walden II*. قد يبدو هذا ظاهرياً مثل المراحل الأولى من الاشتراكية، لكن الفرق الرئيسي هو أن فكر الاشتراكية بني على أساس إيمان في غير محله بالطبيعة البشرية. على النقيض، كان هدف السلوكية هو تحليل الطريقة التي يتصرف بها البشر

بطريقة علمية؛ فأى ثقافة ستستمد أفكارها من السلوكية لن تبني على أساس أمل زائف لكن على أساس حقائق ملموسة.

إحدى النقاط المذهلة التي ناقشها "سكينر" والتي من المحتمل أن تكون لها علاقة بزمنا، هي أن الثقافات التي وضعت الحرية والكرامة فوق أي شيء آخر، أي التي تتبنى وجهة النظر "العاطفية" لعلم النفس فيما يتعلق بحرية الذات الداخلية وما إلى ذلك، تخاطر بأن تتفوق عليها الثقافات الأخرى التي تضع البقاء على قمة أولوياتها. قد تفتخر الدول بكونها "دائمًا على صواب"، لكن هذا التشدد لا يعد دائمًا ضمانًا للمستقبل.

إذا كنت تؤمن إيمانًا راسخًا بالمعتقدات المشابهة لمعتقدات "آين راند" التي تتعلق بالمسؤولية الشخصية وحرية الإرادة وسيادة الفرد، فلعل أفكار "سكينر" ستحدث ثورة في طريقة تفكيرك. هل يؤمن "سكينر" بالفعل بأن فكرة الفردية ينبغي أن تُلغى؟ لا، لكنه ببساطة كان يرغب في التخلص من فكرة "الذات الداخلية" التي يقال إنها قادرة على تغير بيئتها حتى تحقق أهدافها. يقول "سكينر" إننا لا نغير البشر بالتعامل معهم بأسلوب عملي أكثر مما غيّر تحليل "إسحاق نيوتن" من جمال قوس قزح.

على الرغم من أن "سكينر" لا تزال أفكاره غير رائجة اجتماعيًا، فإن له تأثيرًا كبيرًا على عدد من المجالات. في الوقت المناسب ربما تتغير الفكرة الشائعة عنه كرجل قاس لتعكس حقيقة شخص كان يعلم أن هناك الكثير من المخاطرة في التلاعب بالأيديولوجيات والأفكار الرومانسية المتعلقة بالإنسانية. لقد كان إنسانًا حقيقيًا؛ حيث إنه كان يبحث عن أسس علمية لتحسين حياتنا.

بي. إف. سكينر

وُلد "بورهوس فريدريك" ("فريد") سكينر في عام 1904 في سسكويهانا، وهي مدينة صغيرة تقع على خط سكك حديدية في بنسلفانيا بالولايات المتحدة. كان والده محاميًا ووالدته ربة منزل.

التحق "سكينر" بجامعة هاميلتون في نيويورك وحصل على ليسانس اللغة الإنجليزية وكان يحلم أن يصبح كاتبًا. لقد عاش حياة بوهيمية في حي جرينويتش فيلادج في مدينة نيويورك لفترة، لكنه لم يحقق نجاحًا حقيقيًا في كتابته للشعر والقصص القصيرة، وعندما صادف كتابات "بافلوف" و"جون بي. واتسون"، مؤسس السلوكية، التحق بجامعة هارفارد لدراسة علم النفس.

وفي جامعة هارفارد أكمل رسالتي الماجستير والدكتوراه، وكان يدرّس ويجري الأبحاث. رأس قسم علم النفس في كل من جامعة مينيسوتا (1937 - 1945) وجامعة إنديانا (1945 - 1948)، حيث أجرى "سكينر" الكثير من تجاربه التي كانت سببًا في شهرته، ثم عاد إلى جامعة هارفارد في عام 1947 ليعمل محاضرًا ثم أستاذًا لعلم النفس.

حاز "سكينر" الكثير من الأوسمة ومن بينها قلادة العلوم الوطنية التي منحها له الرئيس "ليندون بي. جونسون" عام 1968. ومن ضمن كتبه، و (1938) The Behavior of Organisms، و (1957) Verbal Behavior، (1948) Walden II، اشتهر بانتقاد "ناعوم تشومسكي" له)، و (1953) Science and Human Behavior وكتاب (1974) About Behaviorism. نشرت سيرته الذاتية المكونة من ثلاثة أجزاء تحت عناوين (1976) Particulars of My Life، و (1979) Shaping of a Behaviorist و (1983) A Matter of Consequences. توفي "سكينر" عام 1990 نتيجة لإصابته بمرض اللوكيميا.

1990

Darkness Visible

"عندما أعدت قراءة مجموعة من رواياتي لأول مرة منذ سنوات - وبالتحديد تلك الفقرات حيث كانت بطلاتي يترنحن نحو الهلاك - أذهلتني الدقة التي صورت بها مشهد الاكتئاب في عقول تلك النساء الشابات... لذا عندما أصابني الاكتئاب في النهاية لم يكن غريباً عليّ في الواقع، ولم يكن حتى زائراً قد حل دون سابق إنذار؛ فقد كان يطرق بابي منذ عقود".

"فحتى هؤلاء الذين يمثل لهم أي نوع من العلاج ممارسة عقيمة ينتظرون مرور العاصفة في النهاية. فإذا نجوا من العاصفة نفسها، فشدها ستخفت ثم تتلاشى. وكما يأتي الاكتئاب على نحو غامض فإنه يرحل بالطريقة نفسها، فالمعاناة التي يسببها تأخذ مجراها وفي النهاية يجد المرء الطمأنينة".

الخلاصة

قد يصيب الاكتئاب أي شخص وأحياناً ما تكون أسبابه غامضة.

