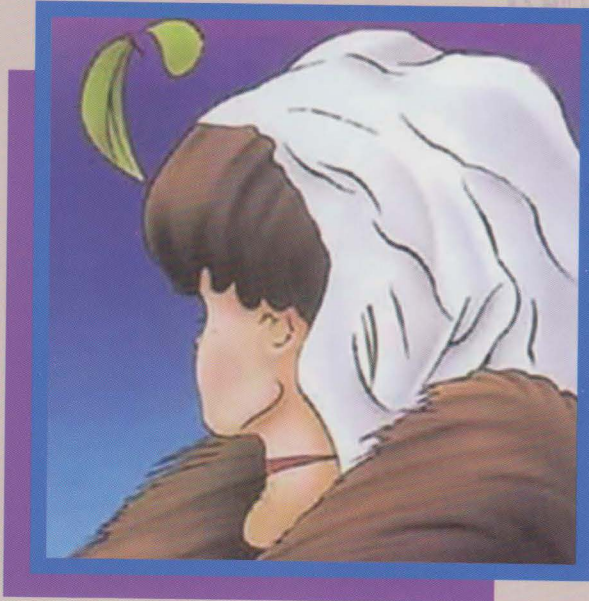


لمى عمر الغلاييني

# باراديم أجمل للحياة

117 فكرة في برمجة الذكاء الروحي





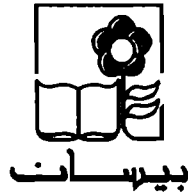
**باراديم أجمل للحياة**  
117 فكرة في برمجة الذكاء الروحي



لمى عمر الغلاييني

# باراديم أجمل للحياة

117 فكرة في برمجة الذكاء الروحي





- اسم الكتاب: باراديم أجمل للحياة
- المؤلف: لمى عمر الفلايني
- الطبعة الأولى: شباط (فبراير) 2015م
- جميع الحقوق محفوظة © بيسان للنشر والتوزيع

ISBN: 978 - 3899 - 11 - 134 - 7

- لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله، على أي نحو، أو بأي طريقة سواء كانت «الكترونية» أو «ميكانيكية»، أو بالتصوير، أو بالتسجيل أو خلاف ذلك. إلا بموافقة كتابية من الناشر ومقديماً.

- الناشر، بيسان للنشر والتوزيع  
ص.ب: 5261 - 13 بيروت - لبنان  
تلفاكس: 351291 - 1 - 961  
E-mail: info@bissan-bookshop.com  
Website: www.bissan-bookshop.com  
Facebook: مكتبة بيسان للنشر والتوزيع

اقراء

إلى الفرسان الثلاثة  
الحكيم عمر، الرائع محمود، الغالي غازي  
إلى شموعهم التي أوقدوها من أجلي  
مدينة لكم بكل جميل في حياتي





## الذكاء الروحي لماذا الآن ؟

هذا المصطلح جديد في مفهوم الذكاءات المعروفة، فهو نوع خاص من الذكاء ليس له علاقة بالمستوى الثقافي والاجتماعي أو العمر، إلا في القدرة على إدراك الموقف بشكل متكامل والتعامل معه بحكمة واتزان بين السلام الداخلي والخارجي.

إن الاهتمام العالمي مؤخراً بتنمية الذكاء الروحي جاء في الوقت المناسب، ويعتبره العديد من الخبراء من أهم الذكاءات، ويؤمنون بقدرته على تغيير حياة الإنسان والسيطرة على جموح النفس مع امتلاك السكينة الداخلية، حيث يتفق غالبية المتخصصين في علم النفس الإيجابي أن أسباب معاناة الإنسان عموماً في العصر الحديث ليست فقط بسبب الظروف في حد ذاتها كما نظن، بل تتجاوز ذلك كثيراً بسبب تعاملنا الضيق لأحداث الحياة بأسلوب يخلو من مهارات الذكاء الروحي، ما يفسر معنى ذلك الفراغ الداخلي المميت الذي يؤدي للإفراط في الإشباع العاجل بأشياء كثيرة، كالإسراف في الاستهلاك، والطعام والملذات الحسية، والتنافس المحموم، ويؤكد تنامي معضلة السقم الروحي بين البشر.

ولكن، هناك أخبار سارة..

فالمزيد من الناس في المجتمعات المرفهة أصبحوا يسأمون حياتهم المادية السطحية، وبدأوا في البحث عن مجموعة جديدة من القيم التي

تعينهم في حياتهم وتكسبهم إحساساً بالمسؤولية والانتماء للعالم الهش الذي يعيشون فيه، ويريدون حياة ذات قيمة أكبر تغذي أرواحهم بدلاً من استنزافها .

ينشق الذكاء الروحي من ذكائك الشخصي في فهمك لأبعادك النفسية وتقديرك لذاتك، بالإضافة لذكائك الاجتماعي في فهمك وتقديرك للآخرين، وينتهي بتقديرك لكل أشكال الحياة الأخرى والكون كله .

إن الرجال العظماء هم الذين يؤمنون بأن الروحانيات أقوى وأهم من أي قوة مادية، ورغم أننا نعيش في هذه الألفية التي زاد فيها الاهتمام بالعلوم المادية والذكاء الاصطناعي، إلا أن العالم ينتقل رغماً عنه من حالة الظلمة الروحانية إلي عصر من الوعي والتنوير الروحي، وباهتمامك باقتناء هذا الكتاب تعتبر جزءاً من هذه العملية الانتقالية، فلا شيء يحدث صدفة .  
.. «وفي أنفسكم أفلا تبصرون» .

يسافر الناس إلى بلاد بعيدة ليتأملوا الارتفاعات الشاهقة للجبال، والأمواج العالية في البحار، والمحيطات الهائلة الاتساع، والحركة الدائرية للنجوم، ورغم كل هذا تمر حياتهم دون أن يتأملوا أنفسهم وخلقهم .

أنت في تفردك عن أقرانك من البشر تفوق اختلاف أي ذرة ثلج عن الذرات الأخرى، وإدراكك بأنك معجزة وأنك شيء بديع الصنع، هو بدون شك أول خطواتك في تنمية الذكاء الروحي، ولذلك لا تنس أبداً:

نحن لسنا بشراً نخوض تجربة روحية، إنما نحن كائنات روحية نخوض تجربة بشرية .

يحكى أن الرحالة الإيطالي ماركو بولو حضر مجلس حاكم قبيلة لإحدى الجزر الاستوائية في جولاته حول العالم، فأراد تسلية الحاكم بذكر بعض الأخبار والعجائب عن بلدان العالم التي زارها، فأخبره بأن هناك مدينة إيطالية تدعى البندقية «فينيسيا» يسير فيها الناس في فصل الشتاء فوق مياه البحيرات المتجمدة، ونظراً لأن تجمد الماء وتحوله من الحالة السائلة إلى الحالة الصلبة أمر يصعب تصديقه أو تصور حدوثه في جزيرة استوائية وقبل اختراع جهاز الثلاجة، فقد أمر الحاكم حرسه بطرد ماركو بولو فوراً من مجلسه لأنه في نظره شخص لا يخرج عن أمرين: كاذب يصعب الوثوق به، أو مختل عقلياً لا يليق بمن في مكانته الجلوس معه.

إن العقل يفكر بما يوافقه ويرفض ما لا يوافقه، وتوضح الحكاية السابقة أثر اختلاف الخبرة العملية في تشكيل العقول وتباينها وما يترتب على ذلك من التنافر الفكري والتصادم العقلي، حيث يرفض الكثيرون استقبال أي معلومة جديدة أو فكرة تخالف ما ألفوه أو القالب الذهني الذي اعتادوه، وهذا ما شكّل السبب الرئيس في رفض دعوة الرُّسُل بحجة أنها تخالف رؤيتهم القديمة أو الخبرات التي وجدوا عليها آباءهم، ويطلق على هذه المجموعة من الخبرات مصطلح الباراديم ونظارة العقل التي نرى العالم من خلالها، أي القالب الإدراكي الذي يحاصر حدود تفكيرنا داخل صندوقه.

من هنا نشأ تعبير «التفكير خارج الصندوق»، حيث لا بد لكل اختراع علمي أن يتحرر من الباراديم القديم ويفكر بشجاعة خارج الصندوق، وهذا ما أكده توماس كون في كتابه الهام (بنية الثورات العلمية) بأن العلم يمر بمراحل مفصلية أو ثورات تلغي القديم وتغير اتجاه الرؤية العلمية تماماً نحو جهة أخرى.

أطلق كون على هذه الثورات مصطلح «تحويل الباراديم paradigm shift»، ومن الأمثلة التي طبق عليها نظريته تحوّل الرؤية للكون من رؤية بطليموس التي تحتل الأرض فيها المركز إلى رؤية كوبرنيكوس، والانتقال من الرؤية الكهرومغناطيسية لماكسويل إلى نسبية أينشتاين، والتحول من فيزياء نيوتن إلى نسبية أينشتاين.

خروج الجنين من الرحم، وتحول اليرقة إلى الفراشة، وانشقاق النبات من داخل شقوق الصخرة، والكتكوت من البيضة بعد نقره المستمر لجدرانها، أمثلة قوية للخروج من الصندوق، فنحن نحتاج للخروج من الصندوق، لكي ننطلق نحو آفاق أوسع وألوانا أكثر تعدداً للعيش.

لا بد لكل اختراع علمي أن يتحرر من الباراديم القديم  
ويفكر بشجاعة خارج الصندوق



## اقتُلْ عين الضفدع

مقالة علمية قرأتها أخيراً تتحدث عن أن الضفدع قد يموت من الجوع رغم قربه من وعاء مليء بالذباب الميت، لاعتقاده أن ما يؤكل هو الأشياء المتحركة فقط، ما يمنعه من الاستفادة من تلك الفرصة الغذائية الكبيرة.

إنها مشكلة الاعتقادات المعيقة، التي تمتد عدواها لتحصد العديد من ضحايا البشر التي تمارس الكثير من الأمور الحياتية، عبر عدسات عيون الضفدع، باعتناقها العديد من القناعات عن ذاتها وقدراتها وطبيعة الحياة وعلاقتها بالآخر، فتكبل تحركاتها وترسم حدوداً ضيقة لأهدافها.

تؤثر اعتقاداتنا بقوة في سلوكنا، فهي التي تشكل دوافعنا وترسم رؤانا، ومن الممكن اعتبارها الخرائط الداخلية التي نرى العالم من خلالها، كما أنها أقوى المرشحات الإدراكية التي نستخدمها لتفسير التجارب والمواقف التي تصادفنا على ضوئها، ولذلك فالاعتقادات المحدودة ذات النظرة الضيقة تحرمننا من ملاحظة الفرص المذهلة والخبرات الثرية، تماماً كما يخسر الضفدع فرص غذاءه.

عندما نؤمن بصحة اعتقاد ما، يصبح تكذيبه أمراً صعباً، ونفسر جميع أفعالنا انطلاقاً من ضوء ذلك المعتقد، وإذا قمنا بأي عمل يشكك في صحة ذلك المعتقد فقد نعد ذلك استثناءً ويظل الثابت هو صحة ذلك المعتقد. ولذلك، فإن معتقداتنا الإيجابية حول أنفسنا هي دوافع قوية نحو تطوير

إمكانياتنا بفعالية ومواجهة التحديات، بينما تبرمجنا المعتقدات المثبطة على الفشل واستصعاب المواقف قبل تجربتها، لأننا إن اعتقدنا مسبقاً بصعوبة فعل أمرٍ ما، فلن نحاول أبداً الإقدام عليه ولن نمتلك فرصة اكتشاف إمكانياتنا فيه.

كلنا لديه معتقداته حول النجاح والسعادة والقوة والشخصية والحب، ومن المهم أن نمتلك الوعي بطبيعة تلك المعتقدات، هل تدفعنا نحو التجربة والتحدي والتطور؟ أم تكبلنا وتخيفنا من أي محاولة اكتشاف، وتقدم لنا صوراً مهزوزة عن ذاتنا وعن قدراتنا.

الخطوة الأولى لإزالة المعتقدات المعيقة هو استبعاد قاموسك الشخصي لكلمة «لا أقدر» أو «لا أستطيع»، لأن مثل هذا التوصيف يعبر عن استحالة مؤبّدة، بأن نستبدلها بكلمة «لا أريد»، لأنك لو أردت لاستطعت، وبذلك تتيح لك هذه الكلمة فرصة محاولة الكرّة من جديد، وتحريك من لصق وصف سلبي معيق لحدود إمكانياتك، وتحصر الموضوع في ذلك الموقف وتحميه من التفسيرات العمومية؛ وإذا كانت الضفادع تموت من الجوع، فمعظم الناس تضرر بدور مواهبهم وتقتل أحلامهم بسبب محدودية قناعاتهم.

الخطوة الأولى لإزالة المعتقدات المعيقة هو استبعادك من قاموسك الشخصي كلمة «لا أقدر» أو «لا أستطيع»



تسير إيقاعات الكثيرين على وتيرة عزف واحدة متكررة، وفي ضوء هذه الرتابة التي يعيشونها بصورة متواصلة يفقدون حماسهم وتصداً أحاسيسهم فيصابون بالكآبة المقنّعة، ويتأبهم نوع من العجز النفسي الذي يكبّل تحركاتهم ويصبغها بشيء من العجز والدونية. فمع أنهم ما يزالون يسبحون في تيار الحياة إلا أن ذلك يحدث دون إرادتهم وكأن الأمواج تتقاذفهم بلا مقاومة. ويمكنك تلمس ذلك من عباراتهم التي تتلفظها ألسنتهم: «ما أسوأ الأيام وهي تمشي بنفس الوتيرة»، «كل ما حولي يبدو مُملاً»، «لا أشعر بالمتعة في أي شيء»... وذلك بالرغم من كل وسائل الترفيه التي يمتلكونها والأماكن التي يزورونها والمناسبات التي يرتادونها، إلا أنهم يفقدون الشعور بالبهجة الحقيقية في داخل النفس.

تشخيص الحالة هو: عدم الخروج عن النص والتمتع ببعض الاستقلالية في الأفكار والممارسات، وهذه نقطة ضعف في الشخصية تتراكم مسبباتها منذ الصغر؛ فحين تكبر ونبداً في النمو وشقّ طريقنا في الحياة يشجعنا مَنْ حولنا على التصرف بالطريقة التي يمارسها الآخرون، ما يؤدي شيئاً فشيئاً إلى التخلي تدرّجاً عن التفرد في اتخاذ القرارات والخيارات، وهذا ما يفقد المرء الشعور بنكهة الحياة، لعجزه عن استثمار سماته المتفردة في شخصيته والتي يعتبرها عالم النفس الشهير ألفريد أدلر جزءاً حيويّاً في بناء أسلوب الحياة السعيدة.

إن مصطلح «أسلوب الحياة السعيدة قد طرأ الكثير من التشويه والتحريف على معناه الأصلي، وأصبح مرتبطاً الآن بكمية الأشياء التي نشترها والمتوافقة مع توقعات الآخرين عن الأشياء التي تنقصنا حتى نشعر بالسعادة، ولكن هل يقدر هذا الأسلوب القائم على مذهب المبادئ الاستهلاكية أن يحقق لنا السعادة؟

يقع العديد منا في مصيدة الحياة المعلبة بسبب الحصار الاستهلاكي المحكم حول حواسنا، فأينما تلفت تقابلك المئات من الدعايات الملونة والإعلانات البراقة والكتيبات الدعائية، والتي تعدك جميعها بأن تحقق لك حلم السعادة في حال اقتنائها، وما أن نقتني شيئاً حتى يصيبنا النفور منه سريعاً وندير له ظهورنا بحثاً عن شيء آخر، ثم نجد منتجاً جديداً فيتجدد معه شعورنا بالتوق لامتلاكه ظناً بأنه يمتلك مصباح علاء الدين الذي سيخرج منه ذلك المارد ويحضر لنا الحياة الطيبة، وتكرر الحكاية مع تجدد الأيام والإعلانات، ونصبح بهذا أسرى مطاردة تلك المنتجات والأشياء. ويبدو أن الإفراط في ذلك يقلب الأمور على أعقابها، ولكننا لا نلام في انطلاء الخدعة علينا في كل مرة، لأن مبتكري أساليب الحياة المعلبة قد نجحوا في صناعة الخيال الجذاب المحرك لدوافعنا الشرائية؛ فنحن نرى عارضات الأزياء والفتيات اللاتي يقدمن العروض التلفزيونية وهن يتسمن بثقة ويمرحن بسعادة ويعشن في منازل رائعة ومفروشات باذخة بسبب استعمالهن لتلك المنتجات، وتكون الرسالة هنا هي أن أساليب حياتهن المعلبة ذات جدوى، ولذلك فعندما لا تجدي أساليبهن معنا فنحن نشك في أنفسنا وليس في الأساليب.

ولهذا فإن المشكلة الرئيسية التي يعاني منها الأغلبية ممن اجتهدوا في حياتهم العملية هي أنهم بعد بلوغهم نقطة معينة في منتصف العمر توقفوا ليتساءلوا بعمق: «هل هذا هو كل شيء؟ متى تبدأ المتعة؟»، ويكمن



التفسير في أنهم لم يطوروا رؤيتهم الخاصة فيما يتعلق بمفاهيم جودة الحياة، لأنهم يفترضون أنهم بمجرد تبني رأي من حولهم عن السعادة فيمكنهم بذلك أن يصبحوا سعداء، وكأنهم يعتقدون أن بإمكانهم الابتسام لمجرد شرائهم قناع المهرج.

إن مصطلح «أسلوب الحياة السعيدة» قد طرأ عليه الكثير من التشويه والتحريف لمعناه الأصلي



## اختر أفكارك مع القهوة

- ما الذي فكرت فيه اليوم صباحاً وأنت تضع قدميك خارج السرير؟ هل تتذكر أفكاراً محددة؟
- هل وجدت نفسك تستحضر توقعات مبهجة أم ينتابك مزاج معكّر نوعاً ما؟

معظم وضعياتنا تحدث بدون توجه واع من جهتنا، نرى شيئاً أو نتذكر أمراً ونتجاوب معه فنصبح في حالة معينة، وقد تكون الوضعية الناتجة مفيدة أو غير مجدية ولكن معظمنا لا يملك التحكم في هذه الوضعية، ما قد يضعنا في عواطف غير مرغوبة وسلوكيات غير فاعلة، لأن الوضعية التي نكون فيها في لحظة معينة هي التي تقرر إدراكنا الحسي للواقع، وتالياً نوعية القرارات وطبيعة السلوك، حيث أن سلوكك ليس نتاجاً لقدراتك فقط، بل تلعب الوضعية التي أنت عليها في هذه اللحظة بالذات، دوراً كبيراً في توليد ذلك السلوك، ولهذا فإن تنشيط الموارد الثرية الكامنة في دواخلنا تستلزم أن نهدف للإنوجاد في وضعية ذكية تتسم بالتركيز الإيجابي وخلق التصور الإبداعي للغد.

يبدأ ذلك في حياتنا منذ أول دقيقة في صباحنا، ومع أول خطوة نخطوها خارج السرير نقرر السيناريو المرغوب لبقية نهارنا، فلنتصور أنك قفرت نهاراً من سريرك مذعوراً حين اكتشفت بأن الساعة تجاوزت الموعد

المحدد، ارتديت ملابسك على عجل مستعرضاً في ذهنك كل ما يتعين عليك عمله اليوم، تجرعت جرعات كبيرة مستعجلة من كوب قهوتك وأنت تفكر في المناقشات التي حدثت بالأمس، والإحباطات التي خضتها، تتذكر جدولك اليومي المتخيم بالواجبات، وفي السيارة تبادر للاستماع إلى المذيع الذي يبث أخباراً سيئة وسلبية، كوارث وانفجارات هنا وهناك، فهل عندك شك في نوعية المزاج الذي تتوقع ارتدائه اليوم، وطبيعة سلوكياتك وقراراتك المتلوثة به؟

أما السيناريو الثاني فهو مختلف تماماً!!

تستيقظ من نومك مبكراً على أذان الفجر، تتنفس نسيمات الصباح الباكر وتؤدي صلاتك بسكينة ومتعة، تمسك بقرآنك وتطالع بعينيك صفحاته الكريمة، ترتل ما يتيسر لك وعلى قدر طاقتك، تردد أذكراك مباركاً تمنحك شعوراً بالمعية الإلهية، تقوم من مجلسك مطمئناً ومتشوقاً لممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة لدقائق وتنتهي منها بشعور واثق وجسد نشط، ترتشف قهوتك بهدوء وذهن صاف مذكراً نفسك بأن مجرد وجودك على قيد الحياة هو فضل وهبة من الله يجدر استثمارها بأفضل طريقة، تتصفح الأنترنت باحثاً عن الدورات التدريبية التي يهملك الالتحاق بها لتطوير أدائك الوظيفي، في طريقك للعمل تفكر في إمكانيات جديدة من المساهمات التي قد تثري مناخ بيئة العمل، تستحضر وجوه زملاء العمل وترسل لهم دعوات صادقة بالخير والتوفيق، تمرر أجندتك اليومية في ذهنك وتدعو الله بأن ييسر لك أداء جميع بنودها، وتقترب من مقر العمل فهل عندك شك بمدى الهدوء النفسي والصفاء الذي سيرافقك يوم عملك؟

ستكون حجة الأغلبية على اختيار السيناريو الثاني هي عدم توافر الوقت الكافي، ولكن لو فكرت بعمق ونية صادقة في إحداث التغيير

فستجد أنها حجة واهية غير مقنعة، فماذا تعني 30 أو 20 دقيقة باكراً مقابل تلك الوضعية النفسية الرائعة والمسؤولة عن إدارة بقية اليوم بأسلوب أفضل ومشاعر أهدأ.

أتمنى أن يكون معظمنا من أبطال السيناريو الثاني، لأن ذلك سيوجد فارقاً كبيراً في خبراتنا اليومية، فسيكون تفكيرك أكثر حكمة وتوجها نحو الهدف، وصراعات أقل، ولحسن الحظ أنه بمجرد أن تضع نفسك في السيناريو الثاني سينجذب دماغك لهذا الإطار الذهني وسيكون من الصعب خروجك منه.

مع أول خطوة نخطوها خارج السرير  
نقرر السيناريو المرغوب لبقية نهارنا



## واجه تلك التوقعات

- إذا أردتُ شيئاً ما يقلقني جداً أن لا أحصل عليه .
- إذا صممتُ على فعل أمر معين يجب أن أنجح من أول محاولة .
- أتوقع من الآخرين أن يقبلوا شروطي ورفضهم يُعدّ قسوة .
- يجب أن يقدم لي رئيسي مكافأة لجهودي وعدم قيامه بذلك ظلم .
- يصدمني أن لا يتعامل معي الآخرون بلطف .
- لا يمكنني العمل في تلك الظروف المثشجة .

تعد التوقعات غير الواقعية حول أحداث الحياة والآخرين سبباً رئيساً في حدوث المشاكل اليومية التي تصادف معظم الأشخاص، والتي قد تؤدي لوقوع بعضهم في مصيدة الإحباط النفسي والاكتئاب، لأن طبيعة الحياة لا تتطابق دوماً مع هذه التوقعات غير المنطقية، ولذلك لن نفاجاً إذا اطلعنا على دراسة حديثة صادرة عن منظمة الصحة العالمية تذكر أن الاكتئاب قد أصبح أزمة صحية عالمية تقع في المنزلة الرابعة من بين جميع الأمراض من حيث التكاليف الاقتصادية والاجتماعية التي تفرضها، وذلك لارتباطه بسلوكيات شديدة الخطورة. وتؤكد هذه الدراسة أن الآلية المركزية في معالجة الاكتئاب هو في تصحيح أخطاء التفكير والمعتقدات الراسخة، حيث أن المكتئب يتبنى، دون أن يدري، معتقدات سلبية عن

نفسه أو عن العلاقات أو عن المستقبل كما يستقبل الأحداث من منظور سلبي.

هذا ما أيده بقوة العالم النفسي ألبرت أليس، مؤسس مدرسة العلاج العقلاني الانفعالي، حيث يُرجعُ نشوء معظم الاضطرابات النفسية إلى عدد من الأفكار غير المنطقية والتوقعات غير الواقعية، وقد حاول تصنيفها في إحدى عشرة فكرة غير منطقية، وأي تغيير لدي معتنقها سيؤدي إلى إحداث تغييرات هامة وجوهرية في التخلص من المشاعر الاكتئابية والسلوكيات المحبطة.

هذا التوضيح يحبط الاعتقاد السائد بين أغلبية الناس، بأن المشاعر تهبط كالسحر وتتساقط على المرء فجأة كما لو كانت قطرات من المطر، ويؤكد بأن الشعور فعل اختياري ينبع من الميل إلى اعتناق قناعات معينة في التفكير، حيث يميل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب إلى التعرض له أكثر من مرة بسبب تلك الأسئلة المسمومة التي يطرحونها على أنفسهم، من نوعية «لِمَ أنا تحديدا؟» «لماذا يحدث هذا ثانية؟»، وحينما يصبح الشعور بالإشفاق على النفس ملازماً لذلك الشخص ومستولياً عليه، سيعتبر نفسه ضحيةً، ما يجعله يميل إلى عدم التعرف على مشكلة أفكاره، والشعور بأنه ضحية مؤامرة خارجية، ولكن عندما يصمم بإيجابية على الخروج بحسم من هذه الحالة الاكتئابية عبر تحمل مسؤولية إدارة مشاعره بشجاعة، ومراجعة جدوى قناعاته، فستتمو لديه الرغبة في الشعور والتصرف بطريقة مختلفة، فالإحساس بشجاعة التغيير والاعتراف بالمسؤولية الذاتية سيساعدان كثيراً في الخروج من مصيدة العجز النفسي.

وللاكتئاب – مثل الكثير من العادات السلبية والسلوكيات الإدمانية، بعض المآرب الخفية والمكاسب الثانوية اللاشعورية التي يحصل عليها

الشخص ، وهذه من الأسباب التي تجعل التصدي له في غاية المهارة ، فقد يكون أحياناً سبباً لإعفاء النفس من مسؤولية التصرفات الصادرة عنها ، كما أنك من خلال إظهار مواطن ضعفك في أحيان أخرى فإنك تحدد مما يتوقعه الآخرون منك ، ما يقلل من الضغوط الملقاة على عاتقك لتنفيذ المهام المنوطة بك ، وفي بعض المواقف تستدعي آخرين لحمايتك والاهتمام بك ، ولذلك ففي حالة الوقوع في مصيدة المشاعر السلبية أحياناً – ربّما يجدر بنا الاعتراف بدايةً بأننا اخترنا ذلك الشعور باختيارنا لقناعة تغير عقلانية والتعرف على رسائل الحالة الشعورية بالتساؤل المركز مع أنفسنا: هل يساعدك الشعور بهذه الطريقة؟ فمن المهم أن نراقب المشاعر التي تنتابنا، ولا نعطيها الفرصة للجنوح بنا بعيداً نحو أجواء سوداوية .

يرجع نشوء معظم الاضطرابات النفسية إلى عدد  
من الأفكار غير المنطقية والتوقعات غير الواقعية



يفضي معظم الناس حياتهم كما لو كانوا في الجزء العلوي من الساعة الرملية، فأثناء سعيهم الحثيث ومحاولاتهم الدائبة لبناء قصورهم الرملية، إذ بكمية الرمل الموجودة حولهم تأخذ في النفاد، وكلما طالت مدة الانتظار، قلت كمية الرمال التي لديهم، فكل دقيقة تمر لها قيمة أكبر ومنزلة أعلى، فضلاً عما تسببه لهم من ضغوط أكثر لأن انقضاءها ليس في صالحهم، فهم يسبحون في المحيط الهائج الذي تتسارع خطواته، بل قفزاته، حيث عالم التقنيات الحديثة التي تسجل بورصتها ارتفاعاً في أسهم من تميّز بالسرعة الأكبر والأداء الأيسر، وانخفاضاً لمن كان دون ذلك، أما بورصتها الرابحة فهي من نصيب الشركات ذات الأداء الأسرع والخدمات الأيسر، والإنتاج الأوفر. ولزاماً علينا حتى لا نُنطرح أرضاً في ساحة المعركة – أن نسعى حثيثاً ونتعجل الخطى لنلحق بهذا القطار السريع، فلم يعد القلم أياً كان نوعه يفي بكل ما يريد أن يسجله صاحبه، بل أصبحت أجهزة الحاسوب، بما تتميز به من مقومات تنجز قدراً كبيراً وفضلاً غزيراً من العمليات في جزء من الثانية قياساً ومقارنة بما يمكن أن ينجزه العقل البشري والقلم في يوم كامل، وربما لوتأملنا هذا الواقع بنظرة متأنية فقد نطرح على أنفسنا هذه الأسئلة:

- ما الذي سوف نجنيه عندما نجعل معايير السرعة غايةً أسْمَى لأدائنا؟



● هل استغلال الوقت لأقصى درجة هو السبيل الأمثل لتحقيق ما نصبو إليه من أهداف؟

● هل زيادة الإنتاج إلى حده الأقصى يؤمن إشباع رغباتنا وتلبية كل احتياجاتنا؟

لو كنا طرحنا تلك الأسئلة حول تقويم جهاز الكمبيوتر لقلنا إن السرعة هي المعيار الأول للجودة فيما يتعلق بهذا المنتج، فالشريحة الرقمية المنتجة في هذا العام أفضل بكثير من سابقتها في العام الماضي، وذلك لأنها تعالج البيانات بطريقة أسرع، والتي ستنتج في العام المقبل أفضل من نتاج العام الحالي، وهكذا دواليك. ولهذا فنحن حين ننفق على جهاز الكمبيوتر مقدراً أكبر من المال، نجني عائداً أكبر من توفير الوقت، أو بعبارة أخرى كلما كانت سرعة الجهاز في الأداء أكبر استحقّ سعراً أكثر.

