

د. سيهار صلاح

علم نفس الظروف



نظرية جديدة
لتحقيق
السعادة في
الظروف
الصعبة

دار دُون

علم نفس الظروف

د. سبهار صلاح: علم نفس الظروف، كتاب

طبعة دار دَوْنُ الأولى: ديسمبر ٢٠٢٣

رقم الإيداع: ٢٨٣٥٢ / ٢٠٢٣ - الترفيم الدولي: 8 - 401 - 806 - 977 - 978

جَمِيعُ حُقُوقِ الطَّبْعِ والنَّشْرِ مَحْفُوظَةٌ للنَّاشِرِ
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.
© دار دَوْنُ

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

د. سهار صلاح
علم نفس الظروف
نظرية جديدة لتحقيق السعادة
في الظروف الصعبة



- إهداء ٩
- الفصل الأول ١١
- مستويات نظرية علم نفس الظروف ٢٤
- الفصل الثاني: أنت كائن بيولوجي ٣١
- أولاً: النوم ٤٣
- ثانياً: الطعام والشراب ٦٣
- ثالثاً: الرياضة ٨٧
- رابعاً: الإخراج ٩٦
- خامساً: الجنس ١٠٠
- الفصل الثالث: أنت كائن اجتماعي ١١١
- أولاً: «فصل» هدفك بناءً على ظروفك، لا تشتتِ أهدافاً
- جاهزة ١١٥
- ثانياً: اجعل هدفك هو التقدم وليس المثالية ١١٨
- ثالثاً: أحذر أن تكون المستهلك الأحمق ١٢٤
- رابعاً: انتبه وأدر التوقعات الاجتماعية ١٣٣
- خامساً: افهم أنك في فترة استثنائية واعذر نفسك ١٤٤
- سادساً: قم بعمل تحديث (update) نفسي
- واجتماعي ١٥٠
- الفصل الرابع: أنت كائن نفسي ١٥٣
- أولاً: نمي مهارات التواصل إلى أقصى حد ١٦٠
- ثانياً: راجع الخرافات النفسية داخل رأسك ١٦٣
- ثالثاً: إحترف اتخاذ القرارات الجيدة ١٦٨
- رابعاً: اخرج من دوائر التنافس والتحديات ١٧٣
- خامساً: إبنني حدود واضحة ١٧٧
- الفصل الخامس: أنت كائن روحاني ١٨٣
- أولاً: السلام مع النفس ١٨٧
- ثانياً: السلام مع محيطي ١٩١
- ثالثاً: السلام مع الله ١٩٦

الفصل السادس: خطتك المُفصلة وفق ظروفك ١٩٩
أسوأ شيء في السعادة هو سؤال، ماذا بعد؟ ٢٠١

الحمد لله حبيبي منيع كل المحبات الأخرى.

إلى أمي د. سامية القطان، أدين لكِ بالفضل عن كل ما أنجزته وكل ما
سأنجزه.

إلى أبي وأستاذي دكتور صلاح مخيمر، وأخويّ الغاليين وأسرتيهما.
إلى زوجي د. كريم أسامة على كل ما قدمه لي من دعم.
وإلى بناتي الحبيبات مصدر النور والإلهام والسعادة في حياتي.

الفصل الأول

ما هو علم نفس الظروف؟

لماذا نحتاج علم نفس الظروف؟

مستويات علم نفس الظروف

مبادئ علم نفس الظروف

هل مفاهيم علم النفس قابلة للتطبيق على الجميع بنفس القدر؟
هل نظريات علم النفس وخصوصًا علم النفس الإيجابي تفهم طبيعتنا؟
تفهم ثقافتنا؟ تعرف معنى الوجود في ثقافة ثرية؟ نعم ولكن صعبة، ودول
عريقة؟ نعم، ولكن فقيرة!

سؤال مهم وخصوصًا في ظل اتهامات كبيرة للكثير من الآراء والاستنتاجات
في علم النفس أنها مبنية خصيصًا لتناسب ظروف ومواصفات حياة الرجل
الأبيض من الطبقة المتوسطة في الغرب، ولكن ماذا عن الفقراء؟ ماذا عن
الملونين؟ ماذا عن الملايين من ثقافات ثقيلة ومتطلبة مثل الثقافة العربية أو
الصينية أو الهندية وغيرها؟

ربما أن الأوان أن ننشئ علم نفس جديدًا مخصوصًا لنا، يتفهم معاناتنا
اليومية، شكل بيوتنا وشوارعنا، عادات الأكل والاحتفال ومظاهر الحزن، علم
نفس يعرف مذاق الفقر، ويتفهم الشعائر الدينية، علم نفس يحترم الظروف
وقوتها وتأثيرها ويخطط وفقًا لها ولا يتحداها.

السعادة والظروف

هناك تأثير للظروف لا يمكن إهماله عند تقديم الخدمات النفسية، على
سبيل المثال: تتميز ثقافتنا والثقافات المشابهة أن المساحة الشخصية بها
ضيقة جدًا، وتكاد تكون معدومة في الأماكن البعيدة والمجتمعات الفقيرة،
فكيف لا نأخذ شيئًا بهذه الأهمية ونحن ننصح الناس بالسعادة؟ كيف أخطب
في هؤلاء الناس عن الحرية واتخاذ القرارات المصيرية بينما أتجاهل أن كل
واحد فيهم مطلوب منه أن يتصرف بشكل معين، ويرتدي بشكل معين، ويأكل
ويتزوج ويربي بشكل معين فقط لينال رضا من حوله، أو يتجنب أذاهم بصرف
النظر عما يريد هو!

كيف نصيح في الناس بالتمسك بالإيجابية ونعلمهم عن الازدهار وهم
يعيشون ظروفًا صعبة وحياة مليئة بالتحديات والصعوبات اليومية دون أن نأخذ
ذلك في الاعتبار! إنه نوع من الغرور والانفصال عن الواقع إذا تكلمت مع أحد
الفقراء عن الانطلاق في مجرات الأمل والتمسك بالروعة والكلام التحفيزي
الذي تُباع به ملايين الكتب والمحاضرات بينما نهمل أنه ربما ينام مع أربعة
أشخاص آخرين في نفس الحجرة الضيقة، أو ينظف يوميًا حمامات غير آدمية،
أو يضطر إلى ركوب مواصلات صعبة وأوتوبيسات مليئة عن آخرها بالناس

إلى درجة أنه يجد صعوبة في وضع قدميه على الأرض، أو يرفع أطفاله الصغار وأبويه أو حمويه العجوزين ولم ينعم بليلة نوم هادئة منذ سنوات، أو أهله أجبروه على زواج لا يرضاه أو دراسة لا يهواها، أو يعمل في وظيفة يكرهها من كل قلبه، ولكنه يذهب إليها كل صباح أو... أو... أو...

هل فكر علم النفس فعلاً في هؤلاء الناس؟

هل تفهّم علم النفس من قبل أهمية وقسوة وجبروت الظروف الصعبة في الطبقات الفقيرة والأشخاص الأقل حظاً وقاطني العالم الثالث؟ على مدار الأعوام المئة الماضية، كان الغرب يبحث في علم النفس ويخصص الميزانيات ويُجري الدراسات والأبحاث ويستنتجون نتائج عظيمة ثم يرسلونها إلى العالم كله ونحن منهم، وكل هذا جميل جداً ومجهود عظيم للبشرية كلها ونتائج خدمت العلم كثيراً، ولكن هنا توجد معضلة وهي أن العلوم الإنسانية والاجتماعية لا يمكن ترجمتها، على الأقل ليس دون تعديلات عنيفة للتوافق مع الثقافة، وبالأخص علم النفس الذي يعني بدراسة سلوك الإنسان وأفكاره ومشاعره وردود أفعاله... إلى آخره، وهذا هو مربط الفرس، الشخص الذي درسته هذه البحوث شخص غيري تماماً، ترك منزله في نهاية المرحلة الثانوية فاضطر أن ينمي مهاراته ويستقل بحياته ويتعلم الاعتناء بالذات وتوفير الأموال أو العمل لجليها، وأن يتعامل مع مشكلاته بنفسه ويحفظ نفسه بنفسه ويقوم باختيارات ويدخل في علاقات عاطفية يصاحبها أو يتبعها علاقات جنسية، بينما نحن نمتلك تنابعاً مختلفاً تماماً للحياة الاجتماعية والعاطفية الجنسية يؤدي بدوره إلى أشخاص بصفات نفسية وأنماط اجتماعية مختلفة تماماً.

بالتالي عندما تأتي لتساعدني لأحصل على السعادة لا تتجاهل من أنا وأين أعيش وماذا أفعل في يومي، كل يوم وأنا مجبر، وبماذا أحلم، لا تتجاهل تعريفني للنجاح، وللسعادة وشكل العلاقة الناجحة في مجتمعي وقيمة الست في عائلتي.

تفهم أن حوارى الداخلي كُبر وترى معي على حمل هم كل صغيرة وكبيرة، على تضخيم مخاوفي وإنتاج ردود أفعال مليئة بالدراما والتهويل، لأن هذا هو كل ما تعلمته في مجتمعي، تفهم أننا نعيش في مجتمعات لا بد فيها أن نرضي كل الناس من حولنا قبل أن نرضي أنفسنا، أن العائلة تقدم دعماً عاطفياً

ونفسيًا رائعًا ولكن تأخذ أمامه الحرية الشخصية ومساحة اتخاذ القرارات، تفهّم أن في مجتمعنا حب الذات أنانية وليس مهارة نفسية أساسية لحب أي شخص آخر، بالطبع هناك آلاف من الأشياء الجميلة في مجتمعنا ونحن ثقافة بها مميزات رائعة ودفء ومحبة وتمسُّكٌ مبهر بالقيم والعادات، ولكن إذا كنا نريد مساعدة الناس فعلاً في الوصول إلى السعادة لا يمكن تجاهل ظروفهم المادية، والنفسية والاجتماعية، والثقافية والصحية، إلخ.

بالتالي وصلت إلى أنه من الضرورة خلق علم نفس خاص جديد مخصوص لنا مبني على سيكولوجيتنا وصفاتنا النفسية وسماتنا الشخصية وخلفيتنا الثقافية، علم نفس يتفهم الطواير والتنافس على العيش والمثرو والمصالح الحكومية، علم نفس يراعي شكل الشارع الذي نعيش به بما فيه من مطبات وحُقر، علم نفس لا يتجاهل شكل التعاملات الاجتماعية اليومية المشحونة بغضب من ضيق العيشة وضغط المجتمع، علم نفس يفهم طريقتنا في الشجار والصراخ كالأطفال، وعلى ماذا تتشاجر وإلى أين قد يصل شجار ما بين اثنين في الشارع على كلمة صغيرة ليس لها أي معنى.

علم نفس يعرف ما بداخل البيوت البسيطة المليئة بالدفء والمحبة والكراكيب والمخاوف وشكل السفارة المرصوص عليها طعام مصنوع بكل حب واهتمام من الأمهات المتفانيات بجانب بواقي أكل إمبراح، ويُقرأ اسم الله عليه ويُحمد اسم الله ثانيةً بكل رضا بعد الطعام أيًا كان الأكل ونوعه.

وبالتالي فعندما نتحدث عن فكرة البحث عن السعادة، علينا أن نضع في الاعتبار أن السعادة مرتبطة بالظروف العامة وبالثقافة، وبالتالي شكل ومضامين السعادة تختلف من ثقافة إلى أخرى، فلو قارنًا بين مواصفات اليوم السعيد لشخصين أحدهما في الغرب والثاني يعيش في مجتمعنا وهما في نفس الفئة العمرية، يعملان في نفس الوظيفة، ولكل منهما أسرة تقارب الآخر في العدد، سيكون في الغالب تعريف اليوم السعيد لشخص من ثقافتنا أنه سيعود إلى المنزل ليجد على السفارة أشهى أنواع الطعام الشرقي الدسم من محاشٍ ومقليات وغيرها على طاولة المنزل وأفراد أسرته جميعًا موجودون فيأكلون معًا وهم يتحدثون ويضحكون ويملاً الجميع بطونهم على آخرها، ثم يشاهدون فيلمًا كوميدياً أو مسرحية قديمة مع كوب شاي بالنعناع تليه قهوة متقنة الصنع مع الحلويات الدسمة والإنترنت قوي والتكليف يعمل

جيدًا والأولاد هادئون، تحليلًا لمكونات السعادة في الموقف نجد أكلاً وانعدام للحركة واسترخاء ومعدة متخمة وقولون أوشك على الانفجار، فتجد أن الجلوس والأكل عمودان رئيسيان في السعادة لديه. أما الغربي فربما يكون يومه السعيد متمثلًا في حفلة شواء أيضًا -ولكنه غالبًا يتحرك وفي الهواء الطلق- وبعض الألعاب وأكل غير دسم، أو قد يختار رحلة طريق أو تسلق للجبال وقضاء يوم في الطبيعة أو الذهاب لمشاهدة فريقه المفضل، نحن هنا لا نطلق أحكامًا أو نقول إن هناك شخصًا منهما أفضل من الآخر، ولكن تعريف اليوم السعيد بالطبع يختلف، النظرة إلى الذات وما يجب عليها القيام به يختلف، النظرة إلى المرأة تختلف، طرق التربية تختلف... إلخ.



مما سبق يتضح أن الثقافة من المستحيل تجاهلها، المشكلات في الثقافات الدسمة والدول الفقيرة والعالم الثالث من المستحيل تجاهلها، والتحدث عن السعادة أو الإيجابية أو التفاؤل دون وضعها في الحسبان غير وارد. كلام التنمية البشرية وفيديوهات الإيجابية في كل مكان المليئة بكلام كثير جميل مرصوص ومكتوب بعناية قائم على علم النفس الإيجابي وكل تطبيقاته جميل قوي، ولكنه صُنع خصيصاً للرجل الأبيض من الطبقة المتوسطة في الغرب، ولا يرانا ولا يعرف حتى إننا عايشين!

ويمكن توضيح الحاجة الملحة إلى علم نفس الظروف كالتالي:

١- الحاجة إلى عمل نفس الظروف نشأت من التعميم الأحمق لطرق السعادة والتوافق النفسي الذي أصبحنا نستخدمها مع الجميع دون تفهّم ومراعاة الظروف التي يعيش بها العميل وخلفيته الثقافية والاجتماعية التي شكلت نفسيته ونظام المعتقدات لديه. هذا التجاهل الجاهل الذي جعل الناس تهمل تمامًا واقعها وظروفها وليست الحقائق المعيشية التي تحيا بها من أجل الوصول إلى أهداف سابقة الصنع ومعلبة ومجهزة لدعم عادات استهلاكية بعينها، ويفنون أنفسهم وحياتهم في تحقيقها بعناء وغباء شديدين. بينما تلك الأهداف ليست هي ما يريدونه حقًا، ولن تقودهم إلى السعادة ولو بعد مليون عام.

٢- العامل الثاني الذي دعا إلى إنشاء علم نفس الظروف آتٍ من افتراض أن الشخص الذي تم دراسته وأجريت عليه الدراسات والأبحاث التي أدت إلى استنتاج تلك النظريات النفسية والممارسات العلاجية يملك نفس صفاتي أنا ومن حولي في الجانب الآخر الأقل حظًا والأكثر فقرًا من العالم، بينما ذلك غير صحيح، لا هو نفس الشخص، ولا ظروفه تشبه ظروفه، ولا أهدافه أهدافه، ولا ما يسعده يسعدني إلا في الأشياء القليلة الأساسية في الحياة.

وبما أن من ملامح هذا الزمن أن كلنا لا بد أن نظهر بمظهر ما، ونتصرف بطريقة ما، ونستهلك بصورة بعينها، ونمتلك نفس الأشياء بصرف النظر عن ظروفنا الاجتماعية والنفسية قبل المادية وهي أحد منتجات الإنترنت وعمالقة الماركيتينج الذين حددوا ونشروا معايير الجمال والسعادة والنجاح، فأصبح كل شيء يُصدّر إلينا من الغرب مما دفع الناس إلى أن يتجاهلوا تمامًا ظروفهم ومعيشتهم وما يستطيعون فعله وتحقيقه وامتلاكه في تلك الظروف، والتركيز فقط على ما يجب امتلاكه للحصول على القبول الاجتماعي والشعور بالسعادة التي تم وضعها في قوالب بعينها. بالتالي أصبح الناس لا يرون ما يعيشون فيه وما يقدرون عليه، بل أصبحوا يضعون كل تركيزهم على ما يجب تحقيقه وامتلاكه كما تم برمجتهم من الميديا.

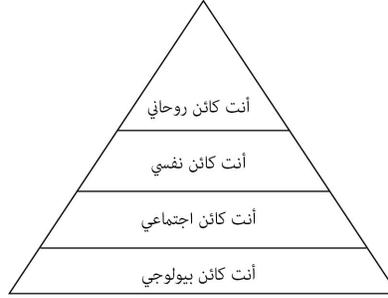
أصبح الناس يرون بوضوح تام ما يريدون أن يصلوا إليه بصرف النظر عن ظروفها الحياتية والنفسية والصحية، والأمر يمكن تشبيهه بمن تغرق قدمه في وحل من الطين وبدلًا من أن يحاول أن يخرج من هذا الوحل ويستقر على

البر وينظف نفسه وقدميه، تجده مشغولاً جدًّا بروعة السيارة الفارهة على البر أو الفستان الأنيق والجسد المثالي لتلك السيدة على الشط، وبينما الجميع مشغولون بالعمل لامتلاك ما يجب عليهم امتلاكه -في نظرهم- يغرقون أكثر في وحل حياتهم!



النجاة من هذا المصير الداكن تتمثل في الانتباه والوعي لما يحدث، والتمسك بالمحلية والتفرد والثقافة قدر المستطاع، والبدء بالوعي والتقدير والتخطيط وفق ظروفك والتوقف عن محاربتها وتحديها، وأن تبدأ في النظر إلى ظروفك الشخصية على أنها بصمة يد فريدة لا يمكن تكرارها ولا تقليدها، وأن تمنع في واقعك اليومي وقدراتك وشكل وطبيعة يومك لدقائق قبل أن تغرق في التخطيط لهدف كبير عظيم صعب ثم تعيد التخطيط ثانيةً بعد احترام ظروفك بما يمكن وما لا يمكن فعله، بعدها تقرر هل تستطيع أم لا؟ هل تريد ذلك حقًا؟ هل تستطيع تحقيقه؟ وإذا لا يمكن، امتلك الشجاعة لتغيير المسار وتأخير الخطط والاستغناء عن الأشياء، واختيار أهداف أقرب وأبسط ولكنها قابلة للتحقيق وفقًا لظروفك.

هناك أربع مراحل أساسية لنظرية علم نفس الظروف والتي تحتاج إلى المرور بها من أجل الوصول إلى السعادة والتوافق والنجاح في ثقافتنا والثقافات المشابهة، ويمكن تمثيلها في الشكل البياني التالي:



كل مرحلة تمثل خطوة ضرورية للوصول إلى السعادة، عندما تضبط محتوياتها وتحل المشكلات الخاصة بها تستطيع وقتها الصعود إلى الدرجة التالية في مشوار التوافق والسوية التي تكمن في نهايته السعادة والاستقرار النفسي.

وفيما يلي شرح مختصر لبعض المبادئ الأساسية التي يقوم عليها علم نفس الظروف.

- الظروف مهمة للغاية:

منذ سنوات والجميع يردد ضرورة تحديد لظروفك ونسيانك لظروفك وقهر ظروفك والتغلب على ظروفك حتى وصلنا إلى أننا نخجل من ظروفنا وتتجاهلها، وبالتالي نخجل مما نحن عليه وأنا لسنا بالروعة التي يجب أن نكون عليها وكأنه عيب فينا أننا بني آدمين لدينا ظروف وحدود تحدنا مثلما لدينا قدرات عظيمة أيضًا، ولكن التركيز كله على القدرات والمهارات وما يجب أن تحققه بصرف النظر عن كل تلك القيود التي في قدمك وكل تلك الأحمال التي على كتفك. لا يمكن الوصول إلى السعادة دون الاعتراف بالظروف وأهميتها مما ينقلنا إلى النقطة التالية: الوعي بالظروف وتحديدها واحترامها.

- الوعي بالظروف واحترامها:

الوعي بظروفك والوضع الحالي مبدأ أساسي في علم نفس الظروف، وبالتالي من أساسيات علم نفس الظروف أنه يبدأ من المكان الذي تضع فيه قدمك الآن وحالاً، وليس من الحلم أو الهدف. علم نفس الظروف يبدأ من الواقع ومن الحقائق المتعلقة بصحتك وأسرتك ووضعك الاجتماعي وحالتك المادية ومستواك الثقافي ومكونات شخصيتك وكل ما يتعلق بما أنت عليه، وأين أنت وماذا تفعل اليوم. آخر شيء يتعامل معه علم نفس الظروف هو حلمك أو هدفك، وهو يعلمك أن تُفصّل هدفًا خاصًا بك وحدك بعد أن تضع كل الكذبات والدفاعات وكلام نصايين التنمية البشرية على جنب، وتصارع نفسك بما تريده حقًا في حياتك، وبعدها تخطط له بعدما فهمت نفسك وظروفك كلها كاملة واحترمتها.

إنكار الواقع والظروف المعيشية من أعلى مسببات التعاسة، لأن الشخص عندما ينظر إلى أهداف بعيدة وكبيره ولامعة لا يستطيع الوصول إليها، يصبح محبطاً من نفسه ومن الدنيا، ويهمل حقيقة أن قدميه في الوحل وأنه يجب أن يضع كل تركيزه على النجاة من هذا الوحل وليس امتلاك ما يملكه الآخرون. الاعتراف هنا ينطوي على عدم إنكار الظروف والتخلي عن الدفاعات النفسية الكثيرة التي نطبقها لتفادي رؤية واقعنا وظروفنا كما هي بكل ما فيها من إيجابيات وسلبيات. الرؤية الواقعية لظروفك والوعي بها سوف تساعدك

على إدراك النعم والخير الذي تعيش فيه وتنقذك من التركيز على النواقص والسلبيات التي لا بد من تغطيتها بالاستهلاك، فالتركيز على ما ينقصك سوف يعكر عليك صفو حياتك ويملؤك بالمشاعر السلبية التي ستقودك إلى قرارات وسلوكيات خاطئة.

الوعي بالظروف هو مرحلة أرقى وأهم من الفهم، تأتي بعدما أكون فهمت نفسي وظروفي ونظرت إليها ودرستها بشكل موضوعي وحقيقي من كل الجوانب، وحللت كافة ظروفى الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية والمادية والأسرية... إلخ. والوعي بالظروف شيء أساسي لصعود الدرجات الأربع للسعادة وفق نظرية علم نفس الظروف.

- المجتمع هو المشكلة والمجتمع هو الحل:

علم نفس الظروف يحترم الثقافة وشكل المجتمع وطرق التربية وطبيعة التعاملات الاجتماعية في دائرة الشخص الذي يدرسه. وفي ثقافتنا والثقافات المشابهة نجد أن للمجتمع قوة كبيرة وأن الأسرة لها وجود قوي وأثر نفسي عنيف في كل جوانب حياة الشخص. مجتمعنا يعاني بعض الآفات الفكرية والنفسية التي إذا عملنا جميعًا وأصلحناها من شأنها أن تحسن جودة حياتنا وتمنحنا جميعًا المساحة لسعادة أكبر. والجوانب الاجتماعية على الرغم من صعوبتها فإنها من المجالات الممكنة جدًا في تغييرها، فلو مسكنا فكرة أو اثنتين وراجعنا كيف تغير فيهما المجتمع في آخر ١٠ سنوات سنجد تطورًا كبيرًا في بعض النواحي، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من التطور الفكري وتعليم الناس كيفية احترام المساحات الشخصية والتوقف عن فرض الوصاية على الجميع واحترام اختلافات الآخرين، وغيرها من الموضوعات القادرة على تحسين حياتنا جميعًا.

المجتمع هو الناس المحيطون الذين يمتلكون في أيديهم جزءًا كبيرًا من طاقتنا العاطفية وسعادتنا أو تعاستنا، ورغم أننا نحاول التحكم قدر المستطاع في حياتنا ومشاعرنا وأفكارنا، فإنه من المستحيل تجنب التعامل مع الناس. وبالتالي لو جعلنا جزءًا كبيرًا من تركيزنا على تحسين المجتمع والاستثمار في تعليم الناس سوف يكون لذلك أثر عظيم.

- الحد العاقل من التوقعات: (٨٠ % هي ١٠٠ % الجديدة)

ليس من المعقول أن نكون قد أخذنا الحد الأدنى في كل تلك الأشياء

وعندما نأتي للتوقعات والإنجازات نأخذ الحد الأقصى! وأنا هنا أتحدث عن التوقعات من نفسك ومن مجتمعك وغيرها، وهي ليست دعوة للتقصير في العمل أو التعليم، وإنما هي دعوة للتوقف عن التذمر المستمر والغضب المتكرر من أشياء ليس لك عليها أي سلطة مثل التكسير في الشارع أو تغيير سياسة البنك، فذلك لن تستطيع تغييره وسوف تفرغ طاقتك في الغضب عليه دون أي داعٍ، وكذلك توقعاتك من نفسك، ففكرة أنك لا بد أن تكون رائعًا في كل شيء ومتميزًا في كل الجوانب هي فكرة سخيفة، وكل ما هو مطلوب منك أن تسأل نفسك لماذا؟ لماذا يجب أن تكون رائعًا طوال الوقت في كل جوانب حياتك وأن تصبح سوبر وبطلًا ورهيبًا؟ إذن وفقًا لعلم نفس الظروف ٨٠٪ هي الجديدة.

- العادي نعمة عظيمة:

آن الأوان أن نتوقف جميعًا عن الرغبة العارمة في أن نكون مذهلين ورائعين واستثنائيين طوال الوقت في كل المجالات، وأن نتعلم أنه كونك شخصًا عاديًا يعيش حياة عادية هي نعمة رائعة لا يمكن أن تتسبب في كل هذه التعاسة. كل الناس أصبحت مهووسة بالتميز والتفوق والبطولة والتفرد إلى أن غرقوا في التعاسة حتى آذانهم. خروجك من تلك الدائرة ومنافسات أبطال العالم في الروعة هو شرط أساسي للحصول على السعادة والسكينة في حياتك.

- التركيز على الأساسيات:

الأمر البسيطة الصغيرة التي تمنحك السعادة هي أساس صحتك النفسية فلا تستهن بها، مئات الأبحاث التي تتبعت الأشخاص السعداء أو المعمرين وجدت أن العادات اليومية مثل الطبخ أو الاهتمام بالزراعة أو رعي الغنم أو مقابلة الأصدقاء أو الجلوس للأكل مع العائلة، تلك الأشياء التي تبدو عادية جدًا وبسيطة جدًا هي الأساس في السعادة، والتمتع بعمر طويل وبصحة جسدية ونفسية.

- التركيز على نفسي والخطة المفصلة:

كل شيء في علم نفس الظروف يدور حولك أنت، ظروفك أنت وصحتك وأسرتك ونفسيتك وعقدك ومهارتك وعيوبك أنت، وبالتالي أنت نواة هذه النظرية، ولو لاحظت ستجد أن المراحل الأربع التي تقودك إلى السعادة وفق

علم نفس الظروف تبدأ بكلمة «أنت» لأنك أنت محور التركيز كله في خطة علم نفس الظروف، ومن هنا تنبع أهمية تفصيل الأهداف وجعلها مشخصة وفق ظروفك وحياتك وواقعك بصرف النظر عما يريد الناس وعما يفعلونه. نظرية علم نفس الظروف نظرية متكاملة للثقافات والمجتمعات المشابهة، لنا وهناك طريقة علاجية قائمة على النظرية تسمى «العلاج النفسي القائم على الظروف».

Personalized circumstantial therapy (pct)

والذي يتبع المبادئ الأساسية للنظرية ويتبع التطبيقات المبنية عليها من أجل مساعدة الأشخاص غير المحظوظين والمحاطين بظروف صعبة وتحديات متنوعة على تحقيق الصحة النفسية والسعادة.

الفصل الثاني

أنت كائن بيولوجي

الصحة أساس أي إنجاز... والصحة أساسها الأشياء التالية:

أولاً: النوم

ثانياً: الأكل والشرب

ثالثاً: الرياضة

رابعاً: الإخراج

خامساً: الجنس

هناك معلومات أساسية وبسيطة جدًا عن جسمنا وصحتنا، لم نتعلمها قط على الرغم من أهميتها الكبيرة وتأثيرها المباشر بل وتحكمها في أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا، وبالتالي نجاحنا وسعادتنا في الحياة.

هل ذلك يعني أن جسمي له تأثير في سعادتني؟

نعم، جسمك له تأثير كبير في سعادتك وقراراتك وحبك للحياة وسلامك النفسي ومقدار تعاطفك وجودة عملك، وكل صغيرة وكبيرة أخرى في الحياة، ولذا لا بد أن نفهم ونتعلم كيف نحترم أجسامنا ونقدرها ونربحها، ونديرها بطريقة تدفع حياتنا إلى الأمام.

جسمك مصنوع بعناية شديدة وتعقيد منضبط بروعة لا يقدر عليها إلا الله، ولكن جسمك المسكين يظل يعمل بكفاءة ويحتمل طويلًا وأنت تتعامل مع ذلك على أنه شيء مضمون إلى أن ينهار ويفقد السيطرة ويغضب، ويصبح من الصعب إرضاءه.

وإذا كنا نشرح علم نفس الظروف الناشئ لغير الرجل الأبيض الغربي من الطبقة المتوسطة فغالبًا في دول الصعوبات وثقافات التنافس على لقمة العيش لا يعلمنا أحد أهمية أجسامنا وكيفية التعامل معها بشكل فعال.

إن جسدي له قيمة كبيرة وأهمية أكبر وتأثير شديد فيك إلى درجة لا تخيلها، وفي هذا الفصل سأحاول شرح تفاصيل من المفترض أن نكون تعلمناها في مدارسنا وبيوتنا. في هذا الفصل سوف أشرح أشياء من المفترض أن نكون جميعًا تعلمناها في صغرنا ونعرفها جيدًا ونمارسها بالفعل، ولكن هذه ليست الحالة في ثقافات الهامش، وهذه الأشياء -القائمة على أسس علمية- لو تعلمتها الآن وبدأت في ممارستها ستتغير حياتك تمامًا بشكل مذهل.

لماذا من المهم أن تفهم أنك كائن بيولوجي؟

أنت كائن بيولوجي، مثلك مثل أي كائن آخر في الكوكب، هذا جزء مهم من حقيقتك، وهذا الجزء لا بد من تحقيقه وإشباعه، ولا يُمكن إنكاره ولا تجاهل أهميته وتحكمه فيك كشرط أساسي من شروط السعادة والصحة النفسية والجسدية. وفكرة أن الرقي الإنساني أو الثقافي... إلخ، مرتبط بإنكار الجوانب الغرائزية والاحتياجات البيولوجية فكرة ساذجة ومليئة بالتزيف والنفاق، فما نسعى إليه هو التحكم في الغرائز وإدارتها بطريقة مقبولة

اجتماعيًا، ولكن إنكارها.. ببساطة لا يمكن.

ما نحتاجه ليس فقط إدراك الجانب البيولوجي الحيواني الطبيعي جدًّا بداخلنا، بل وتقديره والنظر إليه على أنه شيء طبيعي وجيد وإيجابي ولا بد من احترامه.

بمعنى إنكار أنك تحتاج أن تأكل أو تشرب أو تنام أو تخرج أو تتحرك أو تشيع النواحي الجنسية احتمال غير وارد أساسًا، ولكن المطلوب كله ممارسته بصورة معينة تتناسب مع النمط القيمي للمجتمع والقواعد المجتمعية والدينية.

ولكن أصبح هناك اتجاه في مجتمعاتنا نحن بالذات، أنه لا يصح أن يكون لك جوانب بيولوجية وأن تفصح عنها، كأنها مصدر للخزي مع أنها شيء طبيعي، بل ونعمة ومصدر للمتعة من عند الله، وطبيعي جدًّا أن تعترف بها، وتتواصل وتتصالح معها مثلك مثل أي قطة أو معزة أو عصفورة. الناحية البيولوجية هي أساس مهم وشرط ضروري للصحة النفسية، نشبعها ونضبطها ثم نتقل إلى الدرجة الأعلى للعمل عليها.

فلا داعي إلى النظرة المتعالية للشخص الذي يتحدث بحرية ويتصالح مع جانب أو أكثر من جوانبه البيولوجية، فهناك ميل إلى وصم الشخص الذي يحب الأكل ويتفنن به، أو محبي النوم، أو الأشخاص المتصالحة مع أي جانب بيولوجي فطري بداخلهم. وبالطبع لم تسلم السيدات من هذا الوصم، فالسيدة التي ترضع صغيرها في مكان عام تتعرض لكم هائل من نظرات انتقاد المارة رغم أنها تغطي نفسها تمامًا وتدفن الصغير تحت تلك القماشية، ولم يتركها هذا الشقي تنعم بساعة واحدة من الراحة والتغيير، ولكن لا نتهاون في أن نشعرها بالذنب رغم أنها تفعل شيئًا طبيعيًا جدًّا بل ومحبيًا ومتعبًا ورائعًا. وحدّث ولا حرج فيما يخص الدورة الشهرية وربطها بأنها قرف وعار لا بد من عمل سلسلة من السلوكيات لتخبئته وإشعار البنات بأنهن مقززات أو غير نظيفات لمجرد أن لديهن ظاهرة طبيعية تحدث لكل الثدييات بيسر!

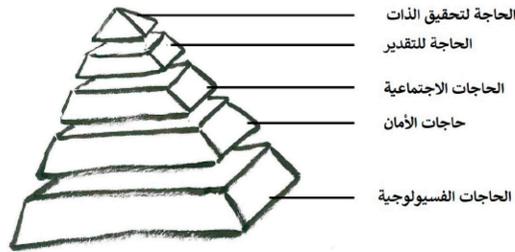
وعندما نتكلم عن الجنس، فسنجد قدرًا هائلًا من الوصم وإطلاق الأحكام والخزعبلات المؤلّفة عديمة الأساس، وأنا هنا أتكلم بشكل مُحدّد عن الجنس بين الزوجين، بمعنى أنه حلال وموافق عليه اجتماعيًا والناس جميعها موافقون ومباركون وشاربون الشرابات. كمية كبيرة من المشكلات الجنسية التي رأيتها في حياتي في مجتمعنا كانت لأن طرفًا من الأطراف رافض

السماح لنفسه أو لشريكه بالاستمتاع بالجنس وإشباع شهوته بالطريقة التي يفضلها.

وبالطبع لأن الجنس تم تقديمه على أنه حرام ومقزز، ولا يمكن مناقشته أو شرحه دون التفريق الواضح بين العلم والنميمة، وبين الحلال والحرام. ونهر أولادنا عند سؤالهم عن الأمور الجنسية أو التعبير عن رغباتهم وفضولهم لنا، جعل الأمر مترسِّخًا في عقولهم بشكل سلبي، واستُدخلت العديد من السلوكيات الجنسية الخاطئة في العلاقة الزوجية الصحيحة مما يخرّبها ويعقدها.