في سياق مشابه

ديفيد دي. بيرنز *Feeling Good* (ص 68)

آر. دي. لينج *The Divided Self* (ص 246)

ويليام ستايرون

كان "ويليام ستايرون" الروائي الأمريكي في زيارة لباريس في ديسمبر عام 1985 عندما أدرك أنه كان يعاني الاكتئاب. لقد كان في المدينة ليتلقى جائزة كبيرة، التجربة التي كان من الطبيعي أن يعتبرها ممتعة وترفع من شأنه، لكن في ظل الظلمة التي اكتتفت عقله، كان العرض التقديمي وحفل العشاء الذي أعقبه بمثابة محنة مؤلمة بالنسبة له. لقد زادت محاولته للتظاهر بأنه طبيعي الأمر سوءاً. وبحلول المساء عندما كان يتناول العشاء مع ناشره لم يتمكن حتى من إرغام نفسه على الابتسام، لم يستطع سوى أن يفكر في العودة إلى الولايات المتحدة ليعرض نفسه على معالج نفسي.

يعد كتاب *Darkinses Visible: A Memoire of Madness* سرداً مهماً لقصة "ستايرون" مع الاكتئاب. لقد كان في الأصل محاضرة ألقاها في جامعة جونز هوبكنز بكلية الطب، ثم نشرت كمقال ناجح في مجلة فانيتي فير، ومن ثم فإن قيمته الأدبية جعلته يبرز من بين مئات من الكتابات الأخرى التي تناولت هذا الموضوع.

وصف ما لا يمكن وصفه

يذكر "ستايرون" أن الاكتئاب مختلف عن الأمراض الأخرى حيث إنه إذا لم تمر به من قبل، فلا يمكنك أن تتخيل كيف يبدو - إنه مختلف تماماً عن "الحزن" أو الكآبة المعتادة التي تصيب بعض الناس على مدار حياتهم الطبيعية. إن عدم القدرة على وصفه للآخرين قد زادت من الغموض والمحظورات التي تدور حوله، فإذا تمكن أي شخص من فهم كيف يبدو، فلن ينطوي الأمر على أي شيء مخجل، فالتعاطف لا يشبه الفهم.

إن أفضل تشبيهه قاله "ستايرون" عن هذا الشعور هو أنه شعور بالفرق أو الاختناق، لكنه يقر بأن حتى هذا الوصف ليس صحيحاً تماماً، فالمرء يصبح مثل الزومبي، بإمكانه أن يسير ويتكلم لكنه لا يشعر بأنه إنسان. من ضمن مظاهر الاكتئاب يحدد لنا "ستايرون":

- ❖ كراهية شديدة للذات والشعور بانعدام القيمة.
- ❖ أفكار وخيالات تتعلق بالانتحار.
- ❖ أرق.
- ❖ ارتباك وعدم قدرة على التركيز وفقدان مؤقت في الذاكرة.

- ❖ وسواس المرض - وهي طريقة العقل للهروب من مواجهة عدم تكامله، حيث يلقي باللوم على الجسد.
- ❖ فقدان الرغبة الحميمية والشهية.

يذكر "ستايرون" أيضًا الطبيعة الغريبة لـ "الاكتئاب". على سبيل المثال، معظم المصابين بالاكتئاب يبدأون يومهم بضعف شديد، إنهم يعجزون عن ترك الفراش ومزاجهم يتحسن فقط عند انقضاء النهار. لكن "ستايرون" كان يعاني عكس ذلك، فعادة ما يكون "متناسكًا" في النهار، لكن بحلول فترة ما بعد الظهر تصيب روحه الكآبة، وفي المساء تتأبه مشاعر وأفكار لا تحتمل. فقط بعد تناول وجبة العشاء يشعر ببعض الراحة. وعلى الرغم من أنه ينام جيدًا في المعتاد، كان عليه أن يتناول مهدئًا ليحظى بساعتين أو ثلاث ساعات من النوم. لقد اكتشف أن الاكتئاب ينحسر أو يصبح مستقرًا مع تقدم ساعات اليوم؛ لأنه من الناحية الفسيولوجية يتسبب في اضطراب نظام التواتر اليومي الذي يلعب دورًا مهمًا في دورات الحالة المزاجية اليومية.

يفيد "ستايرون" أيضًا بأن هناك حالة من "الذهول اللاإرادي" التي يغيب فيها التفكير والمنطق السليم. وإذا بلغ الاكتئاب مداه فقد يصيب الشخص بالجنون. فالضغط على النواقل العصبية يتسبب في استنزاف المركبين الكيميائيين النورإبينفرين والسيروتونين في المخ ويزيد من هرمون الكورتيزول. ينشأ عن هذه الاختلالات الكيميائية والهرمونية "تنشج العضو" ما يجعل الشخص يشعر بالكآبة. وهو يأسف على أن كلمة "العصف الذهني" تم استخدامها بمعنى آخر غير المعنى الذي يريده، حيث إن صورة العاصفة التي تثور داخل مخك تعبر عن القوة العنيفة الضارية التي يبدو أنها لا تلين وتعكر كل شيء.

المحظور الأكبر

يكتب "ستايرون" عن "ألبير كامو" مصدر الإلهام الأدبي بالنسبة له الذي اكتشف رواياته في وقت متأخر نسبيًا. لقد رتب بالفعل لكي يقابله ولكن الأخبار جاءت تبتئ بوفاته. على الرغم من أنه لم يتعرف عليه من قبل، فلقد شعر "ستايرون" بأنه خسر خسارة فادحة. عادة ما كان "كامو" يصارع الاكتئاب، وتدور معظم الموضوعات في رواياته حول فكرة الانتحار.