لكن المثير للقلق هو استعمال مصطلحات السرعة الموجودة في الأجهزة لإدارة وجودنا البشري، كأننا نبحث عن حياة ذات شريحة رقمية عالية السرعة، فهل الحياة الأسرع هي الأفضل؟.

نجد العديد في الحياة المهنية ملزماً بإنهاء العمل قبل حلول الموعد النهائي المحدد، كما يحدث عند إنتاج منتج ما، أو نهاية السنة المالية، أو الملاحظات النهائية، ولا عجب أن نطلق عليه «خط الموت dead line»، وكأن المرء يشعر بأنه ما إن يصل إلى ذلك الموعد حتى يكون قد قضى نَحْبَهُ، فهل يعد من الصواب أن يستमित الإنسان هكذا من أجل تنفيذ أمر ما؟؟

إنه نوع من الخوف يسيطر على الجميع ويشعرنا بأن الوقت سيسرقنا مع كل لحظة نغفل فيها، وأن أجلاً سيحين ولم يحقق كلُّ منا ما يصبو إليه، ولن يجد الفرصة لإثبات ذاته.

ولكن ألا يمكننا أن نبدل الأوضاع ونتخيل أنفسنا ننتقل للعيش في «قاع» الجزء السفلي من الساعة الرملية؟ حيث كل دقيقة هناك تمر في صالحنا، ولها أثرها في إثراء خبراتنا وقدرتنا على بناء الحياة الطيبة التي نرغبها.

كأننا نبحث عن حياة ذات شريحة رقمية عالية السرعة،  
فهل الحياة الأسرع هي الأفضل؟



في البدء كانت الكلمة، وإن الكلمات التي نستخدمها نحن البشر تملك تأثيراً عميقاً على تجربتنا في الواقع، وقد يدرك معظمنا الدور القوي الذي لعبته الكلمات في تاريخ الإنسانية والقوة التي يملكها الزعماء والقادة والمصلحون في تحريك دوافع الناس وإقناعهم بتبني قضايا معينة، غير أن القليلين فقط يدركون مدى قوتنا نحن أيضاً لدى استخدام الكلمات لكي نحرك أنفسنا عاطفياً وتتحدى حدودنا المقيدة ونبث الحماس والقوة في أرواحنا حتى ندفع أنفسنا للحركة ونحقق أكبر قدر من الاستثمار لهذه الهبة الإلهية التي نسميها الحياة.

القناعات تتشكل من الكلمات، والكلمات هي التي تبدل القناعات وتؤثر تأثيراً قوياً على أفعالنا، وإن الاختيار الفعال للكلمات لوصف خبرتنا في الحياة من شأنه أن يعزز عواطف القوة في نفوسنا، أما الاختيار السيء للكلمات فمن شأنه أن يدمرنا بالسرعة ذاتها والقوة.

معظمنا يختار كلماته بدون وعي ولا يدرك بأن الكلمات التي نختارها بحكم العادة إنما تؤثر على طريقة تواصلنا مع أنفسنا، وتالياً على تجاربنا ومعنى خبراتنا، فالناس الذين يستخدمون قاموساً فقيراً من الكلمات يعيشون حياة فقيرة من عواطف القوة والإنجاز، أما أولئك الذين يستخدمون قاموساً غنياً بالمفردات فليدهم علبة متعددة الألوان تمكنهم من

رسم خبراتهم وعرضها بجمال، ليس فقط للآخرين، بل لأنفسهم أولاً، ولكي نظور حياتنا علينا أن نقوّم ونُحسِن القاموس الذي نستعمله لتتأكد من أنه يجرنا بالاتجاه الذي نرغب فيه بدلاً من ذلك الذي نتجنبه.

تعجبني مقولة فرويد «بدأت الحضارة عندما قام رجل غاضب لأول مرة بإلقاء كلمة بدلاً من حجر».

فها هي فرصتك إذن، إمسك بزمام أمورك ولاحظ الكلمات التي تستخدمها واستبدلها بأخرى أكثر فعالية لمشاعرك، وما أن تستوعب قوة سحر الكلمات على حالتك النفسية ونوعية عواطفك حتى تصبح شديد الحساسية للألفاظ التي تستعملها أنت ومن حولك، فإذا كانت هناك مجموعة من الكلمات التي تلفظها تسلبك القوة فعليك أن تستبدلها بأخرى تمنحك الحماسة والطاقة، فكلماتنا لاتحمل لنا معاني حول تجاربنا فقط بل نفسرها للآخرين أيضاً، وبمجرد تغييرك لقاموسك المعتاد من الكلمات التي تستخدمها باستمرار لكي تصف العواطف التي تشعر بها، فستبدل في التو واللحظة كيفية تفكيرك ورؤيتك لحياتك وطبيعة علاقاتك، وإذا وجدت لديك مشكلة تواصل مع شخص ما فعليك أن تتحقق من الكلمات التي تستخدمها وأن تعيد النظر في انتقائك لها، وإذا كنت تعمل في مهنة تتعامل فيها مع الكثير من الناس فمن واجبك أن تدرك قوة تأثير الكلمات عليهم، فالنفوس مخلوقات رقيقة تنمو بالرفق ولين الكلام.

وفي النهاية تأكد من قدرتك على استخدام هذه الأداة البسيطة العجيبة في تشكيل مصيرك للأفضل. ولنتذكر أننا لن نرتفع أبداً فوق مستوى كلماتنا بل الكلمات التي نتفوه بها هي ما يصنع حدود حياتنا.

بدأت الحضارة عندما قام رجل غاضب لأول مرة  
بإلقاء كلمة بدلاً من حجر

## لا تعزف ألحان ظلموه

هل سمعتم النكتة التي تدور حول زوج ذهب للطبيب يشتكي من مشكلة ضعف السمع عند زوجته، فطلب منه الطبيب تحديد درجة ضعف السمع التي تعاني منها الزوجة بالعودة للمنزل ومحاولة اكتشاف مدى المسافة التي لا بد أن يقتربها من زوجته حتى تتمكن من سماعه .

عاد الزوج إلى المنزل ثم صاح عند المدخل «ماذا أعددت للعشاء الليلة؟» فلم يسمع رداً، فولج إلى داخل المنزل ووقف في الممر ثم صاح مرة أخرى: «ماذا أعددت للعشاء الليلة؟». وللمرة الثانية لم يسمع الزوج رداً، فتقدم نحو غرفة المعيشة ثم صاح للمرة الثالثة «ماذا أعددت للعشاء الليلة؟»، وكذلك لم يسمع شيئاً، وأخيراً دخل إلى المطبخ واقترّب من زوجته تماماً ثم سألها «ماذا أعددت للعشاء الليلة؟» فأجابت دجاج، دجاج . . . ما بك؟؟ رابع مرة تسألني ورابع مرة أجيبك .

تقفز إلى ذهني كثيراً هذه النكتة كلما سمعت أحدهم يشكو مشكلته من ذلك الآخر ولا يخطر في ذهنه مجرد احتمال أنه قد يكون هو سبب المشكلة .

فبعض الموظفين يشتكي من عدم ترقيته، والزوجة تشتكي من معاملة زوجها، والطالب يشتكي من صعوبة الدرس، والباحثة عن عمل تشتكي

من معاملة أصحاب الشركات، وأخرى تشتكي من اضطهاد زميلاتها في العمل.. أمثلة شتى لا حصر لها وبينها جميعاً قاسم مشترك واحد وهو تركيز جهود صاحبها في لوم الطرف الآخر واستبعاد مسؤولية الذات في حدوث المشكلة والبحث الدائم عن مشجب مناسب لتعليق الموقف عليه ثم ممارسة هواية العزف على ألحان أغنية «ظلموه»!

هذه الأصناف من أصحاب حزب «ظلموه» تعتقد دوماً أن المشكلة في الخارج، ومفتاح التغيير ليس بيدها بل مع الآخرين، وأن مقود التحكم خارج السيطرة، لذلك فهي دوماً في انتظار المبادرة التي لا بد أن تأتي من الطرف الآخر أو الظروف الخارجية، وتستهلك طاقتها في الشكوى والتذمر والتبرير للنفس ولوم الآخر، كأنما لو تغير الآخرون أو اختفوا من الوجود لانحلت المشكلة!؟

يتقن أصحاب حزب «ظلموه» لعبة دفاعية اسمها «انتقاد الأوضاع» وتكون ردة فعلهم تجاه أي مشكلة هو في استكشاف عيوب الآخرين وكشف الأخطاء في أدائهم، ويرون أن انتقاد الذات أمر لا حاجة لهم به فالأحداث الخارجية والظروف وسوء نيات الآخرين نحوهم هي فقط أسباب المشكلة.

سيظل أصحاب هذا الاتجاه في التفكير أناساً خاملين الفاعلية، غارقين في ممارسة دور الضحية عاجزين عن تحقيق السيطرة الشخصية، التي تستلزم تنمية توجه عقلي يجعلنا نحن، لا الآخرين، مسؤولون عن إدارة ظروفنا واتخاذ القرارات في مواجهة التحديات.

الكثير منا ما زالوا مستمرين رغم الكبر في ممارسة الاستجابة الطفولية للمثيرات الخارجية، حيث كنا نبكي كلما أردنا لفت انتباه الآخرين

لتلبية طلباتنا ونضرب الباب لأنه السبب في ارتطامنا به، ونشكو من سوء نية كوب الحليب لأنه قصد بانسكابه أن يلوث ملابسنا!

يتقن أصحاب حزب «ظلموه» لعبة دفاعية اسمها «انتقاد الأوضاع» وتكون ردة فعلهم تجاه أي مشكلة هو في استكشاف عيوب الآخرين وكشف الأخطاء في أدائهم



## امتلك العصا السحرية

كانت الرطوبة لا تحتمل في ظهر ذلك اليوم من شهر آب/ أغسطس في مدينة نيويورك، ولذلك فقد بدت علامات التبرم والاكفهار على وجوه جميع الركاب الصاعدين للأتوبيس في ذلك الوقت انزعاجاً وضجراً من ذلك الجو، لكنه الوحيد الذي بدا مختلفاً رغم معاناته من الأجواء نفسها.

إنه سائق الباص الذي استقبل جميع الركاب بابتسامة حماسية وتحية طيبة تجاهلها أغلبهم إلا قليلون استطاعوا الفرار نفسياً من حصار ذلك المزاج الضجر الذي سببه طقس ذلك اليوم، لكن شيئاً كالسحر بدا وكأنه ينتشر مع مرور الوقت في داخل الباص، فمع استمرار السائق في طرح تعليقاته على المشاهد التي تمر أمامه من النافذة، من المنتجات المميزة لهذا المتجر والعرض الرائع في ذلك المتحف، والفيلم المعروف في سينما الحي، كان الركاب يترجلون من الباص وقد تخلصوا تماماً من تلك الحالة المزاجية السلبية التي انتابتهم عند ركوبه، ولذلك فقد كان الجميع يستجيب بابتسامة واسعة ووجه منشرح عندما كان السائق يصيح بهم «وداعاً ويومكم سعيد».

ظلت تلك القصة لأكثر من 20 عاماً تلازم ذاكرة العالم النفسي دانيال غولمان صاحب مصطلح الذكاء العاطفي، حيث لم تكن العلوم النفسية مهمة كثيراً في ذلك الوقت بأية حدود المشاعر وتحولاتها، ولذلك فقد



أهمته تلك التجربة العديد من الدلالات النفسية، وظل لسنوات طويلة مهتماً بدراسة سيكولوجية ذلك السائق الذي استطاع أن ينشر بعصاه السحرية فيروساً إيجابياً معدياً في أجواء الباص، قادراً على التكاثر بسرعة بين ركابه وتحويل التوتر الكئيب إلى مزاج لطيف منفتح على الحياة يحملونه معهم وهم يغادرون المكان.

ومنذ أن أصدر دانيال كتابه، في عام 1995، عن الذكاء العاطفي Emotional Intelligence فقد أصبح هذا الموضوع من أهم المواضيع التي تحظى باهتمام الأخصائيين النفسيين، ولقد قام الباحثان الرائدان في مجال الذكاء العاطفي سالوفي وماير Salovy&Mayer بوضع تعريف موجز له بأنه «نوع من الذكاء الاجتماعي المتعلق بقدرة الشخص على مراقبة عواطفه الخاصة ومشاعر الآخرين وعواطفهم، مع قدرته على التفريق بينهما وإمكانية استعمال هذه المعلومات لتوجيه أفكاره وسلوكه»، وهو يحتوي على العديد من الجوانب المتداخلة وأهمها: الحساسية العاطفية، الذاكرة العاطفية، التفهم والتحليل العاطفي، والإدارة العاطفية.

إن الكثير من علماء النفس يعتبرونه أكثر أهمية من الذكاء المعرفي والأكاديمي، حيث قدرت بعض الدراسات أن الذكاء المعرفي لا يساهم بأكثر من 25٪ على أداء الإنسان في عمله ومهنته، بينما قدره آخرون بأنه لا يؤثر بأكثر من 10٪، وما يهمنا هنا أن نفرق بين القابلية للذكاء العاطفي التي تولد مع الإنسان وبين التأثير البيئي والتربوي على هذا الذكاء، حيث يمكن لهذا الذكاء العاطفي أن ينمو ويتطور، أو أن يذوي ويضمّر، من خلال التجارب والدروس العاطفية التي يتلقاها الإنسان خلال طفولته أو مراهقته من والديه والجو الأسري والمدرسة؛ فقد يبدأ الطفل حياته بقابلية عالية للذكاء العاطفي إلا أنه ونتيجة لعيشه في جو أسري عدواني، مهمل أو مسيء للطفل عاطفياً، يصاب ذكاؤه بالضعف والتراجع، بينما قد يبدأ

بمستوى ضعيف من القابلية ولكنه يتلقى جرعات نفسية طيبة من حسن التربية والرعاية العاطفية، ما ينمي الذكاء العاطفي لديه لمستوى متقدم. ومما لا شك فيه أن للذكاء العاطفي دوراً هاماً في القيادة الشخصية والقدرة على الإنجاز والكفاءة، وقد ازدادت الأبحاث والدراسات التي تؤكد على أهميته في تطوير الإنتاج والأداء وصيانة الحالة النفسية.

يمكن لهذا الذكاء العاطفي أن ينمو ويتطور أو أن يذوي  
ويضمّر من خلال التجارب والدروس العاطفية  
التي يتلقاها الإنسان خلال طفولته أو مراهقته



كان العجوز محط احترام أهل القرية، يثقون في آرائه ويستشيرونه في مشاكلهم، يبوحون له بهمومهم ويعتبرونه حكيم القرية. جاءه ذات يوم فلاح مهموم سائلاً إياه بصوت حزين «ماذا أفعل يا حكيم؟ هلك ثوري وليس لديّ آخر لأحرث عليه أرضي، إنها مصيبة كبيرة؟» فأجابه العجوز بهدوء: «ربما كان ذلك صحيحاً، وربما لم يكن!»

عاد الفلاح لمزرعته مندهشاً من برودة ردة فعل العجوز، ففوجئ برؤية حصان صغير يتجول قرب مزرعته ففكر في استخدامه في الحرث بدلاً من ذلك الثور الهالك، فوجد فرقا كبيراً بين الدابتين أسعده سعادة بالغة جعلته يسارع إلى العجوز مقدماً اعتذاره عن تشككه السابق في حكمة رؤيته ومعتزلاً له: «لقد كنت محقاً أيها الحكيم، فقداني للثور لم يكن مصيبة بل كان نعمة لم أستطع استيعابها، فلولا فقدته لما خطر لي استخدام ذلك الحصان في الحرث، ولا بد أن ذلك من أفضل ما حصل لي». فأجابه الحكيم بالهدوء نفسه: «ربما كان ذلك صحيحاً وربما لم يكن»، فشعر الفلاح بأن العجوز بالغ نوعاً ما في اعتداده بحكمة آرائه هذه المرة.

بعد مرور أيام سقط ابنه من فوق صهوة ذلك الحصان فكسرت ساقه ولم يعد بإمكانه الحركة أو مساعدة والده في موسم الحصاد، فذهب الأب إلى العجوز باكياً: «لقد كان رأيك صائباً مرة أخرى؛ فالحصان تسبب في

كسر ساق ابني، وهو يدي اليمنى ولن يتمكن من مساعدتي في الحصاد هذا العام، لقد كان هذا الحصان نحساً على حياتي، ولا بد أنك توافقني الرأي هذه المرة». فأجابه الحكيم بهدوء: «ربما كان ذلك صحيحاً وربما لم يكن».

عاد الفلاح إلى قريته ليفاجأ بالجيش يقوم بحملة تعبئة لكل أبناء القرية من الرجال القادرين على المشاركة في الحرب التي اندلعت منذ أيام، فاضطرب قلبه بشدة خوفاً على رحيل ابنه، لكن سعادته لم تقدر بثمن حين علم بأنهم لن يصطحبوه معهم لأن رجله المكسورة لا تجعله قادراً على القيام بالتدريبات العسكرية العنيفة.

تواجهنا يوماً عشرات الأحداث والمواقف، فكيف نبنى أحكامنا عليها ونقوم خيرها من شرها، وكيف نتجنب مصيدة استباق الزمن في الحكم على الأوضاع قبل رؤية نتائجها البعيدة؟

إننا نميل إلى التفكير في نتائج أفعالنا بطريقة متسلسلة خطية، فنفكر في الفعل ثم النتائج المحتملة ثم نتائج تلك النتائج، لكننا لا نستطيع النظر للأمام لأبعد من بضع حركات في لعبة الشطرنج، ونغفل عن أن هناك تغذية راجعة في الحدث لا تظهر إلا بعد فترة من الوقت، وربما حين تكتمل دائرتها بعد مدة حيث تعاكس تقويمنا محدود الرؤية، وسنكتشف حينها أن العالم أكثر تعقيداً من أي جهاز كومبيوتر، وأن عقلنا الواعي لا يرى كل شيء ولا يعرف كل شيء حتى مع وجود تلك الامكانيات الضخمة من القدرات الحسائية والأقمار الصناعية، وأنه لن تكون هناك أبداً نقطة نعرف عندها كل شيء عن أي شيء.

هنا سنتفهم بعمق ما معنى أن يكون في قاموس حياتنا كلمة «استخارة»، وستبرز لنا بقوة معنى كلمة الإلهام المباشرة بكثرة في مناجاتنا

اليومية: اللهم ألهمني رشدي وقني شرَّ نفسي، اللهم أرني الحقَّ حقاً  
وألهمني اتِّباعه وأرني الباطلَ باطلاً والهمني اجتنابه.

هناك تغذية راجعة في الحدث  
لا تظهر إلا بعد فترة من الوقت



قد يكون تكديس الأشياء هو أكثر ما يشغل بال الناس في هذا القرن، فرغم أن القرون الماضية شهدت انشغالاً مماثلاً بالأشياء لكن القرن الحالي يتميز بالعدد الهائل من المقتنيات بسبب ما وفرته الثورة الصناعية من اطراد متسارع في الأجهزة الكهربائية والاتصالات ووسائل المواصلات، والمشكلة ليست في امتلاك تلك الأجهزة، ولكن في تحول الاستهلاك إلى فلسفة حياة تؤدي إلى تقويض عملية السعي وراء معان في الحياة أكثر سمواً.

لقد أدت الحضارة الصناعية إلى امتلاء النفس بمشاعر العبث والخواء الروحي، حيث أصبح الفرد حالياً يسعى لسلوك الدرب الأقصر، عبر اللجوء إلى الاستهلاك كعلاج سريع للمشاكل عن طريق تجديد المشاعر بالبهجة المؤقتة والهروب إلى شراء سلع جديدة.

كثيرون منا يقتنون أشياء تفوق حاجتهم، وتفترق نزعتنا المادية نداءً، فنحن نبحث عن الإثارة طوال الوقت وننفق النقود، وإن ارتباطنا بـ"غِدية الإنسان وقيمه الذاتية ارتباطاً وثيقاً بالمقتنيات يجعله كالمحموم يسعى لاقتناء المزيد من الأشياء، ومع استمرار إدمان التكديس فستحجب أكوام الأشياء المتراكمة الضياء لدرجة تمنع نور الحياة من التسلسل إلى داخل الروح.

إن الثقافة الاستهلاكية هي ثقافة العزلة العميقة، لأنها تشجعنا على الارتباط أكثر بالأشياء دون العلاقات، ولا يمكن لامتلاك الأشياء الجامدة أن يشعرنا بالاكتمال، لأنها عاجزة عن ملء الخواء النفسي، حيث يتضارب الإفراط في الارتباط بالأشياء، مع التفاني المطلوب من أجل علاقات حميمة وروح غنية بالمعاني، فبقدر ما نحن بحاجة للانفصال نسبياً عن الأشياء بغية إثراء الروح، فإن أي انفصال عن الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقات حميمة يسلب هذه الروح ثراءها.

إن المعركة التي نخوضها لكسب النفس يجب ألا نعتد فيها على الأشياء بل ننتصر عبر التخلص من الأشياء، فالسعادة يجري قياسها عن طريق عملية الطرح وليس في خانة الجمع، لأن حب الله يعني إفراغ المنزل الداخلي حتى يتمكن الضياء من التسلل إليه.

الثقافة الاستهلاكية هي ثقافة العزلة العميقة،  
لأنها تشجعنا على الارتباط أكثر بالأشياء دون العلاقات



## إصْغِ لمعزوفة الكون

كلما أظلم الليل بدا أن الكواكب تزداد إشعاعاً، أما في النهار فالضوء قوي لدرجة أننا لا نستطيع أن ندرك من الأجرام السماوية سوى الشمس، ومع أن قوة إشعاع هذه الجواهر لا تتغير، فإن الكواكب تبدو لنا في وضوح النهار بشكل أقوى يختلف عنه في الليل، لكن الكواكب لا تشع ليلاً فقط، والشمس تخبو، أو أن الشمس تشع نهاراً فقط والكواكب تنطفئ، وليس ذلك سوى إدراك الناظر إليها سواء أكان في الظلمة أو في النور.

ما من شيء إلا وله قطب مضاد، وكل صيرورة في الكون، وأي شيء يتحرك له إيقاعه الفردي الدوراني، يعلو ويهبط كالمدّ والجزر ويتذبذب من قطب لآخر كالبندول.

النهار يعقبه الليل، والجزر يعقبه المدّ، الذهاب يعقبه الإياب، التقدم يعقبه التراجع، التوتر يعقبه الاسترخاء، وكل علو يتلوه انخفاض، والعمل يعقبه راحة، الفرح يعقبه حزن، والولادة يعقبها موت، والعسر يعقبه اليسر، وكل شيء يعقبه نقيضه.

يجعلنا ذلك نتفادى تصور النجاح من وجهة نظر واحدة، فحيث يوجد نجاح هناك دائماً فشل، وإذا اعتقد أحدهم أن الحياة يمكن أن تتألف فقط من نجاحات تصطف بعضها خلف بعض فإنه بذلك يبلغ حد التضليل



أو خداع النفس، فالأخطاء والإخفاقات والأزمات هي الألباز التي يبني عليها النجاح أخيراً صورته الكلية.

إن ما يبدو كإخفاقات ما هو إلا خطوات على طريق النجاح، حيث يمكن للفشل أن يتحول مع الزمن إلى فرصة النجاح، كما يمكن للنجاحات أيضاً - حسب الإيقاع التذبذبي للكون - أن تصبح إخفاقات، وذلك حين تدمر قوة التنافس المهني صحة المرء وتصيب قلبه بالأزمات، فحينها لا نستطيع أن نتحدث عن نجاح في الحياة، بل إن النجاح المهني الذي يكلف المرء حياته ليس إلا نجاحاً وهمياً.

التفكير الأناني بالنجاح يعد إيقاعاً ناشزاً مع معزوفة الحياة، حيث تقودنا الرغبة العجولة المتمتعشة للنجاح نحو التنافر والنشاز مع الإيقاع، وعلينا أن نتعلم الصبر ونتدرب على الأناة وأن لا ننحو نحو الحصول على النتائج بالإكراه، بل ننسجم مع إيقاع الأقدار، وندع الأمور تنضج وتحرر من القبض عليها بتوتر وشدة، لأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم دوماً أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً.

التفكير الأناني بالنجاح  
يعد ابقاعاً ناشزاً مع معزوفة الحياة



إذا حدث لك ذلك يوماً، فقد حدث لليرقة أيضاً ذات صباح، حين أصبح خطر بقائها داخل الشرنقة أشدّ إيلاًماً بكثير من خطر الخروج منها، فاندفعت بقوة يائسة للتححرر من ذلك الضيق، وما حسبته حينها عذاباً كان ميلاداً لفراشة رائعة الجمال تحلق طليقة بأجنحة ملونة في فضاءات شاسعة مضيئة.

إنه يوم اليأس التحرري، وفي ذلك اليوم ينقلب كل شيء رأساً على عقب، حيث نستغل فيه الألم مما يضايقنا، والغضب مما يثير استياءنا، كقوة دافعة تجاه التغيير، فأياً كان ما يتطلبه ذلك، ومهما كانت صعوبته فلن يوقفنا شيء، ولن نقبل بذلك الحال بعد الآن.

التغيير صعب، ومعظم الناس يعرفون بأن عليهم تغيير أمرٍ ما في حياتهم ولكنهم لا يستطيعون حمل أنفسهم على إحداث التغيير لأنهم يخافون ألم التغيير أكثر من ألم بقائهم كما هم، ولذلك يظل هذا التغيير قابلاً في جدول الأمنيات أو في انتظار يوم ما قد يطول موعده، فإذا كنت قد فشلت مرات عدة في إحداث التغيير المنشود فمعنى ذلك أن مستوى الألم الناتج عن عدم التغيير لم يصل لديك بعد إلى العتبة الكافية.

ولتجاوز هذا الوضع لا بد لنا من عكس المعادلة، بحيث يصبح البقاء بدون تغيير مؤلماً وضاعطاً لدرجة شديدة، أما التغيير الجديد فجذابٌ

ومريح، وبما أن الإنسان مجبول بفطرته على البعد عن الألم والسعي نحو المتعة، فهناك طريقة فعالة جداً في إحداث التغيير الفوري للسلوك ألا وهي ربط السلوك القديم بمشاعر منفرة قوية من الألم بينما يتم تعزيز السلوك الجديد المرغوب بالمتعة والمكاسب.

إن الألم الداخلي في معظم الأحيان قد يصبح وقوداً للتغيير بصورة لا تصدق، فلا شيء أصعب على المرء من أن يفشل في العيش بالمقاييس التي أرادها لحياته، ولهذا فإن الخطوة الأولى في آلية التغيير الفوري هي في طرح أسئلة ذات ارتباطات مؤلمة في حالة عدم التغيير:

- ما هو الثمن الباهظ الذي سأدفعه في حال بقائي بدون تغيير؟
- ما انعكاس استمراري في ذلك على مجالات حياتي الصحية والنفسية والروحية والعملية؟
- ما هو مصيري بعد سنوات مع استمرار ذلك الوضع البائس؟
- أثناء طرح الأسئلة والإجابة عليها، من المفيد استشعار الألم بصورة عميقة تمنع من إرجاء التغيير، ولزيادة قوة التأثير فلا بد من تصور مدى الانعكاسات السلبية لعدم التغيير على الأشخاص المقربين، لأن الكثيرين منا يقلقهم ذلك أكثر، ويدفعهم أسرع نحو البدء بالتغيير.
- تأتي بعدها الخطوة التالية، وهي ربط التغيير الجديد بإحساسات إيجابية مريحة وذلك بأن نتساءل:
- ما الأمور التي سأتمكن من ممارستها بعد نجاح التغيير؟
- ما هي المكاسب التي سيحققها لي هذا التغيير في مختلف مجالات حياتي؟
- ما هي الانعكاسات الإيجابية لذلك التغيير على المحيطين بي؟

اتخاذك الآن لقرار فوري بالتغيير سيجعل حياتك مختلفة تماماً، لأن القرارات الصادقة هي الوسيط الكيميائي الذي يحول أحلامك إلى واقع. وهناك حقيقة أكيدة دوماً، وهي أنك في اللحظة التي تلتزم فيها التزاماً أكيداً نحو هدف ما فإن الكون كله سيتأمر معك من أجل تحقيق هدفك.

إن الألم الداخلي في معظم الأحيان  
قد يصبح وقوداً للتغيير بصورة لا تصدق



## افتح نوافذك أكثر

وصف أبو حيان التوحيدي الصديق بقوله: «إنه أنت إلا أنه بالشخص غيرك»، موافقاً بذلك تعريف أرسطو بأنه «الأنا الآخر»، كما جاء في الرسالة القشيرية [نسبةً للفقير والصوفي عبد الكريم القشيري] أن «المحبة لا تصلح بين اثنين حتى يقول الواحد للآخر يا أنا».

رغم القوة الشعورية لهذه التعريفات لكنها في نظر البعض مجرد أقوال جوفاء غامضة اشبه ما تكون بالدائرة المربعة والمستطيل البيضاوي، وما زالوا يرددون مقولة العرب القديمة «المستحيلات ثلاث: الغول والعنقاء والخل الوفي».

بين تفاؤل أولئك وتشاؤم هؤلاء نتوق إلى الصداقة كحاجة أساسية وليست اختيارية، لأنها مأوى نفسي بديل للفرد وأحد أهم متطلبات نموه الشخصي، كتربة خصبة تنمو، فيها روابط تقي الإنسان القلق والوحدة، فالأزهار المقطوعة لا تعمر طويلاً، وعندما يبدو لنا الكون كبيراً جداً نتوق حينها إلى ملاذ آمن ولانتماء محدد الأبعاد يحمينا من الشعور باللامتناهي في داخلنا، ذلك الإحساس الذي يحمله كل منا بصمت في داخله ونشعر به أحياناً بصورة هاوية لا قرار لها، لكننا عندما ننتمي إلى مجموعة ما فإنها تتحول إلى شاطئ أمان نرسو فيه ليحمينا من ذلك التهديد الغامض الذي يمثله ذلك اللامتناهي في داخلنا والعالم الخارجي من حولنا.