مما سبق نستطيع أن نستنتج: انكّر كما تريد ولكن أنت كائن بيولوجي، وهذا لا يعيبك في شيء، هذا جزء مما أنت عليه، فاحترم هذا الجانب وقدره وأشيع ما يخصه بالطريقة المناسبة.

والكلام دا له أصل علمي يتمثل في نظرية أبراهام ماسلو التي تعتبر مرجعًا علميًا للعالم كله، بيرجع للتصور اللي عمله.. هي إيه بقى نظرية ماسلو؟



(هرم ماسلو)

وضع أبراهام ماسلو تصوُّرًا للحاجات الإنسانية في شكل مدرج هرمي أول، وأهم تلك الحاجات التي لا بد أن تتحقق للصعود إلى المرحلة التي تليها هي الحاجات الفسيولوجية، بمعنى أنه دون أن تكون نمت وأكلت وشربت وأخرجت فضلات جسدك وأشبعت حاجتك الجنسية أو وجدت طريقة لتفريغها، فإنك لن تستطيع أن تفعل أي شيء آخر في حياتك بصورة جيدة.

بالتالي لا تحاول أن تعلمني وأنا لم أنم، أو تكلمني عن الحق والخير والجمال وأنا جائع للغاية، ولا تحاسبني على أدائي في العمل وطموحي المهني وأنا لم أخرج فضلات جسمي منذ ٤ أيام. نعم، الجوانب الفسيولوجية أول وأهم خطوة في طريق النجاح والسعادة والرفق الإنساني.

لو أمعنا النظر في هرم ماسلو، نجد أن العلاقات الأسرية والصدقة

والمشاعر للآخرين تأتي بعد الأمان، لأنك ببساطة لن تستطيع أن تتبادل الحب وتُظهر التعاطف وأنت غير آمن وحياتك مهددة، وهناك الكثير من القصص التاريخية عن سلوكيات الناس في الحروب أو في المجاعات.

وحتى الفنانون والمثقفون والمبدع شديد الحساسية يحتاج إلى أن ينام ويصحو ليفطر فطارًا صحيًا، ويشرب بعض القهوة، ويحافظ على شرب الماء، ويحرك جسده ويشبعه لإنتاج الفن والثقافة.

لذا فلنتوقف جميعًا عن الادعاء بأن الجوانب البيولوجية غير مهمة، هذا هو الأساس، إذا لم يكن هناك أساس جيد، فلن يكون هناك أي شيء حقيقي جيد بعدها.

آن الأوان لننظر نظرة ثابتة إلى صحتك الجسدية ونقيمها لنصل بك إلى الوعي بظروفك الصحية الحالية، وما تحتاج إلى عمله من أجل الوصول إلى أفضل حالة جسدية ممكنة وفق ظروفك.

تطبيقات علم نفس الظروف:

إذا قمت بتقييم صحتك بمنحها رقمًا من ١ - ١٠٠، أي رقمٍ ستختار؟

.....

على أي أساس اخترت هذا الرقم؟

.....

ما هي نسبة الدهون في جسمك؟

.....

وما النسبة التي من المفترض أن تكون عليها؟

.....

ما هي نسبة العضل في جسمك؟

.....

وما النسبة التي من المفترض أن تكون عليها؟

.....

هل يمثل جسمك عبئًا عليك أم داعمًا لك؟

.....

قم بتحليل الأمراض الوراثية لديك: المرض الوراثي:

عائلة الأب:

عائلة الأم:
العائلة الممتدة:
التغيير الذي أحতاجه للسيطرة عليه:

المرض الوراثي	عيلة الأب	عيلة الأم	العيلة الممتدة	التغيير اللي محتاج أعمله علشان أسيطر عليه

ما هي أكبر ٣ مشكلات صحية تعاني منها حاليًا؟

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

أمثلة: من الممكن أن تكون المشكلة عُسر هضم، صداعًا، قولونًا، أو مشكلات في الإخراج، البواسير، الكلى، سقوط الشعر، تشقق أظافر، نقص في الطاقة، خمول دائم، ألم في أي مكان بالجسم، أو مشكلات في العضم، ضغط الدم، السكر، أو مشكلات في النظر، أو مشكلات في السمع... وغيرها.
هل تذكر الرقم الذي منحتة لصحتك في البداية، ما هي أهم ٣ أمور من الممكن أن تقوم بهم كي تحسن هذا الرقم وتصبح صحتك أفضل؟

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

بعد الجزء السابق، ستكون قد امتلكت فكرة عامة عن أهمية الجانب البيولوجي، ومدى تأثير صحتك الجسدية فيك، وأيضًا تمكنت من النظر إلى صحتك بشكل شخصي، أما الجزء القادم فسأشرح لك بالتفاصيل النقاط الخمس الأساسية التي لو ركزت عليها وتعلمتها ونفذت المطلوب فيها كي تسير بأكثر قدر من السلاسة والهدوء ستُفاجأ بكم التحسن في حياتك وسعادتك ونشاطك وإقبالك على الحياة وإنجازك وعطائك وعلاقاتك وكل

تفصيلة في يومك.

فكّر في صحتك على أنها رصيد في البنك، كلما تصرفت بشكل خاطئ وبحماقة ناحية جسمك وصحتك واستهترت بهما سحبت من هذا الرصيد جزءاً، في حين أنه كلما تصرفت بشكل صحيح واهتممت بطعامك وشرايك ومعدل نومك وممارستك للرياضة، فإنك بهذا تودع في هذا الحساب وليس العكس. وإن بنك الصحة هذا لا يعرف المفاوضات، فإذا تصرفت بشكل صحيح ستجد هذا الرصيد بعد ١٠ سنوات، ستجد نشاطاً وصحة وطاقه ونفسية جيدة وقدرة على الحركة دون آلام مستمرة. وإذا تصرفت بشكل خاطئ وظللت مستيقظاً لأيام أو تناولت طعاماً غير جيد وتوقفت عن الحركة بشكل مستمر فلن تجد أي رصيد في حسابك وستعاني مشكلاتٍ صحية عديدة وخمولاً وكآبة وإجهاداً مستمرّاً وألمًا في العضم والقولون وغيرها بعد ١٠ سنوات دون مجاملات أو استثناءات.

والآن لنتعمق أكثر في النقاط الخمس التي يوصينا بها علم نفس الظروف كي تتحول إلى أفضل نسخة بيولوجية من نفسك.

النوم هو أول وأهم فعل يجب أن تفعله بشكل صحيح إذا أردت أن تتحسن حياتك.

لقد قضيت أغلب حياتي وأنا أعتقد أن النوم هو فقرة إجبارية وظيفتها هي أن تنتقل إلى بداية اليوم التالي، ومثلي مثل أي طفلة كنت أقاومه كي ألعب، ثم كبرت وصرت أقاومه لأنني أمتلك واجبات أنجزها أو مذاكرة لأنتهي منها، ثم كبرت أكثر وأصبحت أقاومه لأنني أفصل الخروج أو مشاهدة فيلم، وهكذا، لكنني لم أتصور أنني بهذا أقوم بإهمال أهم وظيفة حيوية، وأهدر صحتي بكل كفاءة وجهل.

النوم له علاقة كبيرة جداً ومباشرة بشكل حياتك وجودتها، والشعور الذي تشعر به حالاً في أثناء قراءتك لهذا الكلام، وأيضاً بدرجة تركيزك فيه أو تأثرك به سواء بقبوله أو رفضه، والتصرفات التي ستختار القيام بها بمجرد أن تنتهي من القراءة، وبكل شيء تقوله أو تفعله وبالقرارات التي تأخذها، وبالأموال التي تنفقها، وكل شيء آخر.

وعلى مدار خبرتي كمعالجة نفسية، فقد اكتشفت أنه من الممكن لشيء بسيط مثل النوم أن يكون السبب في مشكلات صحية ونفسية كثيرة، حيث إن انعدام النوم الكافي أو قلة جودته لفترات طويلة وبصورة متكررة قد يشكلان عاملاً رئيسياً في مشاعر الاكتئاب الذي ظللت غير مدرك له لفترة، أو ممكن أن يكون هو نفسه سبب مشكلاتك في المنزل أو العمل، أو في علاقتك التي ساءت جداً في الفترة الماضية، أو شعورك المفاجئ بأنك لا تحتمل أحداً، أو أنك بدأت تفشل في أمور كنت تنجزها بسهولة من قبل. ومن أهم الخطوات التي أوصي بها في روتين الأشخاص الذين يأتون إليّ وهم في قمة ضغطهم أو تعرضهم للانهايار العصبي هي ضبط جودة ومقدار النوم.

كل هذا يحدث لأنني لا أنام بشكل جيد؟

نعم.. هل تصدق ذلك؟

سأثبت لك كلامي بشكل علمي أيضاً، لكنه مبسط وأساسي في تناولنا للفكرة، حيث إن هذا الموضوع قد أخذ مني وقتاً كبيراً جداً في القراءة عنه ودراسته وتبسيط المعلومات كي يكون التنفيذ أسهل، فأنا مؤمنة بأنك مهما أخبرتني من نصائح جيدة فلن أتبعها أبداً إلا بعد أن تفهمني لماذا أتبعها،

فالإقناع شرط أساسي للشروع في التنفيذ.

دعنا نبدأ رحلة إقناعك بذكر بعض المعلومات المهمة عن النوم نفسه، وما الذي يحدث في أثناء النوم، ولماذا نعتبره مهمًا إلى هذه الدرجة؟

- النوم ٥ مراحل:

بمعنى أنك تضع دماغك فوق الوسادة استعدادًا للنوم، وتخفي قدميك تحت الغطاء حتى لا يأكلهما الوحش، وتغمض عينيك وتسترخي فيعلن جسمك حالة العمل، ويبدأ المخ والجسم كله في عمل تحضيرات كبيرة لكم رهيب من العمليات الحيوية المعقدة. والحقيقة أنه في أثناء العمل على هذه الأبحاث والدراسات أصابني ذهول حقيقي من كمية التفاصيل والتعقيدات والعظمة التي لا يقدر على إبداعها سوى ربنا العظيم.

النوم ٥ مراحل، أول أربع مراحل في النوم اسمها حركة العين غير السريعة، المرحلة الأولى منها تستمر لمدة ٧ دقائق، وتحدث وأنت تدخل في النوم رويدًا رويدًا، وحينها ستتنفس بشكل عادي بينما ينتج عقلك موجات وتتحرك عيناك، كل هذا يحدث في الثواني التي وضعت خلالها رأسك على الوسادة، ويظل النوم خفيفًا وسهلاً حيث يمكنك أن تستيقظ بسهولة في هذه المرحلة.

أما المرحلة الثانية فتعتبر نومًا خفيفًا أيضًا ولكن يعمل فيها المخ بشكل أكبر، والتي نسميها مغازل النوم أو sleep spindles، وتزيد موجات الدماغ بشكل كبير في البداية ثم تبطؤ ويصبح أمر استيقاظك أصعب، وتبدأ في التعمق في النوم، لكن كل هذا يصنّفه العلماء على أنه نوم خفيف.

بعد ذلك تأتي المرحلة الثالثة والرابعة من النوم وفيهما تكون بداية حقيقية للنوم العميق، حيث تتوقف حركة العين وينفصل الجسم عما حوله ويصبح أمر الاستيقاظ أصعب بدوره.



ماذا يحدث في هذه المراحل من النوم العميق؟

يحدث كم رهيب من العمل، حيث يقوم الجسم بإصلاح العضلات والأنسجة، بمعنى أنه لو كنت مصابًا بجرح ما في يدك سواء بسبب ورقة أو سكين، فإن هذا يكون وقت الإصلاح، أو مثلًا إذا كنت قد مارست الرياضة وحملت أوزانًا أثقل من المعتاد وبالتالي ضغطت على العضلات فمن الضروري أن تكون في حاجة إلى إصلاح recovery» وهو ما يتحقق حين يكون الجسم في مرحلة النوم العميق، بمعنى أن الجسم يرى ما هو في حاجة إلى الإصلاح أو الالتئام أو إعادة البناء ثم يبدأ في العمل عليه بمنتهى الهمة.

بجانب الإصلاح، هناك عمليات تسمى عمليات البناء، بمعنى أن جسمك يقوم ببناء نفسه، وهذا لا يقتصر على الأطفال فقط كي ينمووا، فالكبار أيضًا في حاجة إلى بناء خلايا جديدة طوال الوقت، مثل نمو أظفرك وشعرك ببساطة، حيث يواصل الجسم فرز ما قمت أنت بتناوله أو احتسائه طوال اليوم، ومن ثم يستخلص منه الفيتامينات والمواد التي تحتاج إليها كي يعزز الخلايا وعمليات النمو في جسمك.

ليس هذا فحسب، فهناك أيضًا عمليات عقلية ومعرفية أخرى تحدث حيث يعيد المخ تخزين ما تعلمه، بمعنى أنك طوال اليوم تواصل إدخال معلومات والتعرف على أمور جديدة وتتمر بخبرات وتكتسب معارف، بينما يظل من الضروري أن تنام نومًا عميقًا كي تخزن ذلك في مخك وتضعه فيه بنظام لاستدعائه وقت الحاجة.

وفي تينك المرحلتين أيضًا يحدث تعزيز للجهاز المناعي، بمعنى أنك لو كنت تقاوم ميكروبًا أو جراثيم، فإن جسمك في أثناء النوم يقوم بتحسين الجهاز المناعي ويقاوم كل ذلك. ولهذا فعندما تخبرك والدتك بأن تذهب للنوم حين

يبدو عليك التعب فعليك أن تنصت لها، ومن هنا أيضًا نستنتج سبب نومنا بمعدل أكبر في مرضنا، فالجسم في حالة الإصابة بمرض يحتاج إلى نوم عميق ومنفصل عن كل ما حولك كي يعمل ويقاوم ويهاجم ما دخل إليه. وعندما درس الباحثون مراحل النوم بشكل كبير استنتجوا أنه في هذه المراحل يكون الدماغ نشيطًا جدًا على عكس ما كنا نعتقد، فعلى الرغم من أنك في أثناء النوم تبدو كجثة مرعبة ملقاة على السرير فإنه بداخلنا يوجد ما يسترو اسمه المخ يواصل إعطاء الأوامر للجسم كله كي تستيقظ أنت في اليوم التالي وأنت في حالة أفضل من كل النواحي.

ما هي المرحلة الخامسة من النوم إدًا؟

يضع العلماء هذه المرحلة في خانة خاصة ومهمة للغاية، ويسمونها مرحلة حركة النوم السريع والتي ندخل فيها بعد ٩٠ دقيقة تقريبًا من النوم، بمعنى أنه بعد ساعة ونصف ثم تتكرر مرة أخرى. وغالبًا ما تتكرر لدى الشخص البالغ مرحلة حركة النوم السريع خمس أو ست مرات كل ليلة، بحيث يكون العقل نشيطًا جدًا خلالها مع زيادة ضغط الدم وضربات القلب وسرعة التنفس غير المنتظم إضافةً إلى أن الدماغ يواصل العمل بكل طاقته.

هذه المرحلة توضع في تصنيف بمفردها لأنها مهمة جدًا، فهي مسؤولة عن وظيفة التعلم والذاكرة، بمعنى أن كل شيء رأيت أو تعلمته أو تعرضت له في يومك يدخل ويُخزّن ويتم تنظيمه وتصنيفه في هذه المرحلة، وذلك بدرجة كبيرة من التعقيد والتنظيم وتسكين المعلومات في داخل عقلك، وهذا يعني أن عدم التركيز الذي تعاني منه أو النسيان المستمر من الممكن أن يكون سببهما هو عدم النوم الجيد، كذلك الأطفال الذي يعانون من عدم القدرة على حفظ المعلومات واستيعابها أو الإجابة بشكل أفضل في الامتحانات قد يعانون من السبب نفسه، وأيضًا إذا اكتشفت أنك تأخذ قرارات حمقاء كثيرة في الفترة السابقة وتتصرف تصرفات مندفعة، فمن الممكن أن يرجع هذا إلى حقيقة أنك لم تمنح دماغك حقه من النوم في هذه المرحلة. أي أن النوم لم يكن جيدًا بما فيه الكفاية كي يصل بك إلى المرحلة الخامسة ويقوم بعمل شغله لضبط جسمك وعقلك.

وهكذا صرنا مدركين إلى حد كبير ضرورة الحاجة إلى احترام وظيفة النوم والتعامل معها باهتمام بالغ، ولكن هناك بعض المعلومات الأخرى التي أرغب

في شرحها بما أننا نتحدث عن هذا الموضوع، وكى يصبح لديك كل الأسباب المقنعة لتبدأ في تحقيق هذا التحسن في حياتك:
إن متوسط حاجة الشخص الناضج من النوم تتراوح من ٧ إلى ٩ ساعات، وليس ٤ أو ٥ ساعات مثلما تخبرنا الفيديوهات الحمقاء وشعارات النصايين الذين تحدثنا عنهم، أما الأطفال فيحتاجون أكثر من ذلك أيضًا على حسب المرحلة العمرية.

- هناك شرطان مهمان كى نصف النوم على أنه نوم جيد:

أولاً: كم النوم، أي عدد الساعات التي يحتاجها جسمك كى يستطيع أخذ كفايته، ويتمكن من إنجاز مهامه.

ثانياً: جودة النوم، بمعنى أنه من الممكن أن تنام لعدد ساعات طويلة، ولكن دون أن تنام بعمق وجودة كافيين، ففي النهاية ستجد أن الجسم ما زال غير قادر على إتمام المطلوب منه بشكل مناسب، وبالتالي يكون النوم غير جيد وتستيقظ منه شاعراً بالإرهاق.

فيما يلي سوف أشرح حقائق ونقاطاً مهمة خاصة بالنوم وتأثيره وكيفية

تحسينه:

- قلة النوم أو النوم غير الجيد أمر خطير، لا يجب أن نتساهل بشأنه، لأنه يتسبب في مشكلات صحية كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والسمنة والاكتئاب والقلق وغيره.

- هناك باحث متخصص في أبحاث النوم اسمه «مات واكر» يقول: «كلما قل نومك، قلت حياتك نفسها، وإن عدم النوم الجيد يؤثر سلبياً في الكود الجيني الخاص بك»، كما قال كلمة عظيمة: «النوم ليس رفاهية مرتبطة بنمط حياة مرتفع، وإنما ضرورة بيولوجية غير قابلة للتفاوض». وهذا أفضل ما يمكن تلخيص الأمر به.

- وجدت الدراسات أن قلة النوم تضعف قدرة الجسم على استخدام الأنسولين، مما يمكن أن يؤدي إلى مشكلات مثل الإصابة بمرض السكر، هل تتخيل معي أن عدم فهمك لأهمية الموضوع أو التصرف بشكل خاطئ بخصوص عدد وجودة ساعات النوم يجعل صحتك عرضة لخطر كبير ويزيد من فرص إصابتك بالسكر.

- النوم القليل جداً يمكن أن يؤدي إلى انخفاض هرمون النمو الذي ربطته

الدراسات بالبدانة، أي أنه ربما يكون السبب الرئيسي في معاناتك مع فقدان الوزن وعذابك مع عدم تحقيقه هو قلة النوم أو النوم السيئ.

- الأرق موضوع كبير وذو أبعاد عدة، حيث إن تعريف الأرق ليس عدم القدرة على الاستغراق في النوم كما نعتقد، وإنما يشمل استيقاظنا أكثر من مرة في أثناء النوم، أو الاستيقاظ في وقت مبكر جدًا دون القدرة على العودة إلى النوم، أو حتى الاستيقاظ دون الشعور باليقظة الحقيقية، كل هذا يقال عليه أرق.

- تحتاج النساء إلى قرابة ٢٠ دقيقة نوم زيادة عن الرجال، كما أن الشخص الذي يعتمد في يومه ونمط عمله على دماغه بدرجة كبيرة يحتاج عدد ساعات نوم أكثر من الشخص العادي، لكن مع الأسف فالنساء بصفة عامة يمنحن أهمية لأشياء أخرى كثيرة على حساب نومهن ويضحين به، ولهذا تتضرر صحتهم بمعدل أسرع.

- الأمهات سواء في الحمل أو بعد الولادة يحتجن إلى النوم بمعدل أكبر بكثير من المعدل الطبيعي، ولأنهن يفعلن عكس ذلك وينمن بشكل أقل بسبب صعوبة وظيفية الأمومة، فغالبًا ما يتعمقن في النوم بصورة أسهل، وقد أوضحت الدراسات أن هرمون البرولاكتين المسؤول عن الرضاعة يساعد على النوم لأن الأم تستيقظ كثيرًا مع طفلها، فوضع الله لها وسيلة تساعد في العودة إلى النوم بسهولة أكبر.

ماذا نفعل إذاً كي نحسن جودة ووقت النوم؟ (إرشادات علم نفس الظروف)

- اشبع نومًا كي تكسب صحتك، اجعله أولوية على أي شيء آخر في حياتك، على فيلم أو عمل إضافي أو الخروج وما إلى ذلك.

- حدّد مواعيد ثابتة مقدسة للنوم والاستيقاظ، حتى لو بدا لك الأمر مملاً، فإن تغيير بسيط كهذا سيجعل جسمك يدرك وقت الخمول ووقت النشاط، وبالتالي فعندما تشعر بالخمول سيستجيب ويدخل في النوم العميق وتتم عملية الـ «recovery» وجميع العمليات الحيوية بشكل جيد، وبالتالي ستستيقظ نشيطًا في اليوم التالي.

لماذا؟

أولاً لأن جسمك ومخك قد ارتاحا بالفعل. وثانيًا: لأنهما ذكيان جدًا وبالتالي أدركا أن هذا موعد النشاط وهذا موعد الخمول، وهكذا. فالالتزام بمعاد نوم

محدد كل يوم يجعل جسمك يدرك موعد النوم ويساعده على الخمول والهدوء في هذا الوقت، كما يدرك أيضًا جسمك موعد الاستيقاظ ويساعد على اكتساب النشاط.

هل عرفت الآن أخيرًا سبب استيقاظك في وقت مبكر يوم الجمعة؟

السبب هو أن جسمك ذكي جدًا، ويدرك موعد الاستيقاظ والنشاط، لكنه لا يعلم أن اليوم هو الجمعة، وهذه ليست مشكلته بالتأكيد!

- قم بتفريغ شحنة اليوم، حيث إن يومنا يتضمن ركضًا وضغوطًا ومشاوير وقرارات ومشكلات ومكالمات، كل هذا يُخزّن بداخلك ويشعرك بالتعب ويتحول إلى عبء عليك التخلص منه، وهو ما يمكن أن يتحقق من خلال قراءة رواية لطيفة وليس كتاب تنمية أو تحفيز، مشاهدة حلقة من مسلسل كوميدي وليس دراميًا، فعل أي شيء من شأنه أن يضع التعب وضغط اليوم، وهو ما يرتبط بالنصيحة القادمة.

- اغلق هاتفك قبل النوم بساعة. لقد قرأت هذه النصيحة في مكان ما وأعجبتني جدًا، وعندما أمتلك الإرادة لتنفيذها يصبح معدل نومي أفضل كثيرًا. ولهذا أنصح نفسي وعملائي بها لأنها تُحدث معنا فرقًا حقيقيًا.

- قم بتنظيف دماغك قبل النوم من كل الأفكار والمخاوف والهموم والمسؤوليات، فمن الأمور التي اتبعتها مع عملاء كثيرين وحققت نجاحًا أن نقوم بتفريغ الأفكار من أدمغتنا والمهام المطلوبة في ورقة، بمعنى أنه بدلًا من مواصلة التفكير في مهمة تتعلق باليوم التالي أو مكالمة ضرورية أو دفع فاتورة ما، اجلب ورقة وقلمًا واكتب كل الأفكار التي تسكن عقلك وكل المهام التي تحتاج إلى إنجازها، فكل من يعانون من التفكير المفرط (الـ «overthinkers») يستفيدون جدًا من هذا التكنيك لكنه مفيد لأي شخص بصفة عامة.

- مارس القليل من الرياضة. أعرف جيدًا أننا وقت النوم نكون مرهقين إلى درجة كبيرة وتنتهي طاقتنا بنهاية اليوم، لكن لو تمكنت من ممارسة الرياضة من 5 إلى 10 دقائق فقط، فاعلم أنه من الممكن أن تشكل فرقًا في تحسين نومك جدًا، وتحديدًا في نوعية النوم، وهو ما يحقق فرقًا في المزاج بالضرورة في اليوم التالي، ولو صار الأمر عادة ستشعر بالفارق في صحتك أيضًا. مارس رياضة بسيطة مثل الجري في المكان، أو نط الحبل، أو أي شيء يمكن ممارسته في المنزل.

- تمارينات التمدد (stretching) يمكنها أن تفرغ شحنة اليوم من جسمك ودماعك في نفس الوقت، وهي واقعية أكثر عن الرياضة لأنها تتطلب مجهودًا أقل. واعلم أن أي حدث تمر به خلال اليوم، يؤثر بشكل أو بآخر في جسمك ويُخزّن فيه، فمن الممكن أن تكون عضلاتك مشدودة أو معدتك متقلصة دون أن تكون على دراية بذلك، وحينها فإن تمارينات التمدد تمنحك الهدوء وترخي جسمك ودماعك. وأنا أدرك جيدًا أننا كثيرًا ما نتجه إلى الفراش في قمة التعب ولكن لو أردت تهدئة نفسك وجسمك كي تتمكن من النوم بشكل جيد فعليك أن تتعلم بعضًا من تمارينات التمدد، التي يمكن ممارستها على الأرض أو السرير، كما أنها لا تستغرق سوى دقيقتين أو ثلاثة لكنها ترخي العضلات والجسم جدًّا ولها مفعول السحر.

- حل أي مشكلة من الممكن أن تعطل النوم، فلو كنت تعاني من مشكلات في التنفس يجب أن تسعى لحلها لأن التنفس الجيد والمستقر من شروط النوم الجيد، ولهذا فعندما نصاب بالبرد أو السعال فإننا نعجز عن النوم، وأيضًا لو كنت تعاني من مشكلات في المعدة أو الإخراج يتحول نومك إلى نوم متقطع، ولهذا يجب أن تسعى لحلها، فالأمر يستحق زيارة للطبيب.

- اضبط درجة حرارة الغرفة لأن البرودة أو الحرارة الزائدة تقطع استمرار النوم، وإذا وجدت نفسك محتارًا بين درجتَي حرارة في مكيف الهواء قبل النوم، اختر الدرجة الأقل أو الأبرد كي تتمكن من النوم بشكل أفضل، حيث أثبتت الدراسات أن البرودة البسيطة تساعد على النوم أكثر من الحرارة.

- الأمهات اللاتي يربين أطفالًا أقل من عامين يتعذبن بشكل حرفي من قلة النوم، ولهذا فمن يعرف أمًّا بتلك الظروف عليه أن يتحملها وبرايعها قدر الإمكان. والأم نفسها يجب أن تحاول جعل النوم أولوية عن أي شيء آخر على الأقل في السنة الأولى، وتهدئ من إيقاع حياتها وتتجاهل كل ما يمكن تجاهله، فكل شيء سينتظرك لا تشعرى بالخوف، أرجوكِ اعذري نفسك، فلا تتوقعي منها أن تكون بنفس النشاط والمهارة والجمال المعتاد قبل أن تصبحي أمًّا، لأن كونك أمًّا لطفل لم يكمل عامين بعد مهمة جدًّا جدًّا، وتسحب كل الطاقة التي توجد في الدنيا. ولهذا قومي بتقليص معدل طلباتك من نفسك، وافعلي أقل ما يمكن فعله في كل شيء، وأعدك بأن الحياة تتحسن جدًّا بمجرد أن يذهب الطفل إلى الروضة.

ولكن ماذا يحدث إذا لم أتمكن من النوم بالمعدل الذي يحتاجه جسمي؟ ١- قراراتك ستكون خاطئة وستتورط كثيرًا:

فقد توصلت الدراسات إلى وجود ارتباط طردي بين قلة النوم واتخاذ القرارات الخاطئة، بمعنى أنه حين لا يحصل جسمك على عدد ساعات النوم التي يحتاجها أو يفقد جودتها، فإنك غالبًا ما ستأخذ قرارات خاطئة وتختار اختيارات غير مناسبة في اليوم التالي، أي أن القرارات اليومية العادية تتأثر فتقوم بشراء أشياء لست في حاجة إليها، أو ركن سيارتك في مكان لا يتسع لها فتصطدم بشيء، كل هذا يحدث وصولًا إلى أكبر وأهم القرارات مثل رفض العرض الذي قدمته شركة أخرى لشركتك مع أنه كان من الممكن أن تعيد قراءته بعد يومين حين تأخذ كفايتك من النوم وحينها قد تتساءل لماذا فعلت ذلك، أو تضطر إلى الاصطدام بشكل كبير مع شخص في العمل أو الشارع أو المنزل رغم أن الأمر لا يستحق ذلك ويمكن تجاهله.

الفكرة هنا أن دماغك لم يحصل على الشحنة التي تحتاجها ليعمل بكفاءة عن طريق النوم، وبالتالي فإنك تعالج المعلومات بشكل خاطئ وتفكر بشكل خاطئ، وتتصرف على هذا الأساس أيضًا، حيث تصبح قدرتك على الحكم على الأشياء غير منضبطة.

٢- ربما سيزداد وزنك:

إن المشكلة الثانية هي أن الدراسات وجدت ارتباطًا أيضًا بين قلة النوم وفشل النظام الغذائي لفقدان الوزن أو «الدايت»، حيث اكتشفت أن الأشخاص الذين يأخذون كفايتهم من النوم ينجحون بمعدل أكبر في تحقيق هدفهم بخسارة الوزن من الأشخاص الذين لم يحصلوا على عدد الساعات التي يحتاجها جسمهم. فعندما تعجز عن النوم بشكل جيد تضعف إرادتك ويتأثر مزاجك، وبالتالي تحاول أن تحفز مزاجك وترتبت على نفسك في اليوم التالي، وحينها يكون الطريق الأسهل بالطبع الذي نلجأ إليه جميعًا هو الطعام، أمر غير صحي لكنه الواقع الذي يحدث بالفعل.

٣- ستمتلك تركيزًا ضعيفًا وذاكرة ضبابية وإبداعًا أقل ودماغًا مُغَيَّبًا، ومستوى ذكاء أسوأ.

٤- ستعاني من مزاج سيئ وصدام مع أي شخص يلقي عليك تحية الصباح حتى، وبالتالي ستعاني من عواقب سيئة في المنزل والعمل والشارع، وفي وقت من الأوقات ستكون تلك العواقب سيئة جدًا إذا قابلت شخصًا مهمًا أو

شخصًا في نفس حالتك.



وبالتالي تجنب ما يلي تمامًا، إذا لم تحصل على النوم الكافي:
- أن تأخذ قرارات مهمة أو مصيرية، وإذا أمكن ألا تأخذ قرارات نهائيًا سيكون أفضل لك، فمثلًا لا تتجه للتسوق لأنك ستشتري أشياء لا تلزمك أو أشياء غير جيدة، ولا تذهب حتى إلى متجر البقالة، وإن كان هذا ضروريًا فقم بتجهيز قائمة مكتوبة والتزم بها، ولا تعد أي شخص بأي شيء أو تهدده مثلًا، لأنك ستكون عاجزًا عن التفكير بشكل سليم، واعلم أن اختياراتك لهذا اليوم ستكون في غاية السوء، فحاول أن تتجنب القرارات وتجعل الاختيارات سهلة وبسيطة، فلو سألك زميلك في العمل عن قرارك في موضوع معين، أخبره أنك ستنام جيدًا اليوم وتخبره غدًا برأيك.

- ركز في الطعام الذي تتناوله، فإذا لم تنم بشكل كافٍ فاعلم أنك ستفسد نظامك الغذائي المتبع، ولهذا فإن سألك أحدهم ماذا ستتناول وأنت لم تنم جيدًا أخبره أنك تريد سلطة أو الجأ إلى اختيار متوسط مثل ساندويتش دون بطاطس، أو تناول السلطة وبعدها بولة من الآيس كريم.. عُش بالعقل قدر المستطاع.

- الرياضة من أفضل الأشياء التي تجعل جسدك يعادل قلة النوم ويتغلب على عقباتها الكبيرة، لكنها ليست متاحة دائمًا، ولكن إذا أتحت لك الفرصة مارسها فورًا، وستجد أنك تمكنت من تعويض ما فعلته قلة النوم في جسمك، أما إذا لم تتح لك الفرصة، فاستغل وقت الراحة من العمل وقم بالسير في الشارع أو أغمض عينيك على المكتب لمدة ربع ساعة.

- اخلد إلى الفراش في ساعة أبكر اليوم كي تعوض قلة النوم.
وإذا أخبرك أي مدعٍ بالأ تضيع وقتك في النوم، وأنت لست في حاجة إليه
لأن ثلث حياتك يهدر في النوم، قل له إن الثلث الذي نقضيه في النوم هو ما
يحدد شكل وجودة الثلثين الآخرين وأنا مستيقظ.

وبهذا فقد صارت لديك المعلومات المهمة والأساسية التي تخص كون
ساعات النوم أهم كثيرًا من ساعات الاستيقاظ بالنسبة إلى كفاءتك كبني آدم.
فعلى عكس السائد، إن الساعات التي ننامها ومدى جودتها هي ما تحدد
طبيعة تصرفك في بقية اليوم أي أنها تؤثر في كل دقيقة تقضيها وأنت
مستيقظ.

وبالتالي فيما يخص نصيحة تم أقل كي تعمل أكثر وتنجز بشكل أكبر، فهي
نصيحة سيئة وخاطئة ولن تؤدي أبدًا إلى أي تحسن أو تطور في حياتك أو في
أدائك الوظيفي أو محيطك العائلي. بل إنها ستؤثر فيك سلبيًا على العكس،
ونفس الشيء يؤكده بعض الناس في فيديوهات التحفيز الوهمي الخاصة بهم
ويخبرونك بجهل مفزع أنك ما زلت شابًا ويمكنك أن تنام بمعدل أقل وتضغط
على صحتك كي تحقق أحلامك، فهذه نصيحة في قمة حماقة، لأن صحتك
تتأثر بشكل تراكمي، فما تفعله الآن يؤثر فيك في وقت لاحق، ومن يلجؤون
إلى عدم النوم ليوم أو يومين أو ثلاثة بسبب امتحان أو عمل أو مصيف أو
غيره يدمرون صحتهم بشكل حقيقي، فمن يكتفون بالنوم لمدة ٤ ساعات
فقط لا يمكن أن يكون أداؤهم يسير بشكل جيد أو قراراتهم صحيحة، أو
بمعنى آخر يظلمون أنفسهم لأنه من الممكن أن تكون قدراتهم عالية جدًّا،
لكن كفاءتهم أقل لأنهم ببساطة لم يمنحوا المخ ما يحتاجه كي يعمل بشكل
طبيعي.