لقد خصص "ستايرون" جزءًا لا بأس به من كتابه للتحدث عن أشخاص يعلمهم كانوا يعانون الاكتئاب. لقد تساءل كيف يمكن لصديقه "روميان جاري"، الكاتب المرموق والدبلوماسي السابق والمتمتع بحياة رغدة وصاحب العلاقات النسائية المتعددة، أن يكون هذا الشخص الذي قرر إنهاء حياته برصاصة في المخ؟ إذا كان شخص مثله قرر أن الحياة لا تستحق العيش، أليس من الممكن أن يحدث هذا لأي شخص؟

تجد عائلات المتوفين صعوبة في تقبل فكرة أن ذويهم استطاعوا أن ينهوا حياتهم. إن وجود حظر على الحديث حول الانتحار يرجع إلى اعتقادنا أنه يشير إلى الجبن - اختيار الطريق الأسهل - بينما الأمر في الحقيقة يتعلق أكثر بعدم القدرة على تحمل الألم الناتج عن البقاء على

قيد الحياة أكثر من ذلك. نحن نسامح الأشخاص الذين يقتلون أنفسهم للتخلص من ألم جسدي وليس الذين يعانون ألمًا نفسيًا.

يقول "ستايرون" إنه في هذه الأيام ومع وجود اهتمام ووعي كبير بالحالة لا تنتهي الحال بمعظم الناس بالانتحار بسبب إصابتهم بالاكتئاب، لكنه يشير إلى أنهم إذا فعلوا هذا: "فينبغي علينا ألا نؤنبهم أكثر مما نؤنب ضحايا السرطان المميت".

يلاحظ "ستايرون" أن الفنانين هم أكثر عرضة للاكتئاب، لذا كانت هناك قائمة طويلة من الانتحارات من بينهم، ومن ضمنهم "هارت كرين"، "فينسنت فان جوخ"، "فيرجينيا وولف"، "إرنست هيمنجواي"، "ديان أربوس"، "مارك روثكو". بل إن الشاعر الروسي "فلاديمير ماياكوفسكي" أدان انتحار ابن بلدته "سيرجي إيسينين"، لينتحر مثله بعد عدة سنوات. ما الرسالة التي يمكننا استخلاصها من هذا؟ لا ينبغي أن نصدر أحكامًا أبدًا، لأن من بقوا على قيد الحياة لا يمكنهم أن يشعروا أو حتى يتخيلوا ما الذي شعر به الأشخاص الذين أقدموا على الانتحار فعليًا.

أسباب غامضة

يرجع جزء من سبب صعوبة معالجة الاكتئاب إلى أنه أحيانًا لا يكون له سبب واحد محدد. فالجينات والاختلالات الكيميائية والتجارب والسلوكيات السابقة ربما تكون جميعها مهمة ولمعالجة جانب واحد منها قد نفعل عن جانب الآخر. من الممكن أن نعزو الاكتئاب إلى أزمة محددة، لكن كما يقول "ستايرون" إن معظم الأشخاص الذين مروا بأمور سيئة خرجوا منها وهم في خير حال بشكل ملموس ولم تتدهور بهم الحال ليدخلوا في دوامة من الأمراض. يشير هذا إلى أنه بدلًا من أن يكون الحدث هو السبب الذي أدى للاكتئاب فلعله كان مجرد محفز لاكتئاب كامن محتمل يرقد خاملاً.

هذا هو ما اعتقد "ستايرون" أنه حدث له: لقد توقف عن الشرب لأسباب صحية ما جعله يشعر بأنه فقد درعًا يواجه بها الضغوط والقلق. وبما أن درع الحماية التي كان يتصدى بها لنوع من القلق الدائم قد سقط، كان عليه الاستسلام لكل ما كان يخدره. كانت العلامة الأولى على إصابته بالاكتئاب هو الإحساس بنوع من عدم التجاوب مع الأشياء التي كانت تشعره بالبهجة في حالته الطبيعية - التتره مع كلابه في الغابة أو قضاء الصيف في مارثا فينيارد. لقد انطوى على نفسه وعجز عن الهروب من وابل مستمر من الأفكار المؤلمة.

ويشير "ستايرون" إلى أن هناك عنصرًا واحدًا يعزز جميع أنواع الاكتئاب، رغم أنه قد يبدو واضحًا: فقدان، سواء كان الخوف من الهجر أو الخوف من الوحدة أو فقدان الأحباء. وكان هذا صحيحًا بالنسبة لحالة "ستايرون"، فوالدته توفيت وهو في الثالثة عشرة من عمره، فكانت هذه صدمة مبكرة منحتة تجربة عميقة ومبكرة للخسارة. في كتابه *Darkness Visible* تطرق لفكرة أن الحدث الفعلي للاكتئاب كان مجرد مظهر من مظاهر القلق الدائم العميق. لقد أدرك أنه على

غرار "كامو"، كان الاكتئاب والانتحار من الموضوعات الثابتة في كتبه وأشار إلى أن الاكتئاب "عندما أصابني في النهاية لم يكن غريباً عليّ في الواقع، ولم يكن حتى زائراً قد حل دون سابق إنذار؛ فقد كان يطرق بابي منذ عقود".

يذكر "ستايرون" أن والده، مهندس بناء السفن، كان أيضاً مريض اكتئاب. ونتيجة للسمات الجينية الموروثة والموت المبكر لوالدته وحسه الفني، كان "ستايرون" مرشحاً محتملاً أساسياً للإصابة بهذا المرض.

إذا فشلت كل طرق العلاج، فالزمن كفيلاً بأن يداوي

لم يقدم العلاج النفسي الكثير للأشخاص الذين يعانون مراحل متقدمة من الاكتئاب، واكتشف "ستايرون" أن العقاقير أيضاً لا تفعل أي شيء لتخفف من الحالة. على الرغم من المزاعم التي يزعمها العديد من الأطباء، كان يعرف أن حالات الاكتئاب الحادة ليس لها أي علاج سريع المفعول، فمضادات الاكتئاب أو العلاج المعرفي، أو كلاهما، ربما يشفون العقل المعذب، لكن لا يمكن الاعتماد بالكامل على أي منهما. على الرغم من العديد من التطورات التي طرأت على طرق العلاج، فليس هناك حل ناجح، وليس هناك مصل سريع المفعول، فأسباب الاكتئاب ما زالت غامضة نوعاً ما.