ترغب الذات أحياناً في تحطيم وحدتها والانتصار على حدودها والتحرر من قيودها، وكأنَّ مَسْكَنَ الذات في حاجة إلى تهوية، فلا غرابة في أن نراها تفتح نافذتها على مصراعيها من وقت لآخر لتمتع برؤية النماذج البشرية التي تتوالى تحت سمعها وبصرها، لكن الكثير يضيق من فرجة نوافذه حين يُصعِدُ بداخله شروطه ومعاييرَه في الصداقة، مع أنها تضم في ثناياها طيفاً واسعاً لأنها ليست ظاهرة من نوع؛ الكلّ أولاً شيء.

ذلك المستوى من الصداقة الحقيقية التي لا يمكن المساس بها يستلزم فعالية نفسية ووقتاً وطاقة قد لا يكون الكثير من الأشخاص على استعداد لها، وكما يقول المثل القديم: إذا أردت أن يكون لك أصدقاء فكن صديقاً، لكن البعض يظلون أسرى التحفظ في علاقاتهم خوفاً من انكشاف مكامن قصورهم في حال الاحتكاك، وينطوي افتراضهم ذلك بداهة على اعترافهم بوجود إعاقة داخل النفس وكمال لدى الآخرين، مع أننا جميعاً نعاني من مكامن قصور، كلٌّ بطريقته الخاصة.

نحن بحاجة إلى أصدقاء نبثهم دواخلنا باطمئنان، حيث تغدو المشاركة العاطفية مع الآخرين علاجاً فائقاً وبلسماً نفسياً في لحظات المعاناة تحديداً، فالعزلة تضاعف من آلام المرء وتجعلها فوق طاقته على الاحتمال، لكن وجوده مع المجموعة يشعره بأن الأحزان والمسرات تصيب الناس جميعاً، وبأنه ليس هناك إنسان آمنٌ من تقلبات العيش، ويخفف الشعور بالانتماء من انشغاله بالأفكار المتركرة حول الأنا، ويضعف الشعور برثاء الذات، ويسمح للشخص بمشاركة الآخرين أحزانهم وتجاوز آلامه الخاصة.

يكن من الصداقة في الاحتفاظ بذلك التوازن بين الأنا والآخر، فالتأكيد المفرط على فلسفة ترتكز على الاهتمام بالمصلحة الذاتية سلوك

يعبر عن خواء النفس ويتعارض مع الانتماء، كما أن الالتزام العميق بفلسفة تقوم على الارتباط مع الغير يصادر الفردية، وعلينا أن نبقي الأمرين ضمن الحدود المعقولة. وتذكرني قصة تحكي أن العالم الصوفي ابن عطاء السكندري سمع إنساناً يقول: «أنا في طلب صديق منذ ثلاثين سنة فلا أجده» فأجابه: «لعلك في طلب صديق تأخذ منه شيئاً ولو طلبت صديقاً تعطيه شيئاً لوجدت»، لكن هذه الإجابة لم ترق لأبي سليمان السجستاني فعقب عليها: «هذا كلام ظالم، فإن الصديق لا يُراد ليؤخذ منه شيء أو ليعطي شيئاً ولكن ليسكن إليه ويعتمد عليه ويستأنس به».

الكثير يضيق من فرجة نوافذه  
حين يصعد بداخله شروطه ومعايره في الصداقة



هل نحن نعمل لنعيش؟ أم نعيش لنعمل؟

تأتي علينا أوقات نتساءل فيها عما إذا كانت هذه النوعية من الأسئلة والهواجس تدور في عقولنا نحن فقط، أم هي موجودة كذلك لدى الآخرين، ومع هذا نتراجع بدافع من التحفظ عن أن نطلع الآخرين على تلك الأفكار التي تدور في عقولنا، وسوف تكون إجابة الكثيرين للأسف على السؤال السابق بأننا نعيش لنعمل أغلب الأوقات، بعد أن صنعنا فارقاً كبيراً بين ما يجب علينا عمله وما يستهونا عمله، لأن السواد من الناس مع كونهم يتمتعون بالحرية المطلقة في اختيار الأمور التي يحبون القيام بها، إلا أنهم يعانون من وقوعهم أسرى الاستجابات الخارجية التي جعلتهم متفاعلين مع الحدث بدلاً من أن يكونوا استباقيين في توجيه الحدث، وحالهم أشبه برغاوي البحر التي تصطدم بصخور الشاطئ فتتجه في أي اتجاه يوجهها له المد، وقد يعود مرد ذلك إلى اعتيادنا منذ الصغر على طرح السؤال على أنفسنا ومن حولنا بصيغة: «ماذا تريد أن تعمل عندما تكبر؟»، بدلاً من أن يكون اهتمامنا هو في توعية أنفسنا أو تدريب أطفالنا على طرح أسئلة من نوعية: «ما الرسالة التي تود أن تعيشها في المستقبل؟»، لأن الإجابة على هذا السؤال هو أول ما نحتاج إليه إذ أردنا القيام بعملية إعادة تصحيح للمسار.



إن استكشاف المرء لطبيعة الحياة المرغوبة من قبله تستدعي السير في درب ممتد في رحلة طويلة، ولذلك فعليه اختيار الوقت المناسب للشروع في ارتياده، ويتأتى ذلك الوقت عادة عندما يشعر المرء بمقدار واضح من الإحباط والألم، ما يقوده إلى حالة من اليقظة الروحية التي يتضاعف فيها شعوره بأنه يقف على عتبة المجهول ويتناوبه خليط من المشاعر المتأرجحة بين الثقة بالنفس والحيرة، حيث يكتشف في تلك المرحلة بأن الأسئلة التي قضى وقتاً طويلاً في الماضي بحثاً عن إجاباتها قد تغيرت فجأة لتحلّ بدلاً منها أسئلة جديدة، وأن قائمة أولوياته بحاجة إلى المراجعة وإعادة الترتيب، وأنه بحاجة إلى مقدار كبير من الشجاعة لدفعه بعيداً عن منطقة الراحة ولمواجهة تكلفة التغيير في التخلي عن بعض الفناعات والممارسات المتأصلة.

في مفهوم الكثيرين فإن الحياة الجيدة تعني الحصول على درجة علمية كبيرة يليها تبوء منصب وظيفي مرموق ذي راتب ضخم ثم امتلاك بيت كبير ورصيد عال في البنوك، وتأجيل الكثير من الأمور المحببة له إلى مرحلة التفرغ من العمل، إلا أنه عندما يصل إلى سن التقاعد ويعتزل العمل فسيكتشف أن مُنهكٌ ولا يستطيع ممارسة شيء من اهتماماته، والبديل لذلك أن نحيا حياتنا في جميع مراحلها متى ما أمكن ذلك، وأن نمتلك فضيلة التساؤل المستمر عن طبيعة ما نحمله من افتراضات، ولهذا تظل المخاطرة باستكشاف أرض جديدة من أكبر التحديات التي تواجهنا أثناء حياتنا، فكل شخص منا تعتمل في داخله رغبة وأمنية تتمثل في «لو كان حاله غير حاله» ويظل يتساءل في داخله: «لماذا أتحمّل كل هذا؟»، ولأن عملية الحصول على الحياة المرغوبة - كما ذكرنا من قبل - هي رحلة ومسار لا نقطة نكتسبها وتظل في حوزتنا، فإن ذلك يعني السعي المستمر بلا انقطاع لتحقيق ذلك، وأنا نستطيع في أي وقت نشاء أن نصحح مسار

حياتنا بما يتفق مع تصوراتنا، ويتمثل الأساس لهذا المسار في الإدراك الواعي لشأن هذه الأمور الثلاثة:

ما هو أسلوب حياتك؟ لم اخترت هذا الأسلوب؟ هل تود الاستمرار عليه؟

تذكر دوماً أنه عندما تتحد خيوط العنكبوت فإنها تُحَكِّم وثاق الأسد، وعندما تطلق سراح قوة إرادتك تصبح سيد عالمك الداخلي وتنعم بحياة خالية من الاضطرابات.

استكشاف المرء لطبيعة الحياة المرغوبة له  
تستدعي السير في درب ممتد ذي رحلة طويلة



يبدو أن الهواء الذي نعيش فيه قد أصبح مشبعاً بكثافة بغاز خطير اسمه اللّوم، وإلا فما معنى أن السائق يلوم المطبات الأرضية على اصطدام سيارته، والزوج يلوم الزوجة على عدم تذكيره بمواعيده، والموظف يلوم الساعي على القهوة التي لم تعدل مزاجه، والجمهور يلوم المدرب لخسارة الموسم الكروي، واللاعب يلوم الطقس على سوء أدائه في المباراة، والطفل يلوم قلمه الرصاص المكسور بسبب تأخره في حل الواجب؟

لقد بتنا نلمح شبح اللوم يتجول دوماً بيننا في الشجار اليومي وإشارات الأصابع وإصدار الأحكام بشكل مفرط، والميل للنقد وتصيد الأخطاء مهما بدت صغيرة، ويستهلك ذلك الكثير من طاقاتنا وأوقاتنا، ويتسبب في زيادة التوتر النفسي في تفاعلاتنا وعلاقاتنا، وإذا اعتبره البعض جزءاً من العملية الإصلاحية الاجتماعية وتشكيل السلوك البشري حسب المعايير المطلوبة، إلا أنه يستخدم لدى الأغلبية كحيلة دفاعية سلبية للهروب من المسؤولية الذاتية واتهام الآخرين حيث يلجأ إليه الكثيرون من أجل التبرير وتزييف الحقائق.

وقد يكون لبعض الأحداث أسباب خارجية أو حالات يتصرف فيها مجموعة من الأشخاص بشكل يستحق التوجيه، لكن هذا ليس المقصود في حديثنا، بل نناقش هنا عادة اللوم الخارجي التي تحدث عندما يصدر رد

فعل سريع من شخص ما كي يبرئ نفسه من خلال إسقاط اللوم على أي شخص أو جماعة، حيث يمتلك اللائم قناعة مفادها أنه لا يمتلك فعل شيء تجاه التوتر الذي يعيشه، وأن الأفراد هم الذين يختلقون معه المشاكل بدون سبب، والآخرين يقفون سداً في طريق نجاحاته، وأن جوهر مشاكله يقع على زوجته أو مديره أو والديه أو خطط الحكومة، ولاعتقاد هؤلاء بأن الخيار الوحيد أمامهم هو في تغيير الأحداث الخارجية أو الأشخاص من حولهم، - وهذا ما يصعب حدوثه في معظم الأحوال، - وتكون النتيجة هو الوقوع في أشراك اللوم الهدام الذي يعفي الشخص من شجاعة تحمل مسؤولية الفعل، ويعزز بداخله الشعور بالعجز وقلة الحيلة وسكون المبادرة الداخلية في انتظار التغير الخارجي.

ولهذا فعندما نضبط أنفسنا متلبسين بحالة استنفار شعوري يدفعنا لإطلاق رصاصات الاتهام والنقد كأول استجابة نختارها للرد على تحد خارجي ما يواجهنا، فيبدو أننا نحتاج حينها إلى المعالجة من عدوى ثقافة اللوم التي تجتاح حياتنا وتعرقل نمونا المهني والشخصي، والتدرب على آليات تساعدنا على الخروج من دائرة تصيّد الأخطاء وتوجيه الاتهامات إلى سلوك معيشي أكثر رقياً يغلفه إطار من شجاعة المسؤولية والتسامح والعفو.

يمتلك اللائم قناعة مفادها أنه لا يمتلك فعل شيء  
تجاه التوتر الذي يعيشه



يلوح في ذاكرتي كثيراً صورة ذلك المشهد، حين أزيح الستار عن ست راقصات بالية يتمايلن ويقفزن في الهواء بحركات رشيقة تصل إلى درجة الإعجاز الخارق للقدرة الطبيعية للبشر، حيث تحمل كل واحدة منهن في كلتا يديها عصى ترتكز في نهايتها حوالى ستة أطباق وتتمايل بتوازن إبداعى دون وقوع أي طبق، ورغم ذلك الأداء المبهر إلا أن عيون اللاعبات ظلت مشدودة بقلق إلى وجوه الحضور بترقب ووجل بحثاً عن أي لمحة رضا أو تصفيق يشجعهن على إكمال العرض أو الشعور بجدارتهن.

شعرت حينها وأنا أراقب ذلك العرض المبهر للسيرك العالمي بأن الكثيرين منا يقدمون فقرات بهلوانية يومية في سيرك الحياة، وذلك حين نستنفد طاقاتنا وجهودنا وأعصابنا في تقديم عروض مستمرة بهدف جذب أنظار الآخرين وكسب رضاهم، ولا نرى جودة أدائنا إلا من خلال تصفيقهم، وتظل أعيننا مشدودة نحوهم بترقب نظرة رضا من ملامحهم، وكم يصيبنا الإحباط لمجرد أننا لمحننا في وجوه المحيطين شيئاً من الانتقاد.

مبعث ذلك أننا قررنا أن نستشف نجاحنا من خلال ما يرسم على وجوه المحيطين بنا بدلاً من أن ننظر في أعماقنا لنحدد ما إذا كنا نشعر

بالنجاح أم لا، وهذه طريقة غير مثمرة في التفكير ومناهضة لاكتساب السيطرة الشخصية، لأنها توهمك بأن قيمة ذاتك لا يمكن أن تتحدد إلا من خلال أعين الآخرين وآرائهم.

الكثيرون منا يتعلقون بهذه الطريقة في أوقات الشك والعجز عن اتخاذ القرار، ويفعلون ذلك وهم مقتنعون بأنهم لا يمكن أن يكونوا ناجحين إلا عندما يستحسن من حولهم أفكارهم وأفعالهم. والمحبط في الأمر أن هؤلاء لن يحققوا يوماً الثقة بالنفس لأنهم رهنوا قيمتهم بإرضاء الآخرين مما سيجعل بورصة معنوياتهم تتأرجح باستمرار، وسيسبب لهم الاضطرابات العاطفية في شخصياتهم، لأنهم يحاولون بشكل مستمر استشفاف رسائل لا شعورية من أفعال وأقوال الآخرين والحكم على أنفسهم بناءً على اعتقادهم بقبول أو رفض الآخرين لهم، لكنهم يدورون في متاهة خادعة لأنهم لن يتمكنوا يوماً من إرضاء الجميع.

يتوصل الناس عامة إلى استنتاجاتهم وتقييمهم للمواقف بناءً على معاييرهم وقناعاتهم، وليس بناءً على أفعالك أنت،، فاختر الأفعال التي تناسب مع قيمك ومبادئك ولا تستنفد ساعات ثمينة من حياتك وأنت قلق من تأويل كل فعل أو قول صدر عن الآخرين، ولا تسكب طاقتك في تقديم عروض مبهرة وتجري وراء سراب إرضاء الجميع.

كم يصيبنا الإحباط لمجرد أننا لمحنا في وجوه المحيطين  
شيئاً من الانتقاد



كل شخص منا يعمل ويشعر ويتصرف في حياته بطريقة تتسق تماماً مع صورته الذاتية، بصرف النظر عن واقعية تلك الصورة، وسواء أدركنا ذلك أم لا فإن كلاً منا يحمل مخططاً عقلياً أو صورة لأنفسنا مرسومة حتى آخر تفاصيلها، وصورة الذات هذه هي مفهومنا لنمط «الشخص الذي أكونه»، وقد تم بناؤها من خلال طبيعة اعتقاداتنا عن أنفسنا، التي تم تكوين معظمها من جراء خبراتنا القديمة، وعبر حالات نجاحنا أو فشلنا، وبمجرد أن تدخل فكرة أو اعتقاد عن أنفسنا في هذه الصورة تصبح «حقيقية» لأننا لا نشك بصحتها ونواصل التصرف كما لو كانت حقيقة ثابتة.

نعرف جميعنا مدى مراوغة طبيعة الإحساس بجدارية الذات، تلك الغريزة المدمرة التي تنحو بنا نحو التركيز على حالات الفشل وخيبة الأمل ونسيان أو عدم اعتبار حالات نجاحنا. فبدلاً من أن نقول لأنفسنا «لم أوفق في الحصول على تلك الوظيفة التي أردتها» فإننا نصل إلى نتيجة «إنني فاشل»، وبدلاً من التفكير بأن «تلك العلاقة لم تثمر» فإننا نخبر أنفسنا بأنه «لا أحد يريدنا»، ولقد تعودنا أن ننصت دوماً لذلك الصوت الذي يخبرنا: «إنني لست جيداً بدرجة كافية»، وكنتيجة لهذا التدعيم السلبي للذات فإننا نحاصر أنفسنا خلف جدران من الخوف والقلق والإحساس بالذنب، وكراهية الذات، وليس لدينا أية إشارة نحو كيفية إيجاد طريق للخروج.

الوصول إلى صورة ذاتٍ إيجابية والتخلص من الصورة المشوهة لا بد أن يكون المشروع الأول على أجندة الصحة النفسية لكل واحد منا، وهذا ما جعل بعض الدول والجهات تركز عليه كحل للكثير من مشاكلها الاقتصادية والاجتماعية. ففي عام 1986 عهدت ولاية كاليفورنيا إلى تكوين لجنة تتضمن علماء في علم النفس، ومتخصصين في التربية والتعليم واستشاريين في تربية الأطفال، وأطباء بشريين ومحترفين آخرين، وأطلقت عليها إسم «قوة عمل كاليفورنيا» وذلك لكي توجد أسلوباً جديداً لحل المشاكل بمسمى «خطة عمل»، وكان الإجماع على اعتبار تطوير صورة الذات هو حجر الأساس في خطتهم، وتم تعريفها بأنها: «تقدير جداراتي وأهميتي وامتلاك الشخصية المسؤولة عن ذاتي والتصرف بمسؤولية تجاه الآخرين».

كما عمدت اللجنة إلى دعوة مجتمع الأعمال إلى تعزيز هذه الفكرة، ذلك أن البيئة الحديثة للمؤسسات قد اجتازت قبل حين قريب تغيراً دراماتيكياً بعيداً عن مفهوم الإدارة بغية السيطرة، بعد أن أدرك رجال الأعمال وبصورة متزايدة، أنه رغم ضرورة رأس المال والتقنية كموارد هامة، إلا أن الأفراد هم الذين يصنعون أو يدمرون الشركات، ففي كتابه «مدير الدقيقة الواحدة the one minute manger» عمد المؤلفان كين بلانشارد وسبنسر جون إلى تحفيز المديرين على اقتناص الموظفين دوماً وهم يعملون شيئاً جيداً وتشجيعهم على ذلك.

أما في مجال التربية والتعليم، فقد أثبت الكثير من الدراسات والأبحاث أن تطوير صورة الذات لدى الطالب تعمل بشكل قوي على تغير أدائه وتحسن معدله الأكاديمي، وفي الفيلم الذي روى قصته الحقيقية «stand and deliver» وجد جيمي اسكلانت وهو مدرس في لوس انجلوس أن احترام الذات لدى الطلاب الأميركيين من أصل مكسيكي كان أعظم



عائق لديهم لإتقان مادة الرياضيات على مستوى الكلية، وبمجرد إقناع هؤلاء الشباب بمقدرتهم على النجاح فإن هؤلاء الطلبة المراهقين المتفوقين والذين كانوا يوصفون بالفاشلين، استطاعوا تحقيق نجاح باهر.

صورة ذاتك هي التي تضع القيود لما يمكنك أو لا يمكنك إنجازة، أي «منطقة الممكن»، ومن خلال توسيع صورتك فإنك توسع حدود مواهبك وإمكانياتك، فما صورتك الحالية؟

التخلص من الصورة المشوهة لا بد أن يكون المشروع الأول  
على أجندة الصحة النفسية لكل واحد منا



التعلم لا يعني فقط التلقي السلبي للمعلومات في المدرسة، فهو أعمق من هذا ونستطيع أن نتعلم من أي شيء نفعله، فنحن غالباً أفضل معلمين لأنفسنا.

التعلم عبارة عن عملية تطوير أنفسنا باستخدام التغذية الراجعة التي نعود إلينا من جرّاء أفعالنا. حيث يعيد التعلم تشكيل نماذجنا العقلية؛ فنحن نستطيع أن نتعلم أشياء عن الحياة أو نتعلم بوساطة الحياة، وبينما يكون النوع الأول مفيداً إلا أنّ النوع الثاني يظل الأقوى في صنع الاختلاف، فبمعرفتك المزيد عن العالم والناس من حولك يصبح بإمكانك القيام بشيء لم تكن تستطيع القيام به من قبل، ربما تمتلك مهارة جديدة أو قد تعيد التفكير في قناعاتك وقيمك؛ إنه يعني التغيير في تجاربك وخبراتك وفي النهاية تغير الشخص الذي هو أنت.

ورغم أن التعلم يبدو أحياناً كنشاط متخصص يجب الإشراف عليه من قبل خبراء ويتم في أماكن معينة، إلا أنه بالفعل يحدث طوال الوقت، حيث يمكنك أن تتعلم من أي شيء تفعله، وأفضل تعلم هو الذي تتعلمه على طريقتك، بالقراءة أو الاستماع أو بالتحدث والممارسة، كحلقة متواصلة من التغذية الراجعة، لأنك تقوم بتصرف ثم تشعر بنتائجه وتتخذ قرارات بناء على هذه النتائج، والتي تؤدي بدورها للمزيد من التصرفات،

أي أن المزيد من التجارب سيؤدي للمزيد من التغذية الراجعة واتساع مساحة الوعي الشخصي .

نحن نتعلم من أجل غرض ، فهناك فجوة بين موقعنا الحالي وذلك الذي نود أن نكون فيه ، وكل ما نقوم به من أفعال هو لسد هذه الفجوة ، وستؤدي أفعالك لنتائج قريبة أو غير قريبة من هدفك ، وهذه النتائج هي التغذية الراجعة ، وإن تجاهلتها فسيقعك ذلك في مصيدة العادات المتكررة السلبية ، لكن المبادرة بتغيير ما تقوم به كاستجابة للتغذية الراجعة التي وصلتك يجعلك تقترب أكثر من هدفك وتصغر مسافة الفجوة .

يبدو شكل الرحلة من الحالة الراهنة نحو الحالة المنشودة على هيئة لولبية ، فهناك على الأرجح دوائر صغيرة ضمن الدائرة الكبيرة وهي عبارة عن أهداف صغيرة ننجزها في سبيل الوصول للهدف النهائي ، وفي هذا النمط من التعلم نستفيد من الأخطاء في التقويم والتغذية الراجعة لبلوغ الهدف النهائي .

إذا أردت البقاء واقفاً في الحياة فعليك أن تستمر في التغيير ، فالعالم يتحرك باستمرار ، ولنحافظ على توازننا علينا تحريك أنفسنا طوال الوقت ، لأن الوقوف في الماء وحولك الأمواج يفقدك توازنك .

المزيد من التجارب سيؤدي للمزيد من التغذية الراجعة  
واتساع مساحة الوعي الشخصي



## اسمع صوتك في التسجيل

لم لا تجرّب ذلك الآن، انظر في كف يدك ثم قرب يدك من عينيك أكثر وأكثر حتى تصبح قريبة جداً ولا تستطيع رؤية شيء سوى مسام جلدك، هل يمكنك معرفة شكل يدك مع هذا القرب؟

أبعدها شيئاً فشيئاً عن عينيك، ماذا يمكنك أن تستتج؟

كثيراً ما نقترّب من التجربة التي نعيشها إلى درجة تجعلها محيرة وصعبة الرؤية بوضوح؛ ففي محاولتك السابقة لم تستطع التعرف على يدك إلا عند مسافة معينة، وحين نقترّب كثيراً تختفي الملامح ونفقد قدرتنا على تمييز الموضوع، ولهذا إذا واجهتك مسألة ما أو أمر مقلق فلا بد أن تبتعد عن منظورك القديم للأمور حتى تستوعب مكوناته وتتعامل مع الموقف بأدوات أفضل من خلال الترحيب بالتعرف على منظورات مختلفة تمنحك وجهات نظر متعددة تثري رؤيتك للتجربة.

هل استغربت يوماً حين سمعت صوتك في شريط تسجيل؟ أو حين شاهدت حركات جسدك وتعبيرات وجهك أو طريقة مشيتك في شريط فيديو؟ إنها التكنولوجيا التي ساعدتنا على رؤية أنفسنا كما يرانا الآخرون ومن خلال منظورهم، ما ساعد الكثيرين على اتخاذ خطوات تغيير جبارة في سبيل تحسين لغة جسدك وتجميل مظهرهم لأنهم استطاعوا رؤية أنفسهم من منظور جديد.

بعد أن تمكن العلماء من الذهاب إلى القمر لأول مرة استطعنا أن نرى الصور التي تم التقاطها للأرض ككل متكامل، فتغيرت نظرتنا للكون كلياً وتعرفنا على عالمنا وأنفسنا بشكل أفضل بعد تعرضنا لمنظور جديد للكون، فالمنظور هو وجهة نظر، ووجهات النظر غير المعتادة تعطي تفسيرات مختلفة للغاية، وحين ننتفح لأكثر من منظور مختلف فإن ذلك يوسع نماذجنا العقلية ويسمح باستقبال منظورات متجددة.

وهكذا تستمر الحلقة الإيجابية من التغذية الراجعة، فما نسمح لأنفسنا أن نراه ونستقبله يشكل نماذجنا العقلية التي يمكن أن تقيد وجهات نظرنا، وكلما تشبنا بوجهات النظر المقيدة تتصلب نماذجنا العقلية ويضيق عالمنا، وهكذا تستمر هذه الحلقة المقيدة من التغذية الراجعة، فنحن نرى ما نتوقع أن نراه، والطريقة المتكررة في الرؤية تؤدي إلى الأسلوب نفسه في التفكير، مما يقيد اختياراتنا ويعرقل نمونا.

إن الذي يمنعنا عادة من تبني منظورات متجددة لحياتنا والاستمتاع بها أو التعلم منها، هو ذلك الغول الذي يخشى الجميع التعرض له والمسمى «الفشل»، مع أن كل محاولة هي خبرة جديدة تعرضنا لمنظور جديد، لكن العديد من الناس تضع معايير وقوانين متجمدة وعالية أكثر مما ينبغي، لما تعتبره فشلاً، وهم بذلك يحتملون قدراً هائلاً من الفشل والقلق قبل أن يحاولوا التحقق من الافتراضات التي استندت إليها نماذجهم العقلية وشكلت منظورهم لطبيعة إمكانياتهم وضيقت خياراتهم.

سبب آخر يؤدي إلى تضيق المنظور هو قلة الفضول وحب المعرفة، فحين تكون محباً للمعرفة تحاول أن تكتشف كيفية نجاح طريقة ما أو عدم نجاحها، وتظل في حالة فضول للتعرف على منظورات أخرى، فبالنسبة لك ليست هناك منظورات خاطئة، لكن هناك دوماً منظورات مفيدة، ولهذا

فكونك فضولياً نحو المعرفة يساعدك على الحصول على أنواع مختلفة من وجهات النظر، وعلى أن تؤسس علاقة مختلفة مع مواقفك الحياتية كونك تعترف أن الاستفادة هي حكم شخصي يقوم على مقارنتك للأمر بتجربتك السابقة وأنت تحتاج إلى العينين معاً حتى تحصل على رؤية أفضل.

حين نفتح لأكثر من منظور مختلف فإن ذلك  
يوسع نماذجنا العقلية ويسمح باستقبال منظورات متجددة



من وقت لآخر يستجيب جميعنا بانفعالية لتفسير معين نحو موقف ما صادفه، ثم يكتشف بعد ذلك بأنه قد أخطأ في ذلك التفسير، وتكون المشكلة الناجمة هي من صنع أيدينا وطريقة تفكيرنا، فهل سبق لك أن واجهت مشكلة وشعرت بعد حين بالدهشة من رد فعلك إزاءها؟ أو هل تذكرت أوقاتاً بالغت فيها في ردود أفعالك أو تسرعت في استجاباتك.

عندما تكون في موقف عصيب أو أزمة ما، فإن الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك هي التي تتحكم في الكيفية التي ستخرج فيها من ذلك الموقف أو تلك الأزمة، وتحديد المدة الزمنية التي ستستغرقها وأنت تخوض غمار هذا الموقف إلى أن ينتهي.

يفيدنا في تجاوز ذلك امتلاك مهارة الحوار الهادئ مع النفس، بأن نأخذ نفساً عميقاً أو اثنين في البداية حتى نسترخي، ثم نرسل لأنفسنا عبارات تشجيعية مثل: «لقد تكيفت مع موقف أصعب من قبل وتجاوزته بفضل الله ولذا فأنا قادر على التكيف مع الموقف الحالي»، أو التدرّب على التفكير بعقلانية وطريقة بناءة بطرح أسئلة مثل: هل هناك احتمال لأن أكون مبالغاً في توقعاتي؟ هل هناك شخص أعرفه كان في موقف مشابه ويمكنه مساعدتي؟ ما احتمال أن تصير الأمور على خلاف ما أظنه؟

قد يستغرق هذا بعض الوقت إذا كنت تمر بصدمة كبيرة، حيث يشرّد

العقل لفترة ونشعر حينها بأننا لا نملك القدرة على أي تفكير، لكن المهم هو ألا تدع هذه المرحلة تطول، وبمجرد أن تفيق من حالة الذهول والتوتر سيكون من المهم البحث في طيات الموقف عن عبرة مفيدة أو خبرة جديدة تعيد صياغته بطريقة إيجابية.