باختصار كي يتمكن دماغك وجسمك من العمل بصورة جيدة وتصبح أفضل
وأنجح وأسعد.. ادخل نام.

* * *

لنلعب قليلاً ونخطط معاً.

اكتب ٣ ممارسات مما تعلمته حتى الآن بحيث تفعلها قبل النوم لتحسن من

جودته:

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

كل يوم من أيام الأسبوع:

سأخلد إلى النوم في تمام الساعة.....

سأستيقظ في تمام الساعة.....

في عطلة نهاية الأسبوع:

سأخلد إلى النوم في تمام الساعة.....

سأستيقظ في تمام الساعة.....

- ما هي الأيام التي يجب أن أنام مبكراً فيها كي أعوض ما ينقصني، أو لأنني

أملك شيئاً مهماً في اليوم التالي؟

.....

- ما هي الأيام التي يمكنني فيها تأخير موعد نومي ساعة أو اثنتين؟

.....

- ما موعد النوم الذي لا يمكنني تخطيه أبداً إذا أردت أن أكون إنساناً طبيعياً

في اليوم التالي؟

.....

- إذا عجزت عن النوم بشكل جيد لأي سبب، كيف سأصرف وأعوض قلة

نومي؟

.....

* * *

الطعام والشراب من أجمل الأشياء التي ننعم بها في حياتنا على الإطلاق، بصرف النظر عن أي اعتبارات أخرى يظل كلاهما نعمة كبيرة خالصة تحمل كمًا هائلًا من السعادة المُستترة والسافرة وكل أنواع السعادة، وهذا شيء جميل ولكن...

قد كان هذا مقبولًا حتى بدأ الناس يفضلون الرشاقة ويتبعون أنظمة غذائية تتضمن حرمان أنفسهم، لكن العلم قد أوضح لنا الفرق بين الأكل المُضر والأكل الصحي وحينها اكتشفنا أن ثلاثة أرباع الأطعمة ذات المذاق الرائع تعتبر مضرة، فتحول الأمر مع الوقت إلى الهوس بالنحافة وليس الرشاقة أو الصحة، تحول إلى كمٍّ رهيبٍ من الحزن والكدر.. وهذا هو المدخل كي نشرح مدى تأثير الطعام والشراب في يومك وصحتك ومستوى نشاطك ودرجة تركيزك وقبل كل هذا صحتك النفسية، كي نشرح كيف تحول الأكل من مصدر للسعادة والمتعة إلى مصدر للكدر وتآنيب النفس.

لماذا يعد هذا الموضوع أكثر تعقيدًا في مصر والدول العربية؟ لأن الطعام والشراب يمثلان تقريبًا المتعة الأساسية الرئيسية في الحياة إذا أردنا الحديث عن المُتَع الحسية، فمثلًا في الغرب نجد أنهم يحتسون الخمر باستمرار، أي أنهم يمتلكون شيئًا يفرغون فيه ضغوطهم أو يمرحون من خلاله، أو أيًّا كان غرضها. كما يمتلكون أيضًا نظامًا اجتماعيًا يسمح بممارسة الجنس بشكل أو بآخر مما يوفر لهم وسيلة إشباع عاطفي وجنسي، وكذلك فإنهم يتبنون ثقافة أن الحركة شيء ممتع، وبالتالي تجد أنهم يفضلون الخروج وممارسة الركض في أيام عطلتهم، أما نحن فلا نملك سوى الطعام ثم الطعام ثم الطعام، إذن فلنأكل حتى التخمّة، لكن للأسف هذا ليس خيارًا متاحًا، لأن الطعام قد يحسن صحتك وحياتك ويرفعهما إلى السماء، وهو أيضًا يستطيع أن يخسف بك الأرض، على حسب كم ونوع ما تتناوله.



باختصار، الطعام والشراب لهما تأثير رهيب فينا وفي كل شيء نفعله في يومنا، والحقيقة أن وعي الناس بالطعام الصحي والاختيارات الأفضل في التغذية زاد وانتشر جدًا في السنوات الأخيرة، وصار هناك خبراء وأطباء تغذية ماهرون يوجهون الناس ويعززون وعيهم وهو ما لقي إقبالًا نظرًا إلى أن أغلب الناس يرغبون في فقدان الوزن الآن. ومع ذلك يظل هناك نماذج مدعية أيضًا في المجال نفسه، لكن المهم هو أنني لن أطيل في ذكر معلومات معروفة ومكررة، لأن الناس صاروا مهتمين بالموضوع فبالتالي يعرفون الأساسيات، لهذا سأحاول التركيز على الأمور غير المعروفة وهو مقدار تأثير الطعام في نفسيتنا وصحتنا النفسية.

تخيل معي لو كانت وجبة إفطارك عبارة عن ساندويتش طعمية بالبادنجان وساندويتش بطاطس محمرة وشربت بعدهما كوبًا من الشاي، فأنت الآن تشعر بكم هائلٍ من المتعة المتدفقة مباشرة نحو المعدة. لكن هناك ثمن لذلك وهو أن عقلك سيعجز عن استيعاب أي شيء في الحياة وسيظن أنك منطاد يستعد للطيران من شدة انتفاخ بطنك. ورغم أنك ستكون مبتسمًا وسعيدًا فإن إدراكك وتركيزك ومزاجك ستتأثر سلبًا.

لماذا إدًا؟

لأنك أدخلت إلى جسمك كمية دهون وكربوهيدرات تسببت في إرباك المعدة التي أرسلت نداء استغاثة إلى المخ كي يضخ لها الدم اللازم لإتمام عملية الهضم، وبالتالي يقل تركيزك وتنتفخ معدتك ويتأثر مزاجك، وتمكث في عمك أو تتجه إلى أي مكان آخر وأنت كاره نفسك وشاعر بالوخم والصداع، دون أن تدرك للحظة أن كل هذا حدث بسبب ما أدخلته إلى جسمك!

ولكن ماذا لو تناولت البيض، أو الفول أو أي نوع من البروتين، وتضمنت وجبة إفطارك كلاً من الشوفان أو الزبادي بالفاكهة أو بعضًا من البليلة، أو أي

اختيار صحي لا يقلب موازين جسمك ويجعلك في مزاج سيئ، إن هذه الاختيارات الموزونة ستساعد جسمك على تلقي الدفعة التي يحتاج إليها كي يخرج إلى العمل ويتحرك ثم يمنحه المخ الطاقة اللازمة للتركيز حتى تنضبط نفسك أيضًا وتتحمل إنجاز ما يجب عليك إنجازه، بل وتتحمل من ستقابلهم وتتعامل معهم.

قس على هذا كله، اليوم الذي تتضمن فيه وجبة غداءك تلك الأكلات المعروفة لدينا (مسقعة أو قلقاس أو محشي كرنب أو ممبر) أو أي أطعمة من الأطعمة الممتعة تلك، هل ستتمكن من إنجاز أي عمل بدني أو عقلي على الإطلاق بعدها؟ مستحيل.. فالجسم كله في حالة ركود بينما يحاول استيعاب هذه المدخلات وفك شفراتها للتعامل معها، ورغم ذلك تظل الأطعمة كالمحشي والمسقعة والممبر وأشباهاها من أعظم متع الدنيا، لم الحيرة إداً؟ هذه هي المُعضلة التي يعاني منها علم نفس الظروف، فكرة أن المتع الحسية في مجتمعاتنا مركزها الأكل، ولهذا فإن الوضع لدينا مختلف في مجمله، حيث إننا في حاجة إلى تعلم ماذا وكيف نأكل كي ندعم أنفسنا في أيامنا الصعبة المليئة بالتحدي.

ولكن دعونا نبدأ من حاجتك الرئيسية من الطعام ككائن بيولوجي:

إن الطعام والشراب يمنحنا الطاقة التي نحتاجها كي نسير ونتحرك ونفكر ونعمل أي شيء في الدنيا، أي أن الطعام هو الوقود الذي نأخذه في شكل سعرات حرارية تمنحنا الطاقة.

فالتغذية والشراب يساعدان الجسم على بناء الخلايا وتجديدها، وكي يقوم الجسم بذلك فإنه يحتاج بعض العناصر وخصوصًا البروتينات التي تتكسر كي تخرج منها الأحماض الأمينية التي تساهم في بناء خلايا جديدة.

التغذية والشراب يمنحان الجسم معادن كثيرة كي تتحقق حالة التوازن بين الدم والخلايا، ونحن نتحدث هنا عن التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم، كما يمنحنا الفيتامينات والدهون أيضًا كي يستخدمها الجسم في بناء مواد كيميائية كثيرة والتي تساعد بدورها في إرسال رسائل من جزء في الجسم إلى جزء آخر، أما الماء فهو مهم بدرجة كبيرة ويكفي أن أخبرك أنه الشيء الذي يربط جسمك كله بعضه ببعض، بمعنى أن الجسم كله يسبح فيه لأن فوائده بلا حدود، وستندهش جدًّا من كم هذه الفوائد إذا بحثت قليلًا على جوجل.

ما هي علاقة حالتنا النفسية بالطعام إذًا؟

علاقة وطيدة جدًّا وطرديّة سواء في معدل تصاعدي أو تنازلي، فالحالة النفسية تؤثر بالتأكيد في نوعية وكمية الطعام الذي نتناوله والعكس صحيح أيضًا، بمعنى أنها علاقة متبادلة. وستلاحظ أن أول شيئين يجعلنا ندرك أن الشخص يمر بمشكلة نفسية هما النوم والأكل، لأنهما يتأثران على الفور، وبما أننا شرحنا النوم بالتفصيل فستحدث الآن عن الطعام ومدى تأثيره الذي يتضح في صورة تغير في العادات الغذائية، هذا التغير من الممكن أن يكون بالنقص أو بالزيادة، بمعنى أن الإقبال على الأكل قد يكون بمعدل أقل، ويكون الشخص فاقدًا للشهية ولا يشعر بالجوع، أو يكون بمعدل أكثر ونجد الشخص يأكل أي شيء يجده في طريقه. وهناك تغير أيضًا في النوعية، وهو ما نلاحظه عند مرور أحدهم بموقف صعب أو مشاعر إكتئابية، فنجد جالس يعانق علبة الآيس كريم بمنتهى الحب الحنان، بمعنى أن الشخص يتجه إلى تناول الأطعمة السريعة والحلويات والأطعمة المليئة بألوان صناعية والغير صحية وكربوهيدرات كي ينتابهم شعور لحظي أفضل.



وهنا تكمن المشكلة...

حيث إننا نتأثر تباغًا، جسمًا وعقلًا ونفسية، إذا سقط واحد منها يسقط الباقي، وإذا لجأت إلى حل أحرق أو ضاغط على جزء منها ستتأثر جميعًا بالسلب على الفور، فنجد أن تناول الأطعمة السريعة والحلويات يحسن النفسية لمدة قصيرة ثم يؤثر فيها سلبيًا بشكل كبير، ويسبب خمولًا ويدفع الجسم إلى الشعور بالحاجة إلى مزيد من السكر، وهو ما يؤثر في النفسية

بالطبع، ولا يتبقى أمامك سوى خيارين إما أن تتناول سكريات ودهونًا ثانية فتتكرر الدائرة ويزداد وزنك وتصبح أقل نشاطًا وأقل سعادة وأقل تركيزًا، وإما تقاوم كي تحافظ على جسمك على المدى البعيد، لكنك ستشعر بالكدر قليلًا كي تمر مرحلة أنك في احتياج شديد إلى السكر، أو يمكن في النهاية أن تتناول جزءًا بسيطًا وتعوضه بممارسة رياضة في اليوم التالي.

إليك بعض المعلومات أيضًا كي نفهم أكثر علاقة الطعام بال نفسية...

إن الصحة النفسية تعتمد على المشاعر والتجارب وقابلية الإنسان أن يتعامل مع كل ما سبق، لكنها تعتمد أيضًا على أن طبيعة عمل المكان الذي يحوي المشاعر والذاكرة من الأساس، وهذا المكان هو المخ، فالمخ عضو عادي له احتياجات بيولوجية يجب أن تُلبى، وهذه الاحتياجات تتضمن جزءًا مهمًا جدًا هو الأكل.

يقوم المخ بحرق سعرات حرارية بشكل أكبر مما يوحى حجمه، ففي الحقيقة يمكنه أن يحرق أكثر من ربع الطاقة التي يحرقها الجسم، وهذا إن دل على شيء يدل على كثافة العمليات التي تتم بداخله، وبالتالي إذا لم تتناول الطعام بشكل جيد أو تناولت طعامًا فقيرًا غذائيًا، لن يعمل المخ بشكل سليم وبالتالي يتأثر استعدادك للتعلم وتركيزك وقراراتك وغيرها، فالمخ في حاجة إلى عناصر كثيرة كي ينتج منها المواد التي يستخدمها لتعديل المزاج وهي ما يستمدّها من الطعام.

الطعام عامة يؤثر في المزاج العام بالإيجاب أو بالسلب، وهي حقيقة علمية، حيث إن الرابط الشديد بين المخ والجهاز الهضمي معناه أن ما نأكله لا يؤثر في المخ عن طريق المواد التي يتم امتصاصها فحسب، وإنما عن طريق حالة الجهاز الهضمي أيضًا، ويمكنك أن تعود إلى مثال تناول الباذنجان في وجبة الإفطار كي تتضح لك الصورة. وهذا ما يفسر لنا حالتنا ولماذا يكون مزاجنا حادًا وكارهين للحياة ونصدر للكون طاقة من السلبية والكآبة عندما تتبع نظامًا غذائيًا لفقدان الوزن، فهذا يحدث نتيجةً لأسباب فسيولوجية أو نفسية، لكن من حولنا ليس لهم ذنب في قيامنا بهذا النظام الغذائي المجحف.

ماذا يجب أن نفعل إحدًا؟

بالنسبة إلى الصحة النفسية لا يوجد نظام تخسيس معين أفضل من الآخر،

حيث إن أغلبية أنواع الأنظمة الغذائية لا تؤثر بشكل إيجابي في الصحة النفسية، لأنها تعمل ببساطة من خلال وضع الجسم تحت ضغوط كي يحرق الدهون المخزنة. وهذه الضغوط بالتأكيد لا تمكّن المخ من إرسال رسائل بأن كل شيء على ما يرام، بل على العكس يشعر المخ بوجود شيء خاطئ وبالتالي يدفع الجسم إلى التفاعل على هذا الأساس. لكن هناك من يقولون إن هذا شعور زائف أو فكرة نمطية مغلوطة عن أنظمة التخسيس في العموم.

مما يدفعنا إلى قول إن أفضل شيء من الممكن أن تلجأ إليه نمط صحي جيد قائم على نظام غذائي متوازن وصحي وتغييرات معتدلة في العادات الغذائية التي تناسب فكرة الاستمرار معك لبقية حياتك. نظام غذائي متوازن تتناول فيه كل شيء ولكن بكميات مناسبة، يوفر لنا كل العناصر التي يتطلبها المخ والجسم كي يعمل بشكل سليم، وهذه هي الطريقة الوحيدة كي تستمر بجدية في تحسين صحتك باقي العمر وليس على مدار شهر أو اثنين ثم تنتكس من جديد.

عليك أن تخوض المشوار بنفسك، المشوار الذي تحدد فيه ما يساعد جسمك، وما الذي يعطله، الأطعمة التي يجب أن تتوقف عن تناولها والعكس، إن كل واحد منا في حاجة إلى تعلم الشيء الصحي من الضار، الطعام الذي يمنحك النشاط والذي يصيبك بالخمول، وكيف أن الجسم والنفسية يتأثران بأي شيء تتناوله، وأن هناك أطعمة يتأثران بها بشكل مختلف بسبب أنواع الحساسية من الألبان أو الحبوب أو غيرها.

الأكل العاطفي (Emotional Eating) هو أمر حقيقي وطبيعي، لماذا؟ لأن أول شيء فعلناه لحظة ولادتنا هو أننا بكينا وثاني شيء كان تناول الطعام، لذلك فمن الطبيعي أن البكاء والطعام هما أكثر نشاطين مسببين للراحة على الإطلاق، فالارتباط الشرطي الذي يحدث في عملية الرضاعة حتى لو لم تكن رضاعة طبيعية، هو الوقت الذي يشعر خلاله الطفل بالأمان والمحبة والدفء بينما تعانقه الأم ويسمع نبضها، فهذا المزيج يحدث وهو يتناول الطعام مما يُحدث اقترانًا بين شعور الأكل والشبع، وكل المشاعر الحلوة التي تصاحبها في كل مرة.. ماذا نفعل إذًا؟ هل نتوقف عن إرضاع الأطفال؟ بالطبع لا، إنما يجب أن نتقبل حقيقة أن الأكل ممتع وأن نتصرف بوعي في أثناء تناوله.

الطعام سيظل مصدرًا للمتعة والسعادة والراحة وهذه فكرة غير قابلة

للإنكار، والمطلوب منا هو أن نتعامل مع تلك الحقيقة بعقل ووعي واعتدال، ونتوقف عن جعلها مصدرًا للعذاب وتأنيب الذات. وتتصالح أنه من وقت إلى آخر سوف نأكل أكلاً عاطفياً ونستخدم الأطعمة المهدئة أو المتسببة في الراحة (comfort food) للحصول على دعم عاطفي سريع، دون أن نعتمد على ذلك ودون أن يتحول ذلك من استثناء إلى قاعدة متكررة، المهم أن نحل المشكلات ونعلن الصلح بين المعدة والمزاج.

ماذا يحدث إذا لو لم تتمكن من حل مشكلات المعدة مع المزاج؟

سيتسبب ذلك في دمار كبير، لأن المشكلة أن الأكل إذا اعتبرناه حلًا لمشكلاتك العاطفية والتعرض للضغوط ومواجهة المواقف الصعبة سيحسن نفسك لفترة قصيرة الأمد مثلما شرحنا من قبل، لكنه في نفس الوقت سيفسد صحتك ويؤثر في جسمك. وبالتالي ستأتي عليك أوقات تضطر فيها إلى اللجوء إليه، وكلنا نفعل ذلك، ولكن يجب علينا أن نفعله بعقل وبذكاء وعلى فترات متباعدة.

ولو كنت شخصًا محافظًا على نمط صحي لكنك ترغب أحيانًا في تدليل نفسك أو إراحتها بالأكل فإنك تفعل هذا بذكاء في الاختيارات والكميات ليمر الأمر بشكل عادي، لأن المشكلة هي أن تختار الكميات أو أنواع الأطعمة التي تشعرك بالراحة بشكل خاطئ أو مبالغ فيه.

«الجوع كافر» كما يقولون.. وكثير من الناس لا يدركون حقيقة أنهم جائعون أو أن أجسامهم في حاجة إلى الأكل، وبالتالي يسيطر عليهم الاندفاع أو الانفعال والمبالغة في ردود الأفعال، في حين أن كل ما يحتاجونه هو تناول الطعام كي يستعيدوا الهدوء. لاحظ نفسك بشكل سليم ولاحظ الأشخاص القريبين منك، ستجد أن هناك من يتأثرون بالجوع تأثيرًا شديدًا دون أن يدركوا تلك الحقيقة، والأطفال مثال عظيم في هذا الشأن، فعندما يجوعون يعلنون ذلك للعالم بكل الأساليب الصاخبة، وبمجرد أن يتناولوا الطعام يتغير مزاجهم وطريقتهم وينشرون ضحكاتهم المرححة على الكون، وهذا ما يقودنا إلى النقاط المهمة التالية:

- رمضان شهر غير مناسب لأخذ أي قرارات مصيرية من أي نوع، فهو شهر جميل وعظيم ومليء بالدفء والروحانية والترابط، لكن فيه نختر الشعور الذي يعذب الإنسان ويشعره بالخوف: الجوع، فالهدف الأساسي في رمضان

هو ممارسة كل الأعمال الصالحة، وأن تخرج منه على خير وتستمتع به بأي طريقة، هكذا فقط.. دون أن تتطوع لفعل أكثر من ذلك.

- إن الطعام يؤثر فيك سواء بالسلب أو بالإيجاب، يؤثر في مزاجك العام وفي نشاطك وفي تركيزك وفي قدرتك على تحمل البشر. ولهذا كن واعياً لهذا الأمر، فمثلاً لو كان لديك امتحان ذات يوم فلا تذهب إليه دون أن تتناول أي شيء، وإلا كيف سيتمكن المخ من تنشيط نفسه، كيف يفعل ذلك بتناول ٣ فناجين من القهوة فحسب؟ أو إذا كان لديك عرض تقديمي في العمل أيضاً لا تتناول ٤ ساندويتشات طعمية والتي ذكرنا تأثيرها من قبل، ولو كنت على موعد خاص باجتماع مهم قاوم رغبتك في تناول الرنجة أو الكشري في وجبة الغداء. ركز في فكرة أن أياً كان ما ستتناوله سيؤثر في مستوى تركيزك ونشاطك وحيويتك وأفعالك ومزاجك الشخصي، وحتى في رغبتك في دخول المرحاض، ورائحة فمك على الأقل.

تختلف الأبحاث والدراسات في توصياتها كل فترة، ولكن اتفقت بعض الأبحاث الحديثة على أن أفضل شيء هو أن تأكل من ٣ إلى ٥ مرات في اليوم، ورغم أنها خطة تبدو جميلة في ظاهرها وكأنهم يريدونك أن تتغذى وتكبر، فإنه بما أنك ستأكل عدد مرات أكثر فستكون مضطراً إلى انتقاء نوعية الطعام وكميته بمعدل أكبر، لكن يظل السؤال: لماذا يخبروننا أن نفعل هذا وليس أن نكتفي بوجبات الإفطار والغداء والعشاء مثلما تعوّدنا؟ لأن تلك الخطة ستكون مفيدة للمخ للحفاظ على مستوى معتدل للسكر في الجسم ومنع الإحساس بالتخمة أو المجاعة الذي من الممكن أن يؤثر كل منهما في مزاجك على الفور، كما أنك بهذا ستحافظ على مستوى حرق أفضل لأن الجسم لا يمكنه لفترة طويلة دون عمل، وبالتالي تعم الفائدة من جميع النواحي. وعلى النقيض قد تجد نظام الصيام المتقطع الذي تمتنع فيه عن الأكل ١٦ ساعة أو أكثر.

كل فترة تظهر نظرية ونظام غذائي جديان، وكل شخص سار على نظام معين أو يستخدمه مع عملائه ستجده مقتنعاً به ويقدمه ويصف الآخرين بانعدام الفهم، فلا تلتفت إلى تلك الفئة وواصل التجربة حتى تجد نظاماً يناسبك كي تكمل به، لكن أهم شيء هو أن يكون صحياً ومتوازناً.

- السكر هو عدوك الأكبر.. السكر بجميع أنواعه سواء أبيض أو بني، لماذا إدًا؟ لأن السكر المصنع يرفع من مستوى الأنسولين بسرعة ثم ينخفض

بشكل مفاجئ أيضًا، وبالنسبة إلى المخ فالمشكلة في انسحاب السكر واحتراقه بالكامل بعد قليل وبالتالي تشعر حينها بالهبوط الشديد، والمشكلة الأكبر هي كمية السكر المتخفية في كل شيء، ولهذا يجب أن تدرك أماكن وجود السكر وتحاول الاستفادة منه من مصادره الصحية الطبيعية، التي تتضمن الفاكهة كحل جيد ومتوفر، ومناسب لعشاق السكر ومدمنيه.

فالسكريات الموجودة في الفاكهة حين يتم امتصاصها تصبح متاحة للجسم بالسرعة المناسبة له كما أن الألياف الموجودة في الفاكهة أيضًا تساعد على الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي الذي يؤثر بشكل مباشر في الصحة النفسية. وانيه أننا نقول الفاكهة وليس عصير الفاكهة، وهذا لأن أغلب عصائر الفاكهة حتى لو كُتبت عليها أنها لا تحتوي على سكر مضاف إلا أنها تظل غير صحية وتعطي نفس صدمة السكر الذي تحتوي عليه الحلويات، أنا مدركة تمامًا أن الأمر محزن ومسبب للكدر ولكن عليك أن تبدأ خطوة بخطوة في خوض هذا المشوار.

- المخ من الأعضاء التي تحتاج إلى دهون معينة كي تبني وتصلح الخلايا، وهذه الدهون لا تُخزن في مخازن طاقة، لكنها تُستغل للبناء. وهنا فنحن نتحدث عن الدهون المفيدة، أي السمك والمكسرات وهكذا، حيث إننا نبني ونصلح خلايا جسمنا طوال الوقت، والدهون الصحية تكون مفيدة لنا أيضًا في إمداد المخ بوقود جيد للتعامل مع كم المسؤوليات والتفكير الملازم لنا، مما يعني أننا في حاجة دائمة إلى منح المخ ما يحتاجه لأننا نستهلكه في العمل والقلق والضغوطات والتفكير، فعلى الأقل يجب أن نمنحه العناصر التي يحتاجها كي لا يخرف.

- البروتين مهم للغاية، وكثير من الناس في الوقت الحالي ينصحون بالنظام الغذائي عالي البروتين، لأن المخ في حاجة إليه، كما أنه يبني العضلات والشعر والخلايا ويشعرك بالشبع والامتلاء وبالتالي لن تذهب للنظر طويلًا إلى ما في داخل الثلاجة تبحث كل 5 دقائق. ورغم أنه هناك أنواع عديدة من البروتين فإن البروتين الحيواني -خاصة قليل الدسم- مهم جدًا فالنظام الغذائي النباتي من الممكن أن يكون خطيرًا إذا لم يتم أخذ مكملات غذائية معه لأن هناك أحماضًا أمينية لا نأخذها إلا من مصادر حيوانية، أما المخ فيحتاج كميات قليلة جدًا من البروتين الحيواني، فلا تظن أنك «روش» وكل قدرًا كافيًا من البروتين الصحي.

- أنت ما تأكل: لم أدرك تلك المقولة من قبل لكنني فهمتها حينما كنت أحاول تحسين صحتي وساعدت عملاء كثيرًا على فعل الأمر نفسه، فالموضوع ببساطة أن كل الخلايا في جسمك تتجدد على أوقات محددة، فخلايا الكبد تأخذ سنتين لتتجدد وهكذا، وبالتالي الخلايا الجديدة تتغذى وتتكون وفقًا لما تأكله أنت، فتصبح حرفيًا أنت أو بالأحرى خلاياك هي ما تأكل.

- أهمية الخطة المُفصلة على حسب حالتك أو الخطة الخاصة بك مثلما يقول مبدأ علم نفس الظروف، تلك الخطة الغذائية التي تضع اعتبارًا لجيناتك والأمراض الوراثية في عائلتك، ولهذا توقفوا عن تقليد الأنظمة الغذائية الخاصة بغيركم أو اللجوء إلى ممارسة التمارين دون فهم احتياجات الجسم ومشكلاته الخاصة، كما أرجوكم أن تتوقفوا عن تناول أدوية دون استشارة طبيب أو متخصص.

في النهاية، الطعام يقدم لنا الدعم النفسي، ولا حيلة لنا في ذلك، لأنه سرعان ما يمنحنا شعورًا أفضل لحظيًا دون مجهود، مما يجعل هناك روابط عاطفية ونفسية رهيبة بيننا وبينه. وذلك فضلًا عن ذكر الحقيقة التي ذكرناها لمئات المرات بأن الموضوع بأكمله عبارة عن كيمياء، فما سيدخل إلى جسمك سيجعله يجيب بردود أفعال معينة، فلو منحه طعامًا حلو المذاق سيشعر بالسعادة والعكس، وهو ما يقودنا إلى الفكرة التالية.

إذا كنت تمر بموقف صعب أو أزمة أو أي حالة طوارئ عليك أن توقف نظامك الغذائي، وتناول الطعام بشكل اعتيادي ولكن صحي، فمثلًا في مرحلة الامتحانات عليك أن تفعل ذلك، وأيضًا إذا كنت تمر بأزمة عاطفية وتشعر بالكآبة أو انعدام التوازن، أو تعرضت لحادث حتى ولو كان بسيطًا. عليك أن تعي أنك حين تكون تحت ضغط استثنائي فأنت في حاجة إلى إيقاف الضغط الإضافي الصادر من اتباع نظام غذائي معين خصوصًا لو كان عنيقًا، والاستفادة من الدعم النفسي الموجود في الطعام، لكن مع إعمال العقل بالطبع، أي لا تضر جسمك وتفسد كل ما فعلته من قبل، وإنما الفكرة هنا هي أن تأكل بشكل صحي ونظيف دون ضغط وأن تسمح بتناول بعض الكربوهيدرات أو حتى الحلويات كي تساعد نفسك على تلقي تلك الدفعة قبل العودة إلى الانضباط مرة أخرى.

إن الطعام نعمة لا تجعله نقمة.. الأكل متعة فلا تحوله إلى حالة حرب وعراك مع نفسك طوال الوقت.. الطعام مصدر للشعور الأفضل فلا تجعله

مصدرًا للشعور بالذنب. اعمل على هذا الأمر وتوصل إلى حل مُرضٍ مستمر.
هذه المعضلة لأن الطعام جميل ومهم ويستحق التعب.

مما سبق نستطيع أن نستنتج:

إن جزءًا كبيرًا من تفسير تصرفاتك اليوم أو طبيعة مزاجك الجيد أو السيئ أو مدى نشاطك أو خمورك له علاقة مباشرة بما تناولته من طعام، لأنه يتحكم في نفسك ونشاطك وصحتك، ولهذا فلو سمحت قبل أن تأكل أو تشرب أي شيء عليك أن تفكر للحظات في تأثيره فيك أولًا.

* * *

والآن لنستخدم تطبيقات علم نفس الظروف لتحسين هذا الجانب من حياتك:

تطبيقات علم نفس الظروف:

تطبيق (١)، جدول الإنقاذ:

هذا الجدول كفيلاً بإنقاذ جسمك من أضرار لا تتخيلها، املأه جيدًا بعد دراسة وفهم أو استئْشُر خبير تغذية بينما تضعه أمامك، ثم استخدم مبدأ التشخيص أو التفصيل الخاص بعلم نفس الظروف، وقم بإنشاء هذا الجدول حسب يومك وشغلك والأمور التي تفضلها واملأه بأشياء صحية.

* الطعام/الشراب غير الصحي المتكرر

* عدد المرات في الأسبوع

* التأثير المباشر

* ماذا أفعل كي أقلل الضرر؟

مثال ١:

الأكل/الشراب الغير صحي المتكرر	عدد المرات في الأسبوع	التأثير المباشر عليّ	هعمل إيه علشان أقلل الضرر
مثال: حلويات أو شوكولاتة	٣	- بطخن - بهبير وأتبسط بعدين أبقى حامل بتخليني أغش أكثر علشان	- هرکز إني آكل حلويات مرة واحدة بس في الأسبوع. - لو جالي رغبة في الحلويات شديدة هاخذ مكعب شوكولاتة غامقة

لو مقدرتش أمسك نفسي يبقى اليوم اللي آكل فيه حلويات، أكلتي العادي يبقى صحي جدا. لو أكلت حلويات هلزم نفسي برياضة نص ساعة.	مخي عايز سكر ثاني يدخل له بحس بالذنب بعدها فبتضايق من نفسي. بيأثر على المدى الطويل على ثقتي بنفسي		
			مثال ٢: قهوة أو شاي (كمل باقي الخانات)

* حلويات أو شوكولاتة

* ٣ مرات في الأسبوع

* زيادة الوزن/سعادة مؤقتة يليها خمول/تجعلني في حاجة مستمرة إلى
السكر/أشعر بالذنب فأحزن من نفسي/يؤثر الأمر في ثقتي بنفسي على
المدى الطويل/يؤثر على المدى الطويل.

* سأركز على تناول الحلويات مرة واحدة فقط في الأسبوع/إذا شعرت
برغبة شديدة في تناول الحلويات سأتناول مكعبًا من الشوكولاتة الغامقة/إذا
لم أستطع الصمود ففي اليوم الذي أتناول فيه حلويات سيكون طعامي
العادي صحيًا جدًا/إذا تناولت الحلويات سألزم نفسي بممارسة الرياضة لمدة
نصف ساعة.

مثال ٢:

* قهوة أو شاي

* (ثم أكمل باقي الخانات)

* * *

تطبيق (٢)

كما قلنا من قبل فإن كل شيء يؤثر ويتأثر بالطعام، وفي هذا الجدول
نحاول تحديد أول وأهم عوامل في حياتك والتغييرات الغذائية التي تحتاج إلى
تنفيذها كي تحسن أو توقف ضرر تلك العوامل.

ونقاط الجدول تتضمن:

التغيير في التغذية اللي محتاج أعمله فى أكلي وشربي	مدي تأثيره على حياتك من (١٠-١)	الموضوع
		المرض الوراثي
		الأمراض الحالية أو المشكلات الصحية
		مستوى النشاط اليومي
		مستوى التركيز
		مزاجي
		هدفي في ال ٦ شهور الجاين

* الموضوع

* مدى تأثيره في حياتك من (١٠-١)

* التغيير الذي تحتاج إليه في نظام التغذية الخاص بك

* المرض الوراثي

* الأمراض الحالية أو المشكلات الصحية

* مستوى النشاط اليومي

* مستوى التركيز

* مزاجي الشخصي

* هدفي في الأشهر الستة الأولى

* * *

تطبيق (٣)

- جدول اختيار للوجبات

لقد تحدثت عن التوصيات التي تنصح بتقسيم الطعام اليومي إلى خمس وجبات في اليوم. فهيا بنا نطبق هذا الأمر ونرى ما يمكنك تناوله، وهذا لأن

وجود اختيارات جاهزة أمام عينيك ومبينة على نظام شغلك وحياتك وأطعمتك
المفضلة سيساعدك بشكل كبير.

وجبة ٥	وجبة ٤	وجبة ٣	وجبة ٢	وجبة ١	
					ميعاد الوجبة
					اختيار ١
					اختيار ٢
					اختيار ٣

وجبة ١ وجبة ٢ وجبة ٣ وجبة ٤ وجبة ٥

ميعاد الوجبة

اختيار ١

اختيار ٢

اختيار ٣

* * *

في هذا الجزء من الكتاب سأحدث عن نفسي قليلًا كإنسانة وليس كدكتورة نفسية. فالحقيقة أنني قضيت معظم حياتي من كارهي الرياضة ومحبة للاسترخاء فحسب، وكنت أيضًا من عاشقي تناول الطعام والمذاكرة بشكل كبير، فبالنسبة إليّ كانت ممارسة الرياضة من سبل التعذيب النفسي والجسدي البشع، ولكن مع الجلوس المستمر أمام الكمبيوتر وتجربة الحمل والولادة والإعصار الذي بدأ بعدهما تأثرت صحتي ولياقتي، وبالتالي كان يجب عليّ الذهاب إلى الصالة الرياضية (الجيم)، وكانت من أصعب الخطوات على قلبي أن أذهب إليهم وأدفع المال كي يعذبوني!