لقد زال الاكتئاب من "ستايرون" بعد أن دخل المستشفى. إنه يعتقد أن انتظام واستقرار النظام الطبي هو ما أنقذ حياته، وتمنى لو كان فعل هذا مبكراً. يكتب "ستايرون" ويقول: "بالنسبة لي الشافي الحقيقي كان الخلوة والزمن".

ما استخلصه "ستايرون" من هذه التجربة هو معرفة أنه على الرغم من أن الاكتئاب يبدو أليماً لمن يعانيه، فإنه في الواقع مثل العاصفة التي تخفت شدتها دائماً في النهاية؛ وطالما أنك على قيد الحياة فستهزمه. يستحضر "ستايرون" موضوع كتاب "كامو" *The Myth of Sisyphus* الذي يدور حول أننا لدينا التزام البقاء على قيد الحياة حتى وإن غاب الأمل. ومع أن قول هذا أسهل من فعله، فإن كل المصابين بالاكتئاب تقريباً يتعافون منه دون أن يصابوا بأذى نسبياً. وبالنسبة لهؤلاء الذين خاضوا هذه التجربة، هناك نور مضيء على نحو فريد أو مشاعر من البهجة في انتظارهم.

تعليقات ختامية

يعتقد "ستايرون" أن الكثير من الأعمال الأدبية التي تتناول موضوع الاكتئاب هي أعمال "متفائلة للغاية". بعض المرضى يتجاوبون جيداً لنوع معين من العقاقير، أو نوع معين من المعالجة، لكننا حتى الآن لم نتقدم كثيراً في المعرفة لكي تقطع وعوداً محددة. فمن يعانون الاكتئاب يتحسسون بطبيعة الحال إلى الإيمان بوجود خلاص سريع لكن هذا يهيئهم للإحباط عندما لا يجدون شفاء سريعاً من معاناتهم. كان "ستايرون" يكتب لما يزيد على 25 عاماً، لكن هذا لم يغير من الأمر شيئاً.

عندما تؤمن بأن الاكتئاب مرض يشوه أو يبرز مشكلات تتعلق بإحساسنا بذاتنا، فمن غير المفاجئ لنا بالتأكيد ألا يكون هناك علاج فوري، فالإكتئاب يتضمن اختلالاً في كيمياء المخ وربما ينتج عنه حوارات سلبية مع الذات، لكن وراء هذا، يتعلق الاكتئاب بالنفس أو الإحساس العام بالذات. على سبيل المثال، كان "ستايرون" قادراً فقط على فهم نوبات الاكتئاب من خلال التفكير في مجمل حياته. بعض من أسباب اكتآبه كانت بالفعل مادية - التوقف عن الشراب، والجرعات غير الصحيحة من المهدئات - ولكن بعضها كان أكثر عمقاً حيث ارتبط بتفكيره في هويته وماضيه.

كتاب *Parkness Visible* الذي يتألف من 84 صفحة فقط لن يستغرق منك وقتاً طويلاً لقراءته لكنه قد يكون معلماً عظيماً. على الرغم من أن الكثير من الشخصيات المبدعة قد وقعت فريسة للإكتئاب، فإنه من مسؤوليتهم أيضاً محاولة "وصف ما لا يمكن وصفه"، ومحاولة "ستايرون" تعد واحدة من أفضل المحاولات. فبدلاً من إصابة القارئ بالإكتئاب كان مقاله مبهجاً خلافاً للعادة.

ويليام ستايرون

وُلد عام 1925 في نيويورك نيوز بولاية فيرجينا، وقد تمكن "ستايرون" من القراءة في سن مبكرة ونشر العديد من القصص القصيرة في صحيفة مدرسته.

حصل على درجة البكالوريوس من جامعة ديوك، وفي العام الذي أعقب تخرجه التحق بالقوات البحرية الأمريكية ملازماً أول إبان العامين الآخرين من الحرب العالمية الثانية. بعد تسريحه من الجيش استقر في نيويورك وعمل في القسم التجاري في دار نشر ماكجرو - هيل وتلقى دورات في الكتابة في جامعة ذا نيو سكول الخاصة. عاش "ستايرون" في باريس في بداية الخمسينات من القرن العشرين، حيث ساعد على تأسيس الجريدة الأدبية الأسطورية باريس ريفيو.

لقد كانت روايته الأولى *Lie Down in Darkness* (1951) والتي دارت حول انتحار سيدة شابة، رائعة أدبية نال عنها جائزة بريكس دي روم من الأكاديمية الأمريكية. من ضمن كتبه الأخرى الكتاب الحائز على جائزة بوليتزر للخيال العلمي *The Confession of Nat Turner* (1967)، وكتابه الأفضل مبيعاً الحاصل على جائزة الكتاب الأمريكي *Sophie's Choice* (1979)، الذي تحول إلى فيلم سينمائي قامت ببطولته "ميريل ستريب". أما جائزة ذا بريكس مونديال سينو ديل دوكا فهي التي حاز عليها عن كتابه *Darkness Visible*، وهي جائزة تمنح سنوياً لفنان أو عالم قدم مساهمة كبيرة للإنسانية. توفي "ستايرون" عام 2006.

٥٠ كتابًا أخرى مهمة في علم النفس

1. Elliot Aronson *The Social Animal* (1972)

يعد هذا الكتاب من أوائل الكتب في علم النفس الاجتماعي، ويقدم الآن في نسخته الحادية عشرة (٢٠١٢) سيناريوهات متنوعة يصحبها تفسيرات عن سبب تصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها. "قانون أرونسون الأول" هو "أن الأشخاص الذين يفعلون أشياء مجنونة ليسوا بالضرورة مجانين".