قد لا تتمكن من استنباط شيء ما في البداية، ولكن مع الوقت والرغبة في التحلي بالتوجه الإيجابي وتحويل اتجاه التركيز يصبح التعلم أعمق وأعظم، حيث يمكنك أن تخبر نفسك قائلاً: «بالرغم من أنني لم أكن أرغب أبداً في ذلك، فهذا أنا أتعلم درساً مهماً مما حدث».

يساعدنا كثيراً محاولة تغيير التركيز والقيام بنشاط مبهج يجدد طاقة العقل ويمنحه الفرصة لرؤية الأشياء بمنظور مختلف، ويفيدنا أيضاً أن نستحضر في ذهننا صديقاً حكيماً أو شخصاً خبيراً ونتصور الأسلوب الذي كان يمكن أن يتعامل به مع ذلك الموقف، مع الحرص على محاورة النفس بالرفق لأننا في الأغلب تكون استجابتنا التلقائية في معظم الأحوال هي أن نلوم أنفسنا بقسوة، والبعض، من جهة أخرى، دوماً على استعداد للتعجل في أحكامهم واستنتاجاتهم فيلومون الآخرين أولاً، لأنه الخيار الأسهل للتخلص من المسؤولية الذاتية، لكنه يحجم من قدرتنا على استعادة عافيتنا بعد المشكلة أو الأزمة.

وبغض النظر عن مدى تعقيد الموقف أو تأزمه فإن تغييراً بسيطاً في أسلوب ترجمة الموقف سيكون له أثر عميق ومذهل على نفسك وعلى الآخرين أيضاً، وتأكد بأنك إذا شعرت دوماً أن جميع مشاكلك كبيرة فمعنى ذلك أنك تواجهها بمقدرات شخص صغير.

الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك هي التي تتحكم في الكيفية التي ستخرج فيها من ذلك الموقف أو تلك الأزمة



## اجعل الناس يرتدون أحذية

هي قصة واقعية عن صاحب مصنع أحذية من هونغ كونغ تساءل عن إمكانية فتح سوق لترويج أحذيته في جزيرة بعيدة في المحيط الباسفيكي، فانتدب موظفاً من شركته للسفر واستطلاع الوضع عن قرب، وبعد نظرة خاطفة من الموظف لأهل الجزيرة أرسل برقية قصيرة تقول:

«للأسف لا يوجد فرصة، فالناس هنا لا يرتدون أحذية».

ولعدم اقتناع الرئيس بذلك فقد قام باختيار موظف آخر لاستكشاف الأمر فأرسل إليه بعد فترة تقريراً مفصلاً يقول فيه:

«تهانينا، يوجد سوق ضخمة، فالناس هنا لا يرتدون أحذية، ولهم أرجل قبيحة، ولقد قمت بمقابلة رئيس القبيلة وأوضحته له أن الأحذية ستساعد شعبه في تجنب مشكلة الأرجل، وتحمس جداً للأمر، لدينا مستقبل ضخم هنا».

نقع دوماً في إغراء الاعتقاد بأن الأحداث التي تواجهنا هي التي تشكل حياتنا، ولكن طريقة التفكير هذه هي مصيدة خطيرة تقع فيها بأنفسنا ونعرقل فيها طموحاتنا، فالمشكلة دوماً ليست في الحدث نفسه بل في نظرتنا نحوه وتعاملنا معه.

هذه القصة تؤيد الاعتقاد الذي يؤكد بأن أي شيء في الحياة لا معنى

له إلا المعنى الذي نعطيه إياه، وبأننا إذا غيرنا معنى الحدث في أذهاننا فذلك سيغير على الفور ماهية شعورنا وطريقة تعاملنا مع الحدث، وأن علينا التأكد تماماً من اختيارنا الواعي للمعاني التي نصف بها أحداث حياتنا لأننا بذلك نرسم مسار مستقبلنا.

إن أي موقف يواجهنا في حياتنا، يبدأ ذهننا أمامه بالتساؤل سريعاً:

هل هذا الموقف مكسب أم خسارة؟ هل سيمنحني ألماً أم متعة؟ هل أقرب أم أبعد؟

وستختلف إجاباتنا على الأسئلة وكيفية تشخيص الموقف باختلاف قناعاتنا المبرمجة مسبقاً، فللقناعات قوة جبارة للبناء أو الهدم، ولدى البشر مساحة حرية كبيرة لاختيار المعاني التي سيطلقونها على تجارب حياتهم بطريقة تعيقهم أو تدفعهم للأمام، فقد يقرر البعض بأن ينظر لتجربة مريرة ماضية بأنها ستكون درساً ثرياً بالخبرات ونقطة تحول في حياته نحو الأفضل، بينما يتبنى الآخر نظرة سلبية ويعتبر هذه التجربة نفسها دليلاً مؤكداً على ضعف إمكانياته ومبرراً للانسحاب من أي محاولات مستقبلية.

الموظفان في قصتنا السابقة عايشا الظروف نفسها واختلفا في الاستجابة والتعامل، فقد فشل الأول في استخلاص أي مكسب من الموقف، بينما قرر الآخر أن يمنح الحدث معنى إيجابياً وحقق بذلك مكاسب ضخمة.

إن من أكبر التحديات التي يواجهها الإنسان هي معرفة كيفية تفسير إخفاقاته، فالطريقة التي نتعامل بها مع ما يواجهنا وما نقرر أنه السبب في هزائمنا هو ما يشكل مصير نجاحنا، فالبعض يسمي إخفاقاته «فرصة تعلم»

وينطلق بعدها لاختراق الحياة بخبرات أعمق ، والآخر يسميها «فشلاً»  
ويتوقف عن المحاولة ساخطاً على حظه وعلى الحياة .  
من أي الفريقين أنت؟ القرار بيدك وحدك .

التأكد تماماً من اختيارنا الواعي للمعاني التي نصف بها  
أحداث حياتنا لأننا بذلك نرسم مسار مستقبلنا



## إسأل مدرب الدلافين

في درس الرياضيات سنة أولى ابتدائي تعلمنا أن  $10 = 5 + 5$ ، كان ذلك في البداية فقط لأن البقاء عند هذا المستوى من المعرفة يعنى أن  $7 + 3$  لا تساوي 10، وكم كانت ستعتبر معلوماتنا الرياضية مغشوشة لو بقيت اعتقاداتنا عن العدد عشرة 10 محدودة بهذه الدرجة، لكننا تعلمنا بعدها لحسن الحظ أن  $9 + 1$  وأيضاً  $8 + 2$  كذلك يساوي 10، لأن التعلم الحقيقي يستلزم دوماً التعرف على أساليب أخرى للحصول على النتيجة نفسها، ما يمكنك من الصعود درجة أعلى في المعرفة والتمكن من استيعاب القواعد الكامنة خلف هذه الإجابات.

ولكن ألا تعتقد معي أن بعض الناس ممن تعرف ما زالوا يسيرون في حياتهم على أن الطريقة الوحيدة لبلوغ العدد عشرة هو  $10 = 5 + 5$  ولم يحاولوا يوماً التعرف على طرق أخرى.

إن معرفتك بما تريد وشجاعتك في البحث الدؤوب عن جميع الدروب المفضية له هي التي تسهل الحصول عليه، ولمحدودية تجارب بعض الناس تجدهم يغيرون أهدافهم عوضاً عن تغيير طرق الوصول إليها، ما جعلهم يحصرون حدود عيشهم في دائرة ضيقة لإحجامهم عن ممارسة لعبة التجربة والتعلم من الخطأ واستكشاف حلول جديدة.

ويبدو أنهم بحاجة إلى مدرب دلافين يستنهض طاقاتهم الكامنة

ويستفز محاولاتهم، مثل ذلك الذي شاهده منذ فترة في إحدى القنوات يستعرض استراتيجيته في تدريب الدلافين على العروض البهلوانية؛ ففي اليوم الأول للتدريب شاهدنا الدلفين يقفز للماء عند تصفير المدرب، فكافأه حينها بسمكة. وفي كل مرة يكرر فيها الدلفين القفزة بنجاح يصفر المدرب ويعطيه سمكة، وهكذا تعلم الدلفين أن ذلك هو الأسلوب الناجح للحصول على السمك، لكنه في اليوم التالي يقفز من الماء فلا يحظى بالسمكة، فيكرر القفز بلا جدوى، ثم بعد محاولات عدة مستميتة يقفز منزعجاً بقوة قفزة مختلفة بشكل دوراني في الهواء فيصفر المدرب ويرمي له أخيراً سمكة، ما يدفع الدلفين لتكرار الحركة الجديدة ثانية فيكافأ بالسمك، يستوعب حينها الرسالة: لا سمك لحركة الأمس وإنما للحركة الجديدة، وهكذا يستمر التدريب، ومع بداية كل يوم تدريبي تكرر الدلافين حركة الأمس فلا تحصل على المكافأة المتوقعة حتى تقوم بحركة جديدة، ويكون الأمر مزعجاً جداً لها في بادئ الأمر لكنها تفهم اللعبة فيما بعد وتغدو متحمسة للقيام بحركات مذهلة جديدة. وهكذا ارتقى تفكير الدلفين لمستوى تعلم جديد، حيث بدا أنه فهم كيفية توليد الحركات الجديدة والقواعد التي تحكم أين ومتى يقوم بها.

إن أول طرق التعلم هو أسلوب التجربة والخطأ، حيث نتعلم من خلاله كيف نحدد أفضل الخيارات المتاحة، وقد ننجح من التجربة الأولى أو يستغرق الأمر محاولات عدة. لقد تعلمنا المشي والقراءة والكتابة بهذا الشكل حيث نبدأ من مرحلة اللاكفاءة الواعية وننتهي بمرحلة الكفاءة اللاواعية، وهذا هو الذي يحول عشرات الممارسات إلى عادات لاواعية ويسهل علينا إدارة العديد من مجالات حياتنا بلا تفكير. فهل تفكر يوماً كيف ستدير محرك السيارة أوبأي طريقة سترفع سماعة الهاتف، لكن التحدي الذي يواجه كل واحد منا هو في تحديد أي المجالات يرغب

بتحويلها إلى عادات تلقائية لا واعية، وأيها يرغب فيها بإبقاء الباب مفتوحاً لمزيد من التعلم والخيارات، فبإمكانك تكرار العيش بمستوى مهاراتك نفسه، وبإمكانك أيضاً الانتقال لمستوى أعلى ونيل المزيد من السمك حين تتبنى خيارات جديدة، ولن يتحقق ذلك إلا حين تقرر الحصول على أفضل ما يمكنك الحصول عليه من أي تجربة بأن تجمع المعلومات التي تأخذ بالحسبان أكبر عدد من وجهات النظر، فالأفكار الرائعة تتشكل دوماً من تعدد وجهات النظر مثلما ينبثق الضوء الأبيض عند امتزاج ألوان قوس قزح بعضها مع بعض .

لمحدودية تجارب بعض الناس تجدهم يغيرون أهدافهم  
عوضاً عن تغيير طرق الوصول إليها، ما جعلهم  
يحصرون حدود عيشتهم في دائرة ضيقة



لم يكن موعد قدومنا إلى العالم من اختيارنا، ولن يكون بمقدورنا اختيار يوم موتنا، لكن الفترة التي ما بين الولادة والموت تقدم لنا اختيارات لا تحصى، إما أن نكون غير مُدركينها أو أننا لا نفكر فيها كثيراً، ومع ذلك فهذه هي الاختيارات التي تقرر نوعية حياتنا.

نحن أحرار في اختيار شخصياتنا وتحديد نوع الشخص الذي سنكونه أو سنصبح عليه، ويمكننا السماح لأنفسنا أن نتأثر ببرمجة الآخرين ونخضع للموجة أو أن نستقل بأفكارنا، كما أننا أحرار في اختيار كيفية معالجة مشكلاتنا، إذ يمكننا أن نسمح لأنفسنا بأن نتدمر ونستسلم، أو أن نختار التطلع إلى مصدر للقوة في داخلنا، وأن نثابر ونستفيد مما تقدمه لنا الحياة إلى أقصى الحدود.

ولدينا الحرية في اختيار المدى الذي نريد الوصول إليه في تعلمنا، إذ يمكننا النظر للتعلم كواجب غير سارّ أو كفرصة عظيمة للنمو، ويمكننا أن نكون ذوي أذهان متحجرة أو منفتحة للجديد باستمرار.

يمكننا أن نهيم دونما هدف، أو أن نبحت عن رسالة في الحياة ثم نحيا تبعاً لها، ويمكننا أن نعيش لإرضاء أنفسنا فقط أو نجد قضية ذات أهمية أكبر تساعدنا على فهم الحياة بشكل أكمل.

نحن أحرار في اختيار موقفنا الخاص بنا بغض النظر عن أية ظروف،

وهذا هو الاختيار الأكثر أهمية، ولدينا القدرة على السموّ فوق الظروف السلبية لأن لدينا إرادة حرة، ولذلك فأكبر قوة يملكها المرء هي قوة الاختيار.

إن اكتشاف أن لدينا اختيارات هونقطة الانطلاق لحياة أفضل، ومن المحزن أن كثيرين لا يفعلون، والأمر أشبه كأنك مسجون في مكان ما ولديك مفتاح في جييبك من شأنه أن يطلق سراحك، لكنك لا تستعمله أبداً لأنك ببساطة لا تعلم بوجوده، ولهذا نفشل أحياناً في ممارسة اختياراتنا لجهلنا بوجودها لهذا يمكننا تعريف الحياة بأنها سلسلة يومية من الاختيارات؛ فنحن نقوم بالاختيار منذ أن نستيقظ صباحاً إلى أن نذهب للفراش ليلاً، وإذا لم نقم بذلك فإن أحداً ما سيقوم بها بدلاً منا، وهذا اكتشاف بسيط لكنه عظيم، لأننا حين ندرك أننا نفعل الأشياء بالاختيار فإننا سنبدأ بقبول مسؤولية أكبر لحياتنا ويمكننا تغيير مواقفنا بأكملها حين نتيقن أننا، نحن، نتأج اختيارنا.

يمكننا النظر للتعلم كواجب  
غير سار أو كفرصة عظيمة للنمو





تروي الأساطير اليونانية أن الحقيقة جاءت إلى الناس عارية فهربوا منها، فذهبت وارتدت بعض الثياب الملونة فأقبلوا عليها، فالناس لا يحبون الحقيقة عارية، ومهما طلب منك أحدهم أن تصارح بعيوبه فهو يقصد حقيقة أن تسمعه مناقبه، وحتى إذا أخبرك صديقك بأنه صريح ويحب الصراحة فلا تصدقه وجرب أن تخبره بأن تصرفه البارحة في الاجتماع كان غير لائق وسترى كم سيثور أو يتهمك بالغيرة وقلة الفهم.

ولهذا تزداد الحاجة إلى امتلاك فن اللباقة في النصيحة في حالة توجيه نقد بئاء لا هداماً للشخص الذي يحتاج لذلك، فبعض الناس يزلزلون قلوب الآخرين في نقدهم ونصحهم، أما أذكىء التواصل فهم يقدمون المحتوى نفسه مع بعث مشاعر السكينة والراحة في نفوس مستمعيهم، فما هي أسرارهم؟

قد يعود الأمر بداية إلى براعة الذكاد اللغوي لديهم، فاللغة هي تلك الوسيلة التي نستخدمها لنكشف ما نريد ونستعين بها لنخفي ما نريد، فهي كالملابس تخفي أفكاراً ومشاعر وتبرز أخرى، وقد يكون السبب الحقيقي لاختراع الإنسان للغة حتى يوضح ويبطن ما يشاء، واقتراح بعض خبراء الاتصال نموذجاً للنقد البناء يسمى «feed back sandwich» أو سندويتش التغذية الراجعة، فإذا شعرت بأنك تود توجيه أي نقد لشخص ما فركز بداية

على الثناء عليه في محاسنه ثم اذكر نقدك بحكمة وبتهديب واحرص على أن تنهي محادثتك بتأكيد رأيك الإيجابي في شخص محدثك، أي مثل ساندويتش الهمبرغر فهي تبدأ بقطعة الجبنة تليها لحمة الهمبرغر ثم ورقة الخس، والملاحظة النقدية هنا هي الهمبرغر، فحبة الثوم إذا مضغتها لوحدها صعبة جداً لكنك إذا دققتها ناعماً جداً ومزجتها في طبق السلطة فستضفي مذاقاً جيداً وفوائد كبيرة.

النيات الطيبة لا تكفي وحدها، فلا أحد يطلع على نياتك الداخلية ولكنهم يسمعون كلماتك الخارجية، ولهذا ففي كل مرة تبادر بتوجيه نقد إلى من حولك تذكر مُعلّم الفصل الذي كان يملأ دفترك بملاحظاته الصارخة وقلمه الأحمر، واستحضر مشاعرك المستفزة بداخلك نحوه في ذلك الوقت مع أنه كان يقصد دفعك إلى مستويات اجتهاد أعلى ودرجات أفضل.

اسأل نفسك داخلياً قبل أي نقد :

هل الوقت مناسب الآن؟ هل أنا الشخص الأنسب لتوجيه الملاحظة؟ ما حقيقة دوافعي لذلك؟ هل تحركني المصلحة أم الحَظ من شأن الآخر؟ هل سيرفع الانتقاد من شخصي أم سيضعف موقفي؟ هل هدفي الإدانة أم التوجيه؟ هل أسلوبني مناسب؟ وإذا لم تسعفك إجابة مقنعة للأسئلة السابقة فقم بتأجيل النقد لوقت آخر.

النيات الطيبة لا تكفي وحدها، فلا أحد يطلع على نياتك  
الداخلية ولكنهم يسمعون كلماتك الخارجية



مضى عشر سنوات على زواج ليلي وصالح، لكنهما يتشاجران في كل مرة يحتاجان فيها إلى اتخاذ قرار مهم في حياتهما، تتهم ليلي صالحاً بأنه مستبد برأيه، ولا يبدي اهتماماً لما تفكر به، وتود لو يصبح أكثر تفهماً لما تقدمه من مقترحات، أما صالح فقد شرح مشكلته وقال: «كلما كان لدينا قرار نتخذه علي أن أبدأ أولاً بعرض وجهة نظري لأن ليلي لا تعرف ماذا تريد بالتحديد، وحين أنتهي من عرض فكرتي تبدأ بمهاجمتها ونقدها فأدافع عن وجهة نظري وينتهي الأمر بالشجار، وأتمنى لو تتوقف عن مهاجمة أفكارى».

في مجادلة كهذه يمكن أن تستمر الأمور لوقت طويل وتبقى المشكلة كما هي وكأن هناك قوى شريرة تحافظ على استمرار ذلك الدوران المتعب والمدمر للعلاقة، فكلاهما يتوقع من الآخر أن يتصرف بصورة معينة، ومن ثمّ يتبنى كل منهما وجهة نظره كترياق، ولكن تأمل الأمر من الخارج يكشف أن هذا ليس الترياق على الإطلاق وإنما هو الداء. فكلاهما لا يحتمل مناقشة موقفه وهو ما يحافظ على استمرار الحلقة بقوة، والأمر يشبه لعبة ذات قوانين مخيفة ولا بد لك من الاستمرار في اللعب لعدم وجود إرشادات لكيفية الخروج أو لتغيير القواعد.

حين ننظر من الخارج نجد أن ليلي وصالح يتقاسمان الأسلوب

الخاطيء نفسه في التفكير ، بمعنى أن كليهما يعتقد أن تصرفاته هي رد فعل للآخر ، وأن الآخر هو الذي يبدأ العملية برمتها ، وهكذا يتمنى كل واحد منهما أن يتغير الآخر حتى تصبح الأمور على ما يرام ، وكلاهما لديه نصف الصورة ونصف الحقيقة ولكن امتلاك نصف الحقيقة فحسب قد يكون مضللاً مثل الكذب بالضبط ، وإن محاولة دراسة جانب واحد من أطراف الاتصال هو كمشاهدة مباراة تنس بالنظر لأحد نصفي الملعب ، وقد تقضي عمرك كله لفهم من أين تأتي الكرة .

نقطة التحول في هذا النوع من الشجار هي الخروج من الحلقة والنظر للموقف من الخارج ، وذلك بأن نسأل السؤال الأساسي : ما الذي يمنع الموقف من التغيير؟

إن الدوران في تلك الحلقات المقيدة يمكن أن يستمر ويتصاعد بشكل متواصل حتى يصل للعنف ، لأن كل طرف حبس نفسه داخل منظوره ، وبالطبع فإننا نرى أن ما نفعله هو الصواب والمنطقي تماماً ، ومن وجهة نظر الشخص الآخر قد يبدو ما نفعله خاطئاً أو غريباً للغاية . وقد تكون أنت جزءاً من هذه الحلقات المقيدة ، حيث تستجيب أنت والطرف الآخر لما يقوله أو يفعله أحدهما للآخر ، ولو حاولت يوماً أن تكسر الحلقة بأن تتفقد موقع الآخر بحيادية فسيمكنك ذلك من رؤية الأمور بمنظور أوسع وعلى تطوير علاقات صحية .

الخروج من الحلقة والنظر للموقف من الخارج ، وذلك بأن نسأل  
السؤال الأساسي : ما الذي يمنع الموقف من التغيير؟



بين أيدينا مصباح علاء الدين لكن معظمنا لا يفطن لوجوده بين يديه، والأبحاث العلمية تتواتر عن قوة تأثير هذا المصباح الذي يشبه المعجزات، والجميع بحاجة لخدماته فلماذا لا نستثمره؟

أهم هذه الأبحاث التي تؤكد قوة المصباح ما ذكره العالم الفيزيائي الإيطالي كارلو رويبا الحاصل على جائزة نوبل 1984 حيث يقول: «إن العلاقة بين كميات الطاقة (الفوتونات) وجسيمات الكتلة (النواة) هي تقريباً ألف مليون إلى واحد، وهذا يعني أن المادة المرئية لا تشكل أكثر من جزء واحد من مليار جزء من الكون الموجود فعلاً». . . . فمم يتكون بقية الكون؟ وما علاقة ذلك بحياتنا؟

الكون كله يتكون من الذرات، والذرة نفسها عبارة عن نواة تمثل جزءاً من المليار من حجم الذرة، وكل المليار هو من شحنات الإلكترونات والبروتونات، فالكون معظمه من الطاقة غير المرئية والتي تتشكل من موجات سلبية وإيجابية، ونحن نرسل ونستقبل موجات ترددية من خلال أفكارنا ومشاعرنا تجذب ما يشابهها من طاقة من الكون حولنا، فكل ما نفكر ونشعر به ويتصوره ذهننا وينطق به لساننا نجذبه إلى حياتنا وكأننا كائنات مغناطيسية، لأننا نجذب الظروف التي تتناغم مع الأفكار المسيطرة على عقولنا وكل ما يدور في الذهن يتحقق في الواقع.

بداية كل شيء التفكير؛ فعندما فكر أديسون في الكهرباء وفورد في السيارة فإن تفكيرهم هو الذي أنتج الشيء الذي تصورته الفكرة، وبوسع المرء أن يتصور أشياء في ذهنه ويمكنه من خلال إسقاط هذه الأفكار على المادة عديمة الشكل أن يخرج الشيء الذي يفكر فيه إلى الوجود.

كل فكرة تصبح حقيقة بقدر قوتها، فأدنى فكرة تدور في العقل تنتج طاقة مشابهة لها بالمقدار نفسه، ولكن لا بد أن تكون الفكرة واضحة في الذهن تماماً، ولطالما فشل أناس عديدون في التأثير على المادة المفكرة لأن مفاهيمهم عما يودون تحقيقه مشوشة وغير واضحة المعالم، فلو أردت إرسال برقية إلى أحد أصدقائك فلا يعقل أنك ستبعث إليه بالحروف الهجائية مرتبة وتدعه ينشئ الرسالة بنفسه، أو أنك ستأخذ كلماتك من المعجم بشكل عشوائي، وإنما ستبعث إليه برسالة مترابطة ذات معنى محدد.

ينطبق ذلك تماماً على عملية الإبداع، فلن تتمكن من إعطاء إشارة البدء لمملكات الإبداع بداخلك لتعمل بفاعلية بمجرد إرسال رغبات مبهمه غير واضحة المعالم، فكما يصبّ البحار جُلّ تركيزه على الميناء الذي يبحر صوبه فلا بد أن تركز جل اهتمامك على الصورة الذهنية لرغبتك ولا تحيد عنها، تماماً كما لا يرفع البحار ناظره من على دفة القيادة. وكل ما عليك فعله أن تصوغ رغبتك في صيغة إيجابية وأن تربط بين الرؤية والهدف بوضوح، ثم تدعو الله بإيمان راسخ مع حسن الظن وثقة بالاستجابة، وابدأ في استخدامها في خيالك كما لو كانت موجودة لديك بالفعل.

كأننا كائنات مغناطيسية، لأننا نجذب الظروف التي تتناغم  
مع الأفكار المسيطرة على عقولنا

في عالم اليوم الذي يتسم بالسرعة دائماً ما نكون مشغولين لدرجة إهمال التفكير في فرص جديدة أو أهداف بعيدة المدى، فمن لديه الوقت ليكون مبدعاً!

إنه السباق اليومي، فكل يوم تزيد الاحتياجات وتتراكم المسؤوليات عما لدينا من الوقت والطاقة بطريقة تدعو للسخرية، ولأننا ربطنا النجاح بالسرعة المتزايدة فإننا نخاطر بالاحتراق من الناحية الشخصية والعملية، وإذا ظللنا نستهلك طاقتنا وعزمنا في المشاحنات اليومية فستيقظ يوماً لنكتشف أنه لم تعد لدينا حياة على الإطلاق.

حين يهدأ عقلك سيهدأ الكون من حولك، وهو تحدّ قوي يستلزم أن تمتلك حلولاً مبتكرة لتتعلم احتضان الضغوط الخارجية والتعامل معها بحكمة بدلاً من محاولة السيطرة بالغضب، والتدرب على كيفية إبطاء سرعتنا حتى نُثَمِّع الفكر ونكون أكثر تأملاً بمنطقية وبصيرة في آنٍ معاً، فهل يبدو ذلك مستحيلاً؟

تضيّق الحياة أوتتسع بقدر شجاعة الإنسان، وفي لحظات اتخاذ القرار يبرز الاختيار، فإما أن نكون مجرد ردود أفعال ونتبنى العقلية الانفعالية بأن نعمل بقيادة آلية، ونؤكد على معتقداتنا المسبقة، ونهاجم بلا توقف بناءً على إحساسنا بأننا في معركة للسيطرة على القوى الخارجية التي

توحي بمستقبل غامض ينذر بالخطورة، أو أن نخرج من صندوق الروتين ونستجيب للحدث بعقلية إبداعية، عبر التعامل مع العقبات والأخطاء كمصادر طاقة للقوة الإبداعية، وتعزيز الرؤية التفاضلية لتحويل المشكلات إلى فرص وتوليد بدائل جديدة من الأخطاء، فالعقبة لصاحب العقلية الإبداعية هي مغامرة تعلم جريئة نظر إليها الإنفعالي بطريقة خاطئة.

العقلية الانفعالية لا يوجد أمامها مستقبل واسع الفرص، لأنها ردة فعل متوترة سريعة تقفز فوق الاحتمالات البديلة والفرص الجديدة متجاهلة إياها، بحثاً عن الإجابة الأسرع، وإذا انفعلنا تلقائياً فسوف نفقد تعلم قوة دروس الحياة.

عندما نكون في حالة عقلية إبداعية نبحث عن طرق للتآزر والتعاون حتى لا نواصل رحلتنا في عزلة مع عالم لا تلين مطالبه، فإنها تقودنا إلى تكوين علاقات باعثة للنشاط والقوة مع من يتفهمون أهدافنا، ونجذب الجديد من الآخرين إلى مدارنا لنكتشف معهم النقاط المشتركة.

إن السر هو أن تغوص عميقاً وبشجاعة في دوامة التحدي وأن تظل تدور في هذه الدوامة بما يكفي لتعيش تجربة العاصفة، وأن ننقب عن القوة الكامنة في القرار ونستغلها في تشكيل النتائج التي نريدها، فهذه القوة هي التي تجعل الحياة ملهمة وتستحق أن نحياها. ويمنحنا هذا الوعي بالمستودعات العميقة الداخلية ما يكفي من الحكمة والمرونة لأن نعيش بحرية وفاعلية في عالم متسارع الخطى.

حين يهدأ عقلك سيهدأ الكون من حولك





يحتوي العالم على انطباعات وظروف وأحوال لا نهائية، ولسنا قادرين إلا على استيعاب جزء ضئيل جداً منها، هو ذلك الجزء المفلتر عبر تجاربنا وثقافتنا ولغتنا وحواسنا ومعتقداتنا واهتماماتنا وافتراضاتنا، فالعالم أغنى بكثير من الأفكار التي نحملها عنه وبتغيير هذا المرشح أو «الفلتر» سيتغير العالم من حولنا، لأن مشاعرنا ومواقفنا وتصرفاتنا ما هي إلا نتاج لأفكارنا التي نسجناها عبر مرشحاتنا الإدراكية، فمن ينشد الامتياز والتفاؤل والإيجابية سيواجه العديد من الأحداث التي تدعم ذلك، ومن يبحث عن المشاكل سيجد الكثير منها.

إن لم تكن راضياً عن وضعك الحالي فلا بد لك من وقفة متأنية مع ذاتك لاستكشاف أهم القناعات والمعتقدات التي تحرك حياتك وتشدك للوراء، والبحث في أسبابها ونتائجها والتعرف على مصادرها، ثم التساؤل بصدق عن الثمن الذي ندفعه يومياً من حياتنا بسبب احتفاظنا بهذه القناعات؟ وما الذي يمكن أن يحصل لو استبدلناها بأفكار إيجابية؟ فهناك مفاهيم وجراثيم فكرية إن لم نعمل على التخلص منها فلن تتغير أوضاعنا.