وبعد بضعة أعوام أؤكد لكم أن تلك الخطوة كانت من أفضل 5 خطوات اتخذتها في حياتي على الإطلاق، وتعجبت جدًا بأن هنا شيئًا بتلك الأهمية الكبيرة لم نتعلم عنه وعن تأثيره، فجميعنا نتجه إلى ممارسة الرياضة كي نفقد الوزن ونحسن من شكل جسمنا، لكن الحقيقة أن الجائزة الكبرى هي كم الصحة الجسدية والنفسية التي تأتي مع لعب الرياضة التي تجعل المرء منا يعشقها ويتعلق بها.

الموضوع ببساطة عبارة عن كيمياء، بمجرد أن يمارس جسمك الرياضة يفرز المخ كل الهرمونات المفيدة، دوپامين وإندروفين والسيروتونين وغيرها من هرمونات السعادة والفرح التي يطلقها المخ بمجرد أن تبدأ أنت في الحركة.



فبالتالي وبشكل علمي الحركة والرياضة والنشاط تسبب السعادة، ولهذا أنصح عملائي بممارستها دائماً وجعلها جزءاً مهماً وأساسياً من خطة العمل النفسية التي نضعها بصرف النظر عن المشكلة لأنها عظيمة ومؤثرة فعلاً في تحسين المزاج العام وتفريغ الانفعالات السلبية.

ورغم أنني صرت أحب الرياضة فإنني في كل مرة أذهب فيها إلى الجيم أذهب وكأني تحت تهديد السلاح، بمزاج سيئ ودافعية في الأرض، ولكن كل مرة أخرج وأنا في قمة سعادتي ونشاطي وإقبالي على الحياة فالفرق الذي يحدث في نشاطي وشعوري بالقوة والسعادة والتحسن في دماغي وجسمي بعد الرياضة يستحق أي تعب وأي مال وأي وقت في الدنيا، ولذا أصبحت أرثدي ملابسني وأذهب للتمرين مهما كنت غير متحمسة لأنني أعلم أنني سأخرج منه سعيدة وفي قمة نشاطي.

ولكن ماذا لو كنت لا تحب الرياضة فعلاً؟

من الممكن ألا تحب الرياضة، ولكن يظل عليك ممارستها لأنك بالتأكيد ستحب المرونة التي ستراها في جسمك، وستحب التغير إلى الأحسن الذي ستلمسه في صحتك ونفسيته ونضارة بشرتك، وفي الإحساس بالقوة والجلد حين تمر بموقف يحتاج منك قدرة على التحمل. ستحب شكل الملابس عليك حين تبدو بشكل أفضل وستحب أيضاً مستوى نشاطك الجديد، وتعشق الشعور بالسعادة الخام والتصالح مع الكون الذي ستشعر به عند خروجك من الجيم أو بمجرد الانتهاء من الرياضة، وستدمن هذا الشعور إلى درجة أنك

ستذهب في الأساس كي تختبره أكثر من مرة، أعتقد أن هذا هو الإدمان الوحيد السوي في الدنيا.

مبدأ: العلاج النفسي بالرياضة

مبدأ غريب بعض الشيء، لكن الحقيقة أنني ابتدعته في فترة صعبة وضاعطة جدًا في حياتي، فترة كانت تتضمن طفلة رضية لا تنام، وطفلة أكبر منها بعامين ولها شخصية مميزة، إضافةً إلى مجال عمل انهال عليه الغبار ومن الصعب إيجاده، وأيضًا فقدان أقرب شخص لي في الحياة، وبالتالي كنت أملك حلًا من اثنين: إما أن أنهار عصبيًا وإما أتجه لممارسة الرياضة.

الرياضة بالنسبة إليّ كانت المخرج والحل الوحيد في تغيير كفة اليوم من يوم سيئ إلى يوم جميل. وقد ساعدتني كثيرًا بالفعل وعلمتني أن أساعد أناسًا آخرين وأن أجعلهم يفهمون قيمة وجمال الرياضة.

الرياضة من الأنشطة التي تمارسها بنفسك لنفسك بصورة خالصة، ورغم أنه من المؤكد أن من يحبونك سيشعرون بالسعادة لكونك بصحة جيدة فإن المستفاد الرئيسي الأساسي هو أنت.



إليك أيضًا بعض الحقائق عن الرياضة كي يكون الحديث له أساس علمي مقنع أكثر:

- إن ممارسة الرياضة معترف بها جيدًا كطريقة للعلاج والوقاية وإدارة مجموعة من المشكلات النفسية في جميع الأعمار والأجناس، بمعنى أن الرياضة ليست علاجًا ووقاية من الأمراض البدنية فحسب، بل وسيلة للعلاج

وللوقاية من الأمراض النفسية أيضًا.

- الرياضة تؤثر في كيمياء السيروتونين في المخ، وبالتالي تمنحنا شعورًا بالسعادة، وهناك دراسات اكتشفت أن الرياضة لها تأثير أفضل من الدواء الوهمي (البلاسيبو)، وفي بعض الأحيان تتفوق على الدواء نفسه، ولكن في حالات معينة بالطبع.

- توصلت الأبحاث أيضًا إلى حقيقة أن الرياضة تساعد على تطور الروابط العاطفية والاجتماعية. وهذا منطقي، لأنك بعد ممارسة الرياضة تشعر بالسعادة وتمتلك طاقة إيجابية وبالتالي ستعامل الناس بصورة لطيفة، وستبتسم في وجه هذا، وتلقي التحية على ذلك، وتقول كلمات لطيفة أو تأخذ موقفًا لطيفًا، فمن تتعامل معهم يوميًا سيحبونك ويحبون الكلام والتعامل معك.

- وجدت الدراسات أن الرياضة أثبتت فعاليتها في علاج اكتئاب البالغين بصفة عامة، وفي الاكتئاب الذي يصاب به مدمنو المخدرات بصفة خاصة، فالرياضة مكون أساسي في العلاج النفسي، وأغلب المعالجين الماهرين يطلبون القيام بها مع أي علاج نفسي آخر أو أي دواء يصفونه.

- الرياضة تحسن التركيز وتصفى الذهن وتقلل من حدوث الخرف أو انخفاض في القدرة المعرفية، وهذا سبب كافٍ لممارستها بسبب التشتت الذي تعاني منه، حيث إن شعور الصفاء الذهني والتفكير الجيد الذي ينتابك بعد ممارسة الرياضة هو شعور عظيم.

- إذا كنت بصدد قرار مهم في حياتك أو شغلك أو مشكلة تعجز عن حلها، قم بممارسة الرياضة على الفور أو حتى امش مسافةً كافية وستتعب من النتائج.

- هناك دراسات أيضًا تقول إن ممارسة الرياضة تساعد في تقليل الاكتئاب والقلق عند الأطفال وليس الكبار فقط، غير أنها وسيلة رائعة لتوجيه طاقتهم في أمر مفيد، وبناء جسمهم وتحسين مزاجهم بطرق بعيدة عن التخريب والقلق المصاحب لتحركاتهم المستمرة، وهذا في حد ذاته له مردود عظيم على الأمهات وعلى صحتهم النفسية ومعدلات السكر والضغط والكوليسترول.

- المدرب الشخصي الجاهل من الممكن أن يضرك ويضر جسمك بشكل لا تتخيله، ولهذا اختر جيدًا وحاول أن تتعلم كيف تمارس وتلعب رياضة بشكل

سليم وكيف تعد جسمك للرياضة وماذا تأكل قبلها وبعدها. اقرا كثيرًا وشاهد مقاطع فيديو خاصة بكل ذلك، فالأمر صار سهلًا والإنترنت يقدم كل شيء، واسأل متخصصين ولا تتوانَ في الاستعانة بأحدهم إن استطعت، ولو فعلت هذا فاختر متخصصًا دارسًا وماهرًا في عمله.

- التمرين وممارسة الرياضة يزيدان من نشاط المخ ويقدمان إحساسًا بالإنجاز وشعورًا بالرضا عن النفس. نفس الشعور الذي ينتابك حين تنجح أو تنتهي من صفقة عظيمة في العمل أو إصلاح شيء ما أو طهي وجبة لذيذة، ببساطة شعور بالإنجاز بمعناه الحقيقي.

* * *

تطبيقات علم نفس الظروف:

والآن هيا نعمل على ما يخصك قليلًا باستخدام تطبيقات لعلم نفس الظروف:

إذا قمت بتقدير صحتك الجسدية برقم من ١-١٠٠ ماذا ستختار؟

.....

وكذلك لياقتك البدنية من ١-١٠٠؟

.....

ما الذي تحتاج إليه كي تحسن هذا الرقم؟

.....

جميعنا نرغب في تجربة رياضات معينة مثل التجديف أو التنس أو الاسكواش، وأحيانًا ما تكون تلك الرياضات أفضل كثيرًا من الجيم بالنسبة إلى شخصيات معينة.

ترى ما هي الرياضة التي لطالما أردت أن تجربها؟

.....

أين يمكنك أن تمارسها؟ أو كيف يمكنك البدء فيها وبأي تكلفة؟

.....

ما هو أفضل وقت في يومك يمكنك ممارسة الرياضة فيه؟

.....

ما هي الرياضة التي من الممكن أن تمارسها؟ (ضع اختيارات كثيرة داخل وخارج المنزل كي لا تفوتها)؟

.....
ما الشيء الذي ستقوله لنفسك كل مرة تشعر فيها بالكسل عن ممارسة
الرياضة؟

.....
سأخبرك سرّاً في النهاية: الرياضة علاج نفسي مجاني، حيث إن ثلاثة أرباع
مشكلاتك النفسية ستُحل بمجرد أن ترتدي حذاءك الرياضي وتخرج من
المنزل.

* * *

لقد خصصت للإخراج عنوانًا كاملًا لأنه عملية حيوية في غاية الأهمية يخلج المجتمع كله من الحديث عنها، رغم أن هناك عددًا مدهلاً من الناس ممكن أن يعانون بسبب عدم انتظام العملية أو وجود مشكلات معينة في الإخراج. ومن الصعب جدًّا أو المستحيل أن تنجز بشكل فعال أو تشعر بالسعادة بشكل حقيقي إذا كنت تعاني صعوباتٍ جمّة ومتكررة في موضوع الإخراج.

نعم، فنحن بهذا القدر من الهشاشة الذي يجعل دور إسهاال شديد يعطلك عن أهم اجتماع في حياتك أو دور إمساك شديد لبضعة أيام متتالية يعطل تفكيرك وإبداعك بشكل كامل.

لذا فالحديث عن كونك بطلًا ولا يوجد ما يعرقل طريقك مجرد كلام فارغ، لأن عملية دخول المرحاض نفسها قادرة على فعل هذا بمنتهى السهولة، لذا عليك أن تتروى وتهوّن على نفسك وتحافظ على صحتك للمرة الألف كي تتمكن من فعل أي شيء.

كلمة «شُفيتم» التي نستخدمها في لهجتنا، وكانت تقال للشخص الذي خرج من المرحاض لتوه عندنا هي كلمة صحيحة جدًّا، لأن هذا الشخص قد وفقه الله في الخروج على خير حتى شُفي من علته، ولأن العكس يعتبر مرضًا أو مشكلة صحية أو نفسية ولها آثار نكد تفوق خيالكم.

ومن شدة تعقيد وأهمية عملية الإخراج كعملية حيوية، أوقائيًا يدخل بها عوامل نفسية، بمعنى أنها تحمل معاني أكبر من كون الجسم يتخلص من بعض الفضلات فحسب وخاصة عملية التبرز.

فالتبرز عملية لها وظائف نفسية جسيمة. وقد ذكر «سيجموند فرويد» مرحلة كاملة في نظريته عن مراحل النمو النفسجنسي اسمها المرحلة الشرجية، وهي المرحلة التي تتم فيها تدريبات النظافة والإخراج من شدة أهميتها، هذه المرحلة تبدأ تقريبًا منذ إتمام الطفل عامه الأول إلى بلوغ الأعوام الثلاثة، وإذا اختبر فيها الطفل مشكلات نفسية تتكون لديه عقد نفسية محددة من ضمنها الوسواس القهري، هذا وفقًا لما قاله فرويد، وتجد أن الطفل حين يعند مع والدته أو لو كانت شديدة معه في التعامل فإنه يعاني من مشكلات في التبرز أو في التحكم فيه ويبدأ في فقدان السيطرة عليه رغم أنه متحكم في البول بشكل أفضل، لماذا؟ لأنه يعتبرها وسيلة للعقاب أو

للتعبير عن أزمته معها، وكذلك الأشخاص الذي يعانون من وسواس النظافة غالبًا ما يعانون من الإمساك بشكل شبه مستمر.

هناك بعض الأمور التي لو نفذتها ستساعدك في تجنب المشكلات التي تخص الإخراج:

- تناول أطعمة غنية بالألياف، أي خضار وفاكهة بمعدل أكبر، وذلك لأنها تحسن من حركة الأمعاء، وبالتالي تيسر عملية سير الأكل وصولاً إلى إخراجها.

- اشرب المياه بمعدل أكبر، ٨ أكواب في اليوم على الأقل، أو من الأفضل أن تحمل معك زجاجة مياه في كل مكان، أو تضعها على مكتبك.

- لا تتناول طعامًا كثيرًا قبل النوم، تلك نصيحة ستساعد كل جزء في جسمك، وستجعلك تنام بشكل أفضل، وتستيقظ وتتصرف أفضل كذلك.

- حاول أن تدخل المرحاض للتبرز في معاد ثابت يوميًا، فالجسم ذكي جدًا، وإذا قمت بتثبيت الموعد سيدرك أن هذا الوقت المحدد لهذه الوظيفة كل يوم مما يسهل الأمور عليه فتحدث العملية دون تعقيد، وتلك هي غاية أملنا؛ ليس من الضروري أن يكون الموعد ثابتًا بالضبط، ولكن في نفس الفترة على الأقل سواء فترة الصباح، بعد الظهر أو مساءً وهكذا.

- فكّر لدقيقتين قبل أن تتناول شيئًا يفسد عملية الإخراج لديك وتدفع ثمنه غالبًا، فكّر قبل أن تطلب طعامًا يحتوي على «الشطة»، حيث يمكنك أن تطلبها بشكل منفصل ثم تضع كمية قليلة حتى لا تتسبب في تعذيب جسمك.

تناول المسألة باهتمام وليس سخرية، فمن الممكن أن تعاني من مشكلة تعذبك وتؤثر فيك في حين أنه يمكنك حلها والعيش في راحة وخفة دون ألم وذلك عن طريق خطوات بسيطة، لكنك تكابر بسبب الشعور بالخجل رغم أنها عملية عادية جدًا وطبيعية وحيوية تحدث مع كل الكائنات.

عليك أن تسعى لحل أي مشكلة مرضية تخص البواسير، فهذا ليس عيبًا أو حرامًا، حيث إن أغلب الناس يعانون منها لكن لا يفصحون عن ذلك، اسعَ لحل أي مشكلة في الإخراج بصفة عامة، وامنح الموضوع الأهمية التي يستحقها، لأنه يستحق فعلاً زيارة إلى الطبيب إذا كنت تعاني من مشكلة فيه.

الجنس هو احتياج بشري ونشاط ممتع من الممكن أن يكون في مُنتهى البساطة، أو منتهى التعقيد كما أنه يختلف من شخص إلى آخر اختلافًا كبيرًا، تتحكم فيه هرمونات وتغيرات عمرية، وأفكار ومشاعر وغرائز، وتقاليد ودين وأعراف، وعُقَد نفسية.

والجنس أو الإشباع الجنسي كواحد من الاحتياجات البيولوجية الأساسية يعتبر من أكثر الاحتياجات تعقيدًا على الإطلاق، هذا لأن كل مجتمع عندما قام بتنظيم الطرق المقبولة لممارسة الجنس وإشباع الحاجات الجنسية فعل ذلك بطريقة تناسب ثقافته وتقاليده، وكل هذا طبيعي لكن المشكلة في المجتمعات التي حدث لها انحدار فكري ونفسي.

فمنذ زمن بعيد في ثقافتنا كان الأمر يسيرًا وطبيعيًا، نشاط حلال يتضمن مشاعر مودة وحب وسمح للنفس بالمتعة، ولكن مع الأسف حدث تدهور كبير في ثقافتنا بدلًا من أن يحدث تطور وخصوصًا بانتشار الأفكار الدينية الخاطئة والمتشددة، وعدنا إلى الوراء ليس لعام أو عامين وإنما عدنا لبعض أفكار الجاهلية، وأصبحت هناك قاعدة غير معلنة بأن كل ما هو ممتع حرام، ورغم أن ذلك لم يقل بشكل صريح، فإننا لو حللنا أغلب الكلام المغلف بالتزمت سنجد ذلك واضحًا، وسنجد تفاصيل وتحكمات لا تنتمي إلى الدين الإسلامي ولا المسيحي إطلاقًا، ولكنها تفسد متعة أي شيء ممكن.

سوف أعرض فيما يلي بعض الحقائق التي نحتاج إلى فهمها كي نجعل الحياة الطيف:

- في كل مرة ممارسة جنسية يجب أن يحصل الطرفان على الإشباع ويصلا إلى مرحلة الذروة، أما ما قبل ذلك يعتبر علاقة أنانية وغير سوية، هذا الشيء يحدث كثيرًا جدًّا في المجتمعات العربية بسبب قلة الوعي الجنسي والمفاهيم المغلوطة عن الاحتياجات الجنسية للنساء، وربما يرجع السبب في بعض المجتمعات التي ينتشر بها الجهل إلى ترسيخ شعور الرجل والمرأة أيضًا بأن النساء موجودات فقط لإسعاد الرجل في بعض المجتمعات وأنهن لا يحتجن إلى الوصول إلى الذروة في كل ممارسة جنسية، وهو ما يخلق كمًّا مُذهلاً من الإحباط والعدوانية والعصية لديهن.

- الناس عمومًا والرجال خصوصًا ممن يعجزون عن إشباع رغباتهم الجنسية

بشكل أو بآخر لا يفكرون في أي شيء غير ذلك، ركزوا جيدًا في هذا الأمر ستجدون أن هناك تفسيرات للكلام وتصرفات كثيرة من حولكم.

- هناك فروق كبيرة جدًا بين الرجال والسيدات في طرق الاستمتاع الجنسي، بمعنى أن ما سمعته من زميلك أو ما حكته لك صديقتك وكل هذا الكلام معظمه زائف وليس شرطاً أن ينطبق عليك ويمكنك تطبيقه مع شريكة حياتك أو شريكك.

- الجنس في الحياة الواقعية بين شخصين طبيعيين يختلف جملةً وتفصيلاً عما تشاهدونه في الأفلام الإباحية، ولهذا أناشد الذكور بالألا يقوموا بالمقارنة، فالدراسات أثبتت أن الرجال الذين يملكون تصورات واقعية عن جسم المرأة وتوقعات حقيقية يكونون أنجح كثيرًا في العلاقة الجنسية، وهو أمر لو قمنا بتحليله سنجد أنه منطقيًا، فالشخص الذي يظن أنه سيتزوج ببطله أفلام إباحية لها جسد مثالي دون غلطة وتضع مستحضرات تجميل طوال الوقت، وخبرتها الجنسية رهيبه، ثم يجد بنتًا طبيعية لها جسم طبيعي به مميزات وعيوب، وخبرتها الجنسية معدومة بالطبع، فإنه سيشعر بالإحباط ويكون متضررًا وغاضبًا، وهنا يتحتم علينا السؤال: كيف تريد أن تتزوج فتاة عذراء ولكن في نفس الوقت خبرتها الجنسية رهيبه؟! كيف تريد أن يكون لها جسد مثالي وتحافظ عليه ثم تنجب أطفالاً وترضعهم وتحشو المحشي وتحمر الدجاج وفي نفس الوقت يظل جسدها كما هو؟ على أي أساس؟! وبالنسبة إلى السيدات اللاتي تقارن زوجتك بهن، هل ممكن أن تتخيل واحدة منهن وهي تختبر معك أشد لحظات الغرام ثم تجدها بعد نصف ساعة مرتدية الإسدال وتنشر غسيلك؟ أو تطهو لك الكوارع أو الممبار أو أي طعام من الأطعمة المرهقة في طهيها؟ هل ممكن أن تقبل واحدة منهن بالقيام بكل أعمال المنزل والمكوث مع الأولاد من الخامسة صباحًا وتظل في غاية احترامها وإخلاصها وتحبك وتدلك وتصونك وتحمل أي ضغوطات من أهلك، ثم تسعدك في العلاقة الجنسية ليلًا؟ كونوا منطقيين في توقعاتكم، لأن ٨٠٪ من مشكلات الرجال العرب أنهم غير واقعيين ولا يفكرون أو يحللون الموضوعات بالمنطق، في حين أنهم لو استطاعوا فعل ذلك ستحل معظم مشكلاتهم وسيصبحون راضين أكثر بكثير عن حياتهم.

- الجنس ليس شيئًا مقررًا أو مبالغًا فيه أو يجب أن نخجل من الحديث عنه أو نعتبره من المحرمات، وذلك ما دام أننا نراعي فيه التقاليد الدينية والثقافية

التي يسير على أساسها، وما دام أن اختياراتك لا تؤثر بالسلب فيك ولا في أي إنسان آخر في الدنيا.

- الجنس من الممكن أن يكون مجالًا كبيرًا للفشل والإحباط والتعاسة، وأيضًا مجالًا للمتعة والسعادة والنجاح، وهو ما يعتمد عليك وعلى شريكك.
- هناك ما يسمى بالرغبة الجنسية (sex drive) وهي ما تجعل كل رجل وكل سيدة مختلفين في اهتمامهم بموضوع الجنس واحتياجهم إلى الممارسة الجنسية، فتجد أشخاصًا يحتاجون إلى ممارسة الجنس كل يوم، وغيرهم يحتاجون مرة كل ٣-٤ أسابيع. ولو كل طرف من شركاء الحياة كان يملك رغبة جنسية مستواها مختلف يتحول هذا الأمر إلى مشكلة يجب أن يجدوا لها حلًا وسطًا يشبعهم ويجعلهم أكثر سعادة.

- هناك مفهوم خاطئ بأن السيدات لا يحبن الجنس أو أن رغباتهن الجنسية ضعيفة وهو كلام غير صحيح، فالرغبة الجنسية تختلف من شخص إلى شخص وليس من نوع إلى نوع، الفرق الحقيقي هو أن السيدات أصعب في أن يستثن جنسيًا، بمعنى أن الرجل من الممكن أن يستثن جنسيًا ويفكر في الجنس ويحتاجه بشكل أكثر سهولة وسرعة، بينما المرأة في حاجة إلى تمهيد نفسي وجسدي وعاطفي كي تستثن وتكون جاهزة للممارسة الجنسية. وتلك مهارة مهمة لا بد أن يتعلمها الرجال العرب ويثقفوا أنفسهم في محاولة فهم الجنس وفهم احتياجات المرأة ومتطلبات شريكة حياتهم بالذات.

- هناك فارق آخر بين السيدات والرجال في قدرتهم على التحكم برغباتهم وتأجيل الاستجابات، وهذا الفرق بالطبع في صالح السيدات، حيث خلقها الله كي تكون هي الشخصية الكبيرة العاقلة التي تستمر مع الأسرة، وبالتالي درجة تحكمها في رغباتها الجنسية تكون أكبر من الرجل. وهو ما لا يعني إطلاقًا أن الرجل ليس لديه مستوى جيد جدًا من التحكم في رغبته «إن أراد ذلك»، فلو كان شخصًا ناضجًا ومحترمًا سيصبح من العادي أن يتحكم في رغباته الجنسية، وأقول هذا لأن هناك أناسًا يلجؤون إلى تبرير الخيانة بتلك الفكرة، ولكن في النهاية بالمقارنة بين السيدات والرجال في قدرتهم على التحكم بالرغبات الجنسية، سنجد أن السيدات يتفوقن عليهم.

- أما بخصوص الختان فهو يدمر الحياة الجنسية ويدمر نفسية السيدات، فهناك سيدات لا يبلغن النشوة الجنسية أو مرحلة الإشباع الجنسي إلا باستشارة البظر، وبالتالي فلو تمت إزالته لا يحدث هذا الإشباع، لكن هناك

شريحة جاهلة بذلك تظن أن الختان يمنع الاستثارة الجنسية من الأساس أو يمنع عن البنت فرصة ممارسة العادة السرية أو انحراف أخلاقها، لكنهم غير مدركين أن الختان يمنع الإشباع وليس الاستثارة، فأى شهوة تحدث في المخ، وأي شخص في الدنيا سيُستثار حتى لو تمت إزالة العضو المسؤول عن الإشباع، بمعنى أنه بشكل نظري لو استأصلوا المعدة لشخص وعاش بعدها بطريقة ما، سوف يظل هذا الشخص يشتهي الطعام ويحلم به بأصنافه وملذاته ويواصل الشعور بالرغبة في تناول الطعام، ويتلذذ بالحلويات والأطعمة المحمرة، بالتالي حتى لو لم يتمكن من تناولها سيظل يشعر بالرغبة في ذلك، إذن سيكمل حياته محببًا من الشعور بعدم الإشباع. قس هذا على الجنس أو أي شهوة أخرى، فبالتالي عندما نزيل البظر أو نقطع منه جزءًا، فأنت تحرم نسبة ضخمة من السيدات فرص إشباعهن جنسيًا وتضع على زوجين فرصة استمتاعهما بالجنس في الحلال.

وللأسف هناك الكثير من الرجال الذين يظنون أن السيدة التي تبلغ الإشباع الجنسي عن طريق البظر هي سيدة غير مهذبة أو كانت تمارس العادة السرية، لكن هذا أمر خاطئ جدًّا وليس له علاقة بالأخلاق بل بطبيعة جسم المرأة، مثلها مثل فكرة الزيادة في الوزن سريعًا، وكثير من الرجال أيضًا مقتنعون أن الختان ضروري لتحسين الشكل الخارجي وأن البظر يكون كبيرًا وقيحًا قبل ذلك، وهو ما يعد جهلًا تامًّا بالطبع ومبررات كي يقنعوا أنفسهم بعملية وقحة ومدمرة.

هناك مشكلة كبيرة في الحياة تخلق مشكلات جنسية رهيبة وهي: «أنت لا تقوم بشيء من أجلي»، أو «أنت لا تهتمين بي ولا تفهمينني»، وهذا ما يجعل كل طرف في العلاقة يشعر بالحزن في صمت في انتظار بادرة بسيطة تشعره بالسعادة، فلا هو يطلب أو يشرح ما يريد ولا هو يبادر ويقدم أي شيء للطرف الآخر أيضًا، وذلك لشعوره بالحزن والقمص وبأنه ضحية ما يحدث. أي علاقة بين طرفين تعتمد على المنح والعطاء وليس أحدهما، وبالتالي فإن أسلوب الحزن في صمت يدمر العلاقة على كافة المستويات.

أكثر مجال لخروج عقدك النفسية هو العلاقات العاطفية والجنسية، فمن فضلك حاول أن تسعى للعلاج قدر المستطاع قبل الارتباط بأحدهم.

الإنسان منا يمكنه أن يخفي عقده ويرسم نفسه في بيئة العمل أو العلاقات الاجتماعية العادية، ولكن في الحب وفي الجنس فإن كل العقد النفسية

تظهر.

سأقص عليكم حكاية لشرح هذا الموضوع وتلخيصه. في الأعوام الأولى من حياتي العملية كنت أذهب أحيانًا إلى مدارس بصفتي مرشدة نفسية، وبالطبع كان ينتهي بي الأمر إلى عمل الإرشاد النفسي للطلبة والمدرسين وأولياء الأمور والإدارة وأوقاتًا أيضًا لأعضاء من الوزارة، لكن المهم الآن أن المدرسة كانت من المدارس «الإنترناشونال» ورأيت فيها رجلًا يبدو كبير السن والمقام لا أعرف دوره بالتفصيل، لكنه كان مستشارًا في الحصول على الموافقات والشروط الخاصة بالشهادات الدولية.

هذا الرجل كان مثار إعجاب المدرسة بأكملها، بأناقته وبذلته المهندمة طوال الوقت، إضافةً إلى الذوق الرفيع في الملابس والتعامل مع كل الناس من أكبرهم إلى أصغرهم برقي تام. ورغم أنه كان يأتي على فترات قليلة متباعد فالجميع يحبونه ويحترمونه جدًّا.

حتى جاء يوم دخلت إليّ واحدة من المشرفات ويبدو على وجهها الضيق، وقد كانت تلك المشرفة امرأة ثلاثينية عادية جدًّا، لها جسد بدين بشكل واضح، ترتدي الحجاب وملابس فضفاضة محافظة وشكلها عادي جدًّا.. تلك السيدة الطيبة كانت مطلقة وتعليمها متوسطًا وطبعها كان حادًّا قليلًا على الرغم من طيبة قلبها الكبيرة، ولكن لأنني أفهم طريقته تلك وأعي أنها ستار لشخص عاطفي عانى في حياته، فلا ألجأ أبدًا إلى مبادلتها الطريقة العنيفة نفسها، وبالتالي استطعت أن أكون واحدة من القلائل الذين تثق فيهم.

واستكمالًا للقصة، فقد دخلت تلك السيدة اللطيفة منفعلة ومنهارة وحكت لي أن هذا الرجل الأنيق قد تحرش بها! وأنها لم تكن أول مرة، لكن قبل ذلك كان التحرش لفظيًا وحينها كانت تتجاهله أو تتصدى له بشكل غير مباشر، لكنه هذه المرة لمسها بشكل واضح.. نعم؟ كان الأمر مفاجئًا فكيف لهذا الرجل الكبير الأنيق شبيه حسين فهمي، الذي يلقي احترام الجميع ويجعلنا نفكر في مدى جمال وتنساق ألوان ملابسه، وأيضًا مدى أدبه وأخلاقه الذي يشبه طبقة الباشوات، أن يتحرش بإحداهن؟

فالموقف من الخارج يبدو كأن المشرفة تتهم هذا الرجل بالباطل خصوصًا أن الجميع سيظن لأول وهلة أنها سيدة ممتلئة وملابسها وذوقها فقيران بينما هناك العديديات في المدرسة يفقنها في كل شيء ولم يتعرض لهن الرجل بكلمة! وهذا نوع من المواقف الصعبة، ولكن دون الدخول في تفاصيل

سخيفة، وبعد بحث طويل اتضح بالفعل أنه فعل ذلك، وأن هذا الرجل ترك المدرسة بأكملها والمدرسين والإدارة وغيرهم ممن كانوا في قمة الجمال والرشاقة والثقافة والأناقة، وقرر التحرش بهذه المشرفة الغلابة العصبية! حينها كنت صغيرة السن وخبرتي قليلة، لكنني مع الوقت فهمت ما يحدث، وسعدت بأنني لم أؤيد أحدهم إلا حين تأكدت، فالموضوع ببساطة أن الجنس أمزجة، والمزاج لا يخضع للمنطق، فهذا الرجل ينعكس مزاجه في السيدات المدينة، في سيدة عادية تعليمها متوسط ووزنها زائد وملابسها نظيفة وفضفاضة، الفكرة كلها مزاج ولها علاقة بكل شيء تراه وتعيشه في حياتك وبالعلاقتك بنفسك وبمن حولك.

الأمر أشبه بالميل إلى أكل الحلوى، أو الميل إلى أكل الأكلات المملحة، كل واحد له مزاج في شيء معين، ولا يطلب من أحد تبرير مزاجه في الأكل. في النهاية، صديقي الرجل، لا يجب عليك فهم كل النساء وإنما فهم شريكة حياتك فحسب، وأنتِ يا صديقتي أيضًا لا يجب أن تفهمي كل الرجال وإنما شريك حياتك فحسب. المطلوب أن يفهم كل شخص منا شريك حياته فقط، وهو ما يجعل المهمة أسهل وأكثر قابلية للتحقق.

* * *

تطبيقات علم نفس الظروف

إذا أردت تقييم جودة العلاقة الجنسية مع شريك حياتك، أي درجة ستختار من ١ إلى ١٠؟

.....
ما هي النواحي الإيجابية في العلاقة الجنسية بينكما؟

.....
ما هي النواحي السلبية في العلاقة، أو التفاصيل التي تود تغييرها؟

.....
إذا كان لديك ٣ طلبات من شريك حياتك ستجعل حياتكم الجنسية أفضل، ماذا ستقول؟

.....
ترى هل تسمح العلاقة العاطفية والزوجية وحجم الصداقة بينكما كي تصارحه بتلك الأمور؟

.....
إذا كانت الإجابة بنعم، أخيره على الفور بأنك تود الحديث معه. أما إذا كانت
الإجابة لا فأنت في مشكلة كبيرة.

* * *

- * أولاً: «فَصِّل» هدفك بناءً على ظروفك، لا تشتتِ أهدافًا جاهزة
- * ثانيًا: اجعل هدفك هو التقدم وليس المثالية
- * ثالثًا: أحذر أن تكون المستهلك الأحمق
- * رابعًا: انتبه وأدر التوقعات الاجتماعية
- * خامسًا: افهم أنك في فترة استثنائية واعدر نفسك
- * سادسًا: قم بعمل تحديث (update) نفسي واجتماعي

أنت كائن اجتماعي، بمعنى أنك تؤثر وتتأثر بكل من حولك، وبالتفاعلات الاجتماعية الجيدة والسيئة التي تحدث في محيطك، لأنك لست «مواكلي» أو «طرزان»، تعيش في الغابة ولم تكن محظوظًا كفاية فتكون معزلة، وإنما إنسان يعيش وسط ناس لهم خصائص نفسية واجتماعية، ومجتمع له خصائص ديموغرافية محددة لا بد أنها تؤثر فيك بدرجة أو بأخرى.

البقاء وسط مجتمعنا اليوم صار يمثل تحديًا، لأن مجتمعنا متمسك بتقاليد قديمة من الماضي ورغمًا عنه قد انفتح على العالم من خلال الإنترنت وسهولة السفر إلى الخارج. وبالتالي صارت لدينا مشكلة وصراعات ومعايير مزدوجة كثيرة، والعيش وسط كل هذا يحتاج منك تعلم وفعل بعض الأمور التي سوف تساعدك على الحفاظ على آخر ربيع سليم في عقلك بينما تعيش في مجتمعنا وثقافتنا.

مفهوم القبول الاجتماعي أو «المرغوبة الاجتماعية»:

هذا المصطلح مهم للغاية، ويعني ببساطة أننا جميعًا نريد أن يحبنا الآخرون، نريد أن نكون مقبولين ومحبوبين ومرئيين ممن حولنا، وبالتالي الحصول على الدعم والتشجيع والتصفيق أو على أقل التقدير: القبول. كلنا نسعى للشعور بالقبول والتميز والحب، وعادةً سيقوم مصممو الاختبارات النفسية ببذل مجهود كبير في الالتفاف بالأسئلة لتجنب التجميل الكامن وراء «المرغوبة الاجتماعية» الموجودة لدى كل شخص فينا.