2. Virginia Axline *Dibs in Search of Self* (1964)

من أفضل الكتب مبيعاً حول علاج الطفل، ويدور حول رحلة بطيئة لطفل منعزل في طريقه لاستعادة علاقاته الطبيعية بالعالم.

3. Aaron T. Beck *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (1979)

عمل بارز يدور حول الطريقة التي يؤدي بها التفكير الخاطئ إلى الإصابة بالاكتئاب، وقد ألفه مؤسس العلاج المعرفي.

4. Ernest Becker *The Denial of Death* (1973)

هذا الكتاب الحائز على جائزة بوليتزر هو مناقشة حول الحدود التي يصل إليها الأشخاص في إنكارهم لفكرة الفناء. قد يكون الكاتب متأثراً بالفكر الفرويدي بشدة لكن الكتاب رائع.

5. Bruno Bettelheim *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales* (1976)

عمل مشهور ومتعمق يتناول سيكولوجية الأساطير

6. Alfred Binet & Theodore Simon *The Development of Intelligence in Children* (1916)

عمل مهم ألفه رائدًا اختبارات قياس الذكاء

7. John Bradshaw *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (1990)

تطبيق عملي لمراحل إريكسون للتطور البشري، حيث يظهر كيف أن الاضطرابات النفسية التي يعانيها البالغون لها جذور مستمدة من لحظات التحول التي لم تنتهِ بشكل سليم. فمن طريق استعادتك "لطفلك الداخلي" يمكنك أن تعيش حياتك كشخص بالغ.

8. John Bowlby *Attachment* (1969)

الجزء الأول من ثلاثية استكشاف العلاقة بين الأم والطفل القائمة على "سلوك التعلق" كمجال من مجالات علم النفس.

9. Joseph Breuer & Sigmund Freud *Studies on Hysteria* (1895)

كتاب عن دراسة الحالات التي كانت تمهيداً لمجال التحليل النفسي. لقد تبرأ "فرويد" فيما بعد من نظرية الكتاب التي تقول إن أعراض الهستيريا الغريبة غالباً ما تنتج عن قمع ذكريات مؤلمة.

10. Jerome Bruner *Acts of Meaning: Four Lectures on Mind and Culture* (1990)

يناقش أحد مؤسسي علم النفس المعرفي نموذج العقل القائم على خلق المعنى بدلاً من المعالجة الحسابية.

11. Mary Whiton Calkins *An Introduction to Psychology* (1901)

عملت المؤلفة مع "ويليام جيمس"، وكانت أول امرأة ترأس جمعية علم النفس الأمريكية (1905)، ومع ذلك لا تعترف جامعة هارفارد بشهادة الدكتوراه الخاصة بها. لقد اعتبرت علم النفس بمثابة "علم دراسة الذات".

12. Raymond Cattell *The Scientific Analysis of Personality* (1965)

كان عالم النفس البريطاني "كاتل" رائداً في اختبار الشخصية حيث قدم ستة عشر نموذجاً لها. عمل في مجالات مختلفة لجعل من علم النفس علماً أكثر دقة.

13. Antonio Damasio *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (1994)

يمثل هذا الكتاب نظرية باحث المخ الرائد التي تكشف زيف الفصل بين المخ والجسد، وتبين كيف تشكل الانفعالات جزءاً مهماً من إصدار الأحكام واتخاذ القرارات.

14. Angela Duckworth *Grit: The Power of Passion and Perseverance* (2016)

قدمت عالمة النفس بجامعة بنسلفانيا دليلاً دامغاً على أن قيمة "العزم"، أو القدرة على المثابرة وتخطي الصعاب، تعد مؤشراً أكبر على النجاح في العالم الواقعي من الذكاء أو الدرجات أو المهارات.

15. Leon Festinger *Theory of Cognitive Dissonance* (1957)

يمثل هذا الكتاب نظرية مشهورة عن الطريقة التي يحاول بها الناس الحفاظ على الاتساق في معتقداتهم حتى عندما يثبت خطأ ما يؤمنون به.

16. Eric Fromm *Escape from Freedom* (1941)

هذا الكتاب دراسة مؤثرة حول رغبة الأشخاص في الرضوخ للنظم الفاشية، كتبت هذه الدراسة قبل ظهور الرعب النازي.

17. William Glasser *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* (1965)

يمثل الكتاب منهجاً بديلاً لأمراض العقل يستند إلى فكرة أن الصحة العقلية تعني تقبل الشخص لمسئولية حياته.

18. دينيس جرينبرجر وكريستين بادسكي العقل قبل المزاج: غير مشاعرك بتغيير أفكارك*.

عمل مشهور عن أساليب العلاج المعرفي، غير مخصص للمصابين بالاكتئاب فقط.

19. Jonathan Haidt *The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion* (2012)

الأحكام الأخلاقية ليست ناتجة عن التفكير، لكن عن شعور غريزي، ما يصعب سد الفجوات الاجتماعية والسياسية والدينية. إنه مزيج رائع من علم النفس الاجتماعي والفلسفة الأخلاقية والتحليل السياسي.

20. Robert D. Hare *Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us* (1993)

كتبه أهم باحث في الأمراض النفسية وثبت فيه كيف يعي المرضى النفسيون الفرق بين الصواب والخطأ لكنهم لا يشعرون بالذنب أو الندم.

21. Richard Herrnstein & Charles Murray *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (1994)

أثار هذا الكتاب عاصفة من الجدل بسبب ادعائه أن مستوى نسبة الذكاء يختلف وفقاً للعرق. وغلف هذا بنظرية أعمق تنص على أن الذكاء يعد مؤشراً جديداً على النجاح الاقتصادي بدلاً من الخلفية الطبقية.

22. Eric Kandel *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind* (2006)

هذا الكتاب لعالم الأعصاب الحائز على جائزة نوبل هو سرد رائع لقصة عمله على مدار 30 عاماً من أجل اكتشاف كيف تخزن الخلايا العصبية الذكريات في المخ. لقد مزج هذا بذكرياته الشخصية عن فيينا تحت حكم النازي وهروب عائلته إلى أمريكا.