هو تغيير نفسي داخلي من حالة العجز المكتسب من البرمجيات السلبية من المحيط والأسرة والمجتمع، إلى الشجاعة الإيجابية مع زيادة رصيدنا من احترام الذات، والانتقال من موقف الضحية وانتظار الكرامات

إلى موقف المسؤولية الشجاعة، فعندما يتغير منظورنا للحياة يتغير الإطار الذي نضع فيه الأحداث، وعندما يتغير الإطار يتغير المعنى والشعور وتالياً ستتغير استجاباتنا مع أن الحدث نفسه لم يتغير .

فن إعادة تأطير المشكلة، هو علاج سحري، يستخدمه الناجحون والمتفائلون بكثرة، وتعني أن نضعها في إطار جديد يتغير فيه معناها دون تغيير شيء من حقائقها، ويترتب على ذلك اختلاف المشاعر والأفكار المرتبطة بهذه التجربة، حينها تتغير آثارها من مُحِبِّطة ومُحزنة إلى محرِّكة وسعيدة، وفي ذلك صيانة كبيرة لصحتنا النفسية والجسدية .

إن التصميم على اختيار المنظور الإيجابي للتعامل مع المواقف هو صفة الحكماء، ما يجعلني أختلف في الرأي مع المتنبئ في شعره الذي يقول فيه :

ذو العقل يشقى في النعيم بعقله وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم  
وإن كان يريح بعضَ الناس أن يعزوا تعاستهم إلى عمق تفكيرهم،  
فالحقيقة أن التعاسة الأصبغ هي الفشل في توسيع منظور التجارب والتعلم  
منها لغد أفضل!!!

فن إعادة تأطير المشكلة هو علاج سحري  
يستخدمه الناجحون والمتفائلون بكثرة



تلد أنثى الزرافة واقفة، وفجأة يقع المولود الصغير على الأرض الصلبة بعد أن كان محاطاً في رحم الأم الآمن، وما أن يجلس على الأرض حتى تقوم الأم بالرجوع خطوات خلف صغيرها ثم تركله بشدة كي ينهض، لكن قوائم الصغير ما زالت ضعيفة ورخوة فيسقط على الأرض مجدداً فتركله ثانية، ويتكرر المشهد مرارا حتى يقف الصغير على قوائمه ويبدأ في الحركة، فهل يقدح ذلك في أمومة الزرافة؟

تعلم الزرافة الأم أن الفرصة الوحيدة لنجاة صغيرها من الافتراس والموت تكمن في قدرته على النهوض مبكراً والحركة حتى لا يدركه الأعداء، فأحيانا يتعين على المرء أن يكون قاسياً حتى يكون حنوناً، وليست كل الأدوية حلوة المذاق ولا تخلو العمليات الجراحية من الألم، ولا يعني ذلك الفرار من اللجوء إليها.

ويبدو أن هناك سوء فهم للحرية على أنها تعني تلبية الرغبات مهما كانت ولذلك يكرر الكثير من المراهقين دوماً عبارة: «أود أن أكون حراً»، وكثيراً ما يصعب بالنسبة لهم استيعاب الفوائد الناجمة عن الانضباط والمجاهدة، فقد يبدو القيام بخلاف ذلك أكثر نفعاً وممتعاً وراحة، ولكن إذا أخرجنا القطار عن قضبانه حتى يتحرر من مساره فماذا ستكون عاقبته؟ وإذا استطاع الإنسان أن يسن قوانين المرور الخاصة به ويقود سيارته في أي

جانب من الطريق فهل يعتبر هذا زيادة في نصيبه من الحرية أم فوضى  
مميتة؟

إن الاستمتاع الكامل بكل ما يرغب فيه المرء لا يكفل له الحرية، بل  
التحكم في هذه الرغبات هو ما يضمنها له، وإن قيود الانضباط التي نعتقد  
أنها تجرنا إلى الضيق تصعد بنا في واقع الأمر إلى آفاق جديدة أوسع رؤية.

إن الانضباط نشاط روحي ينطلق من الحب ويوسع مجالات الحرية  
مستقبلياً، ولهذا فإن الأطفال الذين ينشأون في بيئة مفعمة بالود ومفاهيم  
الانضباط يتعلمون احترام الآباء بقدر أكبر ويكتسبون عادات حياة ناجحة  
تساعدهم على أن يصبحوا مواطنين فاعلين في خدمة مجتمعهم.

ونحن لا نستطيع، مهما كانت أعمارنا، أن نحيا حياتنا حسب الحالة  
المزاجية فقط، بل نحن بحاجة لممارسة الانضباط لأن الفوز في الدارين  
يأتي عندما لا نخضع لما نشتهي فعله ولكن أن نفعل ما يجب أن يُفعل،  
ولهذا مدح الله سبحانه وتعالى من نهى النفس عن الهوى بقوله الكريم:  
(وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ)،  
فلم يجعل للجنة طريقاً إلا في مخالفة الهوى، وهذا هو جوهر الانضباط  
والسبيل إلى الحرية الأبدية.

إن قيود الانضباط التي نعتقد أنها تجرنا إلى الضيق تصعد بنا  
في واقع الأمر إلى آفاق جديدة أوسع رؤية



هل فكرت يوماً في مقصد المشاعر الإيجابية وما دورها في رحلة الحياة؟ وعن سبل تنمية هذه المشاعر وما الذي يعيقها؟ كيف يتمكن المرء من صناعة المزيد منها؟

يحتاج كل امرئ منا لأن يجد إجابات شافية عن الأسئلة السابقة حتى يتمكن من العيش بشكل أفضل، ولذلك فقد اهتم جميع الأنبياء والمصلحين الاجتماعيين والزعماء الروحيين بإرشاد أتباعهم لكيفية الوصول لهذه الحالة الشعورية، كما أدى الفهم الخاطئ لدى البعض لوقوعهم في فخ استهلاك المتع والبحث عن الطرق المختصرة للسعادة مثل التسوق، إدمان مشاهدة التلفزيون، الوقوع في برائن المخدرات، الإفراط في الطعام، الانخراط في علاقات ضارة، لاعتقادهم الوهمي بإمكانية الاعتماد على ذلك في تحصيل مشاعر السعادة والراحة.

إن استمرارهم في ذلك الوهم سيزيد من معاناتهم مع الجوع الروحي رغم تمرغهم في بحبوحة العيش، بسبب خلطهم بين مفاهيم «الحياة الممتعة» و«الحياة الطيبة»، إذ يمكنك تحقيق بعض من عناصر الحياة الممتعة بامتلاك منزل كبير أو شراء سيارة جديدة، لكن الحياة الطيبة لا تتحقق إلا من خلال تأهيل داخلي وجهد صادق مستمر لتزكية الفضائل الإيجابية الذاتية القابعة داخل كل فرد منا، فالبعض يرويها يومياً حتى كبرت

أغصانها فاستظل مرتاحاً في فيء مشاعرها، والبعض الآخر يختبئ بداخله الكثير من البذور الكامنة في انتظار قطرات ماء تستثير نموها وصدق الله تعالى «ونفسٍ وما سواها، فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكّأها، وقد خاب من دسّأها» فالنفس البشرية تجمع بين صفات الجسد والروح، وجعلها الله قابلة للاتجاه نحو صفات كل منهما، ومعنى «دسّأها» أي طمر براعم الخير الداخلية.

وفي بحثه عن العوامل التي تنشط المشاعر الإيجابية في نفسية الفرد كلف د. مارتن سليغمان رائد علم النفس الإيجابي طلابه بالقيام بنشاطين مختلفين أحدهما مسل للذات والآخر خيري لخدمة آخرين، وطلب منهم رصد مشاعرهم الداخلية المصاحبة لكل نشاط ومقارنة الشعورين ثم كتابة ذلك ومناقشته، ولقد كانت النتائج مثيرة جداً للتفكير والتعلم، فقد لاحظ جميع الطلبة خفوت توهجهم المصاحب للأنشطة المسلية كالخروج في نزهة مع الرفاق، أو مشاهدة فيلم ممتع أو تناول وجبة دسمة في مطعم شهير، وذلك مقارنة بتأثرهم الانفعالي حيال أعمالهم الخيرية أو التطوعية، وأكد الجميع أن ممارسة النشاط الخيري قدم لهم مشاعر مشبعة بدرجة أعمق بكثير من الأنشطة الترفيهية.

يقولون : «إذا أردت أن تكون سعيداً لمدة ساعة اغف قليلاً، لمدة يوم اذهب للصيد، لمدة شهر تزوج، لمدة عام احصل على إرث عائلي، ولتكون سعيداً لبقية عمرك ساعد إنساناً مكروباً»، وهذا ما أكده بحث د. سليغمان بالإضافة لعشرات الأبحاث السابقة، بأن قوة الشعور الإيجابي للمرء تتركز على أن يحيا المرء حياة ذات مغزى، وكلما تجاوز الهدف الذي تشغل به حياتك حدود الأنا وتأمين شهواتك الشخصية كلما زاد مغزى حياتك وازدادت وفرة المشاعر الإيجابية بداخلك.

السعادة الحقيقية بعيدة تماماً عن المنافسة، ولا تتحقق إلا من خلال دفع نفسك لمستويات وجود أعلى وليس من مقارنة نفسك مع الآخرين، وأن تستخدم نقاط قوتك ورحلة وجودك في خدمة هدف كبير ذا مغزى.

الحياة الطيبة لا تتحقق إلا من خلال تأهيل داخلي  
وجهد صادق مستمر



قرأت عن تجربة قام بها فريق علمي بإشراف العالم النفسي غريغوري باتيسون، فقد قاموا بصناعة بحيرة صناعية للضفادع ووضعوا أسفلها وسيلة تسخين، ثم قاموا بتربية بعض صغار الضفادع في هذه البحيرة التي تعد وسطاً بيئياً يمكن التحكم فيه، وكان اهتمام العلماء ينصب على معرفة درجة الحرارة المتوقعة التي ستشعر عندها الضفادع بالسخونة وتقفز خارج البحيرة إلى بر الأمان، ولكن العجيب أن الضفادع لم تبد أي تفاعل مع زيادة السخونة أو استشعار للخطر لأنها ببساطة ظلت تتكيف مع ازدياد الحرارة حتى أبطأت قوة الحرارة من قدرتها الجسدية شيئاً فشيئاً توقفت حركتها تماماً وعجزت عن النجاة من سخونة البحيرة الشديدة.

ما أشبه ذلك بمجموعة كبيرة من الأشخاص القابعين في كهوفهم ببلادة والذين يكيّفون أنفسهم على الكسل ليتجنبوا التغيير، ويستمرّون في تجاهل علامات التحذير حتى تقوم الحياة فجأة بتوجيه ضربات شديدة لهم تجبرهم على التغيير.

لماذا الانتظار حتى تقع كارثة لتتحرك مادام الواحد منا يستطيع أن يأخذ حذره ويراقب المتغيرات دوماً ويلتقط الإشارات مبكراً؟ أليس ذلك أفضل من التنبه العنيف للاستيقاظ؟

إن الاستشعار المبكر للخطر هو غريزة البقاء، وتكاسلنا له عواقب



وخيمة، فعندما تكبت الطاقة الخلاقة التي منحها الله لنا ويتم قهرها بتفادي إطلاقها تكون النتيجة على شكل سلوكيات انهزامية غير واعية تنذر بصدمة عيش في المستقبل، فحتى تستمر الحياة بنشاط لا بد من التجديد المستمر وتخطي العقبات واقتحام المرتفعات من أجل تحقيق أحلامنا.

عندما تصاب حياتك بالاضطراب لا تضع وقتاً طويلاً في التأمل والتحليل، فهناك فريق من الناس لديهم رغبة في الاستغراق في التفكير في مشاكل حياتهم وبعد أن يمضوا وقتاً طويلاً في التفكير لا يصلون إلى حل، أما الفريق الناجح فإنهم يمتلكون مهارة سرعة اتخاذ القرارات التي تساعدهم على التغلب على حالة الكسل والركود باتخاذ أي خطوة عملية صغيرة إلى الأمام بدلاً من استغراق الوقت في التفكير بدون تحرك.

اقفز خارج البحيرة الآن وافتح مسارات جديدة في حياتك، إنها دعوة لانتشال النفس من دوامات الركود والخمول وتحطيم قيود التواكل والاستسلام.

الاستشعار المبكر للخطر هو غريزة البقاء،  
وتكاسلنا له عواقب وخيمة



«إنني لست محبوباً!» عندما يتفوه أحدهم بتلك العبارة فهو يعتقد بأنه ليس جديراً بأن يكون محبوباً، ويعاني من مفهوم سلبي عن الذات يتعلق بتلك السمة، وإذا حاول البعض مساعدته لبناء مفهوم إيجابي فلن يكون الأمر سهلاً لأنه سوف يتعارض مع صورة الذات المضطربة المترسخة لديه . ولكونه لا يعلم إن كان محبوباً أم لا فإنه عادة يسأل غيره التوكيد، وحتى عندما يحصل على ذلك التأييد من الآخرين فإنه لا يستمر طويلاً لأنه لا يعرف سبيلاً لاختزان تلك المعلومات .

يشبه موضوع الاستماع إلى تأكيد من طرف خارجي إلقاء المياه داخل منخل، فهي تتساقط من بين ثقوبه وتضيع، لذا فإنه من المحتمل أن يعيد الشخص طرح السؤال بعد وقت قصير، وغالباً ما يصفه الآخرون بأنه لا يشعر بالأمان أو في احتياج دائم للغير أوتابع عاطفياً .

في هذه الحالة يصبح من الملائم أن نتعلم كيف نحول سِمةً سلبيةً في مفهوم الذات إلى سمة إيجابية . وأغلب الذين يحاولون بناء إحساس أكثر إيجابية عن أنفسهم يجدون الأمر مجهداً جداً، لأن شعورهم السلبي تجاه أنفسهم يعترض طريق ذلك، وهذا يشبه قليلاً محاولة إزاحة صخرة ضخمة مثبتة بقوة إلى الأرض، قد يعود ذلك إلى رسوخ مبرمجاتهم المقيدة ونقص مواردهم اللازمة للتعامل مع الأمر، وأي شيء سيكون صعباً إذا لم تكن تعلم ماذا ستفعل أو كيف تفعله .

يحتاج الأمر بداية إلى تفهم العالم الداخلي لهذا الشخص حول كلمة «محبوب»، وما هي معايير هذه السمة، وفي الغالب سنجد أنها ستكون معايير بالغة الارتفاع بصورة مثالية لديه، فقد يعتقد البعض مثلاً أنه ليس شجاعاً لأن كلمة «شجاعة» بالنسبة له لا تتحقق إلا بالانتصار الساحق في مواجهة دامية، ثم يفحص جميع مواقفه فلا يجد منها ما يماثل ذلك، وفي هذه الحالة يكون الحل بالتخفيف قليلاً من تلك المعايير وجعل تعريف الكلمة فضفاضاً بعض الشيء بحيث تصبح هناك مواقف وذكريات أكثر توافقاً مع المعنى، فقد تعني الشجاعة مجموعة واسعة من السلوكيات التي يتمسك فيها المرء بمبادئه وقيمه رغم ما يواجهه من مقاومة وهكذا يتم بناء شعور إيجابي عن الذات نحو سمة الشجاعة.

مفهومك عن ذاتك يتشكل من تلك التجارب التي يتم انتقاؤها من بين مجموع التجارب التي مرت بك ثم تجمع بشكل معين، ولما كان بمقدورك انتقاء وتجميع تجاربك بأساليب شتى عديدة أكثر ودية، فإن أمامك مطلق الحرية لتحويل مفهومك عن ذاتك إلى مفهوم أكثر فعالية.

لا تحاصر نفسك بتعميمات سلبية عن ذاتك، نتيجة الاختزال والتحريف لتجاربك الشخصية واستخدامك لمعايير مبالغة لسمة ما، ولكن إبدأ أولاً في التخلص من الانتقاء السلبي لتجاربك واملأ عقلك بتجارب قوية وذكريات إيجابية عن ذاتك، واهدف في المرحلة التالية لبناء سمة شخصية بداخلك تتمثل في الإصرار على الحياة بعقل مفعم بالحق والجمال والحب والسعادة، وأن تبدأ فوراً بجمع كل التجارب الداعمة.

من الملائم أن نتعلم كيف نحول سمة سلبية  
في مفهوم الذات إلى سمة إيجابية

في ملصق إعلاني تزدحم به جميع الشوارع ويحاصر حركة عينيك طيلة زمن توقف إشارات المرور الحمراء، يظهر رجل وسيم يقف في ثقة مستعرضاً ساعة ذات إسم تجاري شهير تلتف حول معصمه وبجانبه عبارة بارزة تقول «دع الجميع ينبهر»، وعلى صفحة مجلة شهيرة تقابلك امرأة جميلة شديدة الأناقة تمسك بيدها حقيبة لإحدى بيوت الأزياء العريقة كتب حولها بحروف كبيرة «كوني حديث النخبة»، وتجلس آخر اليوم أمام التلفاز لمتابعة برنامجك المفضل فيمطرك سيلٌ من الإعلانات عن روعة ذلك العطر أو قوة تلك السيارة.

تنهال علينا في كل يوم مئات الرسائل الإعلانية أينما توجهنا، في الشوارع والصحف والفضائيات والانترنت، والتي تدور جميعها حول هدف خطير جداً وهو «الآخرون».

إفعل هذا حتى تبهرهم، اشترِ ذلك حتى تعجبهم، تكلم هكذا حتى تنال مديحهم، امتلك هذا تكسب تقديرهم، كلها دعوات مبرمجة للبحث عن استحسان الآخرين، والمشكلة أن الكثير قد استجاب بقوة لتلك النداءات، بخاصة فيما يتعلق بالمظهر الخارجي، فلا بد من استخدام تلك المساحيق لتصبحي جميلة، وأن يكون حجم عضلاتك هكذا لتكون جذاباً، وألا ترتدي تلك التصميمات بعد الآن حتى لا تتهم بالجهل بالموضة.

هذه الرسائل تحمل في طياتها شعوراً بأن هناك شيئاً في طبيعتك وخلقتك يبعث على النفور وكأنهم يضحون بك: «قم بشراء منتجنا وأعد نفسك الشعور بأنك طبيعي» وأنتك إذا زيفت مظهرك باستخدام الوسائل الاصطناعية أو شراء تلك المنتجات فستكون حياتك أكثر سعادة، وهم بذلك يَزُجُون الفرد نحو الانشغال المحموم بإخفاء طبيعته الحقيقية خلف طبقات من الأقنعة المزركشة.

ومن المفهوم لنا جميعاً أن الهدف المادي البحت هو المحرك لتلك الجهات، لكن غير المفهوم هو قابليتنا السهلة لابتلاع الطعم والسير خلف مخططاتهم والاقتران بجدوى أفكارهم، حيث يصل المرء لدرجة يتخلى فيها عن طبيعته مقابل ذات زائفة يكتنفها التكلف.

يبدو أن بذور منشأ تلك المشكلة هو السعي إلى نيل استحسان الآخرين، الذي قد يتطور ليصبح خللاً نفسياً في الشخصية بتحوّله من مجرد رغبة عادية إلى حاجة ملحة، وإذا لازمت هذه الحاجة شخصاً ما فستكون حياته مثقلة بقدر عال من الإحباط، لأن خيوط معنوياته تبقى مرتبطة غالباً بآراء الآخرين، فإذا منحوه كلمة إيجابية طار بها فرحاً، وسينتابه الانهيار مقابل أي تعليق سلبي، أو إذا لم يوافقوه الرأي أو لم يحظ بما يتوقعه من مديح، وهذا شيء مدمر للنفسية، إذ لا يمكن لشخص أن يكون محط إعجاب الآخرين معظم الوقت، ولا يعقل أن تمر حياة أحدنا دون أن يتعرض لقدر كبير من استهجان بعضهم وسخريتهم، فهذه أنماط من ضرائب حياة لا مفر منها.

أنت الذي تحدد قيمة نفسك ولست في حاجة لربط ذلك برأي الآخرين، ولأنه ليس من السهل أن نستأصل تلك العادات من التفكير المترسخة في عقولنا منذ الطفولة، فإن الأمر يحتاج لفترة من الزمن حتى

نتعلم كيف نميز بين ما نرى أن فيه سعادتنا وبين قناعات الآخرين أوتزييف الشركات المعلنة لما يريدون إقناعنا به بأنه لا بديل لنا عنه للعيش بانسجام، ولا بد لنا من أن نتدرب على قبول الذات الذي يعني التحلي بنوع من الرضا الكامل عن ذواتنا، ولا يقصد بذلك أن يصل المرء ويجول متعالياً عن أي تطوير، ولكن أن يكون محرك ذلك هو الشعور بالحاجة إلى النمو وليس بدافع النقص ورفض الذات والخوف من رأي الآخرين، ولنتعلم كيف يكون بوسعنا أن نشعر بالسعادة لأننا «نحن نحن»، إذ ليس للآخرين شأن في إحساسك بقيمة ذاتك، فذاتك لها قيمة من شعورك بذلك، وإذا اعتمدت على تقويمهم في تقدير ذاتك فذلك يعد تقديراً لهم وليس لك.

يصل المرء لدرجة يتخلى فيها عن طبيعته  
مقابل ذات زائفة يكتنفها التكلف



«ذات صباح اكتشفتُ شرنقة مندسة في قشرة شجرة، وفي لحظات كانت الفراشة تكسر جدارها وتستعد للخروج من شرنقتها، انتظرت طويلاً لكن الفراشة تأخرت في الخروج، كنت مستعجلاً لرؤية المشهد، فانحنيت عليها وأخذت أدفنها بحرارة زفيري وأنا فاقد الصبر، بدأت المعجزة تحدث أمامي بنمط أسرع من النمط الطبيعي، تفتحت القشرة وخرجت الفراشة تزحف ولن أنسى فظاعة ما رأيته حينذاك، كانت جميع أجزاء جسمها الصغير ترتجف وهي تجتهد في فتح جناحيها الملتصقين، انحنيت فوقها محاولاً مساعدتها بتنفسي ولكن بدون جدوى، كانت تحتاج إلى نضوج صبور، وفتح الأجنحة يحتاج إلى دفء الشمس ليتم ببطء، ولكن الأوان قد فات الآن، لقد أجبر تنفسي الفراشة على الخروج من الشرنقة وهي ترتعش قبل موعد نضوجها، كانت تهتز فاقدة الأمل وماتت بعد ثوانٍ في راحة يدي، أظن أن هذه الجثة الصغيرة ستظل أثقل ما في ضميري، فهمت منذ ذلك الحين أن إرغام السنن الكبرى خطيئة مميتة، وأنه علينا أن لا نتعجل ونفقد الصبر بل أن نتبع النمط الكوني بثقة، فالزهرة لا تفتح بالأصابع وحين نشد غلافها بقوة فلن نحصل إلا على وردة تذبل، لقد فتحناها بأصابعنا وأجبرناها على التفتح».

ينطبق مفهوم النص السابق المقتبس من رواية «زوربا» على الكثير من قضايا التنمية والاجتماعية التي نستعجل تنفيذها وظهورها بالشكل النهائي

دون أن نتيح لها فترة المرور بتجربة النضوج الصبور، وتكون النتيجة في ظهور حلول مبتورة قصيرة المدى، محدودة التحرك تشبه تلك الفراشة الكسيحة. كمثال قوي على ذلك هو قضية تمكين المرأة في مجتمعنا، حيث يلاحظ أن الأجندات المطروحة تنصب غالباً في محاولة انتزاع المزيد من القوانين والتشريعات، مع أن جوهر تمكين المرأة بداية هو مشروع توعوي تبدأ نقطة انطلاقه من تأسيس بنية فكرية داخل وعي المرأة ذاتها ولا يكفي لضمانه تغيير القوانين والتشريعات فقط.

في الكثير من أوراق العمل يكون الوصول إلى الحل بالتمكين الاقتصادي أو التمكين من مواقع القرار، ورغم أهمية ذلك إلا أننا يجب التركيز بالقدر نفسه على التعامل مع ملف التمكين من منطلق تقديم آليات في التغلب على الهدر الذاتي الموازية لضغوط القهر الخارجي، فالانتصارات الداخلية تقود الانتصارات الخارجية.

نحن بحاجة لتصميم الكثير من البرامج التنويرية التي تساهم في تمكين المرأة من استثمار طاقاتها الذاتية، وتعزيز قدرتها على المشاركة بمساحة أكبر وحضور أكثر إبداعية في عملية التنمية المستدامة بهدف تحقيق وجود تكاملي دون إذكاء التصادم مع الرجل.

إن قانون التدرج قانون كوني ومحاولات إغفاله تشبه محاولات كسر قانون الجاذبية، ولذلك فمن الأجدى لكل صاحب مشروع أو خطة أن يحترم ذلك القانون وأن يصبر على عوائق التغيير حتى لا يفاجأ بفراشات زاحفة، وأن يصدق بقوة قانون الطاقة الذي يجزم بأنه لا شيء يذهب عبثاً، وأن الطاقة تختزن وتتحول، وكل من صبر ظفر بالنهاية.

جوهر تمكين المرأة بداية هو مشروع توعوي تبدأ نقطة انطلاقه من تأسيس بنية فكرية داخل وعي المرأة ذاتها



يكشف الاستطلاع الذي أجراه معهد «غالوب» مؤخراً على عينة واسعة من المجتمع الأمريكي أن 40٪ فقط من عينة المسح هم الذين خططوا للحصول على إجازة عائلية ترفيهية، وهي أدنى نسبة من نوعها خلال 28 عاماً،

أصبح غالبية الأميركيين منغمسين للغاية في أعمالهم إلى درجة لا تسمح لمعظمهم بالحصول على إجازات مع ازدياد قلقهم من خسارة وظائفهم، حيث يتوقع البعض أنهم لن يجدوا وظائفهم في انتظارهم عند عودتهم، ويبدو أن التقليد الأمريكي القديم الذي ظل صامداً لعقود عن الإجازة العائلية السنوية لمدة أسبوعين قد انتهى إلى الأبد.

وما يزيد من غيظهم أكثر هي تلك الإجازة السنوية الطويلة التي يحصل عليها الموظفون الفرنسيون والألمان لمدة ستة أسابيع - بالإضافة إلى تشكيلة متنوعة من الإجازات العامة والعطلات الدينية - ومن قدرة الاقتصادات الأوروبية على الاستمرار في منافسة الاقتصاد الأمريكي مع تمتع العمال والموظفين بكل هذه الوفرة من الإجازات الطويلة، فهل هذه مشكلة لدى الأميركيين فقط أم بدأت بالظهور في مجتمعاتنا كذلك؟

هناك العديد من رجال الأعمال الذين لوحدثوا واستجابوا لضغوط المطالب الأسرية بالإجازة أو السفر فإن الأعمال التي يقومون بها في أيام

الإجازة قد تكون كأيام العمل ، فهل يعتبرون الإجازة ترفاً يمكن الاستغناء عنه بحجة الانشغال بأمر أهم؟

ماذا عن ذلك الزوج الذي يعمل بضراوة طوال العام دون وجود فرصة لتحقيق التواصل الدافئ مع أسرته؟ أو الأم العاملة التي لا تتمكن مع ضغط العمل من توفير الإشباع النفسي المطلوب للأبناء؟ بخاصة وأن الإجازة تأتي بعد حالة الطوارئ التي تعلنها معظم الأسر أثناء الإمتحانات فلا بد إذن من تعويض ذلك في إجازة تحقق درجة من التوازن والرضا لجميع أفراد الأسرة .

وإذا كان النجاح هو غاية رجل الأعمال فعليه أن يخطط أيضاً لصنع إجازة ناجحة تسهم في تعميق التواصل والدفاء بين أفراد أسرته، هذا ما يؤكدّه جميع الخبراء النفسيين وأهمهم د. مارتن سليغمان الرئيس السابق لرابطة علماء النفس الأميركيين ورائد حركة علم النفس الإيجابي حيث يذكر في كتابه «Authentic Happiness» أن التوحد التام مع الأسرة من خلال إجازة عائلية من أقوى عوامل شحذ منشار الصحة النفسية وتحقيق السعادة الداخلية» .

هل يعتبرون الإجازة ترفاً يمكن الاستغناء عنه  
بحجة الانشغال بأمر أهم؟



## احذر مشروب السم الثلاثي

رغم اهتمام الكثير من علماء النفس وخبراء السلوك البشري بدراسة وبحث الفروق بين الأشخاص المتشائمين وأولئك المتسمين بالتفاؤل، إلا أن أقوى تلك الدراسات هي التي أجراها الدكتور مارتين سليغمان من جامعة بنسلفانيا، والتي توصلت بعد ملاحظة آلاف من الحالات على مدى عشرين سنة إلى وجود حالة ذهنية مسيطرة ومشاركة بين أتباع المذهب التشاؤمي، وأطلق عليها العالم النفسي د. سليغمان مصطلح «العجز المكتسب».

يعتبر العجز المكتسب مشروباً مكوناً من ثلاثة سموم: الديمومة، الانتشارية، والشخصنة.

حيث يعتقد الأشخاص الذين يملكهم اليأس سريعاً بأن السبب وراء حدوث أي مكروه سيكون دائم الحدوث، وسيستمر لفترة طويلة أي ذا بعد استمراري، بينما يتعامل المتفائلون مع الموقف العصيب بأنه أمر وقتي زائل، وقد يعبر المتشائمون عن ذلك بقولهم: «هذه المشكلة ستقوم بتدمير كل ما شيدته» أما النمط التفاؤلي فيقول: «سيزول هذا الكرب سريعاً ومازالت الفرص كثيرة».

فالكثير ممن حققوا مكانة مرموقة واجهتهم عقبات عديدة في البداية مثل الآخرين لكن الفرق يكمن في قناعاتهم عما هو دائم وما هو غير دائم

في مشاكلهم، فمن يتمكنون من إنجاز نجاحات نادراً ما يفكرون أن المشكلة التي يواجهونها دائمة، بينما ينظر أولئك الذين يخفقون إلى أي مشكلة مهما كانت صغيرة على أنها أمر دائم.