لماذا أتحدث عن هذه الفكرة؟

لأنها واحد من أهم مسببات المشكلات النفسية أو الاجتماعية في مجتمعنا، كل يوم نقوم بعمل أشياء كثيرة يوميًا ونحن لا نريدها ولا نحبهها حقًا، فقط من أجل أن نصبح مقبولين ومحبوبين، وهذه من أكبر مصادر المشكلات التي أراها مع عملائي، وتلك المشكلة تسببت في نتيجتين: إما الوقوع في تعاسة كاملة لأنك لست سعيدًا حقيقيًا وإما أنك مزدوج المعايير وتعيش حياتين متناقضتين: واحدة بوجه يرضي المجتمع، وحياة أخرى سرية تستطيع أن تكون فيها ما تريد أن تكونه حقًا.

* التوقعات الاجتماعية

وهي الخريطة الاجتماعية الافتراضية المرسومة لك، كل التوقعات المطلوبة من نفسك وممن حولك فيما يخص شكل تصرفاتك وكلامك

وملابسك ودينك واهتماماتك ومستوى دراستك والمسموح والممنوع لك... إلخ. وإذا كان هناك اختلاف كبير وجذري بين التوقعات الاجتماعية والثقافية السائدة وبين أفكارك ومشاعرك فإن ذلك يتسبب في مشكلات، ولا بد من إيجاد حلول وسط واتخاذ قرارات بعينها من أجل التمسك بأفكارك وقيمك دون الدخول في عدااء مع مجتمعك.

في هذا الفصل يقدم علم نفس الظروف بعض النصائح التي تساعدك على تحسين علاقاتك الاجتماعية والوصول إلى مستوى مُرضٍ من التوافق الاجتماعي بما لا يتعارض مع أهدافك ورغبات قلبك في الحياة.

أولاً: «فصل» هدفك بناءً على ظروفك،
لا تشتت أهدافاً جاهزة

وهنا نتحدث عن فكرة شخصنة الهدف (Personalized goal)، فلا تهتم بما يريده الناس من حولك وما يجرون خلفه ويحبونه أو يكرهونه، أنت نفسك. والفرق هنا بين إنك تجري ورا نفس الأهداف المعلبة التي يجري خلفها الجميع وبين إنك تفصل هدفك الخاص مثل الفرق بين شراء ملابس مقاسها غير مناسب وبين الذهاب للترزي أو الخياط وتفصيل الملابس على مقاسك بالظبط، فمن الممكن أن يكون جسمك غير مثالي والملابس الجاهزة مثالية، لكنها مثالية لشخص آخر، فعندما ترتدي ما تم تفصيله لك أنت، بالطبع سيكون أجمل عليك بكثير.



عندما تُفصل هدفك، فأنت تترك ما يجري معظم الناس خلفه بعدما أقنعتهم الميديا بذلك، وذهبت لهدف من تفصيلك أنت، بمعاييرك وظروفك أنت، مما يمنحك على المدى الطويل شعوراً بالسلام والتصالح مع نفسك وتقبلاً لسرعة ومدى الخطوات التي تأخذها تجاه هدفك، وهو ما يجعل الرحلة نفسها ممتعة، وليست خطوات مليئة بالضغوط والمعاناة.

الهدف الصغير المبني على ظروف حياتك والواقع الذي تعيشه يبقى أنجح وأكثر ثباتاً، وتحقيق كل خطوة صغيرة فيه ستسعدك بشكل أكبر، وذلك لأنه واقعي وعملي ويتفهم ويراعي ظروفك كلها وعلى مقاس إمكانياتك النفسية والجسدية والعقلية والمادية، إلى آخره...
هيا نلعب الآن ونفهم أكثر عن موضوع الأهداف:

تطبيقات علم نفس الظروف:

ما هو أكبر وأهم هدف بالنسبة إليك في الحياة؟ اختر هدفًا واحدًا فقط!
(نحن نتحدث هنا عن أهداف حياتية قابلة للتحقيق، بمعنى أن الهدف لا
يجب أن يكون فلسفيًا ولا دينيًا)

على مقياس من (١-٢٠) أين أنت من تحقيق هدفك الأساسي؟

.....
ما هي أهم ٣ أشياء يجب أن تفعلها كي تصل إلى هذا الهدف؟

.....
ما هي أهم ٤ أهداف تالية بعد الهدف الأكبر؟

.....
كيف عرفت أنها أهدافك التي ترغب بها وليست أهدافًا مرسومة لك؟

.....
أنت في حاجة إلى قراءة فصل الخطة كي تعرف طريقة الوصول إلى
هدفك، ثم تربط ما كتبه هنا بالتطبيقات الموجودة هناك.

جاءتني في أحد الأيام عميلة عزيزة على قلبي بعد فترة غياب، هي شابة لطيفة وذكية وناجحة وطموحة إلى أقصى درجة، وقد كنت أتابعها على فترات متقطعة، حين تحتاج إلى شيء تأتيني لتأخذ دفعة في الحياة ثم تكمل بشكل أفضل، لكنها كانت مُدمّرة هذه المرة وتحاول الوصول إليّ بأي طريقة، أتذكر جيدًا مدى إحباطها والضغط الشديد اللذين عانت منهما رغم أنها شابة ممتازة، لكنها لم تر هذا الأمر في نفسها قط.

كانت ترى جيدًا ما لم تفعله ولا ترى نهائيًا ما فعلته، ترى أمامها كل شيء قصرت فيه أو خسرت فيه ولا ترى الكم الكبير من النجاحات والمكاسب التي استطاعت تحقيقها، مثلًا، كانت تحاول أن تفقد بعض الوزن بجانب العمل والمسؤوليات الأسرية، مما سبب لها ضغطًا نفسيًا شديدًا، لكن الحقيقة أنها قد تمكنت من فقدان ١٥ كيلو في آخر ٦ شهور وهو إنجاز عظيم، ومع ذلك كانت محبطة جدًا من نفسها لأن ذلك كان كل ما استطاعت خسارته، وأيضًا كانت تحاول تعلم تكنيك معين في مجالها منذ فترة كي تصبح على درجة احترافية عالية فيما تفعله، وبذلت مجهودًا رهيبًا، ونجحت في الحصول على الشهادة، ولكنها لم تستطع التسويق لنتيجة عملها بعد، كل هذا إضافة إلى بعض مشكلات المنزل والعمل والعلاقات وخلافه.

كانت الشابة في حالة سيئة، ولكن عندما تحدثنا عن كل شيء على حدة بشكل هادئ وجدنا أنها غير راضية عن نفسها، لأن ما فعلته ما زال بعيدًا عما أرادت، ولأنها كانت تضع تركيزها كله على الهدف ولم تر مقدار التقدم الذي أحرزته، وهو ما جعلها تنكر كم المجهود الذي بذلته وتهمل النجاحات والإنجازات كلها، بمعنى أنها كانت تسعى للكمال أو المثالية ولا تهتم بالتقدم. لم تشعر بكون فقدان ١٥ كيلو إنجازًا في حد ذاته لأنها كانت تريد أن تصبح «موديل»، لكن عندما قارنًا حالتها في بداية العام بالوقت الحالي وجدنا أن ما فعلته أمر صعب وممتاز، وأن ملابسها صارت تناسبها أكثر وحركتها صارت أخف، وتمارس التمارين بشكل أمهر وهكذا. لكنها كلما نظرت إلى نفسها في المرآة ترى ما لم تحققه ولا ترى ما حققته، ترى أنها لم تصبح في جسد عارضة الأزياء المثالية، وبالتالي تصاب بالإحباط وتبدأ الدائرة من جديد.

نفس الشيء في العمل، فقد كان تركيزها كله على أنها لا تستطيع بلوغ النتيجة المرجوة مما تعلمته، دون أن تمنح لنفسها التقدير الكافي على تعلم التكنيك الصعب، لم تكافئ نفسها على الجهود بصرف النظر عن النتائج، وتلك عادة مجتمعية لدينا مع الأسف، فبالتالي كلما أرادت قياس نجاحها كانت تقيسه بالنتائج وتبخس حقها في كل الأشياء الجديدة التي تعلمتها وفي علاقات العمل التي كونتها والتي ستفيدها حتمًا في المستقبل، والمشاور التي قطعتها وتعلمت منها، والمال الذي أنفقته واستثمرته في نفسها. فهي ركزت فقط على ما لم يتحقق لأنها تضع كل تركيزها على الصورة المثالية، والمثالية مثل الطوفان يزيل كل ما في طريقه دون رحمة.

رَكِّزْ على التقدم وليس على الوصول إلى الهدف، رَكِّزْ على التحسن، على الخطوات نفسها، على أنك قطعت خطوة إلى الأمام في مشوار سعيك وليس أن تصبح الأول أو الأشطر أو الأسرع فيما تفعله. أسلوب التفضيل هذا يضيعنا، في حين أن كل ما عليك فعله هو أن تمنح نفسك حقها في التقدير، وتقدر وتكافئ كل خطوة تخطوها، تدعمها وتشجعها وتقول لها: «هايل لقد تعلمنا كذا وكذا وحققنا حتى الآن كذا وكذا»، وتحتفل بالإنجازات الصغيرة التي تعبت حتى تنجزها دون أن تحصر نفسك بين خيارين أحدهما «أنا فاشل»، والآخر هو الوصول إلى هدف نهائي كبير وصعب لأن هناك الكثير من الخطوات في المنتصف.

الحرب مع النفس ومع المثالية حرب صعبة وشرسة، لأنك كلما تصل إلى التسامح مع نفسك وتتصالح مع ما أنت عليه وما تملك وتفهم أن الحياة أبسط مما نعتقد، تأتي الحياة وتجرك بضغطها وتغريك بطموحاتها وتنسى نفسك وتدخل من جديد في دوامة إدمان المثالية ثانيةً.



ما الحل إذن؟

الحل الوحيد هو أن تفيق نفسك كل فترة، وتذكّرُها بأن تهْدأ قليلاً، وأن تقف لتأخذ نَفْسك وتستمتع بحياتك وتحترف بما أنجزت أياً كان ثم تكمل مشوارك، فأوقاتاً من شدة تركيزنا على الأهداف المادية والعملية ننسى الأشياء المهمة حقاً في الحياة، وكلنا نفعل ذلك -بمن فيهم أنا- من ضغوط الحياة وبريق الطموح.

عندما نحاول قياس نجاحتنا في الحياة، فإننا نقيسها بالإنجازات المادية أو المهنية وننسى الأمور الأخرى ولا نعتبرها إنجازاً أو نراها كإنجاز متواضع أو عادي، وهذا أمر ظالم لأن كل شيء تحقّقه على المستوى الصحي أو الاجتماعي أو النفسي أو الأسري هو إنجاز عظيم بحق، لكننا لم نتعلم تقدير هذه الأمور أو فهم قيمتها الحقيقية ودورها في سعادتنا.

تطبيقات علم نفس الظروف:

ماذا حققت في آخر ٣ سنوات من حياتك؟
هنا سنركز على كل المستويات وليس الدراسة والعمل فقط.

نفسياً	اجتماعياً	صحياً	مهنيًا أو دراسياً

أمثلة للتوضيح:

التقدم النفسي من الممكن أن يكون أنك فهمت نفسك أكثر، أو أنك أصبحت تتواصل مع شخص كان من الصعب عليك التعامل معه، أو حتى تخلصت من علاقة شخصية أو مهنية كانت تضغطك أو تسيء إليك وهكذا. أما التقدم الاجتماعي فمن الممكن أن يتمثل في أنك اكتسبت صداقات جديدة أو معارف جدّاء، أو أن الله قد رزقك بمولود جديد في العيلة يمد حياتكم جميعاً بالبهجة، أو ارتباطك بشخص جيد يشاركك الحياة ويلونها بالفرحة معك، أو امتلاكك الشجاعة لتسير بعيداً عن علاقة سببت لك التعاسة وأطفأت روحك، وهكذا.

التقدم الصحي من الممكن أن يكون أنك أصبحت تتناول طعاماً صحياً أكثر مثل إضافة سلطة كل يوم إلى سفرتك، أو البدء ببعض الرياضة وتعلم

الاستمتاع بها، أو أن تحاليلك هذه المرة أفضل كثيرًا من المرات الماضية، أو أنك أصبحت تعظم قيمة النوم وتهتم به، فكل تلك الأشياء إنجازات عظيمة. وفيما يخص التقدم المهني والدراسي فأنتم تدركونه جيدًا بالطبع. إنجازات الحياة الشخصية والنفسية والعائلية البسيطة أحلى وأهم مليون مرة من أي إنجازات مادية أو مهنية تتصورونها، وهي التي تبقى حقيقة.

ثالثًا: أحرص أن تكون المستهلك الأحمق

كلنا نحتاج إلى الانتباه لما يقال لنا وملاحظته جيدًا وتنقيحه، وهنا أقصد ما يقال لنا في السوشيال ميديا والإعلانات وكل وسائل التسويق التي صارت تحدتنا وتعيد تعريفنا مع الأسف، فالتسويق فن كبير ويعتمد على إشعارك بأنك تحتاج إلى منتج ما أو خدمة ما.

وكي تشعر بهذا الاحتياج فهذا يعني أنه ينقصك شيء بالضرورة، ولكن ماذا لو لم تكن كذلك، هنا سيجعلونك تشعر بأنه ينقصك شيء بحيث لا تصل إلى الرضا أبدًا، وبالتالي تواصل البحث عن منتج وراء منتج وحل وراء حل، فلا تتوقف عن الشراء والاستهلاك.

وبالتالي كل مدى تقوم حملات وأفكار التسويق بزيادة معايير السعادة، ومعايير النجاح، ومعايير المرأة الماهرة الناجحة الجميلة، ومعايير الرجل القوي المسيطر، وغيرها، بحيث إنك مهما فعلت ومهما أنجزت ستظل تشعر بالنقص وتشعر بأنك ما زلت بعيدًا عن المقاييس الصحيحة، فتواصل شراء المنتجات والخدمات التي يرسمون في مخيلتك أن بها الحل.

يقول البروفسير جيرالد زالتمان في كتابه «اللاوعي لدى المستهلك» إن ٩٥ بالمئة من قرارات الشراء لدى المستهلكين تُتخذ دون وعي منهم، وذلك بسبب استخدام وسائل الخداع ووسائل التأثير التي استطاعت الشركات إيصالها إلى مركز اتخاذ القرار عند الإنسان، وهو ما يسمى بـ «العقل الباطن».

إن صناعة منتجات ومستحضرات التجميل تعد مثالًا مشهورًا على هذا الأمر، بمعنى أن فكرة الرشاقة مثلًا صارت مرادفًا للنحافة، أو الـ «skinny» رغم أنهما شيان مختلفان، وإذا أردت تنفيذهما هنا بالجينات المصرية والعربية فمن الأكيد أنك ستصيب آلاف البنات والسيدات سنويًا بالإحباط الشديد، لكن الفكرة أنهم وضعوا هدفًا شديد الصعوبة كي تفشلي في الوصول إليه وبالتالي تواصلين البحث طوال الوقت عن أنظمة غذائية وأدوية للتخسيس وجراحات وأطباء واشتراكات جيم ومشدات ومشروبات وأعشاب وغيرها، بينما يواصل أصحاب تلك المنتجات في تحقيق الربح.

وبالتالي فقد كان من الطبيعي أن تُصعَّب نماذج الجمال جدًّا كي لا يستطيع أحد بلوغها، فهم يأتون بعارضات أزياء أجنبي لا يشبهنا كي يرتدين الملابس

التي نراها في المحلات فتبدو عليهن رائعة وجذابة، فنشتريها نحن بكل حماقة ثم ندرك أنها غير مناسبة لنا، ولكننا نعيد الكرة في كل مرة على أمل أن نبدو بتلك الروعة، وكذلك الأمر في كل شيء، نظل نشترى كريمات وأدوات تجميل وروجًا ثابتًا لا يزول مهما حاولتِ، وماسكارا تطوّل رموشك لتستخدم بمن أمامك، ونلجأ إلى الكثير من الحقن والتجميل والإجراءات المكلفة، وبعد كل هذا المجهود والمال عندما نقارن أنفسنا بالصورة المثالية التي تصدرها لنا الميديا والتسويق نظل محبطات ونشعر بالفشل.

فقد اتخذت المسألة منحى مريضًا جدًّا، ودخلن في إجراءات وعمليات مكلفة ومؤلمة جدًّا كي يشعرن بالرضا عن أنفسهن في حين أنهن على قدر من الجمال بالفعل، لكن الحكاية أنهن لا يشبهن ما تعلمن وتبرمجن أنه يجب أن يشبهنه. وأصبح الأمر ينطوي خفية على نوع من أنواع إيذاء الذات، فهناك من يقمن بخوض نظام تخسيس عنيف، ومن يتناولن أدوية سكر، أو يتبعن كريمات عجيبية من الخارج، أو يضعن على شعرهن مواد كيماوية حتى يفقدن التموج الطبيعي الجميل، حتى الرجال فقد صاروا مهووسين بأشكالهم وأجسامهم وتناول مكملات وحقن هرمونات، ومنهم من يُجري عمليات شفط الصدر وتعريض الجبهة وجراحات تقسيم ونحت أجسامهم، وصار لديهم أيضًا انعدام كبير في الثقة بالنفس.



لماذا تحول الأمر إلى هوس؟

لأنه قد صارت هناك معايير تم التسويق لها على أنها هي الصواب، وأنه يجب أن نتبعها جميعًا مهما كان الثمن، ولكن كيف يمكن لكل هؤلاء

باختلافاتهم أن يحققوا المعايير نفسها؟ وحتى لو نجحوا في مجال من مجالات الحياة، سيعجزون عن الوصول إلى البقية. صارت هناك معايير للنجاح ومعايير للعمل ومعايير للأمم والأبوة وغيرها لا بد من اتباعها بحذافيرها وإلا سنلقي بك خارج دائرة القبول الاجتماعي!

حتى الحب والرومانسية يتم استعراضهما بطريقة استهلاكية معينة قائمة على استهلاك منتجات وقلوب و«دبايب» وعشاء في مطعم فاخر وحفلة في مكان محدد، أو السفر إلى وجهة بعينها باعتبارها وجهة العشاق وغيرها، المهم أن تفتح المحفظة وتدفع!

ولكن ماذا لو كنت عاجزًا عن تحقيق كل ما سبق إلى درجة أنني بدأت أكره شكلي رغم كم النقود التي أنفقتها عليه؟ أو بدأت أكره زوجي الذي يعجز عن حبي بالطريقة المتعارف عليها؟ أو بدأت أكره زوجتي لأنها لا تشبه رموز الجمال التي أراها؟ أو بدأت أكره عملي لأنه بعيد عما أقرأ عنه في الكتب الخرافية وما أشاهده في الأفلام والمسلسلات (التي تشكل جزءًا مهمًا في الميديا بالنسبة إلينا)، أو بدأت أشعر بالضيق والإحباط والملل بشكل مستمر.

ماذا أفعل الآن؟!

ما دام أنك وصلت إلى هذه المرحلة، فأنت غالبًا قد صرت عضوًا في جمعية المستهلك الأحمق! والتي كلنا تقريبًا أعضاء فيها بدرجة أو بأخرى، وبالطبع هي لم تكن «الأحمق»، ولكن دار النشر أصرت على استخدام كلمة «الأحمق»، والأحمق هو مَنْ ينفذ الأوامر كما هي دون تفكير، حتى لو كانت ستؤذي، وكلنا بالفعل صرنا نفعل ذلك، فما إن تظهر موضة جديدة حتى نتخلي عما لدينا ونسرع لشراء الجديد، أو يظهر مكان جديد للسفر في الصيف فنسرع إليه، تقليعة جديدة في الأكل أو الدراسة حتى فنجري لنقلدها!



لم يعد مسموحًا بوجود الرتوش الشخصية أو الذوق الخاص والاختيارات المناسبة لظروفنا وطبيعتنا. لا بد أن نتصرف جميعًا بعضنا مثل بعض، ومَن يختار اختيارًا شخصيًا بطعم خاص سنتقده ونسخر منه، لأن وجود شخص واحد غير أحمق ومتصالح مع اختياراته المتفردة ينبه الجميع بكم الحماقة التي وصلوا إليها، وسيلفت نظرنا إلى إمكانية الاستغناء عن كل ما حدوده لنا سابقًا، وبالتالي سيخرب المنظومة ويدمر البيزنس الكبير المربح. وهنا تأتي أهمية أن تتعلم التفكير الناقد (critical thinking) وهو حل يساعدك أن تقرر إذا كنت تحتاج إلى شراء تلك الأشياء بالفعل أم أنك مستهلك أحمق.

كما أنه من الممكن أن تساعدك اللعبة القادمة، لكن يظل الوعي هو أهم

شيء.

تطبيقات علم نفس الظروف:

* ما هي آخر 5 أشياء اشتريتها لحاجتك الشخصية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الحاجة اللي اشتريتها بكام	شدة احتياجي ليها	تمنها بالنسبة لجودتها (١٠-١)

* ما هي أكثر الأشياء التي تود شراءها الآن؟

* كم ثمنها؟

* ما مدى شدة احتياجك إليها؟

* على مقياس (١٠-١) كيف تقيم ثمنها بالنسبة إلى جودتها؟

راجع خانة شدة احتياجك إلى ما اشتريته وما تود شراءه، ثم قارن الجودة بالنسبة إلى الثمن وقرر فعلاً ماهية الأشياء التي يجب أن تشتريها الآن.

الحاجة اللي اشتريتها بكام	شدة احتياجي ليها (١٠-١)	تمنها بالنسبة لجودتها

راجع خانة شدة احتياجك إلى ما اشتريته وما تود شراءه، ثم قارن الجودة

بالنسبة إلى الثمن وقرر فعلاً ماهية الأشياء التي يجب أن تشتريها الآن.

هذه النقطة من أهم النقاط التي نحتاج إلى الالتفات لها كمصريين وكعرب قبل أن نحكم على أنفسنا وعلى الآخرين، فالأشخاص في المجتمعات العربية لديهم قدر مذهل من التوقعات الاجتماعية نحو بعضهم بعضًا. أي شخص يمر بجانبك في الشارع يتوقع منك أشياء بعينها.

من الطبيعي أن يكون لكل مجتمع قواعد وقوانين وأعراف تنظم العلاقات داخله، لكن ما أتحدث عنه هنا يختلف بعض الشيء، وله علاقة بالعلاقات الاجتماعية في المجتمع الأصغر، أي علاقتك بأسرتك، زوجك، زوجتك، أولادك، أقاربك من ناحية الأم وناحية الأب وعائلة شريك الحياة والأصحاب والجيران والمعارف المقربين وغير المقربين وقبلهم كلهم البواب أو حارس العقار، كل هؤلاء لديهم توقعات منك، فهل تتخيل كم الضغط الرهيب والحدود المرتبطة بذلك!

يقول باولو كويلو في هذا الشأن: «بعض الناس يعتقدون أنهم يعرفون بالضبط كيف ينبغي أن تكون حياتنا، لكن لا أحد منهم يعرف إطلاقًا كيف ينبغي له أن يعيش حياته».

ماذا تسبب تلك التوقعات الاجتماعية اللانهائية؟

ثقلًا!

نعم، تسبب ثقلًا.

تسير في الحياة وروحك مثقلة وعلى كتفك حمل إرضاء الكثير من الأشخاص في نواح كثيرة أيضًا، بصرف النظر عما تريده أنت وما تحب وما تكره وبصرف النظر عن أهميته أو مقدار دعمه لحياتك كأنه أمر غير مهم. الأمر كأنه ضع ما ترغب وما تريد على الجانب وافعل ما هو متوقع منك وما ترى أنه الشيء الصحيح والمناسب لك ولحياتك. وكلامي هذا لا يعني عدم تحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه أسرتي أو تجاه من أحب أو حتى عدم الأخذ بمشورتهم وحكمتهم، لكن الموضوع في مجتمعاتنا زائد عن حده إلى درجة أنه يخلق أفرادًا تعساء عاجزين عن اتخاذ أبسط قرارات حياتهم بشكل صحيح.



ف نجد في مجتمعاتنا أن الطفل يولد وعليه ضغوط وحدود بالفعل، سواء للألعاب التي يجب أن يحبها أو الألوان التي يجب أن يرتديها أو الصفات التي يجب أن يتحلى بها، بينما في التوصيات الحديثة نجد أن الدراسات توصي بعدم وضع حدود معينة للطفل، لا في الألوان ولا الألعاب ولا غيره، لكن هنا إذا رأينا ولدًا يمسك بدمية فإنها مصيبة كبرى ولو بنتًا تحب كرة القدم ستكون كارثة، ورغم أن هذه الأفكار توجد في أماكن كثيرة جدًا في العالم وفي الغرب نفسه فإنها متضخمة لدينا بعض الشيء.

وبعد أن يكبر الطفل ويذهب إلى المدرسة التعييسة يصبح أهم شيء في الكون هو درجاته في المدرسة بصرف النظر عن قدراته أو ميوله أو موهبته، ونركز على ضرورة أن يكون الولد أو البنت ضمن الأوائل في المدرسة، وتبدأ الحروب بين أولياء الأمور على شاكلة ابني لا بد أن يجلس في الدكة الأولى، ولماذا تشرح لتلك الفتاة ولا تشرح لابنتي، واقعد ذاكر حتى لو ليس لدينا امتحان لنكسب أولمبيات التفوق، واجلسي حلي الواجب بالساعات دون تخصيص وقت للعب، في حين أن الطفل التعييس الذي لا يُصنّف ذكاؤه على أنه ذكاء عقلي يُنظر إليه على أنه طفل غبي و موكوس فاشل، وهو أمر غير صحيح بالمرّة.

وأنا أعلم أنني أتحدث عن ثوابت لكن الحقيقة أنني أحزن بشدة بسبب هؤلاء الأطفال الذين يكونون في قمة الذكاء في مجال آخر غير الذكاء العقلي، ومع ذلك فكل من حولهم يعاملونهم على أنهم أغبياء وفاشلون بسبب درجات المدرسة، فتضيع الموهبة الحقيقية مع إحساس الطفل الموهوب بالفشل والغباء.

وبينما ينضح ويكبر فإننا نقرر له أيضًا نوع الرياضة التي يجب أن يمارسها وفقًا لبيدهيات تقول إن الأولاد يحبون الكرة، والبنات يحبن رقص الباليه، ولو وجدنا بنتًا تحب الكرة وولد يحب الباليه نرى الأمر باعتباره كارثة غير مسموح بها، وتبدأ «الطنطانات» في خلق نظريات عن أسباب انحراف فكر الطفل وميوله رغم أن تلك أمور طبيعية جدًّا وليس لها علاقة بالنوع.

ومن ثم يكبر الأطفال ويدخلون مرحلة الثانوية العامة في الفرع المُحدد لهم أيضًا من قبل أسرتهم، فمن يدخل فرع العلمي يدخله لأن الأب والأم يرغبان في رؤيته مهندسًا أو طبيبًا، ومن يدخل الأدبي يدخله لأن عمل الأب أو طموحات الأم تسمح بذلك، وبعدها إما ينجح ويدخل الكلية التي اختارها له أهله وإما أنه يفشل ويدخل الكلية البديلة التي قررها الأهل أيضًا، دون أي تدخل لرغباته في الدراسة والعمل الذي سيلتزم به باقي حياته.

وفي الحديث عن مرحلة الجامعة وتحديد المصير، فالأفضل أن أشرح ما أريد قوله من خلال قصة، والتي تدور حول مكالمة تلقيتها من سيدة خمسينية كانت في حالة انهيار تام، وذلك لأن ابنتها رافضة تمامًا دخول الامتحانات رغم أنها في مرحلة البكالوريوس ويتبقى ثلاث مواد فقط تمتحنها لتتخرج، كلمتني الأم المسكينة وهي تائهة، فعلوا كل شيء لإقناع البنت إلا أنها أصرت على رأيها، وحبست نفسها في غرفتها ولم تكن تتناول الطعام إلا بشجار متكرر وبالطبع كانت في حالة شديدة من الانهيار، كل ما كانت ترجوه الأم وتركز عليه بشدة هو أن أقنعها بدخول الامتحان ثم نعالج أي شيء آخر فيما بعد. ورغم تفهمي لحالة الأم فإن الأمور لا تسير بهذه الطريقة مع البني آدميين.

سألت الأم حينها عما حدث مؤخرًا ودفعها إلى ذلك لكنها لم تعرف بالتحديد وكان كل ما يهمها هو إقناع البنت بخوض الامتحان، وبالتالي ظللت أشرح لها أنني لست ساحرة -على الأقل ليس بعد- ولا أجبر أحدهم على فعل أي شيء، وأن الإرشاد النفسي موجه إلى الناس العاديين وهم من يتخذون القرارات، لكنها بالطبع سمعت كل كلامي بصدر رحب وبعد شرح ١٠ دقائق أجابتنى بجملة واحدة: «آه طبعًا طبعًا بس خليها تخش الامتحان ضروري وبعدين تتصرف».

جاءتني الشابة بضغط شديد من أهلها بالطبع وإذ بها فتاة جميلة لطيفة، وكان من الواضح أنها لا تتقبلني أو تتقبلهم، لكنني تفهمت مشاعرها لأنني لو كنت مكانها لشعرت بنفس الشيء، فأهم شيء تعلمته في عمل الاستشارات

النفسية هو أن كل الناس مساكين عندما يخلعون الأئنة ويتخلون عن الدفاعات ويطمئنون بأن هناك من يشعر بهم ويحاول فعلاً وبكل جوارحه أن يساعدهم.

اكتشفت أن الفتاة دخلت كلية القمة رغماً عنها، وأنها كانت ترغب في دخول كلية أخرى ذات طابع فني، لكن أهلها وأقاربها ومعارفها واصلوا الضغط عليها بحجة «خسارة المجموع» والذي كان يسمح لها بدخول كلية القمة التي تتوفر لها فرص عمل أكثر وتمنحها المكانة الاجتماعية وغيرها من الأسباب.

وبالتالي كفتاة صغيرة وغير واثقة بنفسها واختياراتها، وعلى الرغم من أن تلك أمور طبيعية جداً في سنها، فإنها سمعت كلامهم ودخلت الكلية وظلت تضغط على نفسها وتواصل السير وتضغط وتواصل حتى وصلت إلى نقطة الانفجار التي كانت قبل نهاية البكالوريوس بـ ٣ امتحانات تحديداً، هل تتخيلون ذلك؟! فقد كان ينقصها أسبوعان على التخرج لكن طاقتها قد نفذت تماماً وفقدت السيطرة على نفسها، وبدأت تصيها نوبات هلع (Panic attacks) وترفض الخروج أو الأكل وتبكي ليلاً ونهاراً.

استطعنا حل المشكلة بفضل الله وخاصت تلك الفتاة الامتحانات ونجحت وعملنا خطة للحاق بحلمها وتحقيق ما تتمنى، لكن الحقيقة أنها هي وآلاف الفتيات والشباب من حقهم تقرير مصيرهم ومن حقهم دراسة ما يحبونه وأن يستيقظوا في الصباح للذهاب إلى العمل الذي يناسب قدراتهم ورغباتهم وليس رغبات العائلة.

ندخل على المرحلة التالية: بعد تخرج الشاب ودخوله في سوق العمل، يأتي وقت الحب والزواج، فيجد نفسه مضطراً إلى الزواج بمن اختارها أهله. وهذا الشيء ينطبق على الرجال والنساء، فأنا لم أر في حياتي مجتمعاً يتسبب في هذا الكم من المشكلات بسبب أن شخصين أحباً بعضهما بعضاً، ففكرة أن رجلاً يحب امرأة أو العكس ويقرران قراءة الفاتحة وشراء دبلتين والارتباط وفق اختياره دون موافقة ومباركة الأم والأب والجد والخالة والعمة والجددة وطنط فريال هي فكرة كارثية، ولا يتوقفون حتى يدمروا العلاقة ويجوزوه ست سته التي غالباً ما تكون امرأة طيبة وجميلة فعلاً، ولكنها تتعرض للظلم بسبب الزواج برجل لا يحبها أو يقارنها بمن كان يحبها حقيقةً في صمت!

ولأنه لم يتزوج ويعيش مع من يحبها بالفعل كي يدرك عيوبها الحقيقية،

فيعطيا صبغة مثالية مزيفة، وبالتالي فهو يقارن زوجته بخيال علمي غير موجود في الحقيقة لا عند حبيبته السابقة أو زوجته الحالية أو أي امرأة أخرى. ولكن كل ذلك لا يهم، الرجل التعيس غير مهم، وزوجته التي دخلت الزواج بفرحة وحماس وهي لا تعرف أنها كبش إرضاء العائلة غير مهمة، وحتى الحبيبة السابقة التي انكسر قلبها ولم تتزوج من تحب غير مهمة، المهم أن طنط فريال الآن تحتسي القهوة في رضاء تام لأنها حققت ما تريد!



أعتقد أن هذا سبب رئيسي من أسباب انتشار أزمة منتصف العمر بشكل مخيف في مجتمعنا مؤخرًا، حيث يكبر الرجل -الذي كان شابًا- وهو يدرس شيئًا لا يحبه ويعمل في وظيفة لا يحبها ثم يتزوج امرأة لا يحبها أيضًا، وبعد سنوات طويلة من الضغط على نفسه يصبح غير قادر على سير خطوة واحدة أخرى -فالضغط دائمًا ما يولد الانفجار- ويقوم بثورة على كل شيء في حياته ويهد كل ما بناه. والأمر غير مقتصر على الرجال، فذلك يحدث للسيدات بنفس القدر.. ولأني تعاملت مع عملاء كثير يعانون من نفس المشكلة فما نلجأ إليه هو عمل خطة تغيير بطيئة جدًا ومتحفظة وقليلة المخاطر كي نحول كل هذه التفاصيل مع الوقت إلى تفاصيل محببة إلينا، أو ندرس البدائل بطريقة أو بأخرى. وهذا ما سأقوم بشرحه تفصيلًا في الفصل الأخير.

المشكلة ليست في أن التوقعات الاجتماعية في الدراسة والزواج والاختيارات الشخصية تحددك وتقيدك ومع الوقت تصيبك بالتعاسة. المشكلة

أنك حين تخرج من دائرة الأب والأم والأشقاء والأقارب تعجز عن التصرف بمفردك وتتوه، وهنا لا بد أن نشير إلى أن الأشقاء يملكون توقعات رهيبه من بعضهم بعضًا وهو أمر مفهوم ولكن يجب أن يمارس بحدود، وحين ننتقل إلى دائرة الأقارب فنجد أنهم مستعدون للوم على أي شيء دائمًا، إما في بداية المكالمه بالسؤال الشهير: «لماذا لا تسأل عني؟!»، وإما في نصف المكالمه، إنت وحظك أو إنت وخالتك!