23. David Keirsey & Marilyn Bates *Please Understand Me: Character and Temperament Types* (1978)

أفضل الكتب مبيعاً عن تصنيف الشخصية على طراز يونج /بريجز مايرز، ويحتوي على "مصنف الطباع" من أجل تحديد نمط شخصيتك.

24. Joseph Le Douarin *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (1996)

هو لمحة عامة يقدمها عالم الأعصاب الرائد عن الطريقة التي تتطور بها المراكز والدوائر الانفعالية بالمخ لتضمن بقاءنا.

25. Harriet Lerner *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships* (1985)
عمل شهير من خبيرة علم النفس النسوي تتناول فيه موضوع غضب النساء ومصدره الحقيقي ودوره في العلاقات. .
26. Daniel J. Levinson *The Season's of a Man's Life* (1978)
لقد كان هذا العمل في عصره بمثابة عمل ثوري يتناول دورة حياة الذكر البالغ الذي قام على أساسه فيما بعد نظريات "إيريك إريكسون"
27. Kurt Lewin *Field Theory in Social Science* (1951)
اشتهر لوين بلقب أب علم النفس الاجتماعي، وافترض في نظريته المجال أن السلوك الإنساني كان نتيجة للدمج ما بين التفاعلات مع الآخرين (ديناميكيات المجموعة) والصفات الداخلية.
28. Elizabeth Loftus *Eyewitness Testimony* (1979)
اعتراض طبية نفسية شرعية على الاعتماد على قصص شهود العيان في المحاكمات الجنائية. كما اشتهرت بطعناتها في صحة متلازمة الذاكرة المكبوتة.
29. Konrad Lorenz *On Aggression* (1963)
هو دراسة مشهورة لمؤلفه الحائز على جائزة نوبل والتي تدور حول "غريزة القاتل" في الإنسان، والنتائج المدمرة لامتزاج اللاعقلانية والذكاء بداخلنا.
30. Rollo May *Love and Will* (1969)
الكتاب الأفضل مبيعاً لعالم النفس الوجودي والذي يدور حول فكرة أن الحب ("أو" إيروس") والعلاقات الحميمة هما غريزتان مختلفتان. فالحب يحفزنا على تحقيق أهم إنجازاتنا، والنقيض من الحب ليس الكره بل اللامبالاة.
31. Douglas McGregor *The Human Side of Enterprise* (1960)
أصبح عالم النفس "ماكجريجور" خبيراً في عالم الأعمال من خلال تصنيفه لأساليب الإدارة من خلال "النظرية إكس" (التحكم المباشر للمديرين) و"النظرية واي" (ترك الموظفين يحفزون أنفسهم بأنفسهم). لقد استوحى هذا من "إبراهيم ماسلو" عالم النفس الإنساني.
32. Hugo Munsterberg *Psychology and Crime* (1908)
المؤلف هو مؤسس علم النفس التجريبي الألماني المولد الذي عمل في جامعة هارفارد مع "ويليام جيمس". كان رائداً في علم النفس الصناعي (سلوك الناس في بيئة العمل)، والسلوك الإجرامي ونظرية الفيلم.
33. Richard Nesbitt *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... and Why* (2003)
يمثل الكتاب تأكيد عالم النفس الرائد بأن الأشخاص في آسيا والغرب يفكرون بشكل مختلف، طاعناً في افتراضات وجود سلوكيات عامة. .

34. Sylvia Plath (1963) *The Bell Jar*

إن سرد "بلات" الخيالي الرائع (والسيرة الذاتية) عن الانهيار العقلي لدى امرأة شابة يمثل قراءة رائعة.

35. Otto Rank *The Trauma of Birth* (1924)

ينتمي المؤلف لدائرة "فرويد"، حيث يصف قلق الانفصال الذي يشعر به بعد الميلاد وكيف يقضي الناس حياتهم في محاولة لإعادة خلق العلاقة الأمومية الأصلية.

36. Wilhelm Reich *Character Analysis* (1933)

يمثل الكتاب نظرية التحليل النفسي الجدلية لمؤلفه المحلل النفسي النمساوي، وتفترض النظرية أن شخصية الإنسان بشكل عام يمكن تحليلها في مقابل أمراض عصابية أو أحلام أو ارتباطات ذهنية محددة. لقد زعم أيضاً أن الطاقة النفسية الغريزية المكبوتة قد تتولى التعبير الجسدية للمعضلات والأعضاء (الدرع).

37. Flora Rheta Schreiber *Sybil* (1973)

قصة حقيقية رائعة عن امرأة لها ست عشرة شخصية وصراعا لتصبح شخصاً متكاملًا. باع الكتاب ملايين النسخ، وذكر في المسلسل التلفزيوني *Frasier*

38. Hermann Rorschach *Psychodiagnostics: A Diagnostic Text Based on Perception* (1921)

يعرض نتائج تحليل نفسي لـ 400 مريض عقلي وعينات طبيعية أجراها مؤلف الكتاب الطبيب النفسي السويسري مستنداً إلى اختباره الشهير المسمى ببقعة الحبر.

39. Thomas Szasz *The Myth of Mental Illness* (1960)

المؤلف هو ناقد نفسي شهير يشير إلى أن الأمراض العقلية هي في الحقيقة عادة ما تكون "مشكلات حياتية". سجل "ساس" اعتراضه على أي نوع من أنواع العلاج القسري مشبهاً التشخيص النفسي الحديث بمحاكم التفتيش.

40. Virginia Satir *Peoplemaking* (1972)

يمثل الكتاب استكشاف مؤلفته معالجة النظم الأسرية النفسية لديناميكيات العائلة.