أما مع الأحداث السارة فهم يتفاعلون بطريقة عكسية، حيث يفسرها المتشائمون بأنها استثناء أو ظرف مؤقت لن يتكرر، وقد يقلعون عن الاستمرار في العمل بعد نجاحهم لأنهم يعتقدون أن هذا النجاح ضرب من الحظ، بينما يميل المتفائلون إلى اعتبارها ذات طبيعة دائمة ومستمرة ولذلك يعملوا بجهد أكثر وأكثر بعد نجاحهم للمحافظة على استمرارية الفوز.

البعد الثاني والخطير في ذهنية المتشائم وهو البعد «الانتشاري» أو سمة الانتشارية، فإذا واجه مثلاً اثنان من الموظفين مشكلة صعبة في العمل مثل تخفيض الرواتب أو إعادة هيكلة الوظائف تجد الموظف ذا الذهنية المتشائمة يسحب تلك الغيوم السلبية في العمل وينشرها إلى باقي مدارات حياته، فيصب نكده على أسرته وقد يقصر في بعض أنشطته الاجتماعية، وربما تنتشر سلبيته لتنعكس على صحته وغذائه، بينما يحصر الموظف الآخر ذو النمط المتفائل تلك المشكلة الوظيفية في حيزها فقط ولا يسمح لها بالانتشار والتشويش على باقي المدارات.

وهذا ما يجعلنا نستغرب حين نسمع قصصاً عن بعض الأشخاص الذين استسلموا وأقلعوا عن ممارسة كل شيء بسبب فشل أصاب يوماً أحد أوجه أنشطة حياتهم، وما ذلك إلا لتعاملهم مع المشكلة ببعدي الديمومة في البقاء والانتشارية في مجالات الحياة.

يبقى البعد الثالث الذي يشكل فارقاً واضحاً بين ذهنية المتفائلين والخاسرين، وقد أطلق عليه سليغمان «الاتهام الشخصي»، حيث لا يتعامل

المتشائمون مع تجربة الفشل على أنه تحدّد دافع إلى تغيير طريقة تعاملهم مع الأمور بل كمشكلة كامنة تعود إلى تكوينهم الشخصي، أما المتفائلون فهم يفصلون السلوك عن الشخصية، ما يدفعهم إلى تغيير السلوك السلبي مع عدم جلد الذات.

إن تبني هذه الأبعاد الثلاثة مساوٍ في تأثيره لتناول جرعات سمية صغيرة يومياً، ستتجمع يوماً بعد يوم لتصبح جرعة قاتلة، وإذا أردنا التخطيط لنجاح أعمق في حياتنا فما علينا سوى البدء في مراقبة أسلوبنا التفسيري للأحداث.

يعتبر العجز المكتسب مشروباً مكوناً من ثلاثة سموم:  
الديمومة، الانتشارية، والشخصنة



هل يمكن أن يكون هناك أي عذر مقبول لشخص شاهدته بأم عينك يعطب سفينة في حالة جيدة لصيادين بسطاء الحال يعيشون كفافاً على ما يصطادونه بواسطتها؟

وهل يوجد أي تفسير إيجابي يمكن أن يغفر حادثة قتل لغلام بريء لم يرتكب ذنباً؟

لقد اتضح لكليم الله موسى أنه مع كل ذلك العلم الذي يملكه فما زالت هناك تفاسير خافية غابت مقاصدها النبيلة عن ذهنه ما جعله يستجيب لظاهر الحدث «وأما السفينة فكانت لمساكين يعملون في البحر فأردت أن أعيبها وكان وراءهم ملكٌ يأخذ كل سفينة غصبا»، وحتى في مشهد قتل الغلام الذي لا يعقل أن يكون في الأمر أي التباس في الفهم، اتضح لموسى فيما بعد بأن للحكاية تفسيراً آخر لم يخطر على باله.

علّمنا ضئيل جداً مهما بلغ وحواسنا محدودة القدرات مهما اشتدت، وللأحداث زوايا عديدة للنظر فلا نتشبث في رؤية الموقف من إطار واحد ونعتقد بأن هذا هو الشكل الوحيد لترجمة الحدث، بل من المفيد لنا جداً إذا كنا حريصين على الاستفادة من جميع ما يواجهنا أن نوطن أنفسنا على اكتشاف طرق متعددة للتفكير في الظاهرة نفسها.

يلزمنا التدرّب على مهارة «فن إعادة التأطير Reframing»، وذلك عبر

تغيير معنى التجربة أو الحدث بوضع إطار آخر حولها، ما يجعلك ترى الموقف نفسه بشكل مغاير لاستجابتك الأولى له، وتالياً ستتغير مشاعرك نحوه.

هل الإصابة بنوبة برد مشكلة مزعجة لك أم فرصة للراحة وإعادة ترتيب أفكارك بعيداً عن ضغوط الحياة؟ أم ربما ما زال هناك تفسير آخر يحتاج للاستكشاف؟

هل صخب الأطفال في المنزل دليل على شدة الضغوط والفضوى في حياتك؟ أم نعمة تستحق الحمد لله لتمتعهم بصحة وعافية تمكنهم من الانطلاق والتحرك بحيوية؟.

من أقوى التدريبات على إعادة التأطير حين يقول النبي صلى الله عليه وسلم:

«ما يصيب المسلم من نَصَبٍ ولا وَصَبٍ ولا هَمٍّ ولا حُزْنٍ ولا أذى ولا غَمٍّ حتى الشوكة يُشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها».

كما أبدع الشاعر السموأل في مهارة استخدام فن التأطير حين قال :

تُعيرنا أنا قليلٌ عديدنا      فقلت لها إن الكرام قليل

يمكننا الاستفادة من فرصة إعادة التأطير حين نواجه موقفاً غير محبب أو تهديداً ما أو صعوبة، وذلك بأن نتساءل مع أنفسنا :

أهناك طريقة أخرى لتفسير ذلك الموقف؟ هل هذا التغيير يعدّ محنة أم منحة؟

كيف يمكنني جعل الأمر فرصة لتعلم شيء جديد؟

العديد من الأحداث والمواقف تصادفنا يومياً، ونحن دوماً في حالة بحث عن معنى لكل حدث، وفي الحقيقة ليس هنالك شيء جيد أو سيء

بحد ذاته، لكن تفكيرنا في معنى العنوان الذي سنختاره لتأطير الحدث هو الذي يقرر ذلك .

نحن نعطي الأحداث معاني معينة مترجمة حسب القاموس الذي توارثناه من مجتمعنا وتربيتنا، وعندما نصمم على استنباط معنى جديد لكل حدث يصادفنا، ونجتهد في عدم الاستسلام لسطوة القاموس القديم، فستتغير مشاعرنا وتصرفاتنا تجاه العديد من المواقف وسيمنحنا ذلك المزيد من الحرية في اختيار الاستجابات .

ليست دعوة لرؤية العالم بمنظور وردي رومانسي، لكنه تشجيع على إعادة النظر في تأمل الموضوع لرؤية الكسب المحتمل .

للأحداث زوايا عديدة للنظر فلا نتشبث في رؤية الموقف  
من إطار واحد





تخيل صورة فيل ضخيم مربوط من قدمه الخلفية بحلقة صغيرة من الصلب متصلة بسلسلة مثبتة بوند في الأرض، ورغم أنه يمكنه سحب الوند في أي وقت يرغب لكنه لا يفعل لاعتقاده بعدم قدرته، فقد تم ربطه بالوند منذ كان صغيراً ضعيف البنية حيث لم تمكنه بنيته الضعيفة آنذاك من تحريكه، فتبرمج بعدها على قبول الوند كشرط دائم في حياته. ورغم انقضاء زمن طويل على محاولاته الأولى، إلا أنه مازال قانعا بمواصلته حياته في داخل نطاق دائرة لا تتجاوز مساحتها بضعة أقدام.

كم يشبه العديد منا ذلك الفيل حين نقيد نمونا بمعتقدات زائفة واهنة مثل أغلال ذلك الفيل المسكين، تمنع قدراتنا من الانطلاق نحو آفاق أوسع للعيش، ونزرح تحت اعتقاد معيق بأن السلسلة تعوقنا، ولا يهم من أين أتى ذلك الاعتقاد لكنه بمجرد زراعته في عقلنا اللاواعي فإننا نقبله باعتباره أمراً حقيقياً ونتصرف بأسلوب حياة يتسق مع ذلك.

إن أنظمة معتقداتنا الشخصية تبدأ منذ الطفولة المبكرة بتصورات نتلقاها من الوالدين، وتؤدي دور مؤشراتنا الأولى لجدارتنا الشخصية، وبينما نكبر ونتطور نمتص آراءً وقناعات من جانب أفراد الأسرة والأقران والمدرسين ترسم لدينا صورة تصبح قاعدة مستقبلية لصور الذات في رحلتنا نحو النضوج، مع أننا إذا راجعنا تلك المبرمجات بنظرة نقدية فمن

النادر أن تثبت جدواها تحت الفحص، حينها سنكسر السلسلة وننتقل لاستخدام إرادتنا وخيالنا المبدع في إيجاد معتقدات جديدة تمنحنا صوراً أكثر قوة وجاذبية عن ذواتنا، وتكشف قدرات جديدة داخل أنفسنا.

كل إنسان يجري تنويمه مغناطيسياً إلى حد ما عن طريق الآراء التي قبلها دون انتقاد من الآخرين، والقناعات المشوهة التي آمن بصحتها لبقائها قابعة لمدة طويلة ومبرمجة في دهاليز العقل اللاواعي دون الشعور الواعي بها، وهذا يجعلنا حريصين جداً بخصوص ما نقوله لأطفالنا، وقبل أن ننادي أحدهم «غبي» أو «حقير» أو «تافه» فمن المهم جداً أن نسأل أنفسنا: هل هذه هي الطريقة التي أرغب لطفلي أن يكتسب بها خبرته عن نفسه؟.

كل إنسان يجري تنويمه مغناطيسياً إلى حد ما



تبدو للبعض كلمة هجومي ذات مدلول سلبي، وربما ترتبط بأذهاننا بشخص بغيض ينقض ساخراً دوماً على من حوله، أو تتجه أفكارنا إلى مدير يتعامل بفضافة مع موظفيه أو بائع يقحم بضاعته بوقاحة. لكن لفظ هجومي يستخدم في المعارك بدلالة مختلفة، فهي تصف الجندي شديد الفاعلية في إنجاز أي مهمة أو عمل، فهو لا يتردد أبداً بل يناضل بخطوات جسورة وبنفسية شجاعة، كما كان أحد مشاهير الجنرالات في المعارك يشجع قواته على المبادرة بالهجوم قائلاً: «من الأفضل أن تخطئ على أن تتردد في التصرف حتى يفوت الأوان».

المبادرة هي القانون الذي يقود الحرب، ولكننا نفتقدها غالباً في أمور حياتنا، فكثيراً ما نرجئ اتخاذ قرار ما حتى يفوت الوقت أو يفرض علينا قرار آخر من الخارج، وبدلاً من أن نمسك بزمام الأمور نضع أنفسنا خارج السيطرة وفي مهب رياح الآخرين، فلماذا نفعل ذلك؟

غالباً ما يكون السبب أننا نخاف الخطأ، فكم من الأفكار الرائعة التي كانت لدينا وقمنا بإزجاء طرحها أو تنفيذها بحجة «الوقت المناسب» ولكن هذا الوقت قد لا يأتي أبداً، وفي يوم ما نصاب بالإحباط حين نجد شخصاً ما قد سرق «فكرتنا»، والواقع أن أحداً ما لم يستول على فكرتنا لكنها مشكلتنا في نقص المبادرة.

إن الشك في قدراتنا هو أخطر عدو يواجهنا عندما نهدف إلى تنفيذ أي خطة أو مهمة ذات شأن في حياتنا، وكم من مرة تخيلنا إنجازات عظيمة تبددت في خيالنا في المهد لا لشيء سوى أن رياح الشك هبت عليها. ويبدو أن كلمات الحكيم الصيني تاي كانج شانج لها في أيامنا هذه صدقاً حقيقياً تماماً كما كانت تبدو منذ آلاف السنين إذ يقول: «من بين كل الكوارث التي قد تصيب الجيوش، لا شيء يفوق الشك خطورة».

إن اقتنعت مسبقاً باستحالة فعل أمر ما فلن تجد طريقاً لاكتشاف ما إن كان ممكناً، فالقناعات ليست ثابتة كما هو الحال في لون العيون، بل قابلة للتغيير والتطوير، فمع الزمن تختلف نظرتنا لأنفسنا ونبدأ بالتصرف بشكل مختلف لأن مفاهيمنا تتبدل، فالقناعات مسألة اختيار ومسؤوليتنا الأهم هي في اختيار القناعات الداعمة لنا.

فالفشل شعور ذهني ينبت في دماغ المرء ويسبق أي دليل مادي يعززه، وعلاجه الإقدام الجسور على قتل هذه الشكوك، لأن التخلص من الخوف هو أعلى مستويات الحرية، فإذا عزمت على الإتيان بعمل فتوكل على الله ولا تتردد، لأن عدم بذل أقصى جهد تملكه في مشروعك ما هو إلا إهدار كامل لوقتك وطاقتك، وإذا كانت العزيمة تنقصك فلا تتوقع أن يكون من يتبعك أكثر إصراراً منك.

تدور الكرة دائماً حرة طليقة في وسط ميدان الحياة في انتظار من يلتقطها ويعدو بها، أيا كان الموقف؛ اهجم، خذ الكرة وانطلق بها وكن مقداماً، فلا يمكنك أن تجلس متكاسلاً في ميدان المعركة.

من بين كل الكوارث التي قد تصيب الجيوش،  
لا شيء يفوق الشك خطورة

تتزامن مئات الفضائيات يومياً وعلى مدار اربع وعشرين ساعة مع قصف بصري سمعي فوق رأس المشاهد المسكين، الذي ينفذ بحرفية مدهشة أجندة مكيدة تم تدبيرها له عن سابق إصرار وترصد في ليل مظلم في سبتمبر سنة 1995 .

في تلك الليلة اجتمع في فندق فيرمونت، بسان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأميركية حشد من قادة الفكر والسياسة في العالم، لمناقشة موضوع «مستقبل العمل في العالم» وأطلق على هذا الحشد إسماً جذاباً هو «تكتل الأدمغة Brain trust»، والذي تم بدعوة من زعيم الاتحاد السوفيتي المنهار، وحامل لواء البيريسترويكا - أي إعادة البناء والشفافية - ميخائيل غورباتشوف، وكان الهدف الأول المسيطر على المناقشات هو رسم مخططات عامة لنظام اجتماعي جديد، حيث اتفق الحضور على أن مجتمع القرن الحادي والعشرين المزود بالتقنيات المتقدمة والاستثمارات الجبارة المعتمدة على عدد محدود من العمالة فائقة المهارة والتدريب سينال فرصة العمل فيه 20٪ فقط من المجموع العام، أما ال 80٪ الباقون فسيكون نصيبهم هو البقاء في حالة أشبه بالتنويم المغناطيسي أو التخدير، ينالون فيها الحد الأدنى لمواصلة الحياة مع جرعة كبيرة من التسلية! ولقد دشن «زبيغنيو بريجنسكي» - مستشار الأمن القومي الأميركي الأسبق في

عهد الرئيس الأميركي كارتر - هذه الحالة من التنويم بمصطلح غريب هو «رضاعة التسلية (Tittainment)».

ويبدو أن توقعات «تكتل الأدمغة» منذ أكثر من عشرين عاماً كانت صائبة بدرجة كبيرة، حيث وضع خبراء عدد من الشركات العالمية العملاقة أن خُمس قوة العمل الحالية تكفي لسد احتياجات الخدمات رفيعة القيمة التي يحتاجها سوق العمل المستقبلي، خُمس الطاقة البشرية سيعمل فقط، ويطلق عليهم «مجتمع الخُمس» بينما سيعيش أربعة أخماسه عاطلين ولا بد من تخديرهم بحقن التسلية لامتناس طاقاتهم الشبابية.

الشباب هو مكنم الخطر حيث يطلق عليه البعض مسمى «الكتلة الحرجة» اقتباساً من المصطلح الكيميائي الذي يحمل ذلك الاسم ويعني كتلة المادة المشعة اللازمة لانطلاق التفاعل النووي سواء كان سلمياً ليعطي طاقة هائلة نافعة أو حربياً فينشر الدمار والرعب البشري، أليست طاقة الشباب المتفجرة تشبه ذلك؟

يتعرض شبابنا إذن إلى محاولات هدر مُخطّط لطاقاتهم، تدفع بهم إلى مصير مجهول بين خيارين أحلاهما مر: الوقوع في مصيدة مجتمع الخُمس وضياع الهدف والهوية بالإلهاء برضاعة التسلية بلا توقف، أو إلى خيار الوقوع في برائن العنف الفكري الذي تلقمهم إياه الجماعات المتطرفة بعد اصطيادهم لاستغلال طاقاتهم وبرمجة أدمغتهم الفارغة، فشباب الظل هم غالباً وقود العنف . .

يبدو أن توقعات «تكتل الأدمغة» منذ أكثر من عشرين عاماً كانت صائبة بدرجة كبيرة



حين يغادر المرء مداره المحدود كالمدرسة أو الجامعة ويدخل في معترك الحياة أو تنافسية سوق العمل، تواجهه الكثير من المجابهات التي تستلزم حماية حدوده الشخصية وتأكيد خطوطه الحمراء وتوضيح خريطة قيمه، وهنا تبرز ضرورة امتلاك مفاتيح السلوك التوكيدي والذي يقع بين السلوك العدواني والانهمازي، بما يتيح التعبير عن رغباته وأفكاره بطريقة ذكية ملائمة دون انتهاك لحقوق الطرف الآخر، ما يدعم علاقات فوز - فوز تضمن الرضى بين الأفراد.

تستلزم مواقف الحياة الحرجة التحلي بالقدرة العالية على السلوك التوكيدي، مثل القيام بطلب موضوع ما أو رفض أمر ما لا يناسب قيمنا وأولوياتنا، أو في مواقف التعبير عن رأي محدد في قضية ما، وعند تقديم المديح أو استقباله وكذلك في التعامل مع النقد سواء في استقباله أو تقديمه، لكن البعض يعجز عن ممارسة السلوك التوكيدي ربما تجنباً لإزعاج الآخر أو خوفاً من حكم الآخرين عليه بصورة خاطئة أو الاستهزاء به، أو تجنباً للوقوع في الخطأ أو الفشل، ويعزز لديه هذا المنحى ذلك الحديث الذاتي المحبط المصاحب بتوقعات سلبية المرسخ لهذا السلوك الانهمازي في تفاعلاته مع الآخرين والمضعف لتوجهات السلوك التوكيدي.

في بداية تدريبنا على اكتساب مهارة السلوك التوكيدي من المهم أن نكتشف ما هي طبيعة المواقف التي تربكنا؟ وما الذي يثير القلق في داخلنا مع الآخرين؟ هل عدوانيتهم وتسلطهم أم قوة مناصبهم، هل قسوة أحكامهم أم جفاف تواصلهم؟ هل يربكنا أصحاب قليلو الكلام أم ذوو الخبرة الثرية أم الفضوليون كثيرو الأسئلة أم المواقف التي تضطرننا إلى مواجهة الجنس الآخر؟ وعندما نحدد المواقف المربكة نبدأ في استخدام تقنية الفيلم الذهني ولعب الأدوار لبرمجة العقل الباطن على الموقف مسبقاً.

إن الشخص الذي يتمتع بالسلوك التوكيدي العالي يعبر باحترام عن رأيه المختلف مع الآخر ويعتذر بلباقة عمن يطلب زيارته في وقت غير ملائم، يادر بالأسف إذا ارتكب خطأ، وإذا طلب منه زميل أمراً لا يناسب قناعته يتأسف له ويوضح قناعته، كما أنه ينهي مقابلة عمل بلطف إذا استمرت أكثر من الوقت المخصص، فهو يعتبر التعبير عن مشاعره وأفكاره دلالة على الصحة النفسية، وإذا وجه إليه أحدهم سؤالاً شخصياً يذكره بأنه ليس من حقه، ولا يخجل أن يستفسر ممن يتحدث معه عن بعض النقاط الغامضة، وإذا تلفظ زميل له ببعض الألفاظ النابية يلفت نظره للتوقف، كما أنه لا يتهرب من لقاء شخص بل يصارحه بأسبابه.

ذلك الشخص يمتلك قناعات قوية إيجابية بأن ارتكاب الأخطاء سبيل إلى التعلم، ومن الجيد استقبال النقد دون حساسية، وأن المهم للآخر قد لا يكون مناسباً له، ولايستنفد قواه في استرضاء كل الأطراف، فإرضاء الجميع غاية لا تدرك.

عندما نحدد المواقف المربكة نبدأ في استخدام تقنية الفيلم  
الذهني ولعب الأدوار لبرمجة العقل الباطن



قيل إن ستة هنود عميان وقعوا أثناء سيرهم على كائن غريب فقام رهان بينهم حول من يستطيع التعرف عليه .

قال الأول: هذا رمح، اعترض الثاني بأنه ثعبان، توقع الثالث أن هذا جبل، صمم الرابع أنه جذع شجرة. سخر الخامس مما سبق وأكد أنها تلة، وأصر السادس على أنها قربة ماء من الجلد.

احتدم الجدل بينهم، فكل يعتقد أنه على صواب ومن ثم فهو أحق بكسب الرهان، وحين أعيتهم الحيلة اقترح أحدهم الاحتكام إلى أحد الحكماء والقبول بحكمه .

حين مثلوا بين يديه قال لهم الحكيم: كلكم على حق ولكنكم على خطأ. . دهشوا لقوله وأسقط في أيديهم . . فتابع قائلاً: دواؤكم في الواو .

انطلقوا من عنده، فنسقوا معطيائهم لينفجروا في ضحكة ساخرة من كل جدلهم: «يا لغبائنا، كيف لم نكتشف منذ البداية أن الكائن الغريب ليس سوى الفيل الهندي الذي لا نعرف في الدنيا شيئاً أكثر منه» .

هكذا يتنازع الناس في أغلب أمورهم، فكل واحد ينظر للموضوع من زاويته الخاصة ثم يريد من الغير أن يرى مثل ما يراه هو .

يمكن تشبيه الأمر بالهرم ذي الأوجه المتعددة حيث لا يرى الإنسان منه إلا وجهاً واحداً في آن واحد، فقد يرى أحدهم وجهاً معيناً من وجوه

الهرم هذا اليوم ثم يتحول إلى غيره غداً، وهوفي كل يوم متعصب لما رآه مغرور به ومتجاهلٌ لآراء من حوله . اذ اعتاد أن ينظر للكون من خلال إطار فكري يحدد مجال نظره، ويستغرب أو ينكر أي شيء لا يراه من خلال ذلك الإطار، كالحصان الذي يجر العربة وقد وضع على عينيه إطار ليتوجه ببصره إلى الأمام فقط فلا يرتبك في سيره .

ولذلك يقال أن المقياس الذي نقيس به ثقافة شخص ما هو مبلغ ما يتحمل هذا الشخص من آراء غيره المخالفة لرأيه، فالمثقف الحقيقي لا يطمئن ويركن فقط لرأيه، بل هو مستعد ويملك المرونة لرؤية الجوانب الأخرى للهرم .

إن الإطار الفكري الذي ينظر الإنسان من خلاله إلى الكون مؤلف جزؤه الأكبر من المصطلحات والمألوفات والمفترضات التي برمجت عليها بيئته والمغروزة في أعماق عقله الباطن وهومتأثر بها من حيث لا يشعر، وحين ينظر إلى ما حوله لا يدرك أن نظرتة مقيدة ومحدودة بل كل يقينه أنه حر في تفكيره، وهنا يكمن الخطر؛ فهو لا يكاد يرى أحداً يخالفه في رأيه حتى يثور عليه غاضباً ويتحفز للانقضاض، وعندما يعتدي بالتجريح على المخالف له بالرأي لا يعد ذلك ظلماً إذ هو يعتقد بأنه يجاهد في سبيل الحق ويكافح ضد باطل الآخر . .

ليس من العجيب أن يختلف الناس في أذواقهم وتفضيلاتهم وأنماطهم، لكن العجب هوأن يتخاصموا من أجل هذا الاختلاف من غير أن يقفوا لحظة ليتدبروا ما على أفكارهم من قيود وأن يرفضوا الاعتراف بالوجوه الأخرى للهرم .

المثقف الحقيقي لا يطمئن ويركن فقط لرأيه بل هو مستعد  
ويملك المرونة لرؤية الجوانب الأخرى للهرم

هل تكفي رغبة الشخص في التخلص من عادة ما ليصبح ذلك أمراً سهل الحدوث؟

كثير ممن يعانون من ممارسة سلوكيات مدمرة لذواتهم، كتدخين السجائر وتعاطي الكحوليات، أو كالفشل في إقامة علاقات ناجحة، والالتزام بعبادات عمل منضبطة، يرغبون التوقف والتغيير، لكنهم يواجهون صعوبة في البداية ويتعرضون للعديد من الإخفاقات، فما التفسير؟

يحتوي الدماغ، دماغنا، على عدد ضخم من المسارات التي تربط بين ملايين الخلايا العصبية بعضها ببعض، وتتجدد الطاقة في تلك المسارات تبعاً لكثافة مشاركتها في الأنشطة الحياتية، بينما تظل هناك مسارات ضخمة في الدماغ مهجورة وغير معبدة لعدم مشاركتها في أي نشاط سلوكي، وهذا يوضح سبب استيقاظنا اليومي واتباعنا الروتيني بشكل متكرر للأفعال والسلوكيات نفسها بدون تفكير، لأن الدماغ أنشأ مساراً ممهداً معبداً بين مجموعة معينة من الخلايا العصبية لتكرر أداءه لتلك الخطوات بالإيقاع نفسه حتى تحولت إلى عادة مستحكمة في الاستجابة، ولورغبنا يوماً في إضافة أو تغيير خطوة ما في مسارنا الصباحي فهو أمر سيبدو تحقيقه سهلاً لمرة واحدة، لكن النجاح الحقيقي يكمن في تحويله لاختيار مستمر لفترة طويلة، فالشخص الذي يرغب في الإقلاع عن عادة

سلبية ما كالتدخين أو تناول الدهون بكثرة أو تعديل أي سلوك سلبي لن يستطع تحقيق ذلك إلا بتكرار السلوك المرغوب بوعي وقصد لمرات عديدة متتابعة، وذلك ليتمكن الدماغ من إنشاء مسار جديد يصبح هو المسار المرجح اتباعه عندما يحين وقت الاختيار، فالدماغ يختار المسار المألوف له الذي لا يجد فيه أدنى جهد أو مقاومة ويرفض السلوكيات الجديدة، والأمر يتطلب جهداً هائلاً لمقاومة التغيير ويستلزم من صاحبه أن يصنع ويحفر مسارات وطرقاً جديدة في الدماغ، وبمجرد تشكيلها فلا بد من تقويتها ودعمها من خلال ارتيادها بانتظام.

أما السبب الآخر فهو في ذلك الصراع بين العقل الواعي والباطن والذي يسهم في المزيد من مقاومة التغيير، فلكل منهما سمات ومحفزات مختلفة عن الآخر، العقل الواعي منطقي مرن يتعامل مع المستقبل وحساس للمعلومات الإيجابية، بينما العقل الباطن غير منطقي صارم يتعامل مع الحاضر وحساس للمعلومات السلبية، ويسبب هذا حيرة معظم الناس أمام اتخاذ بعض القرارات ولجوئهم لترديد عبارات مثل: «لست أدري» أو «دعني أفكر بالأمر».

فعادة ما يكون لدينا هدف ما نريده بشكل واع مثل بدء مشروع خاص وترك الوظيفة، أو مواجهة علاقة فاشلة أو التخطيط لتطوير مهارات شخصية، لكن العقل اللاواعي يخشى المجهول ويسعى دائماً للبقاء في منطقة الراحة، وأي محاولة توسيع لدائرة سلوكياتنا المعهودة تبدو شيئاً غامضاً مقلقاً ينطوي على المخاطرة بالنسبة له، فالذات الواعية المنطقية في بعض الحالات تكره الوظيفة الحالية أو تحلم بتكوين مشروعها الخاص وتشعر بضرورة التغيير، بينما الذات اللاواعية غير منطقية وتشعر بأنها مهددة فتبحث عن آلية للنجاة ويكون ذلك عبر إرسال رسائل الخوف والذعر إلى الدماغ لإبقائه على مساره القديم دونما تغيير، ولهذا فلا بد أن

نتسلح لمواجهة صعوبة أي تغيير بتدريب أنفسنا على كسر الخوف  
المصاحب للعقل الباطن بالحوار الداخلي المحفز للذات، والاستعداد  
لتوفير الجهد والتركيز اللازمين للتمكن من كسر المقاومة وبرمجة مجموعة  
جديدة من المسارات والاستجابات للموقف الجديد، لتحقيق التغيير  
المنشود كعادة طويلة المدى.

الدماغ يختار المسار المألوف له الذي لا يجد فيه أدنى جهد  
أو مقاومة ويرفض السلوكيات الجديدة



إن كنت لا تستمتع بحياتك حالياً وبكل ما حصلت عليه، وحالتك الصحية ووظيفتك وعلاقاتك الحالية، فلن تستمتع بالحياة الجديدة مهما تحسنت، لأن قدرتنا على الاستمتاع تنبع من نوعية منظورنا الذي ندرك به العالم وليس من الأشياء الخارجية، حيث لا يملك أي شيء خارج أنفسنا القوة على أن يمنحنا السعادة أو الإشباع النفسي.