لكن الغريب أن بعض الأقارب والمعارف وحتى الجيران الذين تجمعك بهم علاقة سطحية ومهلهلة يتوقعون منك كمًا مذهلاً من التصرفات، فهناك نوع من الأشخاص يسألونك في دهشة: متى كبرت إلى هذه الدرجة؟ أو لماذا لم تستشيرني قبل العمل في وظيفتك؟ وهو أصلاً زوج بنت خالة أمك الذي رأيته مرتين في حياتك كلها، أو جارك الذي يلومك كلما قابلك لأنك سافرت إلى مكان معين وتركت البلد أو الأسرة، كأنه ليس من حقلك أن تسعى وراء فرصة دراسة أو علم لتحسين حياتك، أو أشخاص آخرون يعضون بسبب عدم دعوتهم إلى حفل زفافك رغم أن علاقتهم بك سطحية والأفراح صارت مكلفة جدًّا، أو زميلك في العمل السابق الذي غضب منك وقاطعك لأنك لم تحضر عزاء خال حماته في قرية أبو طلثت، وغيرها من مواقف وأسباب تضيع طاقة الناس في الحزن والقمص وتؤثر في نفسيتهم فيعيشون حياتهم في إحباط متواصل من بعضهم بعضًا.

ولهذا يجب أن نوازن بين التوقعات الاجتماعية من الناس المهمة في حياتنا وبين ما أريده أنا وأحبه وأتوقعه من نفسي.

هيا نلعب الآن ونحلل بعض التوقعات الاجتماعية التي تقع على عاتقك.

تطبيقات علم نفس الطروف:

- اكتب أكثر خمسة أشياء تفعلها في حياتك ولا ترضى عنها بشكل شخصي، وإنما تفعلها بهدف إرضاء شخص آخر أو بسبب ضغط الناس عليك، وذلك سواء كنت تفعلها بدافع الحب أو الخوف من أن تتسبب في حزنهم أو تجنب الشجار أو غيره.

* الشيء الذي يضغط عليك.

* الشخص الذي تفعله من أجله.

* كيف تخفف من هذا الضغط؟

إزاي تقدر تخفف الضغط دا؟	الشخص اللي بتعملها علشانه	الحاجة اللي بتضغط عليك

الفترات الاستثنائية قد تحدث بسبب تغير سلبي مثل أن يموت أحدهم أو يمرض أو تحدث حالة طلاق أو انفصال عاطفي أو غيره، أو يحدث بسبب تغير إيجابي مثل الزواج أو الإنجاب، أو حتى العمل الذي يجعل الناس تتغير ليس لأي شيء إلا لأنهم مشغولون جدًّا، متعبون، وليس لديهم طاقة ولا وقت حتى لأنفسهم.

حين تمر بأي ظرف استثنائي في حياتك، قف لحظة والتقط أنفاسك ثم تكلم مع نفسك قليلًا في كونك تمر بفترة استثنائية.

أغلب العملاء الذين تعاملت معهم لم يكونوا على دراية بأنهم يمرون بفترة استثنائية عندما كانت كل العلامات تشير إلى ذلك، فالإنسان في هذا الوقت الاستثنائي لا يملك نفس مستوى الطاقة التي يملكها في العادة ولا أدائه في الحياة الطبيعي، وبالتالي لا يملك نفس القدرة على مساعدة من حوله، أو حتى عمل الأمور العادية البسيطة اليومية التي اعتاد فعلها بنفس الكفاءة أو الرغبة، لأنه ببساطة الظروف الاستثنائية التي يمر بها أنتجت نسخة مختلفة منه لتتعامل مع التغيرات الجديدة.

هناك قصة علمتني الكثير فيما يخص عدم فهم الشخص أنه يمر بفترة استثنائية وتجاهل الظروف وإنكارها رغم أنك تكون في وضع يدفعك إلى الانهيار. سأحكي لكم قصة عميلة عزيزة على قلبي حدثتني ذات يوم وهي تعاني الانهيار بسبب ابنها ذو الـ ٦ أعوام، الذي يرفض دخول بطولة الجمباز. وهنا أول سؤال أسأله يكون عن ترتيب الطفل بين إخوته لأن لهذا الأمر أهمية كبيرة، فأخبرتني أنه الطفل الأول، وحين سألتها لم يرفض دخول البطولة هكذا دون سبب، طبيعي أنه يعاني من الضغط أو لم يعد يحب اللعبة، فظلت تحدثني عن التغيير الذي حدث له وأنه صار طفلًا مدللًا ويرفض الذهاب إلى دروس القرآن أيضًا، ولا يريد هذا وذاك...!

علمت منها أن لديه أشقاء وأنه لا يعاني من مشكلات في الدراسة ووسط إصرارها الشديد على ضرورة إقناعه بدخول البطولة، ظلمت أسألها عن أي مشكلات في سلوكه لكن إجابتها في كل مرة كانت تتضمن إصرارها على ضرورة دخوله البطولة، أخبرتها أنني سأفعل ما بوسعي لكني لا أضمن ردود

أفعال طفل في عمر ٦ أعوام، أو شخص كبير حتى، وبالتالي فأنا لا أعدها بشيء.. وبعد مكالمة طويلة طلبتُ مقابلة الطفل.

كان المكتب الخاص بي صغيرًا وهادئًا، ولكن حين ذهبت لفتح الباب واستقبالهما وجدت حشدًا يقف أمامي، رجل ومعه سيدة حامل في الشهر الأخير وعدة أطفال يدخلون من الباب، بادلتها التحية ثم دخلت وعرفتني على الولد الكبير، وبعدها عرفتني على أخيه الأصغر ٤ سنوات وأخته الثالثة ٣ سنوات، وأخيهم الصغير عام ونصف، وزوجها!

ورغم أن المكان الخاص بي عبارة عن صالة (نادرًا ما يكون بها انتظار)، ومكتبي الذي أدخل إليه برفقة العميل، وبالتالي فهو شديد الهدوء وإضاءته بسيطة، فإنه تحول فجأة إلى ساحة مليئة بأطفال، إلى درجة أنني شعرت بأني أؤدي دور «سمير غانم في فيلم عالم عيال عيال»، ورغم أن الأطفال كانوا في غاية اللطافة فإنهم يظلون أطفالًا وهم مثل أولادي بالضبط يحولون أي مكان إلى فوضى. المهم أنني نجحت في اصطحاب الأم إلى المكتب بصعوبة، وبعد فترة خرجت ودخل الولد وهكذا إلى أن وصلنا إلى مقابلة الأم والأب وحدهما.



كانت الأم تعاني حالة انفصال تام وإنكار للواقع، امرأة شابة في سن صغيرة، ولديها ملامح جميلة لكنها باهتة بالطبع من شدة الإجهاد، فهي امرأة حامل على وشك الولادة ومعها أربعة أطفال، في حين أن كل ما يحزنها هو رفض ابنها لخوض بطولة الجمباز! فحتى هذه اللحظة لم تدرك الأم ما سبب الخلل، أو ما المانع من الذهاب إلى التمارين الرياضية ودروس القرآن وخوض بطولات الجمباز والمذاكرة والسير على الحبال، وكانت تفعل كل هذا والمسكينة حامل وتجر من خلفها أربعة أطفال أكبرهم ٦ أعوام!

فما اكتشفته أن الأطفال لديهم مشكلات، وليس الطفل الكبير فحسب والذي كان يجالس إخوته في أثناء حديثي مع الأب والأم بالطبع، فقد كان هذا الطفل يعاني الضغط المتواصل دون أن يعبر أو يعترض سوى على الجمباز، كان يعاني الضغط من كم الأطفال الآخرين المضطر إلى الاهتمام بهم، ومن أمه المنشغلة دائمًا في خدمتهم فضلًا عن إرهاق الحمل، وكذلك بسبب توقعاتها اللانهائية منه فإنه يبذل مجهودًا كبيرًا، لا يجد وقتًا للعب، فالمطلوب من هذا الطفل الصغير أن يساعد أمه ويجالس إخوته ويذهب إلى المدرسة، ثم التمارين ليحصد بطولات ومن بعدها دروس القرآن. كيف يستطيع أحد في الدنيا فعل كل هذا؟!

والأم نفسها المسكينة التي تضطر إلى خدمة ٤ أطفال صغار، هل تتخيلون شكل يومها؟ كم مرة تغسل في اليوم؟ كم مرة تنظف المنزل؟ كم مرة تغير ملابس الأولاد في اليوم؟ كما أن الأولاد رقم اثنين وثلاثة وأربعة ليس لهم حق كافٍ في الوقت والحب والاهتمام، ليس لأن والديهم شخصان سيئان وإنما على العكس كانا شخصين رائعين ومحبين لأسرتهم جدًّا، لكن لأنهما في ظروف صعبة ولم ينتبها لذلك.

والأب نفسه يعاني من الإجهاد ليلحق مصاريف عيلة بهذا الحجم وكلها أطفال، وكان شخصًا رائعًا ويساعد زوجته جدًّا.

إنهما زوجان طيبان ومحبان لعائلتهما الجميلة ولكن في مواقف مثل تلك في الحياة لا بد وأن نتنازل عن بعض الطموحات وعن نفس المعايير التي يتبعها الآخرون، لا بد أن نراعي أننا في فترات استثنائية ونعذر أنفسنا ومن حولنا من أجل الخروج من هذا الوقت على خير وبأقل الخسائر. الحمد لله أننا تمكّنًا من عمل خطة تفصيلية لسنة كاملة في حياتهم، خطة لكل طفل من الأطفال، حيث تخلينا عن أمور الثلاثة أو الأربعة التي تتمسك بها الأم وراجعنا المعايير والتخطيط وفق الظروف، وجدير بالذكر أننا جميعًا نحمل صفات هذا الأب وهذه الأم، وكلنا صرنا هكذا في مجال أو آخر.. فمننا من صار هكذا في عمله أو في شكله أو في أمواله وممتلكاته. كلنا نتطلع إلى أمور بعيدة عنا ولا ننظر أسفل أقدامنا، ولهذا فنحن جميعًا في حاجة إلى الهدوء وتذكر ظروف الواقع الذي نعيش فيه وظروف الحياة، ومقدرتنا وصفاتنا النفسية.

فمن الممكن أن يكون لدي حلم لكنني أعرف أنني ضعيف نفسيًّا في ناحية ما، وبالتالي لا يمكن له أن يتحقق إلا إذا أحدثت تغييرًا في هدفي، أو

شخصيتي، أو من الممكن أن ألا يتناسب مستوى تعليمي مع ما أريد، وبالتالي أحتاج إلى تقليص الهدف بعض الشيء أو عمل خطة بديلة حتى أصل إلى مستوى التعليم الذي أحتاج إليه، هذه ليست دعوة للتخلي عن الأحلام، وإنما دعوة لمراعاة الظروف واحترامها قبل أي شيء.

تطبيقات علم نفس الظروف:

ما هو آخر تغيير اجتماعي كبير مررت به (زواج/طلاق/انفصال/فقدان
شخص عزيز/حادثة/ولادة/رضاعة/سفر/مرض شديد/مرض شخص عزيز،...
إلخ)؟

.....
إذا كان ذلك قد حدث في الفترة من آخر 6 شهور إلى عام، فأنت في
مرحلة استثنائية تتطلب إجراءات استثنائية وتسامحًا استثنائيًا مع الذات،
فكيف يمكن أن تساعد نفسك في هذا الموقف؟

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

حدِّث صورتك عن نفسك والناس المقربة منك، عن التغيير الذي حدث لشريك أو شريكة حياتك. أدرك فكرة أن أولادك كبروا أو تغيروا واحتياجاتهم اختلفت، كن على دراية بالتغيير الذي حدث في صحة والدك أو والدتك، أو أن قوة تحمل الناس من حولك قد تغيرت، أو أن الظروف المادية لصديقك قد تغيرت أيضًا.

من الأخطاء الاجتماعية الشائعة جدًّا ألا يُحدِّث الشخص فكرته ومفاهيمه عن نفسه وعمن حوله، وبالتالي لا يعدل من طريقة تعامله معهم وتوقعاته منهم. في كثير من الأحيان نشهد تغير طرف في العلاقة بينما لا يلاحظ الطرف الآخر هذا التغير ويظل متمسكًا بفكرته القديمة، نفس الشيء يحدث بين الأشقاء أو الآباء والأولاد والأزواج والمعارف وغيرهم، حيث تكون هناك فكرة معينة عن شخص ما في الأسرة، ولا أحد يرغب في رؤية أو تصديق تغير أو نضج أو فقد صفة معينة في هذا الشخص.

أما هذا التحديث فيُبنى عليه توقعات جديدة، واعلم أن توقعاتك من الناس أيضًا يجب أن تتحدث وتتغير أيضًا مع تغييرات الحياة، ومع الوقت والعمر مثل زواج الأشقاء أو سفرهم وأمور كتلك، يجب أن نقوم بتعديلها كل فترة كي لا نظلم أنفسنا أو نظلم الطرف الآخر، وكل شخص منا يجب أن ينتبه للحمل الذي يسير به فلا هو قادر على إرضاء من حوله أو حتى إرضاء نفسه.

تطبيقات علم نفس الظروف:

- حدِّد أهم ٣ أشخاص في حياتك على الإطلاق.
- * الشخص الأول هو:
 - * يحتاج مني:
 - * أنا أحتاج منه:
 - * الشخص الثاني هو:
 - * يحتاج مني:
 - * أنا أحتاج منه:
 - * الشخص الثالث هو:
 - * يحتاج مني:
 - * أنا أحتاج منه:

- * أولاً: نمي مهارات التواصل إلي أقصى حد.
- * ثانيًا: راجع الخرافات النفسية داخل رأسك.
- * ثالثًا: إحترف اتخاذ القرارات الجيدة.
- * رابعًا: اخرج من دوائر التنافس والتحديات
- * خامسًا: إبني حدود واضحة.

بينما أنت تسعى في طريق سعادتك، لا بد أن تراعي الظروف النفسية التي نشأت فيها، والشكل المجتمعي والثقافي الذي تكوّن فيه جهازك النفسي وتشكلت فيه أفكارك وعواطفك، لا يمكن تجاهل الثقافة إذا تكلمنا مثلاً عن الأفكار العقلانية واللاعقلانية وتفاصيل العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، فلو حاولت أن تشرح لمعالج أجنبي مثلاً لماذا كانت أمك تضربك إذا لم تعدل الشبشب على وجهه لن يفهم ولو بعد مئة عام، أو لو كان لديكم ضيف أجنبي ووجد أمك ترفع صوتها في الصلاة قليلاً، فيتوتر كل من في المنزل ويبدوون في محاولات تفسير المعاني خلف ارتفاع صوت الأم في قلق بالغ، وهم متوترون من عواقب عدم فهمهم لما لا تقوله هي بينما كان يجب أن تفهموه بمفردكم لأنه شيء منطقي جدّاً، وتظل ترفع صوتها مراراً ليزيد التوتر مع كل تكبيرة في مشهد فانتازي خالص يجرى فيه كل أفراد الأسرة في أماكن مختلفة من المنزل محاولين فهم المحتوى الغامض خلف التكبيرات المتتالية. فكيف إذن تصلح نفسيّتك وتنطلق نحو السعادة وأنت ما زالت تقلب الشبشب كلما رأيته دون أن تقف مع نفسك لحظة وتقول ما هذا الهراء الذي أفعله! لن أفعل ذلك مجدداً أبداً.

نفس هذا الشبشب كان غالباً جزءاً من تربيّتك وتكوينك النفسي ولكن بطرق أقل آدمية حيث كان يُستخدم في عقابك أو على الأقل في رميك في تآزر عصبي حركي استثنائي من الأمهات العربيات، ولكن لكي نفهم تأثير الظروف النفسية الخاصة بثقافتك ومجتمعك، دعنا أولاً نشرح الأساسيات كما تعودنا.

أنت كائن نفسي، بمعنى أنك تملك جهازاً نفسياً يتأثر ويؤثر في كل من حوله، جهازاً يترجم لك كل ما يحدث حولك، وعلى أساس هذه الترجمة والتفسير تبدأ تشعر وتفكر وتتصرف، وبالتالي كل شيء تمر به في يومك يؤثر ويتأثر بمكونات هذا الجهاز النفسي، وبالتالي يتغير شكل وطبيعة المنتج السلوكي وفقاً لهذا التأثير والتأثير، كأننا كل يوم نرسم لوحة نستخدم فيها نفس الألوان بالضبط، لكن شكل اللوحة والرسوم التي تنتج تتغير كل يوم بل وكل لحظة، وتتبدل بين أشكال جميلة في أوقات، وقبيحة أو مريبة في أوقات أخرى وهكذا.

المستوى النفسي أصعب وأعقد كثيراً من المستوى البيولوجي والاجتماعي اللذين يمكن التحكم بهما بسهولة أو بمعنى أصح إدارتهما والحصول على

نتائج سريعة ملموسة. ففي الجانب النفسي يحدث التطور والتقدم والتحسين بمعدل أبطأ وأصعب، ولو كانت معلوماتك النفسية تساوي صفرًا وتحتاج إلى بدء مشوارك النفسي نحو الوعي بالذات وتقبُّلها ومعرفة نفسك وعقدك وأصل وحل مشكلاتك النفسية والسلوكية وغيرها والأثر الذي تركته طفولتك وتربيتك والأشخاص المهمين في حياتك، فكل هذا لا يمكن تحقيقه أبدًا بسرعة أو الوصول فيه إلى نتائج مبهرة في شهر واحد عكس المستويين السابقين.



يعتبر هذا الجهاز خليطاً بين الجوانب الواعية والجوانب غير الواعية في نفسك. والحقيقة أن الجوانب التي تعي بها أصلاً، أنت تعيها بدرجة محدودة فما بالك بالجوانب غير الواعية! وسأشرح في الجزء القادم لماذا نهتم أصلاً بالجوانب غير الواعية، ولكن يكفي أن تعرف أنك لو كنت تظن أنك تفهم نفسك وتعني كل شيء يخصها ولملم بكل جوانبها، فأنت غالبًا لست كذلك. لقد شبه فرويد الجهاز النفسي بالجبل الجليدي المدفون في المحيط، يظهر منه جزء صغير جدًا فوق الماء الذي يمثل الوعي بينما الجبل الشاهق المدفون تحت الماء يمثل اللاوعي، ولو أمكننا إنكار حجم اللاوعي في حياتنا لا يمكن تجاهل حقيقة وجوده وتأثيره القوي في حياتنا حيث إن أفعالك تحمل أكبر وأعمق بكثير مما يبدو لك.



أي وقت أو مجهود أو نقود تبذلها في سبيل معرفة وفهم وإدارة نفسك بجانبها الواعي وغير الواعي، يعد واحدًا من أفضل الاستثمارات التي من الممكن أن تقوم بها في حياتك، لأنك مهما كنت تنظر فأنت لا ترى جيدًا، وتحتاج إلى من يبين ويوضح لك الرؤية بشكل أفضل، فهناك دائمًا نقطة عمياء (blind spot) تحتاج إلى خبير ينير لك طريقك ويربها لك.

بحر علم النفس واسع للغاية، وهناك الكثير لنعرفه ونتعلمه في كتب بأكملها، وفي هذا الفصل قررت أنني لن أتحدث عن موضوعات قُتلت بحثًا مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات عديدة وحتى مهارات نفسية حميدة لها كم هائل من المصادر، وقررت في هذا الفصل أن أركز على الموضوعات النفسية المرتبطة بثقافتنا وبعلم نفس الظروف والتي تُعد الأكثر ارتباطًا بمجتمعاتنا وثقافتنا، وشرح المهارات النفسية التي إذا عملت عليها وأعطيتها تركيزك وأولويتك، من شأنها صنع فرق كبير في حياتك ودفع حياتك إلى الأمام نحو طريق السعادة.

هل نحن مجتمع يجيد فيه الناس التواصل مع بعضهم بعضًا؟ لا أعتقد ذلك. ما الدليل؟ لأن صوتنا عالٍ للغاية، نعم بتلك البساطة، فالناس في الشارع، والأزواج في البيوت والأمهات في الغرف، والممثلون في التلفاز، والمطربون في الأغاني، والبائعون في الشوارع يصرخون. الجميع يصرخ عند أي نوع من أنواع التواصل كأنهم مجموعة من أطفال الروضة إذا أرادوا أي شيء، ويكون يصرخون وينفعلون ليحققوا ما يريدونه، أطفال الروضة هؤلاء كبرت أجسامهم ونمت عقولهم ولكن مهارتهم النفسية والاجتماعية متوقفة عند الروضة، وبالتالي مع أول مثير للغضب أو مع أصغر خلاف مع أي كائن آخر على الكوكب ينفعلون ويصرخون بعصبية أقرب إلى الجنون.

الشجار من أكثر المواقف التي تفضح طبيعة التواصل بين اثنين، ما دمنا على وفاق غالبًا لا نحتاج إلى كم هائل من مهارات التواصل، فالتوافق أصلًا نتيجة لتواصل تم بالفعل. إنما الشجار والخلاف والاختلافات هي ما تُعري حقيقة علاقتنا وتوضح لك مهارات التواصل لديك وما تملكه وما لا تملكه من أدوات تستطيع بها إيصال مشاعرك وأفكارك إلى من أمامك والوصول إلى حل مُرضٍ للطرفين.

يقول توني روبين إن «كفاءة حياتك قائمة على كفاءة مهارات التواصل عندك». كلام منطقي جدًا فلو أنت تتشاجر طوال الوقت مع شريك حياتك أو مع زملائك في العمل أو جيرانك وغيرهم، سوف تصبح حياتك جحيمًا وستصبح وحيدًا كئيبيًا دون شك.

يمكن أن نستشف مما سبق أننا لم ننمِّ مهارات التواصل لدينا بطريقة صحيحة، وأنا ما زلنا نستخدم أساليب طفولية ودفاعات خائبة للتواصل مع الآخرين، وأنا جميعًا في مجتمعاتنا ما زلنا في حاجة إلى تعلم مهارات التواصل. المثير في الأمر أن الجميع يظن أن العيب في الآخر، بينما أي تواصل في الدنيا مسؤولية الطرفين، بمعنى أنه إن كانت لديك صعوبة في التواصل مع شخص ما فبالأكيد أنت مسؤول بدرجة أو بأخرى في خلق تلك الصعوبة حتى لو بنسبة ١٪، اقتناعك بمسؤوليتك ونصيبك في الأمر سوف يصنع فرقًا كبيرًا في قدرتك على التواصل، فمَن يَشكو أنه وحيد ولا أحد

يفهمه، دون أن يسأل نفسه، هل أنا أفهم أحدًا؟
تعالَ الآن نعمل قليلاً على تواصلك مع الأشخاص المهمين في حياتك،
ونحلل بعمق أكبر تواصلك مع دائرتك الاجتماعية الصغيرة.

تطبيقات علم نفس الظروف:

- حدّد ٦ أشخاص تتعامل معهم يوميًا.
(ممكن أن يكون شريك حياة أو زميل عمل أو أولادًا أو البواب أو الجيران...
إلى آخره).
- والآن قسّمهم بحيث تحدد ٣ أشخاص تستطيع التواصل معهم، وتستمتع
بصحبتهم و٣ آخرين علاقتك بهم متوترة وليس من السهل التواصل معهم.
- الآن أعطِ رقمًا للعلاقة بينك وبين الشخص.
(١٠ أعلى وأفضل درجة للتواصل وشكل العلاقة، و١ أقل درجة تواصل
وعلاقة سيئة).
- الآن لنحلل كل شخص على حدة بالطريقة التالية:

الاسم	درجة التواصل معه (١٠-١)	لماذا علاقتنا جيدة/ سيئة	ما الذي أستطيع أن أفعله لتحسين العلاقة من جانبي أنا؟

- لو أدرت أهم ٦ علاقات في حياتك بطريقة صحيحة، سيؤثر ذلك في جودة
حياتك وكفاءتها واستمتاعك بها بدرجة أكبر مما تتخيل.

«الخوف يجعل الذئب أكبر كثيرًا مما هو في الحقيقة».

- مَثَل ألماني

هناك قدر مزعج من الأفكار اللاعقلانية في مجتمعنا، وهي بالمناسبة موجودة في كل المجتمعات بنسبة ما وبصورة مرتبطة ارتباطًا عكسيًا بمستويات الوعي، وارتباطًا طرديًا بمعدلات الجهل والفقر، فكلما زاد الجهل في المجتمع زاد الإيمان بالخرافات وتأثيرها الضخم في حياتك وتفصيل يومك، وكلما تشوهت ملامح الصواب والخطأ وحتى الحلال والحرام، اللذين يُغلفان مع الوقت والمواقف بتقاليد مجتمعية أكثر منها تعاليم دينية وبختلطان على بسطاء العقول مع الوقت.

عالم النفس ألبرت أليس أمضى فترة كبيرة يدرس فيها الأفكار اللاعقلانية الأكثر انتشارًا بين الناس -وهي في الحقيقة من الأشياء التي دائمًا ما أناقشها مع عملائي- وحدد ١١ فكرة لا عقلانية هي الأكثر انتشارًا بين الناس، وستُصدم عندما تقرأ تلك الأفكار أن معظمها -إن لم يكن كلها- لدينا جميعًا. وانطلاقًا من نفس الفكرة، سنجد بجانب الـ ١١ فكرة المشهورة التي ذكرها أليس، أن الخرافات في ثقافتنا وفي هذا الجزء من العالم بالذات تتضاعف بطريقة مذهلة، وتتداخل المخاوف مع القصص الخيالية مع الاضطرابات النفسية تُخرج أفكارًا مريضة قابلة للتصديق تحت رعاية القلق، ولو فكرت للحظة بأكثر الناس إقناعًا ستجد أن كثيرين منهم نرجسيون وسيكوباتيون وهكذا.

لا بد من الانتباه للأفكار اللاعقلانية الخاطئة التي لم ننتبه لها ونصححها قط، من ضمن الأمثلة على الخرافات النفسية المتخفية داخل رؤوسنا: الهوس برأي الآخرين والرغبة العارمة في إرضائهم بصرف النظر عن أهميتهم أو مكانتهم في حياتك. هناك هوس بنيل رضا كل الناس المحيطين حتى لو ليس لهم أي أهمية ولا يقدمون أي دعم في الحياة، وهناك أيضًا الخوف المرضي من الحسد وأن هناك من يتربص بك أو يستطيع تعكير صفو حياتك وتدمير سلامك النفسي أو بيتك أو شكلك لأنه حسدك. وفي التربية حدّث ولا حرج من أول طرق التأديب و«اكسر للبننت ضلع، يطلع لها أربع وعشرين»، إلى أنك لو لم تأكل أو تشرب أو تسمع الكلام فسوف يعاقبك الله عقابًا شديدًا وتجري

خلفك أصابع المحشي التي تعبت أمك في صنعها ولم تأكلها أنت!



هنا نحتاج إلى شرح مفهومين مهمين في رحلتك النفسية العامة ورحلتك مع الخرافات بشكل خاص، الأول هو مفهوم **محو التعلم** (unlearning) الذي يعني أن تمحو وتمسح ما تعلمته سابقًا عندما تعرف المعلومات الصحيحة، والمفهوم الثاني والأهم هو **إعادة التعلم** (relearning) الذي يعني أننا تعلمنا الكثير من الأشياء بصورة خاطئة والتي خلقت بدورها مفاهيم نفسية مشوهة والتي لا بد أن نصححها ونعيد تعلمها ثانية بصورة صحيحة.

أنت في حاجة إلى تنفيذ أفكارك ومخاوفك وإحكامك على نفسك وعلى الآخرين، وإعادة تقييم لما في رأسك لأنك ستفاجأ بأن الكثير منها هو محض خرافات ومنتجات لقلق من حولك، والمثير في الأمر أن كثيرًا ما ستجد أن الأمر له أساس من الصحة بمعنى أنه يكون شيئًا صغيرًا جدًّا ولكن المخاوف تضخمه جدًّا وتخلط حقيقة واحدة بعشرات المخاوف والخرافات، وأكثر الناس تحدثًا عن الأمر هم الخائفون منه. مريض القلق لا يتوقف عن التحدث عما يقلقه حتى يصيب الجميع بمخاوفه، وبالتالي تصبح منطقية بانتشارها. صوت القلق عالٍ.

تطبيقات علم نفس الظروف: - ما هي أكبر ٣ خرافات أو أفكار لا عقلانية في رأسك؟

ممكن أنك ستموت مبكرًا أو أن الله -جل وعلا- غاضب عليك، أو أنك لن تصادف الحب الحقيقي أبدًا، أو أن فلانًا منحوس، أو أن الحدث الفلاني كان بسبب الحسد... إلى آخره.

-١

-٢

-٣

- الآن أمام كل خرافة أو فكرة لا عقلانية، حاول أن تحدد من أين أتت لك تلك الخرافة؟

الفكرة ١ مصدرها:

الفكرة ٢ مصدرها:

الفكرة ٣ مصدرها:

- ما الذي تحتاج أن تُعيد تعلمه عن تلك الخرافة أو الفكرة اللاعقلانية؟

-١

-٢

-٣

هل البالغون الراشدون في مجتمعاتنا قادرون على اتخاذ قرار جيد؟ في هذا الصيف انتشرت أغنية اسمها «اختياراتي مدمرة حياتي»، وتشاركها الجميع ممارحًا أنها قصة حياة. نفس الأمر نجده في الجروبات على وسائل التواصل الاجتماعي طوال الوقت حيث يتساءل الجميع عما الذي يجب أن يفعل في حياته، وتتنوع التساؤلات ما بين الأسئلة شديدة الأهمية والخصوصية مثل هل أكمل حياتي مع شريك حياتي أم أحصل على الطلاق؟ هل أنجب الطفل الثاني أو الثالث أم لا؟ هل أترك العمل أم أستمر فيه؟ وما بين أسئلة إذا كان يجب أن أشتري تلك النظارة أو أي فستان أرتدي، وماذا أطبخ اليوم، وتتنوع الردود في كل الموضوعات بطريقة مثيرة للاهتمام.

مهارة اتخاذ القرار الصحيح مثل العديد من المهارات الاجتماعية والنفسية، لم نتعلمها في المدارس، ولو يملك والدانا أو الكبار حولنا أصلًا المعرفة الكافية بكيفية صنع القرار الصحيح لينصحونا، لكانوا نصحوا أنفسهم أولًا، فعندما نراجع الآن القرارات التي اتخذها والدانا أو أقاربنا الكبار العاقلون نصاب بالذهول.

وبالتالي آن الأوان أن نتعلم كيف نتخذ قرارًا صحيحًا، كيف نقيس الأمور بحيث تُرجح كفة على كفة أخرى، إنها مهارة في غاية الأهمية والحقيقة أنني لم أنتبه لأهميتها القصوى إلا عندما سافرت إلى أمريكا وأصبحت وحدي وأصبح الاتصال بأمي وأختي وصديقاتي صعبًا لأسباب كثيرة أهمها فرق التوقيت، فاكتشفت لأول مرة أنني لم أتعلم قط أن آخذ قراراتي بنفسي وأني أحتاج أن أعرف ما أريد حقًا وأضع قواعدي الخاصة في الاختيار، وكانت تلك خبرة رائعة في حياتي أن أتعلم أن أقرر بنفسي وبطريقة صحيحة، واكتسبت قوة نفسية رهيبية لم أعرف قدرها من قبل، ولذا أشارك ما أعرفه عن طريق اتخاذ القرار.

تعلم أن مهارات اتخاذ القرار ليست عملية صعبة ولكن لا بد أن تحدث بمراعاة الظروف وأخذها في الاعتبار واحترامها. وتلك بعض الخطوات التي سوف تساعدك في اتخاذ قرار صحيح:

١- اجمع بعض المعلومات

بمعنى أنك إذا كنت تتخذ قرارًا بشأن شريك حياة أو بشأن نظارة جديدة

تريد شراءها أو أي المدارس أفضل لأولادك أو ماذا تطلب في المطعم، فأنت دائماً في حاجة إلى معلومات. فكما يحدث في مجتمعاتنا نسأل عن العريس والعروسة وأهلها وأصلهما، وبالنسبة إلى النظارة نذهب إلى عدة محلات، أو على الإنترنت نرى الموديلات والأسعار المختلفة، ونفس الأمر للمدارس التي نسأل الأهالي عنها، أو المنيو الذي قد نقرأ تقييمات عن المطعم لنعرف أفضل الأطباق فيه. المعلومات صديقك المفضل الذي يساعدك كثيرًا في اختيار الأفضل لك ولظروفك.

٢- زِن المميزات والعيوب في كل اختيار (Pros & Cons)

ونستطيع استخدام هذا التكنيك في أي قرار وأي صراع، وهذه الطريقة بسيطة ومفيدة للغاية، المطلوب منك هنا أن تكتب المميزات والعيوب لكل قرار وترى من سيحمل أكبر مميزات أو أقل عيوب، وهنا تتضح القيمة الذهبية لكتابة وتفريغ الأفكار لأنك ستجد دائماً أن هناك خانة ممتلئة عن باقي الخانات. من جديد لا بد أن تضع كل ظروفك في الحسبان وكتابة المميزات والعيوب لكل قرار بصدق ودون أن تجعل ميلك الشخصي إلى قرار يجعلك تمارس ألعاباً نفسية على نفسك لترجح كفة القرار الذي تميل إليه، ولا تتجاهل أيًا من الظروف وإلا سيترتب على ذلك قرار خاطئ ومنذفع.

والتالي مثال لهذا التكنيك البسيط السحري:

لا أسافر		أسافر	
العيوب لو لم أسافر	المميزات لو لم أسافر	العيوب إذا سافرت	المميزات إذا سافرت

٣- ضع في الاعتبار ظروفك وقيمك وأهدافك في الحياة

التفكير في الظروف شيء أساسي لأخذ القرار الصحيح، ربما تريد أن تترك وظيفتك ولكن تتذكر ظروفك المادية المليئة بالأقساط والعقبات فتحجم عن ذلك، وربما تريد أن تسافر ولكن ظروفك الأسرية لا تسمح لك أن تترك أمك المريضة وحدها، وربما تريد الزواج بشخص ارتحت له ولكن ثقافته مختلفة تمامًا مما سيدمر نمط حياتك. ابدأ فلتره الظروف وستجد أن وضع الواقع والمنطق والحقائق في الحسبان قادر وحده على توضيح ملامح القرار الصحيح بسرعة وفاعلية، وكلما كان ذلك في المراحل الأولى كان ذلك أفضل،

بمعنى أنه اذا وضعت ظروفك الأسرية من البداية في التفكير في قرار السفر فلن تتفق المال والوقت على الإجراءات وتعلق آمالك كلها على حلم ربما يتحقق يومًا ما ولكن ليس قريبًا، لأنك تعرف ظروفك من البداية، وكذلك لن تتورطي في حب شخص لا تتفق ظروفك مع ظروفه الاجتماعية والثقافية، ثم تدخلين في عذاب البعد لأنها زيجة مستحيلة إذا كنتِ من البداية عرفتِ القرار الصح بعد حساب الظروف وابتعدتِ عنه، وهكذا.