41. Andrew Solomon *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* (2001)

يستعرض الكتاب الحائز على جوائز رحلة عبر جميع جوانب مرض الاكتئاب، ويوضح الكتاب أن الاكتئاب لن يستأصل أبداً حيث إنه جزء من الحالة البشرية.

42. Harry Stack Sullivan *Interpersonal Theory of Psychiatry* (1953) 312

يمثل الكتاب تفسير مؤلفه الطبيب النفسي الأمريكي المذهل لكيفية تشكل "النظام الذاتي" أو الشخصية من خلال علاقاتنا الشخصية، مقارنة بفكرة النفس الداخلية التي طرحها "فرويد".

43. Lewis Terman *The Measurement of Intelligence* (1916)

يعد مؤلفه أحد رواد العلاج المعرفي ومخترع اختبار مقياس الذكاء ستانفورد بينيت (تعديل لاختبار بينت - سيمون) ، الذي اعتقد أن الذكاء وراثي. وكان من أوائل من أجرى أبحاثاً عن الأطفال الموهوبين.

44. Edward Lee Thorndike *Animal Intelligence* (1911)

مؤلفه عالم نفسي أمريكي رائد بين كيف تتعلم جميع الحيوانات باستخدام قططه الشهيرة في صناديق الألغاز.

45. John B. Watson *Behaviorism* (1924)

كتاب تجب قراءته حيث ساهم في تأسيس المدرسة السلوكية في علم النفس.

46. Max Wertheimer *Productive Thinking* (1945)

يمثل الكتاب مساهمة عالم النفس الأمريكي الألماني الجيشتالتي في فن التفكير؛ خاصة في رؤية البنية الأساسية للمشكلة ومراعاة الحالات المختلفة.

47. Robert Wright *The Moral Animal: Why We Are the Way We Are* (1995)

عمل مهم في علم النفس الثوري يكشف الإستراتيجية الجينية الكامنة خلف السلوكيات البشرية بما فيها الإخلاص والإيثار والتنافس بين الأشقاء وسياسات العمل.

48. Wilhelm Wundt *Principles of Physiological Psychology* (1873 - 74)

إنه الكتاب الذي جعل "فونت" شخصية بارزة في علم النفس الحديث. ترجم "إدوارد تيتشينير" الكتاب إلى اللغة الإنجليزية في عام 1904.

49. Irvin D Yalom *Love's Executioner: and Other Tales of Psychotherapy* (1989)

يمثل الكتاب استكشافاً صريحاً للعلاقة بين المعالج النفسي والمريض من خلال دراسات حالات رائعة.

50. Philip Zimbardo *The Lucifer Effect* (2007)

أجرى "زيمباردو" التجربة الشهيرة - سجن ستانفورد في عام 1971 ، حيث تحول طلبة الجامعة بشكل سريع إلى أشخاص سادين وقاسين، مما أثار سؤال: "كيف يتحول الأشخاص الطيبون إلى أشرار؟" يشير "زيمباردو" إلى التجربة ويلقي الضوء على الانتهاكات التي شوهت في بعض السجون.

مكافأة القارئ

لتلقي مجموعة مجانية من التعليقات على كتب علم النفس المهمة التي لم تتضمنها هذه النسخة والتي تشمل مواضيع مثل المهارات البشرية وتقدير الذات والتفكير والانفعالات والحالة المزاجية والذاكرة ، يرجى إرسال رسالة إلكترونية بعنوان "Psychology Bonus" على البريد الإلكتروني

tombutlerbowdon@gmail.com

الترتيب الزمني لقائمة العناوين

(1890) *The Principles of Psychology* ويليام جيمس

The Interpretation of Dreams (1900) سيجموند فرويد

(1923) *The Language and Thought of the Child* جون بياجييه

ألفريد أدلر فهم الطبيعة الإنسانية (1927)

Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological إيفان بافلوف

(1927) *Activity of the Cerebral Cortex*

(1936) *The Ego and the Mechanisms of Defence* أنا فرويد

Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis كارين هورني

(1945)

(1947) *Dimensions of Personality* هانز آيزنك

(1951) *The True Believer: Rhoughts on The Nature of Mass Move mento* إريك هوفر

Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human فريتز بيرل

(1951) *Personality*

(1953) *Sexual Behavior in the Human Female* ألفريد كينزي

(1954) *The Nature of Prejudice* جوردون ألبورت

Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History إريك إريكسون

(1958)

(1958) *The Nature of Love* هارلي هارلو

(1960) *The Divided Self: A Study of Sanity and Madness* آر. دي. لينج

(1961) *A Guide to Rational Living* هاربر إيس وروبرت إيه.

On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy كارل روجرز

(1961)

Games People Play: The Psychology of Human Relationships إيريك بيرن

(1964)

(1967) *I'm OK—You're OK* إيه هاريس توماس

- كارل يونج (1968) *The Archetypes and the Collective Unconscious*
- فيكتور فرانكل *The Will to Meaning: Foundations and Applications of*
- (1969) *Logotherapy*
- أوليفر ساكس: (1970) *The Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other*
clinical Tales
- إبراهيم ماسلو (1971) *The Farther Reaches of Human Nature*
- بي. إف. سكينر (1971) *Beyond Freedom and Dignity*
- ستانلي ميلجرام (1976) *Obedience to Authority: An Experimental View*
- إيزابيل بريجز مايرز: (1980) *Gifto Differing: Understanding Personality Type*
- ديفيد دي. بيرنز: *الشعور الجيد* (1980)
- ميلتون إريكسون (كتبه سيدني روزن) *My Voice Will Go With You: The*
- (1982) *Teaching Tales of Milton H. Erickson, M.D.*
- هوارد جاردنر (1983) *Frames of Mind: The Theo of Multitple Intellibences*
- روبرت سيالديني: (1984) *Influence: The Psycholeg of Persuasion*
- ويليام ستايرون: (1990) *Derkness Visible: A Memoir of Madness*
- ميهاي تشيكسنتميهاي *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery*
- (1996) *and Invention*
- ألبرت باندورا (1997) *Self - Efficacy: The Exercise of Control*
- جافين دي. بيكر *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from*
- (1997) *Violence*
- دانيال جولمان (1998) *Working with Emotional Intelligence*
- في. إس. راماشاندران *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the*
- (1998) *Human Mind*
- جون إم. جوتمان: *المبادئ السبعة الأساسية لإنجاح الزواج* (1999)
- ستيفن بينكر (2002) *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*
- مارتن سليجمان: *السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما*
- يمكنك من الإشباع الدائم* (2002)
- باري شوارتز (2004) *The Paradox of Choice: Why More Is Less*
- مالكوم جلادويل: *طرفة عين: قوة التفكير بدون تفكير* (2005)
- لوان بريزندين (2006) *The Female Brain*
- كارول دويك: *طريقة التفكير: سيكولوجية النجاح* (2006)
- دانيال جيلبرت (2006) *Stumbling on Happiness*