يعتمد الإشباع الداخلي على طريقة تفكيرنا ورؤيتنا لأنفسنا ولهذا الكون، فإن كنت في حاجة إلى المزيد الاستهلاكي لكي تشعر بالإشباع فسوف تظل تشعر بالنقص وعدم الاكتمال حتى لو حصلت على المزيد.

إن الأشياء الخارجية التي نرى أننا في حاجة ضرورية إليها لكي نكون أسعد، هي دليل على أننا محكومون من الخارج وليس من داخلنا، وهذا الافتراض يؤدي بنا إلى الاعتقاد بأننا غير مكتملين وينقصنا شيء ما، وأنه يمكننا إشباع هذا العجز وعدم الاكتمال عن طريق تملك المزيد من الأشياء، فهي مكيدة لا نهاية لها، لأنه لا يمكننا الهروب منها طالما أننا نشعر بأن تملك الأشياء سوف يملأ هذا الفراغ، وكيف يمكنك تملك أي شيء؟

إذا كنا نشعر بوجود فراغ أو فجوة فإن السبب في ذلك يرجع إلى أننا نملك أفكاراً مقيدة أو مربكة نشعرنا باللاجدوى، ومثل هذا النوع من

التفكير يزيد دائماً من الفراغ الذي نشعر به، بيد أننا نستطيع التخلص من مثل هذا الشعور بالتركيز على تفكيك وهم الكمال الدنيوي، ومعرفة أننا لا نستطيع أبداً أن نملك كل ما نشتهي، وهذا لن يحول بيننا وبين الحصول على المتعة والسعادة البالغة في أي شيء نجتمعه أو نحوزه بصفة مؤقتة، بل الغريب الجميل في هذه الحالة هو أنه عندما نتوقف عن المطاردة وجمع الأشياء نجد أن كل ما أردناه في حياتنا أو كنا في حاجة إليه متاح أمامنا.

كل شيء تركز عليه بأفكارك يتمدد ويزداد، ونتيجة لذلك فإذا قضيت وقتاً طويلاً من حياتك وأنت تركز على ما ينقصك ويزعجك فهذا ما سوف يزداد حولك، ولكن عندما تجرب أن تكون شاكراً وتدريب على تقديم الشكر لكل شخص وكل شيء يقابلك تصبح حياتك في نعيم متزايد، وذلك تصديقاً لقوله تعالى: «وإن شكرتم لأزيدنكم».

إن السعادة والنجاح ما هي إلا عمليات داخلية نجلبها نحن لحياتنا، وليست أشياء نحصل عليها من الخارج، والسر هو أن نتوقف عن التركيز على ما لا نملكه ونحول إدراكنا إلى تقدير ما نحن عليه وكل ما نملكه.

نستطيع التخلص من مثل هذا الشعور بالتركيز  
على تفكيك وهم الكمال الدنيوي



## اكتشف قيم من حولك

لماذا يحرص أحدهم، مهما كانت أحوال الطقس، على المشي للمساجد كل يوم وأداء صلاة الفجر جماعة بينما يستقل جاره مجرد النهوض من فراشه والصلاة على بعد خطوة منه؟

لماذا تستيقظ بعض الأمهات رغم كل شيء يوماً منذ الصباح الباكر لتفقد ورعاية شؤون أطفالها بينما يفتح أطفال آخرون صباحهم على وجوه المربيات؟

لماذا يمارس البعض رياضته الصباحية المجهدة بنشاط كبير، بينما يتزعج الآخر جسده من الفراش وكأن روحه تتزعج منه ويمضي مثاقلاً إلى عمله؟

لماذا يفتح أشخاص ما أسماعهم وأبصارهم بداية يومهم بشاشة التلفاز وعناوين الصحف، بينما يحرص الآخر على الانتهاء من أذكاره أولاً وإتمام قراءة حزبه من القرآن؟

لماذا يركز أناس يوماً على احتساء أكواب من الماء وتناول العسل على الريق بينما يستحيل على من حولهم البدء بأي شيء دون فنجان القهوة مع سيجارة الصباح؟

يقال إن أول ما يتبادر إلى ذهنك حين تفتح عينيك من النوم هو حقيقة الأمر الذي يتربع على قائمة أولوياتك، وهو ما يشدك ويحرك اهتمامك لأنه القيمة الأهم في حياتك.



يتبنى كل واحد منا منظومة من القيم يحتفظ بها في صندوقه الداخلي وتساوم بشكل مؤثر في صناعة جميع القرارات والخيارات التي يمارسها، فكل واحد من هؤلاء الأشخاص استقبل صباحه بأسلوب ومشاعر وسلوكيات مختلفة، لتباين القيم المحركة لاهتمامات كل واحد منهم.

فالرجل الذي أسبغ وضوءه على المكاره ثم مشى في الظلمات ليدرك الفجر جماعة تحركه ولا ريب قيمة داخلية عظيمة تجعل غيره متعجباً من تفسير ذلك.

وتلك التي تتقلب مستمتعة في فراشها متحدية أي قوة تستطيع إخراجها منه، بينما تتأملها الأم الأخرى بغرابة شديدة محاولة استيعاب معنى مبالاتها، هل يعقل أن تكون أولوياتهم متشابهة وأولئك الذين يثيرون دهشتي وهم يعدون على الشواطئ منذ ساعات الصباح الأولى لمسافات طويلة في ذروة الصقيع بملابس رياضية مكشوفة، بينما أراقبهم من خلف زجاج الغرفة الدافئ متشبثة بدثاري الصوفي، ما الذي يحرك خيوطهم؟

أيمكنك استيعاب الفرق بين إفطار أحدهم على ملعقة عسل صاف والآخر على جرعة نيكوتين سام؟

هل أنت مهتم بالتأثير على شخص ما حولك؟ حاول استكشاف قيمه.

هل يهملك شخص ما وتود التقرب منه؟ احترم قيمه.

هل تسعى لإحداث نقلة كبيرة في حياتك؟ غير ترتيب قيمك.

أول ما يتبادر إلى ذهنك حين تفتح عينيك من النوم هو حقيقة الأمر الذي يتربع على قائمة أولوياتك

## تفهم تلك الفروق

أعجبتني حكاية طريفة قرأتها عن رجل ذهب إلى مكتب التأمينات الاجتماعية للاستفسار عن معاشه عند التقاعد، وبعد حصوله على المعلومات اللازمة واصل ليستفسر بشأن أرباح زوجته، فسأله الموظف: هل سبق لها العمل؟ فقال الرجل: نعم، كان عملها إسعادي، لقد أبرمنا اتفاقاً عند زواجنا بأن أسعى لأكسب ما يكفل لنا العيش بكرامة وأن تسعى هي لتجعل منزلنا ملاذاً جميلاً للعيش.

من البديهي أن الزواج برغم أنه عقد بين طرفين ولكنه ليس اتفاق عمل بين زميلين أو شريكين في مشروع، بل ارتباط بين عقليين وجسديين وروحين وحلمين وشخصيتين وجنسين مختلفين، ورغم انتشار موضة ارتداء الملابس موحدة الجنس لكن ذلك لا يمحو حقيقة أن الرجال والنساء مخلوقات مختلفة غاية الاختلاف.

تكمن معظم المشكلات التي تمنع الغالبية من التمتع بحياة زوجية سعيدة في الافتقار إلى تفهم واحترام المعنى الكامن وراء الأنوثة والذكورة، وأنا خلقنا ليكمل بعضنا بعضاً، وعندما يتفهم الزوجان تلك الاختلافات ويقدرونها فإن كل طرف سيستخرج أفضل ما لدى الطرف الآخر، ما يمكنهم من تحقيق استمتاعهم بالحياة الزوجية، وبغياب ذلك الفهم سيتحول الزواج إلى علاقة تنافسية بين شخصين متجافين يتخبطان في الظلام بارتباك وهما يبحثان عن شيء غامض.

وهذا ما يشجع تلك الخطيئة التي يرتكبها معظم أزواج اليوم، حيث يميل غالبيتهم للتركيز أكثر على حياتهم المهنية واهتماماتهم الخاصة نتيجة ارتفاع مستوى الأنانية في العلاقة، وكأنهم يرون في أزواجهم وأطفالهم كماليات يمكن الاستغناء عنها، أما مشاريعهم الخاصة فأمر أشد أهمية، ويتم لهذا إهمال الاحتياجات الأساسية للزوجين والأطفال لصالح رغبات أحد الطرفين بسبب تشوش مصطلح الحب في إدراكهم وخلطهم بين نوعيه الناضج وغير الناضج.

يحدث الحب غير الناضج حين تصبح الذات مركز الكون كما يتعامل الرضيع مع العالم،- فتحب شخصا لأنه يمنحك مشاعر تعجبك ويشبع احتياجاتك، أما النوع الناضج فيحدث حين تحب الشخص الآخر وتسعى لإسعاده لكينوته دون السعي إلى تغييره لحساب أمزجتنا، ولهذا فالكثير من الأشخاص يتزوجون لإشباع احتياجاتهم الشخصية، لكن الزواج الناجح لن يحدث حتى يكون الشخص مستعداً لإشباع احتياجاته واحتياجات شريكه أيضاً، وأعتقد أن هذا هو التعريف لمعنى كلمة أحبك: الرغبة في العطاء وإسعاد شخص آخر، وحين نعيش بذلك المفهوم فإن كثيراً من الزوجات ستدوم ناجحة رغم كل الظروف.

يحدث الحب غير الناضج حين تصبح الذات مركز الكون



في الكثير من الأحيان أحاول استجماع شتات التفكير لأركز في موضوع معين فأجد عقلي عاجزاً عن ذلك ومصاباً بحالة حركة مفرطة تجعله يقفز من فكرة لأخرى مثل القرد المتجول، فالأفكار تتأرجح من غصن لغصن، من الماضي البعيد إلى المستقبل المجهول ويلامس عقلي عشرات الأفكار بلا سرج ولا قيد، وأنا ألهث خلفه متأرجحة على موجات المد والجزر العاطفية، فالأفكار السعيدة تضيء عليّ البهجة، ولكن قرد المتجول سرعان ما ينتقل إلى فكرة قلقة فيسوء مزاجي، ثم يقفز فجأة إلى موقف حزين فأشعر بالأسف، وهكذا بلا توقف . .

إن مشكلة هذا التأرجح هو عدم الاستغراق في الآن، فإما تتجه أفكارنا لتنبش في الماضي أو تبحث بفضول في المستقبل، ونادراً ما تتراح في اللحظة الحاضرة، فأحاسيسنا عبد لأفكارنا ونحن مُسيرون بحسب عواطفنا.

إن تشبيه العقل بالقرد المتجول من غصن لغصن هو طريقة مجازية لوصف حالة معينة من حالات العقل تنشأ بحسب ما يقول علماء النفس من «ثرثرة الحديث الداخلي»، أي الحديث الذي يتم بين المرء ونفسه مثل التعليق على الأشياء، أو التفوه بكل فكرة تدور داخل أنفسنا، أو استرجاع كل ما سمعناه أو قيل لنا، كأن تلك الأفكار الداخلية تثرثر دون توقف.

يساهم التلفزيون والراديو في تعزيز تلك الثروة، حيث يتبرمج عقلك بأنه من المفروض أن يثرثر بلا توقف مثلهما، مما يسلبه قدراً كبيراً من الطاقة الثمينة التي يمكن أن تستغل في تطوير اللياقة الذهنية، وهذا ما يجعل الصمت أو السكون من العوامل الهامة لإسكات هذا الصخب الداخلي وتحويل الطاقة الذاتية إلى التركيز على تطوير القدرات العقلية في التأمل العميق واستجلاء معاني أعمق للحوادث.

يوجد قدر كبير من الفوضى داخل عقولنا يعيق النشاط الطبيعي لقدراتنا العقلية، وتتضمن هذه الفوضى سلسلة من المفاهيم العشوائية، الأحكام على الآخرين، الغيبة والنميمة، الثروة بلا هدف، التوتر والغضب الشديد، الذكريات السلبية، وتخيل لو أن هذا الحطام العقلي يطفو على سطح بحيرة، فهل سيكون من السهل علينا السباحة فيها أو التمتع بالنظر إلى مياهها الرقراقة؟ أول تدريب للصفاء الذهني تعزيز اللياقة الذهنية، هو في تدبر الحديث الشريف «قل خيراً أو اصمت»، فهل كلمتك التي ستفوه بها الآن ستملاً فضاءات الكون بالحب والإيجابية، أو بمزيد من التلوث والسلبية الذي ستكون أنت أول من يتضرر منه؟

مشكلة هذا التراجع هو عدم الاستغراق في الآن



في محاضراته أمام مجموعة من مدمني الكحول حرص أحد الأطباء على توضيح خطورة تعاطي الخمر، فوضع أمامهم على المنصة إناءين متماثلين، وصب في كل منهما سائلاً شفافاً. أحد الإناءين كان فيه ماء نقي أما الآخر فكان كحولاً مركزاً، ثم قام بوضع دودة صغيرة في إناء الماء، وتمكن كل الحاضرين من رؤيتها وهي تسبح متجهة إلى أحد جانبي الإناء، واستمرت زاحفة حتى وصلت إلى الفوهة، بعد ذلك وضع الدودة ذاتها في إناء الكحول فتحللت تماماً أمام أعينهم، وهنا أطلق الطبيب سؤاله في القاعة بصوت تعلوه الثقة: والآن.. ما الدرس الذي نتعلمه من هذه التجربة؟؟ فرد عليه صوت أحد الحضور من المدمنين قائلاً بكل وضوح: «لقد تعلمنا أن شرب الكحول يفيد في القضاء سريعاً على ديدان البطن».

عقلك فيه الكثير من هذه الديدان، بمعنى أنك سوف تسمع وتلاحظ بالضبط ما تريد سماعه ومشاهدته، لأن مرشحات الإدراك لديك لا تلتقط إلا ما يتوافق مع الباراديم الخاص بها أو ما يمكن أن نطلق عليه باللغة العربية منظور العقل.

والباراديم مصطلح يعني مجموعة القناعات والخبرات ونمط الأفكار التي يعتنقها الشخص وتحدد له دوائر التحرك، وطريقة سيره في هذه الدوائر، فنحن ندرك العالم عبر حواسنا الخمس ثم نقوم بإضفاء المعنى

على هذه المعلومات وتتصرف بناءً عليها، والعالم عبارة عن احتمالات لا نهائية لانطباعات الحواس، ولا يمكننا أن نستقبل إلا الجزء اليسير منه ثم تتم تصفيته عبر تجربتنا الذاتية وثقافتنا ولغتنا ومعتقداتنا وقيمنا وافتراضاتنا واهتماماتنا، ولذلك فنحن لا نستطيع أن نرى المعلومات الموجودة حقيقة في العالم إذا لم تكن تتماشى مع قوالبنا الباراديم ومرشحات إدراكنا psychological filter، وكل تغيير في هذه القوالب الفكرية سيؤدي إلى تحول كبير في الشخصية ونمط الحياة.

لتجديد الباراديم الشخصي يجب إعادة التأمل في نمط الباراديم لحالي، وتقبل احتمالية الخطأ أو الصواب فيه مع التحلي بالمرونة في التعرف على آراء مختلفة، والإيمان بأن هناك أكثر من إجابة صحيحة للسؤال الواحد، ما يستلزم عدم الاستهزاء من أفكار الآخرين، والحرص على تفادي التعميم فهو السم القاتل للباراديم، والاستمتاع بالمرح والخيال، وتنوع الصداقات والهوايات ومصادر المعلومات، مع الاقتناع الكبير بأن مستحيل اليوم ليس بالضرورة أن يبقى كذلك في المستقبل القريب أو البعيد.

مرشحات الإدراك لديك لا تلتقط إلا ما يتوافق  
مع الباراديم الخاص بها



في عام 1964 غرقت الناقله العملاقة «الكويت» في ميناء الكويت وكانت تحمل على سطحها 6000 رأس من الغنم، ونتج عن ذلك مشكلة ضخمة أحدثت قلقاً للعديد من الجهات الحكومية لأن بقاء هذه الشحنة غارقة في مياه الخليج سيؤدي إلى تعفن الماشية وتحللها في البحر، ما يشكل خطورة كبيرة على البيئة، خصوصاً وأن هذا الميناء كان يستخدم كمصدر لمياه الشرب، لذلك كان على المسؤولين أن يفكروا في طريقة مبتكرة لرفع هذه الناقله العملاقة من قاع الخليج بدون أن تتحطم أو تتسرب شحنتها إلى المياه، وبعد تفكير طويل ابتكر أحد المهندسين الأوروبيين حلاً ابداعياً رائعاً، فماذا فعل؟

لقد قام بضخ 27 مليون كرة تنس طاولة داخل الشاحنة العملاقة، مما أدى إلى ارتفاعها إلى سطح المياه بدون أي أضرار، لكن الممتع هو معرفة كيفية توصل هذا المهندس إلى ذلك الحل الإبداعي.

بفضل قراءته لإحدى مغامرات الرسوم الكرتونية في إحدى مجلات ديزني شاهد قصة تتحدث عن تعرض «بطوط» لغرق مركبه واستخدامه لكرات التنس لرفعه عن سطح المياه!.

يخفق الناس غالباً في التوصل إلى نوعية هذا الحل في قضاياهم الحياتية والعملية والمالية لأنهم نادراً ما يفكرون في آليات جديدة خارج



الصندوق التقليدي الذي اعتادوا اللجوء إليه، ويُفسّر هذا الإخفاق بميل الأفراد إلى التمسك بالاستعمالات المألوفة للأفكار والأساليب التقليدية التي برمجوا عليها منذ الصغر، وهؤلاء هم من يقصدهم ماسلو بعبارة «إذا كانت المطرقة هي الأداة الوحيدة لديك، فإنك تميل لرؤية كل مشكلة على هيئة مسمار»، ويعتبر علماء التفكير بأن هذا الجمود الفكري أو «الثبات الوظيفي Functional Fixedness» لاستخدام الأفكار هو من أكبر معوقات الإبداع، فعندما تترسخ لدى الفرد أنماط وأبنية ذهنية معينة كانت فعالة معه في مواقف عديدة سابقة، فإنه غالباً ما سيميل إلى الاعتماد عليها في المواقف المقبلة وسيجاهل استراتيجيات أخرى قد تكون أكثر ربحاً وفعالية لمجرد التمسك بالتفكير النمطي المقيد بالعادة Habit-Bound Thinking الذي اعتاد استخدامه فيما مضى.

وهذا ما يجعل عامل الثقة بالنفس من أول العوامل في تطوير التفكير الإبداعي لدى الشخص لأن ضعف الثقة يقود الفرد إلى الخوف من الإخفاق وتجنب المخاطرة والمواقف غير المأمونة عواقبها ويجعله أكثر ميلاً للبقاء في دائرة ردود الفعل لما يدور حوله، ويتخلى عن اقتحام مجالات مجهولة جديدة، كما أن النزعة للامتثال إلى المعايير السائدة والميل للمجاراة Conformity تعيق استخدام جميع المدخلات الحسية وتحد من احتمالات التخيل والتوقع وتضع تالياً حدوداً للتفكير الإبداعي.

نحن لا نعرف أبداً من أين يمكن أن تأتينا الحلول العبقرية، ويلزمنا أن نستعد لاستقبال الحلول من أماكن غير متوقعة وألا نسجن تفكيرنا بنمط واحد، وبخيارات محدودة

صدق نيلسون مانديلا في مقولته الرائعة : «نحن نقتل أنفسنا حين نضيق خياراتنا».

إن الاحتياج الأهم في سوق العمل اليوم هو استقطاب تلك الموارد البشرية غير المنغلقة في حدود الأنماط التقليدية للتفكير، والذين يمكنهم التوصل إلى المواقف المثالية لبيئاتهم عن طريق الحلول المبتكرة، وهذا ما يجعل «التفكير خارج الصندوق» هو العبارة البراقة للألفية القادمة والتحدي الأول للأفراد لتمكينهم من امتلاك القدرة على مواجهة تحديات المستقبل عبر تخطي الاستجابات التقليدية للتفكير بما يكفي للعمل على المتطلبات التي يولدها عصر ثورة المعلومات المتجدد دوماً.

إذا كانت المطرقة هي الأداة الوحيدة لديك،  
فإنك تميل لرؤية كل مشكلة على هيئة مسمار



في علم سلوك الحيوان تقوم أنثى طائر الكاردينال بنقر الذكر الذي يتودد إليها وتقاومه ولا تسمح له بالاقتراب منها إلا بعد جهد جهيد، لكن الرباط الذي يجمعهما بعد ذلك يدوم مواسم عديدة، ما حدا بعالم السلوك البشري «أموتزا زاهافي» للاعتقاد أن بعض الخلافات التي تبدو غامضة وغير مبررة الأسباب بين الأزواج والمتحايين ما هي إلا آلية غامضة بين الشريكين يختبر فيها الفرد لدى قيامه باستفزاز الطرف الآخر مدى رغبة هذا الأخير في الاستمرار رغم ما سترتب عليه من تحديات في مواجهة صعاب المستقبل.

إن توأمة الروح هي علاقة ذات مشاعر عميقة لا يمكن إنضاجها بسرعة، فهي تنمو تدرجاً من خلال مواجهة التحديات والأزمات اليومية، والزمن هو الذي يجعلها تتطور على نار هادئة، ولذلك فنحن لا نعثر على توأم الروح بل نتعهده بالرعاية كي ينمو، وإذا كان الحب هو من أول نظرة فإن توأمة الروح يمكن تشبيهها بالحب من آخر نظرة، وعندما يتحدث البعض عن توأمهم الروحية فلا نحتاج لسؤالهم عما يعنون بذلك، بل يمكننا الشعور بتلك الصلة العميقة ذات الحميمية العفوية بين الأزواج والأصدقاء والأخوة التي تتجاوز حدود الجنس والثقافة والعمر لتجمع بين النفوس برباط بالغ الخصوصية لدرجة لا يؤثر فيها الزمان والمكان.

ومع جمال تلك العلاقة لكن المرء لا يستطيع أن يرغب بمحض إرادته في صناعة توأم روحه مثلما هو الأمر في تكوين العلاقات الاجتماعية أو زمالة العمل، ولا يملك سوى وضع نفسه في الموضع المناسب، بأن يكون مفعماً بالعواطف الداخلية الصادقة نحو الآخرين فحينها سوف ينجذب له توأم روحه .

وحين يحاول الأشخاص الفارغون داخلياً من تلك العواطف البحث عن توأم الروح فلن يجدوا سوى ذواتهم التي مهما أتقنت ارتداء قناعها العاطفي التنكري المهتم بالآخر فستظل نرجسية الاهتمامات في أعماقها، وقد يتوصل أشخاص من هذا النوع لشغل مناصب هامة أو جني ثروات طائلة ويتزوجون وينجبون، ومع كل ذلك فهم يشعرون داخلياً بالوحدة ويصبحون سبباً في عدوى من حولهم بالشعور بتلك الوحدة، فمن النادر أن تسنح الفرصة حتى لأكثرنا عاطفية أن يجد توأم روحه أكثر من مرة، فكم هو جميل أن يقدر من يمتلكون تلك الهبة الموجودة بين أيديهم قبل أن يفتقدوا بإهمالهم ذلك التوأم ويبدأون آنذاك رحلة طويلة في محاولة العثور على بديل، ولكن للأسف نادراً ما يوجد بديل لتوأم الروح، ولهذا فالنفس المحظوظة حين تجد توأمها توصل الباب عليهما بهدوء .

إذا كان الحب هو من أول نظرة فإن توأمه الروح  
يمكن تشبيهها بالحب من آخر نظرة



عصا الخيزران، ذلك الوحش المخيف الذي يهدد حياة الكثير من الأطفال، والشبح الملوح بذكريات مرعبة للعديد من الكبار، مع أن شجرة الخيزران تمتلك فلسفة رائعة تتخلل جذورها وتتناهى تماماً مع رعب العصا، لكن البعض تجاهل تماماً حكمة الشجرة الأم وتبنى بقوة مفهوم العصا، ربما لجهلهم بقصة تلك الشجرة، ولهؤلاء نحكي الحكاية . . .

تزرع شجرة الخيزران الصينية بعد تجهيز الأرض جيداً، وخلال الأربع سنوات الأولى لا يلاحظ المزارعون أي نمو على سطح الأرض ما عدا كرة صغيرة يخرج منها نبتة بسيطة جدا، وقد يعتقد الجدد منهم بأن النبتة فاسدة أو أنهم لم يقوموا بالبذار بشكل جيد، لكن القديما قد فهموا اللغز، لأن النمو الذي تحققه هذه الشجرة في السنوات الأولى هو في الجزء الموجود تحت الأرض، وفي السنة الخامسة تفاجئ الجميع بنمو هائل يصل إلى ثمانين قدماً دفعة واحدة.

إن رب الأسرة الذكي الذي تقوم قيادته على الحكمة والصبر يضع دوماً في مخيلته نظرية شجرة الخيزران، فهو يقدر قيمة حرث الأرض جيداً ووضع السماد وري الماء والعناية الدائمة، ويمتلك بعد النظر الذي يحميه من الضجر وتعجل النتائج مبكراً، لأنه يعلم أن قانون الحصاد سيعمل لصالحه بشكل ممتاز في النهاية، ويستخدم ذلك في ممارساته التربوية

لإيمانه بأن العلاقة الإيجابية والمناخ الصحي المبني على الحوار والتفاهم لا بد أن ينتج ثماراً طيبة في النهاية، حتى لو لم يكن النمو سريعاً في البداية، لكن الجذور تتهاياً بهدوء تحت الأرض لتشق القشرة وتبرز للعيان فجأة.

لا تعتمد طرق مختصرة في قطف الثمار، فقانون البذار يسبق الحصاد شئنا أم أبينا، ونحن لا نستطيع انتهاك القانون بل كل ما نفعله هو أن ننتهك ذواتنا أمام القانون، إننا نحصد دوماً ما نزرع، فالعدالة سنة كونية في الأرض، وكلما اقتربنا منها في ممارساتنا كلما امتلكننا رصيذاً أكبر من الأمان الذاتي والتصالح مع ذواتنا ومع من حولنا.

صمّم على أن تتبنى فلسفة الخيزران حتى لو كانت ذكرياتك مبرمجة على العصا، امتلك روح المبادرة وأعد صياغة مفاهيمك التربوية، قرر منذ الآن التركيز على تنمية رصيّد عال في بنك الأحاسيس مع أولادك من خلال علاقة مبنية على الثقة والاحترام، أنصت إليهم، تفهم لغتهم، لا تمارس الإشراف الاستبدادي العقيم لأنه أسلوب انفعالي لا يثمر إلا شوكا، وكل وقت تستثمره في الفهم العميق لمن تحب يفرز مكاسب كبيرة على المدى الطويل، ويقضي على المشكلات العائلية في مهدها، لأنه يمنحك حرية أكبر في السحب من رصيّدك وقت الأزمات.

لا تعتمد طرقاً مختصرة في قطف الثمار



لنتذكر ملايين السنين التي عاش الرجل فيها صياداً يمارس التركيز والمطاردة العنيفة أو المغامرة والاقترام للظفر بالغنائم أو الرجوع بحظ أوفر من الغذاء لعائلته، بينما اعتادت النساء أن تغزل الوقت وتمتهن الصبر في الاهتمام بالأولاد وانتظار عودته سالماً.

يتفق الصيادون على أن الصيد يتطلب دقة عالية وانضباطاً شديداً في السلوك، والكثير من الصمت ورباطة الجأش، فيجب الامتناع عن إصدار أي صوت أو كلام حتى لا تجفل الفريسة، ولا يمكن التعبير عن الخوف وتبادل الانفعالات بل يجب أن يركز الصياد اهتمامه على مراقبة الفريسة والاستعداد للمخاطرة بحياته في أي وقت. فخلال آلاف السنين لم يكن الرجل مضطراً للصيد من أجل الغذاء فقط بل كان عليه أن يدافع عن نفسه للبقاء حياً، وأن يكون دوماً على حيطة وحذر فلا يسمح لانفعالاته الحائمة حول هلع الافتراس أو العودة بدون الطعام اللازم لبقاء عائلته أن تشل حركته أو تسري على ملامحه، فتعلم منذ ذلك الوقت أن يجمد اضطراباته ويبتلع قلقه، وأن يتظاهر بالقوة حتى يطمئن شركاءه ويبين لهم أنه أهل للاعتماد عليه، بينما عاشت هي داخل مغارتها مع أولادها وبالقرب من جاراتها، وعلى علاقة وثيقة بهم، ما تطلب تطوير التواصل الشفوي لديها والتعبير عن انفعالاتها وقلق انتظارها بالكلام مع صديقاتها.

ما زالت جينات الصياد وامرأة المغارة تُتوارث بين الأجيال، لهذا السبب وحتى يومنا هذا، عندما تدرك الزوجة بإحساسها أن ثمة ما يشغل بال زوجها فتسأله بقلق: ما الذي يشغلك؟ فإنه يردد غالباً: لا شيء أنا بخير، فهو لم يعتد الاستسلام للتجارب الانفعالية وللتعبير عن مشاعره والبوح بمخاوفه، أو أن يقول لا أدري أو لا أعلم، ما يجعلنا نحن النساء بحاجة إلى جهود ومهارات حتى نفلح في تغيير سلوك موروث من أحقاب بعيدة.

عندما يستشعر الرجل انفعالاته يدخل في حالة انغلاق ذهني وانفعالي تام تجعله يرفض التحدث عما بداخله ليهضم اضطرابه بهدوء، ما يجعل المرأة تسيء فهم حالته أو تعتبره كائناً بارداً بالإحساس، فهي لا تخاف التعبير الانفعالي بقدر ما تخيفها القطيعة فتتابع النقاش لاستمرار التواصل، بينما يعتقد هو أنها تود تصعيد الشجار، وهذا يظهر التناقض في طبيعة الرجل والمرأة في التخلص من الفيض الانفعالي حيث يحاول الرجال تجنبه بقدر ما تحاول النساء إثارته.