نفس الشيء ينطبق على قيمك وأهدافك، فمعرفتك الجيدة جدًّا بهدفك في الحياة وأهدافك القريبة والبعيدة، وأيضًا معرفتك ووعيك بنظامك القيمي سوف يساعذك فورًا على استبعاد الكثير من الأشياء التي تقع في طريقك لأنها إما تتعارض مع قيمك وأخلاقك أو دينك أو عاداتك وإما أنها تتعارض أو تعطل هدفًا مهمًا لك في الحياة.

٤- استشير شخصًا يفهم (يفهم بجد)

استشير الشخص الصح حتى لو لم تحب آراءه في العادة ولكن تعرف أنه عاقل ومنطقي وموضوعي وهي الصفة الأكثر ندرة في مجتمعاتنا. اسأل شخصًا أو اثنين ممن لهم ثقل وخبرة ونجاح في مجال ما، وضع رأيهم في الاعتبار حتى لو لم يعجبك، فكثيرًا ما نستشير أصدقاء أو أقارب ويعطوننا رأيًا على هوانا ولكن يتضح بعد ذلك أنه لم يكن رأيًا صائبًا أو ربما كان قرارًا عاطفيًا أو مندفعًا نابغًا من أنهم لا يريدون أن يضايقوك أو يحبطوك برأيهم الحقيقي. ولا تتصور أن علي علوكا وأشرف كخة سوف ينصحنك بالقرار الصائب، فلو يعرفان الصالح لكانا عملاه لنفسيهما.

كل شيء في الحياة تحول فجأة إلى تحدٍّ وتراك (مسار) تنافس، تجري فيه خلف السراب حتى تنقطع أنفاسنا. حولنا الحياة إلى مجموعة من التحديات، قلبنا كل شيء إلى منافسات ومراكز بها تصنيفات خائبة مثل الأول والثاني والأفضل والأسوأ. هذا الأمر أصبح من ملامح الحياة الحديثة، فلا بد للجميع أن يظل في خضم هذه المنافسات والتحديات عديمة المعنى لكي تستمر السلوكيات الاستهلاكية البشعة التي تزيد من ثروات حفنة من أصحاب الثروات.

المكان الذي أذهب إليه لأتمرن، وأقضي على أثر الضغوط المستمرة في جسدي ونفسي لا يتوقف عن منشورات تدور كلها حول تحدٍّ ما، تحدٍّ لخسارة الوزن، تحدٍّ للأكل الصحي، تحدي بناء العضل، تحدٍّ لفقد كم هائل من الدهون في وقت قصير وهكذا، كلها أهداف جميلة جدًا ولكن هل لا بد أن تصبح في صورة تحدٍّ؟ ألا يكفيننا التحديات اليومية التي نقابلها كل يوم لنحول أيضًا أهدافًا جميلة إيجابية مثل الأكل الصحي وبناء العضل إلى تحدٍّ ومسابقة ومتنافسين وكسبانين وخاسرين!؟



أما المدرسة وتمارين الأولاد والأمومة، فحدّث ولا حرج، وعلى الرغم من أنني محظوظة بعدد استثنائي من الأمهات العاقلات فإن الأمهات المهووسات بالتنافس موجودات في كل مكان، من أول تلك التي تصر أن تنتقي الخضار من نفس المكان الذي أنتقيه بالضبط فأتركها وأذهب إلى مكان آخر فتأتي خلفي تصارعني على الفوز بأفضل ٢ كيلو خيار في الكوكب، مرورًا بكل تلك

الأمهات اللاتي ينفقن أموالاً طائلة على أعياد الميلاد وكل منهن تفعل المستحيل للتفوق على الثانية.

الزواج والعلاقات كذلك دخلت ساحة المنافسات والتحديات، وأصبحت ساحة لتتفوق كل عروسة وعائلتها على العروسة الأخرى إلى أن وصل الأمر إلى حد مُحزن في المغالاة في طلبات الزواج والمغالاة في تأثيث بيت صغير يعيش فيه شخصان لتكون لِسِتة الطلبات من ١٢٠ فوطه وجه و٢٠ حلة وأطقم الجيلي وعشرات الكاسات التي لن تستخدم إلا مرتين في العام وتصبح مصدر تهديد لأمن الأسرة كلها إذا تجرأ أحد أفراد الأسرة واستخدمها. حتى رمضان شهر العبادة والروحانيات وهدية الله الجميلة انقلب إلى تحديات إما لخسارة الوزن وإما لمسابقات التدين. حتى القراءة التي تدور كلها حول المتعة والمعرفة تحولت أيضا إلى تحدٍّ ليدخل الناس في تحديات قراءة يتسابقون فيها على كم الكتب التي يقرؤون بصرف النظر عن مقدار ما تعلموا أو ارتقوا أو حتى استمتعوا، أهم شيء هو صورتك بجانب جبل الكتب التي قرأت، أهم شيء هو الفوز في السباق والصورة التي تثبت للجميع ثقافتك وعمقك الفذ.

لقد حولنا كل شيء في الحياة إلى تحديات حتى فقدت الأشياء معانيها وامتعتها، وأصبح كلُّ منا يزيّف انتصاراته في فئة من فئات الحياة ليثبت للجميع أنه ليس بالفشل الذي يظنه، بينما تلك الصورة المزيفة أصلاً تُشعر الكثيرين والكثيرين بالفشل.

توقف عن التزييف، توقف عن النظر إلى هؤلاء المهووسين بالتنافس وتصغير نفسك بالدخول في التحديات معهم، فهم تعساء للغاية ولا يستحقون اهتمامك، ولكن بالتأكيد يستحقون تعاطفك وربما دعمك لو استطعت. توقف عن تحدي أي شيء فأنت تعيش في حياة مليئة أصلاً بالتحديات، لا داعي إلى أن تزيد تحديًا جديدًا على كل التحديات الموجودة أصلاً ومهما وصلت إلى مستوى ما سيأتي من يهزمك، ولو تفوقت في مجال في الحياة ستكون عاديًا أو حتى سيئًا في مجالات أخرى، وما المشكلة في ذلك؟ أنت مجرد إنسان وغير مطلوب منك أن تكون جيدًا في كل شيء. ركز على ما يهملك فعلاً وتفوّق فيه.

خذ خطوة خارج تلك الدائرة التعيسة من الناس التي تحاول إثبات أنها سعيدة أو أنها مثقفة أو أنها رائعة لأنهم لو حقيقياً شعورهم بذلك ما اضطروا

إلى تكرار محاولات إثبات الأمر لكم. اترك التحديات وتعلم كيف تستمتع بالحياة وكيف تتصالح مع نفسك لترضيها وترضى عنها إلى المدى الذي لا تهتم فيه برأي الآخرين، وإذا أدت أن تتنافس لتتشجع فتنافس مع نفسك فقط. يقول بيل جيتس: «إن مقارنتك نفسك بالآخرين إهانة لها».

وضع حدود اجتماعية ونفسية بينك وبين من حولك في مجتمعنا وثقافتنا هو بالتأكيد أمر صعب للغاية، وخصوصًا في أي مكان خارج المدينة، فتقريبًا هناك علاقة طردية بين عدد الكيلوات التي تقطعها بعيدًا عن المدينة الأكبر وبين انعدام الحدود الاجتماعية والنفسية.

وضع حدود لحياتك أو لطريقة التعامل التي تفضلها أو وجود حد واضح بين ما هو مقبول لديك وما هو غير مقبول مجال إهانة كبيرة للآخرين في مجتمعنا، تصور؟ حدودك أنت تهين الآخرين، ليس لأنهم سيئون ولكن لأنهم تربوا على أنه من الطبيعي أن يتدخلوا في حياتك أو يكلموك وقتما يحبون أو يلمسوك بأي شكل أو طريقة كونها مقبولة للتواصل في محيطهم هم. المشكلة أن تعريفهم لما هو عادي وطبيعي ومتوقع مختلف عن تعريفك أنت لتلك المفاهيم، وهم لقلة وعيهم يظنون أن الطبيعي هو الذي يملكونه وأن معاييرهم هي المعايير المقبولة.

من يعرفني يعرف أنني أنام مبكرًا وأصحو مبكرًا، هذا هو روتين حياتي منذ طفولتي، واستمررت عليه لأنه ما يناسبني، وحتى لو لم أنم مبكرًا في يوم فأنا أغلق الموبايل ولا أurd على أي تواصل بعد العاشرة إلا في حالات الطوارئ. هذا الحد البسيط جدًّا الذي وضعته للحفاظ على صحتي الجسدية والنفسية يتسبب في الضيق لأشخاص كثيرين جدًّا، يجدون أنها سخافة أن أغلق هاتفي في هذا الوقت المبكر أو أنه ما زال الوقت مبكر جدًّا لأنام، أو لماذا أغلق موبايلي! أذكر مرة من المرات التي أكد لي فيها أحد الأصدقاء أنني لن أنجز أي منتج فني ما دمت أنام مبكرًا، والجميل أنني أنجزت في آخر 5 سنوات أضعاف ما أنجزه هو علميًا وفنيًا. ذكرني ذلك بكاتب كبير، كان جارنا وكلمني مرة عن أنه لا يرد على أي اتصالات يوم الجمعة، وهو شيء أفعله أنا أيضًا، فأنا لا أعمل ولا أتواصل يوم الجمعة مع أحد إلا للضرورة. المهم حكى لي هذا الكاتب المشهور عن صديق له ظل يتصل ويتصل ويتصل يوم الجمعة دون رد، وعندما اتصل في اليوم التالي رد الكاتب الكبير فإذ بالصديق غاضب ويتهمه بالغرور، وكان ثائرًا بشدة، فوضح له الكاتب الكبير أن تلك هي حدود وقاعدة وضعها لنفسه ليعطي نفسه وأسرته حقها فإذ بالصديق يغضب أكثر لينتهي الأمر بقطيعة لم يحزن أو يندم عليها الكاتب الكبير قط.

أحكي تلك القصة لأنها في الحقيقة ألهمتني أن من حقي أن أضع القواعد التي تناسبني في حياتي، وأن أضع حدودًا واضحة في العلاقات وطرق التواصل القريبة والبعيدة، وربما وقتها كنت أصغر وأخاف من أن أضيق أحدًا مما دفعني وقتها لأن أتنازل كثيرًا عن حدودي لتلافي إغضاب الآخرين، ولكني الآن لم أعد أفعل ذلك، و ألهمتني قصة جارنا الكاتب المشهور وقتها لأصبح أقوى في تقبل خسارات عديدة في مقابل الفوز بحدودي الشخصية.

الحدود النفسية والاجتماعية في مجتمعاتنا في أسوأ حالاتها في العلاقات الأقرب ومع الدائرة القريبة، فبين الزوجين مثلًا نجد أن الأهل يتدخلون في كل تفصيلة وكل صغيرة وكبيرة، ولا يتركون الزوجين يعيشان حياتهما بالطريقة التي ترضيهما أو يطعمان أولادهما ويربانهما بالطريقة التي يجدها صحيحة، وتلك هي آفة مجتمعية تنكد على أغلبية بيوت المجتمع العربي. كذلك الحدود داخل الأسرة، واحترام الخصوصية وحدود علاقتك بوالديك أو إخوتك، أو احتفاظك بمعلوماتك الشخصية أو المادية منفصلة ومستقلة، أو عدم حكيك عن علاقتك العاطفية لصديقتك المقربة لأنك لا ترتاحين لمشاركة تلك الجانب، أو لأنك تظنين أن تأثيرها فيك سيئ، أو عدم مشاركتك لصديقك المفضل لمشروعك لأن العمل قد يؤثر في الصداقة، أو لأنه صديق جيد ولكنه شريك عمل سيئ... إلى آخره.

أما عن أصعب أنواع الحدود النفسية فهي الحدود التي تحتاج وضعها لنفسك أنت، فالتعامل مع الآخرين ووضع حدود لهم يصبح أصعب كلما كان أقرب، بمعنى أن وضع الحدود مع الغرباء أسهل، ويصعب أكثر عندما يصل إلى المعارف وأصعب مع الأقارب والأصدقاء، ويصعب مع الأسرة، ويصعب مع شريك الحياة لنصل إلى الأصعب على الإطلاق وهو نفسك. حدودك مع نفسك قد تكون أن تتوقف عن الأكل عندما تشبع حتى لو تبقى في أكلك طبق، أو أن تتعلم أن تقول لا عندما لا تريد أو أن تعتذر عن حضور مناسبة لا تريد حضورها... إلخ.

هناك أنواع عديدة للحدود، فهناك حدود مادية مثل ألا يعرف أحد عن تفاصيل حياتك المادية، وهناك حدود جسدية وهي الأكثر إشعارًا للآخر بالتهديد لأنه غير آمن مثل أن ترفض التقبيل أو الأحضان، أو تعترض على أنك تقبل زميلاتك في العمل ٤ قبلات كل صباح في جحيم يومي متكرر وتبادل لكميات هائلة من المكياج على وجوه بعضكم بعضًا. وحدود للوقت مثل غلقي

لتليفوني مبكرًا ووقف التواصل عند وقت معين، وهناك حدود نفسية مثل أن تتوقف عن التواصل مع شخص سلبي يسرق طاقتك، أو أن تتوقف عن مشاهدة نشرة الأخبار حتى لا تصاب بالنكد طوال الوقت، أو حدود جنسية فيما تتقبله أو لا تترتاح له في علاقاتك الجنسية مع شريك حياتك، أو حدود روحانية مثل أن تترك ما تفعل لتصلي ليتهاك الآخرين بعدم الجدية، أو ألا تشرب في خروجة أو تجتمع ليتهاك من حولك بالرجعية بينما هذه ببساطة حدودك الروحانية والقيمية. المهم أن الحدود قد تتعدد بتعدد الموضوعات. وكثيرًا ما يؤدي وجود حدود إلى ضيق كبير وألغيب نفسية من الطرف الآخر على رأسها الابتزاز العاطفي.

والآن لنستكشف أكثر عن حدودك أنت في التمرين التالي:

- هل لديك حدود النفسية واضحة تضعها لنفسك؟
هيا بنا نضعها ونحلل بعض الحدود النفسية والاجتماعية التي من شأنها
مساعدتك في الحصول على حياة مريحة أكثر.
- ما الذي يضايقك عند التعامل مع الآخرين؟
(حاول أن تكتب كل شيء يضايقك مهما كان صغيرًا، التلامس مثلاً، أو
التدخل والأسئلة في الأمور الشخصية أو انتقاد قيمك أو ملابسك أو شكل
شعرك... إلخ).

- ما هي الحدود التي تحتاج إلى وضعها لتصبح أكثر ارتياحًا؟
(مثل أنه عادي أن ترفض عمل شيء أو تقول لا إذا كنت لا تريد، وأنها
ليست مسؤوليتك أن تحل مشكلات الآخرين، أو أنك ستطلب من صديقك
الذي يستخدم يده (التلامس) في المزح أن يتوقف عن ذلك معك حتى لو
ضايقه ذلك، أو أن ترد على قريبتك العجوز بأنك لن تستطيع مشاركة تفاصيل
مرتبك معها لأنك تفضل الاحتفاظ بذلك لنفسك... إلخ).

- كيف ستضع حدودًا لما يضايقك؟
(كيف ستعبر في المرات القادمة أن ذلك يضايقك أو أنك غير مرتاح لهذا
الكلام أو ذلك الفعل بطريقة محترمة ومراعية؟)

هناك الكثير والكثير ليقال في كونك كائنًا نفسيًا، وهناك الكثير لتتعلمه
جميعًا عن علم النفس، وسأعمل جاهدة أن أبسط كل تلك المعارف وأوصلها
إليك بكل أمانة ومحبة في كتيبي القادمة، ولكن الآن لو عملت بقوة في الأمور
الأكثر إلحاحًا المشروحة سابقًا سوف تجد أن هناك تحسنًا كبيرًا حدث في
حياتك، تحسنًا كبيرًا أنت أهل له وسعادة أنت تستحقها.

هناك الكثير للعمل عليه في الجانب النفسي، وهو ما تحتاج لكتاب منفرد أو بالأحرى كتب لشرحه، ولكن لو اتخذت إجراءات وخطوات حاسمة في النقاط التي تناولها هذا الفصل، ستشعر بتحسن وفرق إيجابي حقيقي في حياتك.

الفصل الخامس

أنت كائن روحاني

أولاً: السلام مع النفس

ثانياً: السلام مع محيطي

ثالثاً: السلام مع الله

هذا هو أعلى وأصعب مستوى، الشعرة ما بين الفطرة وعدم المعرفة وما بين المعرفة القصى وبحور التيه بينهما، الجانب الروحاني في حياتنا أساسى والتواصل مع الجوانب الروحانية بداخلنا في هذا الزمن المادي شيء صعب ومليء بالتحدي، ولكنه ضروري من أجل الوصول للسعادة والارتياح. يمثل المستوى الروحاني أعلى المستويات في نظرية علم نفس الظروف، والذي ينقلك ، بعد تحقيق المستويات السابقة في النظرية، من شخص متحقق في هذا العالم الصغير إلى شخص متصل بنفسه وبالعالم الأكبر والأبعاد الأخرى، هذا المستوى يقوم على أن تعيش في يقظة وأن تتواصل بعمق وأن تتقبل برضا وهي أشياء لا يمكن الوصول إليها بسهولة ولا في الحال، فهو طريق طويل ومختلف وينقلك من حال إلى حال ومن تقلب إلى استقرار وسكينة.

هذا المستوى يرتقي بك من الحدود المادية الواضحة الملموسة إلى حدود أبعد، تفتح فيها على العالم بطريقة أخرى، والممارسات الروحانية موجودة في جميع الأديان، غالبًا ما تبدأ بتهديب الروح بالعمل الشاق والصيام والصمت والتأمل وخدمة الآخرين، وغيرها من الممارسات والشعائر من أجل الوصول إلى درجة عالية من الانفتاح والتواضع والضبط الذاتي (self discipline) التي تجعل شهواتك تحت السيطرة التامة دون إهمالها، وتلك الممارسات تهدف إلى كسر الغرور وإكتساب التواضع والإنفتاح بدرجات أعمق على الحقائق الكونية.

يسمون هذا المستوى البُعد الخامس، فالأبعاد الأربعة السابقة لحياتنا المادية التي يمكن قياسها بسهولة هي الطول والعرض والارتفاع، وزاد عليهم الزمن كبُعد رابع بعد نظرية أينشتاين، ليكون البعد الخامس هو البعد الروحاني الماورائي.

الجوانب الروحانية في حياتك تمنحك آفاقًا وأمنًا لا يستطيع أي شيء آخر منحك إياه، لأنك تتواصل مع نفسك وتتواصل مع الله وهو القوى العليا التي نبعت منها.

يمكن تلخيص خطة العمل على الجانب الروحاني في علم نفس الظروف كما يلي:

١- التخلص من الغرور:

الخطوة الأساسية المهمة في طريقك الروحاني هي أن تتعلم التواضع حقيقةً، وتفهم أنك ترس في منظومة عظمى يقوم بدوره الصغير ويمشي ليأتي من بعده من يكمل وهكذا. النفس، الإيجو، الذات، وكل تلك المصطلحات التي تظهر في طريقة كلام وتصرف الشخص وتعكس أوهامه بأن الكون كله يدور حوله وأنه الأكثر أهمية والأولى بالحب والتقدير والخيرات والمكافئات... إلخ ، مما يفرز العديد من السلوكيات المضطربة مثل الأنانية، التمرکز حول الذات، النرجسية، الغرور والتكبر، الاعتداد المتشدد بالرأي، العند، وغيرها من سلوكيات غير سوية تجعل الشخص غارقاً في نفسه بدرجة تفصله عن الحقيقة والناس وبالتأكيد عن الله، لأنه توقف عند ذاته. وعلى الرغم من أن التمرکز حول الذات فطري ويظهر بوضوح في الأطفال في سن العامين، فإن التطور النفسي الطبيعي للإنسان يجعله يتخلص تدريجياً من هذا التمرکز حول ذاته وينفتح على الآخرين ويتعلم الاستماع والمشاركة والعطاء، ويتعلم أن هناك الكثير ليتعلمه ويتعلم أنه ليس دائماً على صواب، وإن كل المخلوقات الأخرى مهمة جداً ولها دور عظيم في سير هذا الكوكب وتنفيذ مشيئة الله.

التخلص من هذه النعرة الكاذبة -كما يمكن تسميتها- هي السبيل الأول والأساسي الذي تبدأ به مشوار تربيتك الروحانية لنفسك، واكتشاف البعد الأكبر والأعمق وبالتأكيد الأجل في هذا الكون.

وهناك بعض الممارسات المعروفة في العديد من الديانات أو التعاليم التي يكون فيها القيام بأحط الأعمال ضروري لكسر الغرور مثل غسل الأواني وتنظيف الأوساخ وتلميع الأرض وغسيل الحمامات، وغيرها من الأشياء التي تجعلك تتشجع على فكرة التواضع، ولكنها ليست بالضرورة الطرق التي يجب إتباعها لتحقيق التواضع.

٢- إدارة الشهوات وتأجيل الإشباع:

انطلاقاً من المستوى الأول في نظرية علم نفس الظروف فكلنا لا يجب أن نخجل أو نصارع طبيعتنا البيولوجية وفطرتنا الآدمية التي تفرض علينا ضرورة الأكل والشرب والنوم والحركة والجنس، فتلک حقائق لا تقبل المناقشة، وهنا

تأتي الدرجة الأعلى في سلم الذات، فتلك الشهوات موجودة ومصدر كبير للمتعة في الحياة، ويكون السؤال الآن من الذي يقود من؟ أنت تقود شهواتك وتديرها وتوجهها بالطريقة التي يوافق عليها منطلقك ونضجك؟ أم شهواتك هي التي تقودك كما يأمر الهوى؟

كلما نضج الإنسان، استطاع أن يتخلص من الرغبات الآنية، وتعلم أهمية ما نسميه «تأجيل الإشباع» أي أنه يتخلص من الطفل الذي يصرخ بداخله: «أريد ذلك الآن»، ولا يستطيع أن يصبر أو يوقف أو يؤجل رغباته الحالية الآن ولا يرى أبعد منها، ويجب أن يتعلم هذا الطفل بداخلنا أنه لا بد أن تُشبع تلك الرغبات بشكل معين وفي وقت معين وإلا خرب الكون. إدارة الشهوات وتأجيل الإشباع مهارة مهمة للغاية من أجل تنمية الجوانب الروحية بداخلك، ولا بد من التوضيح أننا لا ننكرها ونهملها، وإنما نديرها بأن تكون في الوقت المناسب بالصورة المناسبة، وربما هذا وقت جيد لتنظر نظرة على سلوكياتك وتقرر إلى أي مدى أنت تقود شهواتك أو هي التي تقودك؟ إلى أي مدى تستطيع أن تتحكم في نفسك وفي طريقة إشباع رغباتك الجسدية؟ وهذا ما تقوم به بعض الطرق الروحية من ممارسة الصيام المتكرر لأنه من أصعب الممارسات.

٣- قوة التقبل والوعي بالعيوب:

النقص هو حقيقتنا حيث الكمال لله وحده، ومهما بلغ بالشخص المثالية فتظل بالتالي مثالية ناقصة لن تكتمل أبدًا، وتقبل تلك النواقص والعيوب فينا هو أمر مهم للتحسن الروحاني وللتوقف عن الشجار مع الذات طوال الوقت على أننا لسنا جيدين كفاية ولسنا رائعين كما ينبغي، وهو أمر خاص بالرضا الحقيقي عما نحن عليه كبنين آدميين حقيقتنا النقصان وليست الكمال، والعيوب موجودة في ثوب إنسانيتنا شئنا أم أبينا، وتقبل العيوب والنواقص لا يعني على الإطلاق التوقف عن العمل على تحسين أنفسنا، ولكن تعني تقبل فكرة أننا سنظل نخطئ مهما تعلمنا وسنظل نضعف مهما قوينا، وأن ذلك في الحقيقة يعلمنا أكثر ويقوينا أكثر لأن التعلم والقوة النابعة من التجربة هما فعلاً ما يبقيان وهما فعلاً ما يغيران الإنسان وبهذه الطريقة حقيقةً.

١- المحيط الصغير (الجسد)

الجسد محيطي أنا، محيطي الصغير المحدود الذي تعيش فيه روحي. السلام مع الجسد يبدأ بالوعي به والاستماع له والاستمتاع عبره وتغذية العقل والجسد بطريقة تخدم أهدافي في الحياة. ولقد تحدثنا عن الجوانب البيولوجية كثيرًا وأهمية رعاية المحيط الذي أعيش بداخله رعاية جيدة كخطوة أولى أساسية لإمكانية الوصول إلى أي درجة اجتماعية أو نفسية أو روحانية أعلى. فلو كان محيطي الصغير وجسدي يعانيان الكثير من العلل أو يستهلكان بشكل خاطئ فإن ذلك سوف يعيق رحلتي الروحانية ويعطل مهمتي في الحياة ويعقني عن الاستمتاع والتعلم والمشاركة والخدمة وكل الأشياء الروحانية الأخرى.

٢- المحيط الكبير (الكون بما يحمل من ناس وكائنات أخرى وأبعاد أخرى)

وهو يعني التواصل المادي والنفسي مع الكون بكل مخلوقاته وتأمل الطبيعة وإحترامها، واحترام كل كائن آخر في الحياة، ويتضمن هذا الجانب الكثير من الصمت والملاحظة، التعلم من كل الناس وكل الحيوانات والنباتات ومن كل شيء. وهذا المستوى يُعبر بشكل أكبر عن النفس التي تتواصل مع المحيط الخارجي الأكبر الذي تتفاعل فيه مع من حولك من أشخاص وكائنات وأشياء وشكل هذا التفاعل، وفي هذا المستوى هناك ثلاثة أشياء ضرورية لا بد من عملها للصعود إلى الدرجة الروحانية التالية.

تحديد مهمتي في الحياة:

أول طرق التواصل والسلام مع الكون من حولنا هو تحديد سبب وجودي في تلك الحياة وما الذي أتيت لأفعله بها، لماذا أنا ولماذا ولدت في هذا الزمن تحديدًا وفي هذه الأسرة وبكل الظروف، لا بد أن يقودك ذلك كله إلى المهمة التي خلقت من أجلها، أو كما يسميها عالم النفس الشهير فيكتور فرانكل «المعنى الوجودي» والذي يعني ببساطة أنه لا بد أن يجد كل شخص معنى لوجوده في الحياة وهدفًا كبيرًا يصحو كل يوم ليحقق جزءًا منه. وعلى عكس السائد الآن في السوشيال ميديا بأن الأهداف لا بد أن تكون عظيمة وكبيرة وتحدث ضجة فذلك غير صحيح، فالمهمة الحياتية قد تكون شيئًا صغيرًا جدًّا تفعله لخدمة الله وخدمة الناس أو عمل تحسُّن ما في رحلة البشرية

الكبيرة، فتعريفنا للهدف العظيم نفسه أصبح به خلل، فربما سُقياك لأشجار الشارع الذي تعيش به هو هدفك العظيم، تربيتك لأبناء صالحين ومحترمين هو هدفك العظيم، سعيك للكسب الحلال وأداء عملك بكل إخلاص لله هو هدفك العظيم، ابتسامك للناس وتقديم الدعم المعنوي ونشر الطُرف والطيبة لمن تعرفهم ومن لا تعرفهم هدف عظيم للغاية، ليس بضرورة أن يعرفه الناس أو يقدره ولا أن يحدث ضجة ولا أن يؤثر في المئات ليكون هدفًا عظيمًا. المهم هو أن تبحث وتبحث حتى تعرف ما المهمة التي قدر لك الله أن تقوم بها، وأن تعمل على نفسك وتطورها وتتعلم وتنتفتح إلى أن تصبح قادرًا على أداء مهمتك في الحياة بكل كفاءة ومحبة وإخلاص.

تقبُّل المصائب والبلايا وصعوبات الحياة:

الحياة رحلة صعبة جدًّا، وصعوبتها لا تأتي للأشخاص السيئة، فأكثر من عانوا في البشرية كانوا الأنبياء والصالحين وفي ذلك درس كبير لنا أن صعوبات وتحديات الحياة جزء من الرحلة، ولكن إذا رأيت الأحداث الصعبة والفواجع التي تعتصر القلب في داخل الإطار الكبير للحياة التي نعرف حتمًا أنها ستستمر إلى ما شاء الله، فإنها ستصير أهون كثيرًا، ومن هنا قول الله تعالى: (لا خوف عليهم ولا هم يحزنون)، فمن وصفهم الله بذلك مثلنا تمامًا ولكن عدم خوفهم وقلقهم من كل شيء وعدم حزنهم على الأشياء نابع من فهم روحاني عميق جعلهم في يقظة ويقين أن كل الأشياء مقدر مسبقًا بصنع الله الذي أحسن كل شيء صنعه في إبداع وعظمة، فتصل إلى تلك الدرجة من التصالح مع ما يحدث مهما كانت قسوته وتتسم بدرجة عالية من الرضا بما قسمه الله، وإن مات عزيز فكلنا سنموت، لو مرض الجسد فله حكمة، ولو صعبت الظروف فالله يزيح ابتلاء أصعب أو يغفر ذنبًا كبيرًا، رؤية ثاقبة لحقيقة الأمور تثبت القلب أمام مصائب الحياة وتهدئه أمام زواج قدرية تقلب القلوب وتفزعها.

الخدمة دون مقابل أو تقدير:

خدمة الله وخدمة الناس بسعادة ورضا ودون مقابل هي درجة روحانية تتطلب الكثير من اليقظة والرضا، وتتطلب وعيًا كبيرًا بدورك في الحياة والأهمية القوية التي يمثلها كل كائن خلقه الله في الحياة حتى لو كان دودة الأرض التي لو لم تقم بعملها سيخرب هذا الكون بأكمله. خدمة الناس هو

شرف كبير عندما يعطيه الله لشخص فهو يكرمه، ولكن كثيرًا ما تدفعنا الحياة المادية إلى ضرورة طلب المقابل واكتساب المنافع مما نفعل، وعلى الرغم من تفهّم أنه لا بد أن تكسب قوتك لتعيش في حياة جيدة وتعيد نفسك وأسرتك وهو أمر مشروع ومحبيب ويكسبك القوة، فإن مفهوم خدمة الناس وخدمة مخلوقات الله سيجعل عملك أو مهنتك وسيلة في الخدمة الإنسانية، فيصبح جزء كبير من عملك ومهنتك وممتلكاتك مسخرًا في خدمة خلق الله كلهم من ناس وحيوانات ونباتات، وفي تعمير وتحسين حياة مخلوقات الله كلهم دون استثناءات، وهذا هو الأساس في عدم التعصب، فأنت عندما تخدم لا تختار من تخدم، ولا تفرق في كفاءة الخدمة بناء على عرق أو دين أو لون أو جنس، وإنما تقوم بخدمة الآخرين جميعًا بكل وعي ورضا وامتنان أن الله أعطاك الفرصة لتخدم من خلال منحك إمكانيات ومهارات وممتلكات. وثانيةً أكثر من خدموا البشرية ولم يحصلوا على تقدير هم الأنبياء والأولياء والصالحون، ولم يتوقف الأمر عند خدمة الناس بلا مقابل أو تقدير بل وصل إلى تعرضهم للاضطهاد والإيذاء والألم، ولكنهم كانوا يمتلكون هذا الوعي الروحاني الذي جعلهم يستمرون في مهمتهم الحياتية بكل رضا وخدمة الإنسانية بكل تفانٍ.

وهو يعني التصالح العميق مع القوى العليا والخالق الأعظم الذي يدير هذا الكون بكل إبداع وعظمة، السلام مع الله هو أعلى المراتب الروحانية وهي الخطوة التي ستنتقلك إلى مكانة روحانية ونفسية أخرى تصبح باقي الأشياء فيها صغيرة جدًّا وتافهة، فتتخلص من مخاوفك التي تغذي القلق وتتصالح مع طبيعة الدنيا وطبائع الناس حولك فتتوقف عن الغضب، وبالتالي يفتح عقلك وقلبك على الحياة حقيقةً، وتشعر بأنك مسنود ومحمي، فأنت لا تعيش في تلك الحياة وحدك تتصارع مع صعوبات الدنيا وحيدًا، على العكس، أنت تسير في الدنيا مدعومًا من أعظم قوة في العالم، بل من خالق القوة نفسها، فتشعر بالأمان وهو شيء أساسي في الشعور بالسلام الداخلي والتصالح مع الدنيا والسعادة.

السلام مع الله يتضمن رحلة طويلة تبدأ من التعرف عليه والتحدث إليه والصلاة له وعبادته بحب وبالعقل والقلب معًا حتى الوصول إلى مرحلة الإخلاص التي تمنحك الرضا التام والاستسلام لمشيئته أيًّا كانت وتقبل ما تلقيه الحياة في وجهك بثبات وامتنان أن كل ما يحدث خير مهما كان يبدو غير ذلك. السلام مع الله أعلى المراحل الروحانية وهي مرحلة كفيلة أن تجعل الحياة ممتعة للغاية والأشياء كلها جميلة بطريقة لا توصف، وستشعر باستقرار نفسي وسكينة وسلام يصفى الحياة من أي عكارة أو شائبة، السلام مع الله سوف يعطيك طعمًا حقيقيًا للسعادة والإشراق والتصالح لم تكن تتصور أنه موجود من شدة روعته.

الفصل السادس

خطتك المُفصلة وفق ظروفك

Personalized circumstantial plan (pcp)

من خبرتي العلاجية وجدت أن للناس طريقتين في مواجهة التعاسة أو الشعور المستمر بالملل أو فقدان الشغف وعدم الرضا وغيرها، أول طريقة هي البحث عن حل سريع ومُتاح بسهولة يستطيع أن يمنحنا جرعة سعادة وتغييرًا سريعًا يحرك ركود الأمور بحياتنا مثل تغيير في الشكل أو تغيير الديكور أو السفر إلى مكان جميل وهكذا. أما الطريقة الثانية فهي خلق الحل السحري المثالي الذي نرسمه في عقولنا ليغير كل شيء إلى الأفضل، ونقتنع تمامًا بأنه لو مسألة معينة حدثت كزواج أو طلاق أو استقالة، كل شيء سينصلح بعدها ونصل إلى السعادة أخيرًا وتحلق العاصفير حول سريرنا كل صباح.