- ستيفن جروس (2011) *The Examined Life: How We Lose and Find Ourselves*
- دانيال كانمان: (2011) *Thinking, Fast and Slow*
- سوزان كين: (2012) *Quiet: The Power of Introversion a World That Can't Sror Talking*
- ليوناردو ملودينوف (2012) *Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behaviour*
- تمبل جرين (2013) *The Autistic Brain: Helping Different Kinds of Minds Succeed*
- والتر ميشيل، امتحان المارشملو: إتقان التحكم بالنفس.

مكتبة
t.me/soramnqraa

المصادر

الطبعات التالية هي المستخدمة في البحث لإعداد هذا الكتاب. وقد تم ذكر تواريخ النشر الأصلية في التعليق الخاص بكل كتاب.

- Adler, A. (1992) *Understanding Human Nature*, Oxford: Oneworld. Allport, G.W. (1979) *The Nature of Prejudice*, 25th anniversary edition, Reading, Mass.: Addison - Wesley.
- Bandura, A. (1997) *Self - Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W. H. Freeman.
- de Becker, G. (1997) *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence*, New York: Random House.
- Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*, London: Penguin.
- Briggs Myers, I. with Myers, P. (1995) *Gifts Differing: Understanding Personality Type*, Palo Alto, CA: Davies - Black.
- Brizendine, L. (2006) *The Female Brain*, New York: Morgan Road.
- Burns, D. (1980) *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: William Morrow.
- Cain, S. (2012) *Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking*, London: Penguin.
- Cialdini, R. (1993) *Influence: The Psychology of Persuasion*, New York: William Morrow.
- Csikszentmihalyi, M. (1996) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: HarperCollins.
- Dweck, C. (2006) *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Random House.
- Ellis, A. & Harper, R. (1974) *A Guide to Rational Living*, Los Angeles: Wilshire Book Company.

- Erikson, E. (1958) *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*, London: Faber and Faber.
- Eysenck, H.J. (1966) *Dimensions of Personality*, London: Routledge & Kegan Paul.
- Frankl, V. (1969) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, London: Meridian.
- Freud, A. (1948) *The Ego and the Mechanisms of Defence*, London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (trans. Joyce Crick) (1990) *The Interpretation of Dreams*, Oxford: Oxford University Press.
- Gardner, H. (1983) *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York: Basic Books.
- Gilbert, D. (2006) *Stumbling on Happiness*, London: HarperCollins.
- Gladwell, M. (2005) *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, London: Penguin.
- Goleman, D. (1998) *Working with Emotional Intelligence*, London: Bloomsbury.
- Gottman, J. & Silver, N. (1999) *The Seven Principles for Making Marriage Work*, London: Orion.
- Grandin, T. (2014) *The Autistic Brain: Exploring the Strength of a Different Kind of Mind*, London: Rider.
- Grosz, S. (2014) *The Examined Life: How We Lose and Find Ourselves*, London: Vintage.
- Harlow, H. (1958) "The Nature of Love," *American Psychologist*, 13: 573 - 685. Also at <http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm>.
- Harris, T.A. (1973) *I'm OK—You're OK*, New York: Arrow.
- Hoffer, E. (1980) *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements*, Chicago: Time - Life Books.
- Horney, K (1957) *Our Inner Conflicts*, London: Routledge & Kegan Paul.
- James, W. (1950) *The Principles of Psychology, Vols I & II*, Mineola, NY: Dover.
- Jung, C. G. (1968) (trans. R. F. C. Hull) *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton University Press.

- Kahneman, D. (2012) *Thinking, Fast and Slow*, London, Penguin.
- Kinsey, A. (1953) *Sexual Behavior in the Human Female*, Philadelphia: Saunders.
- Laing, R. D. (1960) *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness*, London: Penguin.
- Maslow, A. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature*, London: Penguin.
- Milgram, S. (1974) *Obedience to Authority*, New York: HarperCollins.
- Mischel, W. (2014) *The Marshmallow Test: Understanding Self - Control and How to Master It*, London: Random House.
- Mlodinow, L. (2013) *Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior*, New York: Vintage.
- Pavlov, I. (2003) *Conditioned Reflexes*, Mineola, NY: Dover.
- Perk, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, London: Souvenir.
- Piaget, J. (1959) *The Language and Thought of the Child*, London: Routledge Kegan Paul.
- Pinker, S. (2003) *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*, London: Penguin.
- Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (1998) *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*, New York: HarperCollins.
- Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin.
- Rosen, S. (ed.) (1982) *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*, New York: WW Norton.
- Sacks, O. (1985) *The Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other Clinical Tales*, London: Pan Macmillan.
- Schwartz, B. (2004) *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, New York: HarperCollins.
- Seligman, M. (2003) *Authentic Happiness*, London: Nicholas Brealey/New York: Free Press.
- Skinner, B.F. (1971) *Beyond Freedom and Dignity*, Indianapolis: Hackett.
- Styron, W. (1990) *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York: Vintage.