دعونا نتحدث عن الطريقة الأولى قليلًا، وفكرة الحل السريع المتاح، حيث نعتقد أن تغيير لون الشعر أو طوله وقصره أو الحلاقة للرجل أو وجود اللحية سيحسن من المزاج العام، الحقيقة أن لون الشعر الجديد أو القصة الجديدة ستحسن المزاج فعلاً إذا كنا محظوظين كفاية لإيجاد مصفف شعر جيد ليخرج المظهر الجديد بالشكل المطلوب، نعم ستمر أيام وربما أسابيع وأنتِ تبسمين كلما نظرت إلى المرآة وتتلقين المجاملات عن جماله، نفس الشيء عن العربة الجديدة أو الديكور الجديد أو صور السفرية البعيدة أو الموبايل الجديد للرجال بالذات، ولهذا افعلوا ذلك إن كان سيسعدكم فأنا شخصيًا أفعل ذلك من وقت إلى آخر ولكن المهم أن ندرك أن السعادة خلف تلك التغيرات السريعة سوف تكون ظاهرة قصيرة للغاية، فالأمر لن يكون سيئًا أبدًا إذا كنت على دراية أن الحلول السريعة تأثيرها يمضي سريعًا ويبقى الوضع الأساسي على ما هو عليه، وأنه بمجرد أن يفقد حادثه ويصبح اعتياديًا منك ومن الناس، وتتوقف المجاملات سيفقد وظيفته في إسعادك.

الفكرة نفسها تنطبق على الخروجات والسفرات، كلها حلول جميلة تمنحنا دفعة في الحياة، حلول سهلة وممكنة ومتوفرة على قدر استطاعة كل واحد منا، لكنها تظل مؤقتة وهو ما يعتبر شيئًا جيدًا ما دام لا نحمله أكثر مما يحتمل، فسوف تعود من السفر تجد أسباب ضيقك في نفس المكان الذي تركتها فيه بالضبط بجانب مصباح الطاولة.

هذا هو الأمر، استخدم كل الحلول السهلة المتوفرة المتاحة قصيرة الأمد لأنها فعالة، ولكن تفهّم أن تأثيرها قصير الأمد، ولو أنت تواجه مشكلة حقيقية فيما يخص سعادتك وتصلحك النفسي فيؤسفني إخبارك أن السعادة عزيزة للغاية ورحلتها أطول وأصعب.

فقدان الوزن رحلة صعبة ومجهدّة وطويلة وتحتاج إلى طاقة نفسية كبيرة جدًّا، لكنه يظل من الأمور التي تسعدنا بطريقة مذهلة، فالشعور الذي ينتابنا باتساع البنطال الذي نرتديه بعدما كان يضيق بالحضن الإجباري من الدهون المتراكمة هو شعور عظيم.

الحصول على جسد جميل وشعورنا الرائع أمام المرأة حين تناسبنا الملابس من جديد ونظهر بمظهر عظيم هو مصدر رائع للسعادة، رائع لكنه لا يزال مؤقتًا، ربما يستمر لفترة أطول مقارنةً بشكل الشعر الجديد أو الملابس الجديدة وهكذا، لكنه يظل مؤقتًا وسعادته مرهونة بالتعوّد على المظهر الجديد والوزن الجديد.

إن المظهر الجيد في زمننا هذا مهم جدًّا ويساهم بالتأكيد في جزء كبير من اكتساب الثقة بالنفس، لكنه لا يضمنها ولا يديمها دون شخصية واثقة حقيقية وشخص على دراية بذاته ومميزاته وعيوبه، ويستطيع إدارة انفعالاته وعلاقاته. فمثلًا كثيرًا ما تفقد المرأة أو يفقد الرجل جزءًا كبيرًا من وزنيهما وبحسنان مظهريهما بشدة ثم يجدان الحبيب المناسب فعلاً، لكنهما يتصرفان بشكل خاطئ لأنهما لم يفهما نفسيهما على حقيقتها ولم يصلا إلى النضج النفسي ولم يطورا الداخل بالتوازي مع المظهر الخارجي، وبالتالي يفسدان كل شيء وحينها تكون الصدمة كبيرة لأن هناك افتراضًا وهميًا بأنك لو شخصًا نحيقًا يمكنك أن تحصل على كل شيء وتكون في أحسن أحوالك.

لم يعلمنا أحد أن نستثمر في شخصياتنا ونحسن نفسيتنا وعقولنا مثلما علمونا بضرورة تحسين مظهرنا، الجوانب النفسية من الأمور المُبخس حقها في مقدار تأثيرها في حياتنا.

لنتقل الآن إلى الطريقة الثانية في مواجهة التعاسة والتي يتبعها الكثيرون وهي الحل المثالي السحري، والتي غالبًا ما تكون مرتبطة بالموضوعات الكبيرة المركبة في الحياة مثل العلاقات أو العمل أو الهجرة وخلافه، لنبدأ بالعمل، حيث الاستقالة التي تحلم بإلقائها في وجه مديرِك صباح كل يوم وتنتظر لحظة الانتظار تلك بفارغ الصبر كي تبدأ مشوار سعادتك السرمدية،

ظنًا منك أنه بمجرد ترك العمل ستحل كل مشكلاتك وتتجه إلى مكان جديد وتتعامل مع الناس الجديدة بمنتهى السهولة، يحبونك ويقدرونك ويغمرونك بالهدايا وتذهب إلى المكتب صباحًا لتجد الزهور والحلويات على مكتبك بينما زملاؤك يقيمون احتفالًا بقدمك.. لكن الحقيقة هي أن كل مجموعة من الناس في كل مكان لديهم تقريبًا نفس التنوع، فهناك الشخص السيئ الماكر في أي مكان، وأيضًا الشخص الطيب الذي يساعد غيره، والتنافسي الذي يحقد على الآخرين ويوقعهم في مشكلات، والعصفورة التي تنقل الأخبار إلى المدير وهكذا، وبالتالي إذا كان عملك يسبب لك التعاسة، فأنت محتاج إلى إعادة لتقييم الوضع لحل المشكلات الحالية أولًا ثم التخطيط للانتقال إلى عمل جديد مضمون إذا لم يفلح الأمر، وكل ذلك وأنت تدير توقعاتك جيدًا وإلا ستدخل دائرة ليس لها نهاية. وأنا ركزت على علاقات العمل لأنه في بيئاتنا العربية في أثناء خبرتي في العمل مع بعض الشركات لاحظت أن أكثر ما يسبب مشكلات في العمل هو الثقافة والتوقعات العاطفية التي لا بد أن يخلو العمل منها أساسًا.

وإذا تطرقنا إلى العلاقات وحلم الزواج أو حلم الطلاق، فهناك أشخاص يرهنون سعادتهم بالكامل على الزواج بشخص ما أو الانفصال عن شخص ما، ورغم أن هذا من الممكن أن يكون خطوة كبيرة بالفعل في مشوار السعادة، ولكنها بالتأكيد ليست الخطوة النهائية التي تنتهي عندها الحكاية. وإنما هي مجرد خطوة واحدة فحسب.

والحقيقة فقد اختبرت هذا الأمر مع عملائي من الرجال أكثر، حيث يكونون مقتنعين تمام الاقتناع بأنه بمجرد أن ينفصل الرجل منهم عن زوجته سيعوض ما فاتته ويجد امرأة أخرى تشعره بالحب والاهتمام اللذين يبحث عنهما، يظن أنه سيجد فتاة أحلامه التي ستكون: «عَرَاءُ فَرَعَاءُ مَصْفُوقُ عَوَارِضُهَا تَمَشِي الهُوَيْتَى كَمَا يَمَشِي الوَجِي الوَجِلُ».. ولها وصف وهمي للغاية غير موجود على أرض الواقع، وسوف يستقلان الموتوسيكل ليلاً معًا على محور أزمة منتصف العمر وبسيران بأقصى سرعة، بينما هو غير مدرك تمامًا أنه ليس لديه من الطاقة ولا الصحة ولا المال ما يجعل تلك الفتاة الحسنة تتحمله نصف يوم!



يظل هذا الرجل يدور في أحلامه المنفصلة تمامًا عن الواقع، ولا يحاول حتى أن يعمل قليلاً ليصلح العلاقة الحالية مع السيدة التي أفنت نفسها من أجله، ليس الآن، فهو مستغرق جداً في حلم الحرية والحب والانطلاق إلى درجة تجعله لا يرى سوى أحلام يقظته المريضة.

هذا النموذج يتكرر مع السيدات أحياناً، لكن الحقيقة أنه مُنتشر انتشاراً غريباً في الرجال من متوسط أعمار الثلاثينيات والأربعينيات في مجتمعنا. ومن لا يتجه إلى فكرة الزواج الثاني أو لا يهدم الزواج الأول يظل مقتنعاً بأنه هكذا قد ضحى تضحية شديدة، وأن الزوجة الأولى هي السبب في تعاسته والمسؤولة الرئيسية عنها. مع أن أي شخص ناضج يعرف أن سعادتك مسؤوليتك أنت في الأساس، مع مراعاة بعض التفاصيل الأخرى والتحدث إذا كان ينقصنا شيء واللجوء إلى المحاولة والتعاون وليس التجاهل والاستغناء. وإذا لم يتحقق كل ذلك وكان الانفصال هو الحل يجب أن نخطط له حينها وننفذه بأكبر قدر ممكن من الاحترام والرقى.

من كل ما سبق يتضح أن الطرق التي يعتمدها أغلب الناس في مكافحة التعاسة وسعيًا للسعادة هي طرق الدفاعية وتحدث بشكل غير مخطط له وبالتالي تأتي بنتيجة عكسية، خاصة أن الطريقتين وخاصة الثانية تحمل آمالاً وأحلاماً عريضة عن مستوى السعادة الذي من المفترض أن تحققه. فلا ننظر

إليها على أنها خطوة في الطريق أو محطة واحدة في رحلة السعادة، وإنما على أنها الحل السحري والمحطة الأخيرة التي ستظهر عندها العصافير.
مما سبق نستطيع أن نستنتج:

إن تغيير المظهر وتحسينه يسبب السعادة لكنه ليس الحل الحقيقي الذي يضمن لك أن تتصالح مع نفسك أو تصبح شخصًا سعيدًا، وهذا بدليل آلاف الأشخاص الذين قاموا بتغيير مظهرهم لكنهم عجزوا عن إيجاد سعادة أو ثقة حقيقية بالنفس، وهناك أوقات بالفعل يشعر فيها الشخص بأن عمله في وظيفة أو اثنتين لا يحقق له السعادة لكنه يظل مصدرًا للمال والاستقرار ودفع الفواتير، ولملء وقت الفراغ وتعزيز علاقاتك ومعارفك، وتلك الدعوة الحمقاء لترك العمل اعلم أن خلفها أشخاصًا سيستفيدون على حسابك، ولو كانت وظيفتك تسبب لك الضيق فعلاً اتركها، ولكن بعد أن تضع خطة مدروسة وتملك مالا كافيًا من الادخار وفرصة عمل محتملة في مكان آخر مع حساب خطواتك بدقة.

أما الزواج الذي يشعركم بالتعب والضغط فيحتاج إلى أخذ خطوة حقيقية لإصلاحه مع التخطيط لها وإدراك أن الحياة بعد الزواج أو الطلاق ليست وردية، لا للرجل ولا للمرأة، وللمرأة أكثر.. بالطبع لا يمكن لأحد تحمل علاقة غير سعيدة أو غير صحية، ولكن يجب أن نخطط جيدًا للخطوة وأن نتأكد قبل الخروج من الدائرة أن خارجها لن يكون سعادة خالصة، أن نفهم ببساطة حقيقة أن أي وضع جديد به أمور أفضل وأخرى أصعب.

يقول روبن شارما في كتابه الراهب الذي باع سيارته الفيراري: «إن الإصلاحات السريعة لا تجدي. فالتغيير الداخلي الدائم يتطلب وقتًا وجهدًا. المثابرة هي أساس التغيير الشخصي».

**مما سبق نستطيع أن نستنتج: أنه لا يوجد عامل واحد في حياتك أو حل سحري جبار سيكون السبب في سعادتك من عدمها.
ماذا نفعل إذًا؟**

اقرأ الـ ٣ نقاط القادمة مع التركيز الشديد في كلٍّ منها:

١- حدّد أكبر مشكلة في حياتك بجميع أبعادها.

من المهم أن تختار مشكلة واحدة فقط هي المسؤولة بالنسبة الأكبر عن إحساسك بالضغط أو التعاسة أو التكدير. حدّد المشكلة وحدد أبعادها وحدد العوامل المرتبطة بها والنتائج المترتبة عليها وكل ما يخصها. لا بد من حل

المشكلة الأكبر في حياتك والتي تنغص عليك عيشتك وتعكر صفو أيامك، فقط ركز على المشكلة الأكبر وحدها ولا تنتبه لأي شيء آخر.

وحيث تحلها أو حتى تبدأ في أخذ خطوات جادة في طريق هذا الحل ستشعر بارتياح شديد أو بالأصح بما يسمى relief، وهو ما يشبه إحساس شرب الماء بعد العطش الشديد، كأنك كنت تحمل عبئًا ثقيلًا جدًا وفجأة استيقظت في خفة وراحة بال، كأن الحجر الذي كنت تحمله على صدرك لم يعد له وجود، فأنت خفيف ونشيط ولديك طاقة بلا حدود.

وعلى الرغم من أن حل المشكلة الأكبر لن يجعلك ترى الحياة باللون الوردي أو تستيقظ لترى فراشات حول سريرك وورد ملقى على السجادة، فإن شعور الارتياح والهدوء النفسي والصفاء الذهني الذي تختبره بعد حل أكبر المشكلات، يستحق بذل أي جهد في سبيله.

ولكن كي تضمن حل أكبر مشكلة بشكل صحيح وبأقل قدر من الخسائر فأنت في حاجة إلى استكمال القراءة كي تعرف ماذا تفعل بالتحديد وكيف تفعله وإلى أي مدى سيطول الأمر، وكل شيء آخر.

٢- اعلم أن حل أكبر مشكلة، عبارة عن خطوة واحدة وليس نهاية الطريق. وبعدها تأتي خطوات أخرى ضرورية.

إن حل أكبر مشكلة في حياتك شيء رائع، ولكن كما اتفقنا فلا يوجد حل واحد سحري يقرب حياتك رأسًا على عقب، وإنما هناك عدة خطوات وتفصيل أخرى يجب أن تفعلها وأشياء تتعلمها كي تصل بالفعل إلى مستوى معقول من الرضا والسعادة التي تدوم. والأمر أشبه باستقلال حافلة نحو سعادتك، فالمحطة القادمة ستخصصها لتحسين علاقاتك والمحطة التي بعدها ستخصص لتعلم أشياء جديدة، واللحظة بعدها ستكون بالتركيز على صحتك أو بدء عادات جديدة وهكذا.

من الممكن أيضًا أن تكون فكرة المحطات والعوامل الكثيرة في تحقيق السعادة تخص موضوعًا واحدًا بعينه، وقد اخترت أن أعطي مثالًا عن موضوع فقدان الوزن أو النحافة بما أنه هوس العصر وكل الناس يسعون إليه. فمن خلال خبرتي كمعالجة، رأيت الكثيرين ممن يفقدون وزنهم بشكل كبير جدًا، ومع ذلك يعتبرون أنهم ما زالوا بدناء وفي حاجة إلى فقدان وزن أكبر، وهذا بسبب الفكرة التي يرسمونها في عقولهم عن الجسد المثالي بشكل مريض أو وهمي، وبالتالي فإن محطة نزول ١٠ كيلوات، تصبح ١٥ كيلو ثم تصبح ٢٠

وهكذا إلى أن يغرقوا في دوامة هدف واحد يقضي على سعادتهم أكثر. هدف فقدان الوزن تحقق لكن هدف السعادة المُرتبط به لم يتحقق بعد! وهناك آخرون ممن يفقدون الوزن ثم يعجزون عن إيجاد ملابس مناسبة لأنهم تعوّدوا أن الاختيارات محدودة ولم يقوموا بعمل تحديث في عقولهم يخص حقيقة تغيرهم وأنه صار لزامًا عليهم أن ينظروا إلى الاختيارات الجديدة المتاحة مع تغيير فكرتهم عن المقبول. والمشكلة الكبيرة التي أستمع إليها كثيرًا هي فكرة: «أنا خسيت بس لسه مش حاسس إني حلو، أو لسه مبحبش نفسي»، وهو ما يحدث بكثرة لأن مع كل الوزن المفقود، يكون الشخص قد بذل كل طاقته في تحسين جسمه، لكنه لم يقم بمجهود موازٍ ليحب نفسه بعد ولم يعمل بنفس القدر لتحسين مفهوم الذات والتصالح معها، لم يتعرف أو يحب أبعاد ومزايا وعيوب جسمه الجديد كي يتقبل نفسه كما هو، بالتالي نجد أن الكثيرين ينجحون في تحسين شكل جسمهم لكن علاقتهم بأجسادهم لا تتغير ولا تتحسن، مما يؤدي بهم إلى إحباط مرير.

٣- الخطة المفصلة المحكمة القائمة على احترام الظروف وأخذها في الاعتبار عند التخطيط هي الأمل الأكبر في السعادة، فكلما كانت الخطوة مندفعة كانت الخسائر كبيرة وثمرتها غاليًا، ولكن لو كانت هناك خطة مدروسة ومقسمة إلى خطوات ومعروف أبعادها وكل خطوة تخطوها في الخطة معروفة ومحسوب عواقبها ولا تعادي ظروفك ولا ثقافتك ولا تركيبتك ستجد خطواتك أكثر ثباتًا وستجد نفسك أهدأ وأسعد ومستعدًا.

إذا كنت غير سعيد، أو لست في مستوى من السعادة التي تستحق، فاعلم أنك في حاجة إلى عمل خطة، خطة تفصيلية لك وحدك، تتضمن ما ستفعله قبلها وما تفعله في حين تحقيقها، وكم ستحتاج من النقود وماذا يمكن أن يحدث، يجب أن تخطط لكل شيء.

وفي الفقرات القادمة ستتعلم كيف تفعل كل هذا بالتفصيل.

والآن الخطوة المنطقية هي:

ستتعلم كيف تنفذ أمورًا كثيرة واقعية تسهل عليك دنياك، تلك الأمور التي تحتاج مجهودًا والتزامًا ووقتًا مع الأسف لكنها تؤدي بثمارها، من السهل جدًا أن أخبرك بما تريد سماعه، فلا يوجد ما هو أسهل من الكلام الذي ينال إعجاب الناس، لكنك لم تستطع تنفيذ هذا الكلام ولن تحصد نتائجه، وستصاب بالإحباط مثلما شرحت في الفصول السابقة.. لكن الحل ليس البكاء على

حظنا التعس والشكوى من الحياة، لأن الناس في مجتمعاتنا لا يفعلون إلا ذلك وما زالوا يعيشون في تعاسة رهيبة، هذا بالطبع لأنها استراتيجية من أفضل الاستراتيجيات التي قد يتبناها أحدهم في حياته.

ماذا نفعل إذًا؟

خطة مُفصلة على ظروفك.. كل المطلوب كي تحقق أي شيء في الدنيا سواء فيما يخص سعادتك أو نجاحك أو غيره اعمل خطة ناجحة تراعي وتحترم من أنت وما هي ظروفك، ولضمان نجاح تلك الخطة وتحقيق أهدافك لا بد أن تتسم ببعض المواصفات التالية.

مواصفات الخطة الناجحة:

هناك مواصفات معروفة للهدف الذكي تسمى SMART والتي تعني «محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، ذو صلة، محدد بوقت واضح»، ويتم استخدام تلك الشروط الخمس بجانب مبادئ وشروط علم نفس الظروف التالية عند وضع خطة جديدة.

١- خطة واقعية مبنية على الظروف:

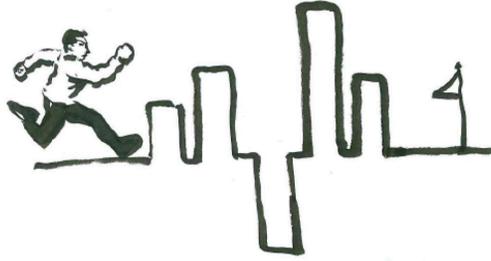
من أكبر المشكلات التي واجهتها مع عملاء ثقافتنا والثقافات المشابهة هي أنهم غير واقعيين إطلاقًا في تقديرهم للأمور ولا في تصورهم للخطط، وبالتالي تكون النتيجة دائمًا هي فشل الخطة. فجميعنا نرغب في تحقيق أهدافنا الكبيرة بسرعة وبأقصر وأسهل الطرق، لكن هذا أمر غير متاح مع الأسف.

حيث يضع الناس أهدافًا خرافية ويخلطون التخطيط بالخيال وبالاحلام وبالأمنيات مع إهمال تام لواقعهم وظروفهم فتخرج خطة فاشلة ومشوهة، وهو ما يعد سببًا رئيسيًا في فشل أشخاص كثير في مجالات متعددة، فكرة أنهم يضعون أهدافًا وخططًا غير واقعية وبعيدة عن ظروفهم. أما الخطة الصحيحة يجب أن تكون مبنية على الواقع، واقعي أنا بالذات، حياتي وظروفي وأسرتي ومهاراتي وثقافتني وديانتي أنا بالذات.

ومن الضروري أن تكون الخطة مفصلة على ظروفك وعلى واقعك، وأن تتسم ببعض المنطق، فأنا نادرًا ما أجلس في مقهى أو أي مكان عام إلا وأجد اثنين يتناقشان في مشروع يحقق ٢٠٠ في المائة في العام الأول، على شاكلة «استيراد جمال من موزمبيق أو تصدير بذور ثمرة البروكلي إلى

بلغاريا» أو «تحنيط الجزر وتصديره إلى بلاد الواك الواك»!
وأيضًا فيما يخص فقدان الوزن تجد أن الناس يفشلون بسبب الخطط
الخرافية التي تتضمن خسارة ١٠ كيلوات في أسبوعين. لن يحدث، بل ومن
المستحيل أن يحدث، وإذا حدث لأي سبب ستكون له عواقب صحية وخيمة
لأن هذا شيء غير صحي بالمرّة، وحتى لو تمكن أحدهم من النجاح في الأمر
سيعود لاكتسابها بسرعة شديدة.

قس على هذا أهدافًا كثيرة، يجب أن تتأكد أن الهدف واقعي ومبني وأن
الخطّة التي تسير عليها خطة واقعية ومبنية على ظروفك بأوجهها المختلفة،
من ثقافة وأموال ووقت وصحة... إلى آخره.



لا شيء سحري ولا وجود للفرص الوهمية ولا الحلول السحرية، وعلى
الرغم من أن تلك أخبار سيئة ولكنها ستساعدك في تجنب الكثير من الإحباط
مستقبلاً. المشكلة أننا في مجتمعات غير ناضجة عاطفيًا ونفسيًا وبالتالي
نرغب في تغييرات سريعة ودرامية وثورية مثل رغبات الأطفال وهذا أكبر
مسبب للفشل، فما يقودك إلى النجاح هو أن تملك هدفًا واقعيًا منطقيًا قابلاً
للتحقيق، مُفصلاً على ظروفك الحالية اليوم.

٢- خطوات صغيرة صغيرة (خطوات الرضيع):

هناك مصطلح باللغة الإنجليزية يسمى baby steps، أي خطوات البيبي أو
خطوات بسيطة جدًا تشبه خطوة طفل رضيع، وتلك الخطوات هي الأمل في
إنجاح أي شيء. وهنا فأنا أعني أي شيء في الحياة فعلاً. فقدان وزن، تعلم
لغة، سفر، هجرة، زواج، طلاق، التخصص في الفيزياء النووية، الذهاب إلى
القمر، الحل الوحيد هو سلسلة الخطوات الصغيرة البسيطة في إصرار
وتكرار التي ستضمن وصولك يومًا ما.

هذه المشكلة صارت مرتبطة بما قبلها، حيث إننا نرغب في تنفيذ خططنا
غير الواقعية بسرعة شديدة، وتذكروا كلامي جيدًا بأنه لا يوجد هدف عظيم

يتحقق بسرعة، وإنما يجب أن تبني وترص وتدمج وتكبر وتتطور خطوة خطوة، حتى تصل إلى المستوى المطلوب.. أما ما قبل ذلك ستكون كالطعام النيئ وستكون أهدرت المكونات والإمكانات، وهذا ما يفسر كم الإحباط الذي تعانيه مجتمعاتنا.

هذا الكلام يظهر بوضوح في العلاقات، خصوصًا العلاقات الحديثة، للمخطوبين أو المتزوجين حديثًا. إن طرفًا منهم لا يثق بالطرف الثاني والطرف الثاني مُحبط من عدم الثقة متجاهلاً أن الثقة مثل كل شيء عظيم آخر تُبنى خطوة بخطوة، وموقف بموقف، وخصوصًا أننا في هذا الزمان مصابون جميعًا بأزمة ثقة من سلوكيات الناس حولنا ومن كثرة تجاربنا السيئة في الحياة. وبالتالي في العلاقات لا يوجد خيار سوى منح أنفسنا الوقت وبناء خطوات صغيرة بسيطة تعزز الثقة والمحبة والقرب والشعور بالأمان.

لقد فهمت الآن المفهوم العام للخطوات الصغيرة، بالتالي نفس الشيء مع الأشخاص الذين يرغبون في تغيير مهنتهم أو شكلهم أو أي شيء.. الموضوع يبدأ من اتخاذ خطوات يومية بسيطة جدًّا وتكرارها لتصل بك إلى الهدف بعد فترة من الوقت، وبمعنى أكثر دقة: الصبر.. الذي يعتبر السلعة الصعبة والأكثر شحًّا في الكون.

فمن.. من يريد تحسين صحته مثلًا يمكنه أن يتحرك أو يتمشى ١٠ دقائق فقط في اليوم، أو يتناول طبق سلطة يوميًّا مع طعامه العادي ثم يبدأ في الزيادة خطوة خطوة. ومن يرغب في كتابة رواية يمكن أن يبدأ في القراءة عن الموضوع كل يوم لمدة نصف ساعة، بعدها يواظب على الكتابة كل يوم أيضًا لمدة ربع ساعة ثم نصف ساعة حسب وقته وهكذا.

لكن الناس يبيعون منتجاتهم وأفكارهم وسلعهم على أساس النتيجة السريعة، وبالتالي فأصحاب الشركات والنصابون في مجال التنمية يروجون لفكرة «حاليًّا»، وهي فكرة طفولية جميلة تعوِّدناها في طفولتنا من الزن على أبنائنا وأمننا حتى يفقدا أعصابهما ويعطينا ما نريد، ولكن في حياة الأشخاص الناضجين لا يتحقق هذا الأمر. وحديث هؤلاء الناس الذي يكون عبارة عن: غير حياتك! انسف الماضي! افقد ١٠ كيلوات في ربع ساعة! هاجر في ٣ أيام! ادفع واستلم حالًا.. وغيرها من الخرافات الوهمية.

ما الذي يسببه ما سبق؟ يتسبب في إصابة الناس بالإحباط من أنفسهم بشكل كبير لأنهم بعد أن يعملوا لفترة لا يجدون النتيجة المرجوة، لكن

الحقيقة أن طريقة تحقيق الأهداف تكون عبارة عن خطة من خطوات صغيرة يومية وهو ما يقودنا إلى الصفة الثالثة في شروط علم نفس الظروف للخطة الصحيحة.

٣- المدى الزمني البطيء:

الوقت من الأمور المهدر حقها وغير المقدر بشدة في مجتمعاتنا مع أنه أهم وأقيم شيء على الإطلاق. وقد كنت مع الأسف أتعامل مع الوقت في صغري باستهتار كبير حتى فهمت أنه أقيم ما أمتلك، لأنه العامل الأساسي المُشترك في أي شيء أفعله، لهذا فمن المهم جدًا في أثناء عمل خطة أن ندرك حقيقة أنها تستغرق وقتًا مثلما شرحت في النقطة السابقة، وأنه يجب منحها هذا الوقت الكافي كي تتحقق.. النصيحة الأساسية هنا أن تكون الخطة متوسطة الطول.

البُطء مهم للغاية، فأني تغيير حقيقي غالبًا ما يسير بمعدل بطيء.. بمعنى أن من يغضب في يوم ويترك العمل ثم يمكث دون نقود ويستلف لمدة ٦ شهور يختلف عمن يواظب على التقديم لشركات متعددة ويدخر نقودًا تغطي نفقاته لمدة ٣-٤ شهور مع توصية جميع معارفه لإخباره بأي فرصة. وهناك أيضًا من يخطط قبلها بعام، فالأول يدخر كي يتلقى الكورسات التي سيقدم بها في الوظائف الجديدة، وبعدها يواصل التقديم ويدخر تحسبًا لترك العمل الأول قبل القبول في الثاني. والسادة الأفاضل الذين يقومون بنظام غذائي صارم دون تناول أي طعام لمدة شهر أو شهرين ويفقدون ١٠-١٢ كيلو، فإنهم يستعيدون هذا الوزن وفوقه أضعافًا مضاعفة، ومن يقرر أن يتخصص في مجال جديد في ٦ شهور ثم يكتشف أن المسألة كبيرة وتحتاج وقتًا طويلًا ودراسة ومحاولات فتصيبه الصدمة وينسحب رغم أنه من الممكن أن يكون موهوبًا جدًا وبهذا يهدر موهبته.

إن البطء سخيّف ومُمل، لكنه من أكثر الأشياء التي تجعلك تسير خطوات صحيحة، ويُجنبك الإخفاق، كما أنه شرط أساسي للوصول إلى هدفك، وهنا نعود للحديث عن الصبر.

٤- تحديد كل التفاصيل الكبيرة والصغيرة الخاصة بخطتي:

لا توجد خطة ناجحة دون تفاصيل، تفاصيل بكل صغيرة وكبيرة متعلقة بالخطة وتتضمن كافة الظروف المادية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية الأسرية وغيرها، وكل شيء يمكن أن يفاجئك أو يعطلك في منتصف

الطريق، ماذا لو؟ ولم لا؟ لم هذا الموعد وليس الآخر؟ هل سأستطيع؟ ماذا عن أسرتي؟ طاقتي؟ إذا حدثت تلك المشكلة ممن سأطلب المساعدة؟ وغيره وغيره.. فلا تترك تفصيلاً إلا وتعمل حسابها!

٥- بكم؟

كم ستكلفني تلك الخطة؟ فلا شيء في الحياة مجاني، ولنيل أي شيء في الحياة لا بد أن تدفع شيئاً ما، لا يتحقق شيء دون نقود، وذلك من أتفه إلى أكبر الأحلام. فلو الهدف له علاقة بطعامك ستحتاج نقوداً، بصحتك ستحتاج نقوداً، دراسة، تغيير مهنة، زواج، طلاق، ستحتاج إلى النقود، لهذا يجب أن تخطط بالتفصيل لكيفية توفير تلك النقود، وكم تحتاج بالضبط ومتى يمكنك بلوغ هذا الرقم، وحتى تصل ماذا الذي يجب أن تفعله، وهكذا.

إليكم الآن بعض الأمثلة لأكثر الأخطاء التي تتكرر مع عملائي فيما يخص الخطط الوهمية:

- **هدف وهمي:** سأغير طبيعة عملي في سنة، (غير عمك واتبع شغفك!).
هدف مُحتمل التحقيق: سأدخر ٦ شهور كي أتمكن من دراسة المهنة التي أرغب بها، ثم أدرسها مع عملي الحالي لمدة سنة أخرى، وسأجرب العمل بها لفترة إلى جانب عملي، وحين أصل إلى كذا وكذا، سأترك عملي الحالي.

- **هدف وهمي:** سأحفظ القرآن في ٦ شهور.

هدف مُحتمل التحقيق: سأحفظ آية واحدة أو آيتين في اليوم.

- **هدف وهمي:** سأبدأ مشروعاً.

هدف مُحتمل التحقيق: سأبدأ مشروعاً برأس مال كذا، وسأجلب النقود من كذا، وسأجهز دراسة جدوى لمدة كذا قبل البدء، ثم سأبدأ في هذا الوقت من العام مع هؤلاء العملاء في هذا المكان وبشروط هذا العقد، وسيبدأ المشروع في تحقيق ربح بعد ٦ شهور، وبالتالي سأخطط لقضاء تلك الشهور بهذه الطريقة، وإذا لم يتحقق ذلك بعد ٨ شهور سأفعل كذا وكذا.. كل التفاصيل.

- **هدف وهمي:** سأفقد ١٠ كيلوات في شهر.

هدف مُحتمل التحقيق: سأفقد من ٢-٤ كيلوات في شهر أو ٦ أسابيع، وبالتالي سأفقد الـ ١٠ كيلوات في خلال من ٤-٦ شهور بهذه الطريقة الصحية وبالتغيرات التالية. وسأدرب هنا وأتخلى عن كذا في طعامي، وأستبدله بكذا وسأذهب إلى هذا الجيم وهكذا.

- **هدف وهمي:** سأتوقف عن تناول الطعام خارج المنزل.

هدف مُحتمل التحقيق: سأتناول الطعام خارج المنزل مرة أو مرتين فقط في الشهر، وسأحاول الالتزام بهذا.

- **هدف وهمي:** سأمنح أولادي ساعة من الاهتمام الخالص والوقت القيم في اليوم دون أي مقاطعات.

هدف مُحتمل التحقيق: سأمنح أولادي ١٠-٢٠ دقيقة من الاهتمام المباشر، وأحكي وألعب معهم.

- **هدف وهمي:** لن أشاهد التلفاز أبدًا.

هدف مُحتمل التحقيق: سأشاهد أمورًا معينة أحبها وتسعدني، ومن الممكن أن أفعل هذا صباحًا، أو بعدما يخلد الأولاد إلى النوم، بحد أقصى ساعتين مثلًا.

- **هدف وهمي:** سأمارس رياضة لمدة ساعة كل يوم.

هدف مُحتمل التحقيق: سأمارس رياضة من ٣-٥ مرات في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء الساعة ٧ مساءً، وأحاول أن أجعل المدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة، ولو استطعت جعلها ٣٠ دقيقة سيكون الأمر ممتازًا.

تطبيقات علم نفس الظروف

هيا بنا نضع خطتك أنت:

ما أهم تغييرين قريبين (خلال الـ ٦ شهور القادمة) تشعر أنك في حاجة لعملهما كي ترضى عن نفسك أكثر وتشعر بالسعادة؟

.....

التغيير الأول هو:

خطة العمل: (ماذا ستفعل تحديدًا كي تحققه؟)

.....

ما هي أكبر العوائق أمام تحقيقه؟

.....

التغيير الثاني هو:

خطة العمل: (ماذا ستفعل تحديدًا كي تحققه؟)

.....

ما هي أكبر العوائق أمام تحقيقه؟

.....

* * *

ما أهم تغييرين طويلَي الأمد: (خلا سنتين - ٣ سنوات قادمة) تشعر أنك في حاجة إلى تنفيذهما كي ترضى عن نفسك أكثر وتشعر بالسعادة؟

.....

التغيير الأول هو:

خطة العمل: (ماذا ستفعل تحديدًا كي تنفذه؟)

.....

ما هي أكبر العوائق أمام تحقيقه؟

.....

التغيير الثاني هو:

خطة العمل: (ماذا ستفعل تحديدًا كي تنفذه؟)

.....

ما هي أكبر العوائق أمام تحقيقه؟

.....

تم بحمد الله