لابد للزوجة أن تبتعد عن توجيه الانتقادات الشخصية لزوجها وأن تحترم اعتزاله الانفعالي، كما يلزمه أن يتفهم بدوره أنها عندما تسأله عن أموره أو تدلي برأيها في أحواله فليس من أجل مهاجمته والانتقاص من قيمته بل حباً في تحسين العلاقة معه.

التناقض في طبيعة الرجل والمرأة  
في التخلص من الفيض الانفعالي  
حيث يحاول الرجال تجنبه بقدر ما تحاول النساء إثارته





شاهدت منذ أيام فيلماً يتناول قصة حياة ماري انطوانيت زوجة لويس السادس عشر آخر ملوك فرنسا قبل الثورة الفرنسية، ومع أن القصة ذات دراما ونهاية مأسوية تاريخية شهيرة إلا أن ما شد انتباهي في معظم لقطات الفيلم هو أسلوب ملابسها ذات التصميمات الغريبة، والتفاصيل المعقدة والطبقات المتعددة من الدانتيل والمزركشة بالخيوط المذهبة، والمنفوخة بشكل فكا هي نسبة لأزياء عصرنا، واعتقدت حينها أن مصمم الأزياء الخاص بالفيلم قد بالغ في تصميم ملابس دور الملكة، ما أثار فضولي للقراءة عن طبيعة ملابسها الواقعية من الكتب التاريخية، فصدمت بحياة البذخ والترف اللذين كانت ترتع فيهما، وكيف أنها كانت تطلب من مصممي الأزياء التفنن والإبتكار في حياكة موديلات ملابسها، وكانت تسريحاتها المنحوتة للشعر ترتفع فوق رأسها بثلاثة أقدام، ولذلك فقد عرفت كصاحبة أعقد ترقية شعر في التاريخ، وقد انغمست يوماً في الحفلات والمهرجانات الصاخبة، التي لم تستفسر يوماً عن مصاريفها الهائلة، وفي الوقت الذي كان البلد يتجه إلى الهاوية، ويعاني من أشد ويلات الجوع ونظف العيش، لكنها لم تكلف نفسها عناء الاستفسار عن ذلك، ولم يحدث مرة واحدة أن غادرت قصرها أو عالمها الحالم المغلف بالساتان مرة واحدة للقيام بجولة تفقدية في شوارع باريس أو المدن الفرنسية كي تتفهم احتياجات مواطنيها، أو أن تستقبل وافداً منهم في

قصرها ، وقد يكون ذلك نابعاً من قناعتها بأنها كملكة فإن الناس مدينون لها بعواطفهم ، وغير مطلوب منها أن تبادلهم شيئاً من عواطفها بالمقابل .

ذات يوم أطلت من شرفتها الوردية ورأت جماهير من الشعب تتظاهر غاضبة حول القصر ، سألت حارسها ببرود : ماذا يريد هؤلاء؟ فأجابها بأنهم مستأوون لأنهم لا يجدون الخبز ، فردت ببرود الغارق في نزواته ودينياه الوردية : ولماذا لا يأكلون البسكويت؟

ومع استهجانك - أثناء متابعة الفيلم لهمجية الغوغائيين في الهجوم على قصر فرساي وتحطيمهم كل المقتنيات الفنية النادرة من اللوحات والتحف ، ورغم قساوة المنظر وهم يقتادون الملك وزوجته وطفليه إلى السجن لتنفيذ حكم الإعدام فيهم ، إلا أنك لا تستغرب من عدم تعاطفك مع مأساة هذه الملكة لأنك تجده جزاءً عادلاً لها ، فلقد اقتيدت في عربة لتطوف بها في شوارع باريس بعد أن قصوا لها ذلك الشعر الجميل الذي كان يرتفع فوق رأسها لأقدام ، وذلك الشعب - الذي لم تعره يوماً التفاتة تعاطف - يرمونها بالقاذورات والأوساخ وبأقذع الشتائم ، وحين مرت بقصر ؛ «تريانون» بدت منها نظرة تأمل حزينة ذات ابتسامة واهنة ، فقد كان جنة عدن الخاصة بها ، وهو بيتٌ ريفي ضخم في أراضي فرساي استقطبت له أعظم مصممي الحدائق والمزارعين ، وكانت لها فيه جولة يومية تستمتع فيها برؤية أجمل الفلاحات الفرنسيات اللاتي يجمعن حليب الأبقار المدللة في أواني خزفية مصنوعة في معامل الخزف الملكية .

ليس هناك شيء يثير حنقك أشد من شخص يمتص كل مواردك ولا يبذل أي جهد أو محاولة لاسترضائك حتى ولو على سبيل الخداع ، ولذلك فقد صارت محطة لسخط شعب بكامله ، وليست نوعاً نادراً تم انقراضه بإعدامها ، فهناك الكثيرون من عينات البشر التي تعيش بداخل فقاعاتها

الخاصة دون أن تكلف خاطرها تفهم نفسية الذين يعيشون حولها، ما يشكل خطراً على بقائهم، خصوصاً إذا كانوا في مناصب تستجوب الاهتمام بالآخرين، لأنه كلما علا منصبك ازداد احتياجك لاكتساب مهارات سبر نفوس من حولك وتفهم شخصياتهم واستشفاف احتياجاتهم والقدرة على كسب ولائهم، وإلا فأنت معرض لخطر السقوط عند أول اهتزاز.

ليس هناك شيء يثير حنقك أشد من شخص  
يتمص كل مواردك ولا يبذل أي جهد أو محاولة  
لاسترضائك حتى ولو على سبيل الخداع



## إِلقِ القَبْضَ على خَوْفِكَ

حينما ولدنا لم يولد الخوف معنا، فليس هناك من يخرج من رحم أمه وهو يخاف الفشل أو رفض الآخرين أو المرتفعات والأماكن المغلقة . . . إذن . . . كيف صنعنا تلك المخاوف بداخلنا؟؟؟

معظم المخاوف تنشأ في الصغر، وتشكل من التجارب التي تحدث لنا أو القناعات التي اكتسبناها ممن حولنا، ففي فترة الرضاعة وحتى عمر الثالثة لم نكن نعاني من تلك المخاوف ولكن مع تقدم العمر وازدياد الوعي نبدأ في محاكاة من حولنا واكتساب معظم اعتقاداتهم، وتتحدد ردود أفعالنا من خلال الأسرة والمدرسة والمحيطين، وقد نصبح أحياناً خائفين من ممارسة ذواتنا، حيث يشجعنا من حولنا على الاعتماد أكثر على آراء الغير، فلا رؤية مغايرة لهم في معظم ما تفعله، وغالباً ما نصل إلى مرحلة الرشد ونحن نعتقد في قرارة أنفسنا أن لدينا نقصاً بشكل أو بآخر، وحين ننظر إلى نفسك بأنك لست جديراً بما يكفي فحينها يبدأ جنين خوفك بالنمو .

لقد مارسنا الخوف كثيراً حتى تحول إلى عادة، ومجرد البدء في النظر إلى الخوف بهذه الطريقة سيزيل الكثير من مشاعر الخوف المتأصلة منذ زمن، فنحن غالباً ما نعتقد أن الأسلوب الذي نتبعه هو الأسلوب الوحيد المفروض علينا اتباعه، لكن الحقيقة هي أن شخصياتنا الحالية تشكلت استجابة للطريقة التي اخترناها في التعامل مع تجارب الحياة،

ويمكاننا تشكيلها من جديد بتطوير استجابات جديدة، ولكن.. ما هو ذلك الحاجز الذي يعيق تجاوز مخاوفنا؟

إنه يتربع على قائمة المخاوف الخطيرة ويسمى «الخوف من التغيير»، فمعظم الناس تميل للإقامة داخل منطقة الراحة، ويبدل المخ جهوداً كبيرة من أجل محاولة حمايتنا من التفكير بطريقة مختلفة، حتى ولو كانت الأفضل لنا، حيث يستلزم ذلك بالنسبة له بذل جهد أقوى لتنشيط خلايا عصبية جديدة وشق مسارات تفكير مختلفة.

من أفضل ما اكتشفه الإنسان هو أنه يمكنه تغيير حياته تماماً من خلال تغيير حالته الذهنية، ومن السهل على العقل أن يمارس التفكير بالخوف الذي اعتاده لفترة طويلة، لكننا لا بد أن نشغله بأمر آخر غير الخوف إذا وجدناه يفعل ذلك، كأن نقوم بزراعة حديقتنا الذهنية بخيالات إيجابية وأهداف إبداعية.

إن أشبع السموم التي نحتسيها بإرادتنا هي في شكوكنا بقوة قدراتنا، فمن الحقائق المعروفة عن الدماغ أنه مبرمج يصدق ما نخبره به، فإذا أخبرناه أننا نستطيع فسيصدق ذلك وإذا أخبرناه أننا لن نستطيع فسيصدق ذلك أيضاً، فأى برمجة نود تدريبه عليها؟

لا شك أنه لم يكن لدينا الحرية في اختيار البيئة التي نشأنا فيها، ولا بد أننا نملك الآن مزيداً من الخيارات لنكون الشخص الذي نريده، وأول خطوة نحو ذلك هو الاقتناع العميق بأن القلق والضغط والخوف ليست نتيجة قوى خارجية لا يمكن التحكم بها، فردود أفعالنا لا يصدرها غيرنا بل تصدر منا، وكل ما يتعرض له الشخص من مخاوف مصدرها ذاته، فما يدور حولنا أمور بسيطة جداً مقارنة بما يقبع بداخلنا.

عندما يتساءل الكثير منا بداخل نفسه خائفاً: من أنا لأكون ذكياً أو

جميلاً أو موهوباً؟ فلا بد أن يجيب على ذلك التساؤل بشجاعة قائلها : ومن أنت حتى تكون أقل من ذلك؟

أنت خليفة الله في الأرض وما ولدت إلا لتظهر من خلالك عظمة الخالق، وإنقاصك من قيمة نفسك لن يخدم العالم بشيء .

يبدل المخ جهوداً كبيرة من أجل محاولة حمايتنا  
من التفكير بطريقة مختلفة



يلمس معظمنا إشكالية وسائل التسلية المتسارعة التي جعلت المحتويات الدراسية مملة جداً لأبنائنا وأضعفت من اهتمامهم الدراسي، فالوجد البصري للأطفال بقوة الألوان وسرعة تغير اللقطات وحركة الشاشات أدى لسد شهية التلاميذ عن الاهتمام بالمناهج الدراسية، حيث يتفق علماء الأعصاب والخبراء التربويون أن الإدمان الكبير على الأجهزة الالكترونية هو الوحش المدمر المرعب به في منازلنا ليؤثر سلباً على حياة أطفالنا وبشكل قوي على وظائف التطور العصبي للدماغ وقدرات التفكير لديهم.

يترعب وحش التلفاز على قائمة المتهمين، فبالإضافة لمظاهر العنف المزعجة التي يبثها بالمشاركة مع أفلام الفيديو وألعاب الكمبيوتر فهناك النزعة الاستسلامية التي يولدها الاستلقاء أمامه معظم اليوم وتناول الفشار أو رقائق البطاطس، مما يحجب فرصة وجود زمن لتطوير الهوايات والأنشطة الرياضية المقوية للعقل، حيث تمارس برامج التلفزيون والأفلام تنبهاً بكميات بسيطة للتفكير وتعطل القدرات التحليلية والربط العميق بين المعلومات، وبالرغم من بعض الآراء التي تدعي تأثير تلك الأجهزة على التناسق البصري اليدوي والذكاء المكاني إلا أن ذلك لا يسهم كثيراً في التطور الفكري لأدمغة أطفالنا.

إن أنماط الحياة العائلية المرهقة تعيق طاقات وإبداعات أطفالنا، فالكثير من الوالدين على عجلة من أمرهم ولا يملكون الوقت للإشراف التربوي على ممارسات أطفالهم، ما يحرم الأولاد من فرصة الاجتماع العائلي وتبادل الحوارات المعززة لمهارات الاتصال والتفكير، كما يهمل الكثير من الوالدين تنمية عادة تناول الفطور الصحي قبل الذهاب للمدرسة فيلجأ أطفالهم للإفراط في تناول الوجبات السريعة وإدمان المشروبات الغازية مما يعمل بشكل عميق على كبح تطور الدماغ والطاقة العقلية، وتبرز كذلك مشكلة السهر واتجاه الأطفال أكثر نحو متع الحياة الليلية، فمشاهدة التلفزيون والحديث على الانترنت والاستماع للموسيقى وربما ممارسة بعض المباريات الإلكترونية، كل ذلك يجعلهم ينامون في وقت متأخر ولا يستطيعون القيام بأداء جيد في اليوم التالي.

وننتج عن ذلك أن كثيراً من الأطفال في حضارتنا المعاصرة يترعرعون في أنماط حياة وممارسات يومية مدمرة لقواهم الفكرية الأمر الذي يؤلمنا كأباء حريصين على التنشئة التربوية الجيدة لأبنائنا ويدفعنا للقيام بتعديلات جوهرية في عاداتنا وإدارة أوقاتنا لأجل مستقبل أطفالنا.

أنماط الحياة العائلية المرهقة  
تعيق طاقات وإبداعات أطفالنا





ماذا لو اخترت القرار الخطأ؟ ماذا لو لم تنجح تلك الخطة؟ ماذا لو لم أستطع التغيير؟

ماذا لو...؟

تلك العبارة الماكرة الترددات، والمغلقة بمبررات الحذر الحريص علينا قد تكون من أكبر المعيقات للخروج من منطقة الراحة السلبية واكتساب القوة الشخصية؛ فكثيراً ما نجد أنفسنا نقف في مفترق الطرق في بداية كل قرار نلتفت في حيرة وتتناوبا الهواجس والتساؤلات المقلقة بسبب ذلك الناقوس الداخلي تتردد موجاته في عقولنا منذ ذاكرة الطفولة البعيدة، حين بُرمجنا فيها من حولنا على عبارة تكرر كثيراً «كن حذراً».

غالباً ما نفضل حينها أن نقبع منكمشين في منطقة الظل، حتى لو تصورنا جوعاً من شح القرارات، ونكون قد اخترنا دون أن ندري أن نحرم أنفسنا من ألد ما في مآدبة الحياة اللذيذة «شجاعة الاختيار وممتعة التعلم من تجارب الحياة».

إن خوفنا من القرار الخاطيء هو اعتقادنا بأنه سيحرمنا من شيء ما؛ النقود، الأصدقاء، الأحباء، الوضع الاجتماعي، وتلك التوقعات غير المنطقية بأننا يجب أن نكون مثاليين، ولكننا ننسى أننا نتعلم من خلال أخطائنا، لأن حاجتنا اللامنطقية للمثالية والسيطرة المرضية على نتيجة

الأحداث تكبلان شجاعتنا في إحداث تغيير ما أو محاولة تحد جديدة .

إنك تنظر إلى المجهول، وتحاول أن تتنبأ بالمستقبل، وتسيطر على قوى خارجية ليست في نطاق صلاحياتك، فهل تشك في أنك تقود نفسك للجنون إذا أفرطت في ذلك، والمشكلة أنه حتى بعد صنع القرار سيظل شبح القرار الخاطيء يطاردك باستمرار ويطالبك بتقويم الموقف حتى لا تكون قد اقترفت خطأ ما، مما سيجعلك تستمر في النظر للوراء وممارسة توبيخ الذات بسياط جملة «لو كنت فقط..»، وهكذا تهدر طاقتك العصبية.

وحتى عندما تكون النتيجة كما تمنيت فستظل مؤقتة، إذ بينما تنفَس تنهيدة الراحة يلوح في ذهنك ملامح القرار الجديد الذي عليك صنعه والذي سيضطرك لممارسة خطوات العملية التعديبية كاملة مرة أخرى .

هذا جنون، أليس كذلك؟ لكن هل هناك طريقة أخرى؟

ماذا لو اعتبرت كل عملية صناعة قرار هي اختيار بين طريقتين أ، ب وكلاهما صحيح وفرص ثرية لتجربة الحياة بأسلوب جديد، لتتعلم وتتطور، وتكتشف أبعاداً جديدة في شخصيتك، أو علاقات من نوع مختلف .

كل طريق مشور بالفرص برغم النتيجة، وفي كل مرة تواجه شيئاً ما وتتعلم مواجهته بشجاعة سيرتفع احترامك لذاتك وتتلاشى مخاوفك بشكل لا حد له، وذلك فقط إذا اعتبرت نفسك تلميذاً مجتهداً في جامعة كبيرة ومناهج دراستك هو العالم الذي تعيش فيه .

كل خبرة تُعتبر درساً قيماً يتم تعلمه، إذا اخترت الطريق (أ) ستتعلم سلسلة ما من الدروس وإذا اخترت الطريق (ب) ستتعلم أيضاً سلسلة مختلفة من الدروس، مجرد مقابلة مختلفة، حالة مختلفة نواجهها، مرحلة

مختلفة نجتازها، هذا لا يهم حقاً فإذا أخذنا الطريق (أ) ستذوق ثمار  
الفراولة وإذا أخذنا الطريق (ب) ستعرف على ثمار العنب .

ببساطة، لم لا نجعل من أي موقف تجربة تعليم لاكتساب معرفة  
جديدة عن أنفسنا والعالم من حولنا، فمرحباً بالحياة ولن أخسر أبداً بل  
دوما سأكسب خبرات جديدة .

حاجتنا اللامنتظية للمثالية والسيطرة المرضية  
على نتيجة الأحداث تكبلان شجاعتنا في إحداث تغيير ما  
أو محاولة تحد جديدة



الشعور بالذنب هو أداة الضمير التي تعبر عن عدم الراحة وتأنيب الذات إذا فعلنا ما يتعارض مع قيمنا ومبادئنا، أو تجاوزنا حدودنا الاجتماعية المرتبطة بالأخلاق، ولهذا فإن الشعور بالذنب يساعد على استمرار موقفنا الأخلاقي في العمل والحياة.

لأنه يشعرنا بالألم الشديد فإنه يسيطر على انتباهنا حتى نفعل شيئاً ما لإراحته، ما يجعلنا نتجنب الكثير من المواقف مع بعض المبتزين عاطفياً مع أننا على حق، خوفاً من إيقاظ شعورنا المميت بالذنب، وهذا ما يشجع مصاصي الدماء أولئك على ممارسة المزيد من إرهابهم العاطفي.

ولأننا اعتدنا على الوثوق بهذا المعيار النشط لسلوكنا، فنحن نؤمن بأن الشعور المؤلم به في أي وقت يعني أننا تخطينا بعض الحواجز، وعارضنا بإرادة كاملة، القواعد التي حددناها لأنفسنا عن الأشياء المقبولة في تعاملاتنا مع الآخرين، وهذا قد يكون صحيحاً في معظم الأحيان، لكنه ولسوء الحظ، يمكن أن يعطينا في أوقات أخرى قراءة خاطئة عن معنى أفعالنا، فهو أشبه بإنذار سيارة مفرط الحساسية، فبدلاً من أن يحذرنا من الاصطدام ينتهي به شدة الإحساس إلى الانفجار عند مرور شاحنة بجانبه، وعندما يحدث هذا يكون ما نعانیه حينها ليس الإحساس الملائم بالذنب ولكنه إحساس خاطئ متضخم مَرَضِيّ بالذنب.

يصبّ ذلك في مصلحة الأشخاص المبتزين عاطفياً، فهم يشجعوننا على تحمل مسؤولية كاملة عن شكواهم وشقائهم، فاعلين كل ما يستطيعون لإعادة تفسير الموقف ووضعه على خط إنتاج الشعور الخاطئ بالذنب، بحيث تضيء كل إشارات التحذير . . مذب، مذب، مذب، طوال الوقت، ودوماً ما تنجح مخططاتهم لأننا جميعنا نريد أن نؤمن بأننا أناس طيبون، لكن ذلك الإحساس يهاجم شعورنا بأنفسنا كأشخاص ودودين ذوي قيمة، ما يشعرنا بالمسؤولية تجاه ألم الشخص الابتزازي، ونصدقهم عندما يخبروننا أن سبب بؤسهم هو عدم تلبية رغباتهم، وهي واحدة من أسرع الطرق التي يلجأ إليها المبتزون عاطفياً، لأن نظامنا الخاطئ بالإحساس بالذنب تمّ ضبطه على حالة طوارئ تجعلنا نتساءل دوماً: هل آذيت شخصاً ما؟ .

أحياناً نكون قادرين على اختصار دائرة رد الفعل على الشعور بالذنب من خلال القدرة على إدراك عدم وجود علاقة بين الاتهام والواقع، لكننا في أغلب الأوقات نقدم اعتذارنا أولاً ثم نفحص منطق الشخص الابتزازي لاحقاً، ولذا يقع الكثير منا بسهولة في مصيدة الابتزاز العاطفي .

#### الشعور بالذنب

يساعد على استمرار موقفنا الأخلاقي من الحياة



مع أنك لن تجازف أبداً باستخدام إطارات مغشوشة لسيارتك أو السير بها لمسافات طويلة دون القيام بفحص دوري شامل وتفقد صلاحية وجودة الإطارات، إلا أن العديد من الناس مازال يستخدم في سيره اليومي في مشوار الحياة إطارات متآكلة تجعل سيره بطيئاً، والبعض الآخر مازال، رغم وقوعه في حوادث ومطبات كثيرة، مصراً على عدم تبديل إطاراته الفكرية المتهترئة. فهل أنت واثق من أن إطاراتك صالحة للسير لمسافات طويلة وفي طرق وعرة؟

إننا ندرك العالم عبر حواسنا الخمس . . ثم نقوم بإضفاء المعنى على هذه المعلومات التي تلقيناها ونتصرف بناء على ذلك، وبغض النظر عن الاحتمالات النهائية في العالم الخارجي، فإننا نعيش في واقعنا الخاص المؤلف من إدراكنا الإنتقائي عبر مرشحات حواسنا وتجاربنا الذاتية الخاصة ونتصرف بناءً على خريطتنا الشخصية التي تحدد طبيعة العالم الذي نعيشه، فالمعتقدات الضيقة تجعل العالم فقيراً ومملاً مع أنه غني وممتع لآخرين في سواء في الحدث أو الموقف نفسه، والفرق ليس في العالم بل المرشحات والإطارات التي نضع فيها الأحداث، وهذه التي يهمننا جداً أن نتأكد من جودتها وصلاحيتها حتى نمنعها من السير بنا في طريق مليء بالعثرات والحفر، وأن نصرّ على استبدالها بأطر إدراك قوية صالحة لاستيعاب مختلف الظروف .

يتمثل الإطار الأول في التوجه نحو النتائج عوضاً عن الدوران في فلك المشكلة، وهذا يعني تحديد ما تريده ثم معرفة مصادر المتاح واستخدامها للوصول إلى هدفك، وأن تحذر استخدام أسئلة مثل: لماذا لدي هذه المشكلة؟ كيف تعيني عما أريده؟ من السبب في ذلك؟ إن مثل هذه الأسئلة تحبط نفسك وتزيد الأمور سوءاً ولا تحل المشكلة.

أما الإطار الثاني فهو في التركيز على استعمال صيغة «كيف» أكثر من «لماذا» لأن أسئلة (كيف) ستوصلك إلى فهم جذور الموقف في حين أن أسئلة (لماذا) تبحث في التبريرات والأسباب دون تغييرها.

ويمكنك الإطار الثالث من التمتع بقوة النقد البناء أو الشجاعة في استقبال التغذية الراجعة Feedback، حيث لا يوجد لديك معنى للفشل، بل كل محاولاتك هي عبارة عن نتائج يجري عليها تغذية راجعة للتصحيح والتطوير، وفي ذلك فرصة رائعة لتعلم ما لم تكن قد لاحظته من قبل واستعمال النتائج لإعادة توجيه جهودك، فالتغذية الراجعة تجعل الهدف حياً قابلاً للتجديد والتعديل في حين أن الفشل يعني النهاية وقتل التجربة.

ولو وددت الكشف عن صلاحية الإطار الرابع فهو في التركيز على الإمكانيات لا الحتميات، ويستلزم ذلك تدريباً مكثفاً في نقل وجهة التركيز، حيث يحتاج منك ذلك بأن تدرب نفسك بالتركيز على ما يمكنك فعله والخيارات المتاحة لديك واستثمار الأوراق المتوفرة في يدك بدلاً من الوقوع تحت ضغط الموقف لأن العوائق غالباً ما تكون أصغر مما تبدو.

وأخيراً احتفظ معك بإطار احتياطي تحسباً لأي طارئ؛ إنه إطار الفضول والمتعة فله تأثيرات هامة في مشوار النجاح، حيث يتعلم الصغار بسرعة عبر فضولهم، فهم لا يعرفون هذا، ولا يفهمون سبب ذلك، لكنهم يسألون ولا يخجلون ولا يهمهم أن يقال أنهم جهلة إن سألوا.

بقي لدي إطار ضروري جداً لا أعلم أين يمكنك تخزينه، لكنني حريصة على توضيحه وهو: تصرّف دوماً كما لو أنك تملك كل المصادر الداخلية الكافية لتحقيق أهدافك، فأنت تنجح إن تصرفت على أساس حسن الظن بالله وبقانون الوفرة أكثر مما لو اعتقدت العكس.

المعتقدات الضيقة تجعل العالم فقيراً ومملأً  
مع أنه غني وممتع لآخرين في الحدث نفسه والموقف





ألا تجد أن لبعض الأشخاص تأثيراً قوياً على الآخرين يفوق ما لدى غيرهم؟ هل هي موهبة خاصة يحرزها القلة من البشر أم أنها مسألة انتباه واجتهاد في التصرف بسلوك واستجابات معينة؟

يبدو أنه من المريح لنا أن نفهم الأمر على أنه محصور بأناس مخصوصين واستثنائيين، نعجب بنفوذهم ونتهيب حضورهم ونحسداهم، دون أن نفكر في القيام بأية محاولة جادة لاستغلال طاقاتنا في إحداث تأثير قوي لشخصياتنا كذلك، فعلى الرغم من قدراتهم الفائقة في التأثير إلا أنه ليس سحرياً ويمكن تعلمه عبر زيادة الغوص داخل أعماق الذات واستكشاف الطاقات الداخلية.

هناك اختلاف بارز بالطبع، بين امتلاك قوة التأثير الشخصي لإبهار وإغواء الناس وبين امتلاكها بكل بساطة لإحداث نتائج إيجابية طيبة في المحيط الخاص بنا، لأن تأثيرك هو عملتك الشخصية التي تعتمد بصورة كاملة على قدرتك في صناعة انطباع أولي جيد ودائم.

يمكننا تشبيه عملية التأثير الشخصي كموجات دائرية صغيرة على صفحة مياه إحدى البحيرات، فبعضها سيكون قوياً جداً ويمتد بعيداً بينما سيكون للبعض الآخر تأثير محدود في مكانه فقط، ومع أن الكثير من المجالات تغمرنا بنصائحها حول أساسيات المظهر ودوره الكبير في صناعة

الانطباع ولكنها لا تتعامل مع الأسباب العميقة لهذا الأمر، والتي تتعلق بتطوير إرادتك نحو تجريب أفكار جديدة واستكشاف أنماط سلوكية جديدة والثور على طرق لرفع مستوى وعيك الذاتي بقوة تأثيرك الشخصي ومدى انتشار موجاتك، يتضمن ذلك ملاحظة مدى تأثيرك في الآخرين وتأثرك بهم ودرجة وعيك بما يحدث حولك، وشجاعتك على أن تتأمل نفسك بهدوء وموضوعية، وأن تفحص وتحلل شخصك الداخلي بكل ما فيه من عيوب، ما يمكنك من تقبل تقويم الآخرين لك دون أن ينتابك الضيق أو تشعر بالتهديد الشخصي، حيث ستلعب عملية تنميتك للوعي الذاتي دوراً كبيراً في صناعة تأثير إيجابي لك على الآخرين، لأنك ستبدأ في تحكيم نقاط قوتك وتقلل من مدى فاعلية نقاط ضعفك، كما ستتيقظ حواسك لرؤية الكيفية التي يؤثر بها سلوكك على الآخرين والأسلوب الذي يستجيبون لك به، وستصبح أكثر ترحيباً بتلقي التغذية الراجعة من الآخرين بشجاعة تحفزك للمزيد من التطوير في إحداث التأثير. وتأكد أنك كلما تحدثت ذاتك القديمة سوف تحدث لك أشياء عظيمة.

تأثيرك هو عملتك الشخصية التي تعتمد بصورة كاملة  
على قدرتك في صناعة انطباع أولي جيد ودائم



تموج الحياة يومياً بالعديد من الأسئلة التي تجابهنا وتثير لدينا الرغبة في الإجابة عليها بقول «لا»، ومع أنها كلمة قصيرة وبسيطة سهلة النطق، لكنها تصبح في بعض الأحيان من أصعب الكلمات التي يمكن التفوه بها، ما يجعلنا نهدر الكثير من مواردنا الشخصية الثمينة لصعوبة التلفظ بها، ويجعل الضغط النفسي يزداد بداخلنا حين نشعر بالخداع والظلم لتورطنا في الموافقة باستمرار على أمور أخرى وفشلنا في رفضها، ولا نجد الوقت الكافي للالتزام بمخططاتنا، خوفاً من أن نبدو بشكل أناني في نظر الآخرين.

التدرب على قول «لا» بذكاء مهم جداً، خصوصاً في الوقت الذي أصبحت فيه الحياة تخضع لإيقاع هذه السرعة المحمومة، وأصبح الانشغال شعار الأغلبية، ما جعل العديد من الكتب والمجلات تحاول أن تلجأ إلى تقديم معلوماتها في كبسولات سريعة على شاكلة «30 فكرة للقضاء على ضغط العمل»، «كيف تشدّي قوامك في 10 دقائق»، «وجبات سريعة في 5 دقائق»، وذلك لمساعدتنا في توفير المزيد من مساحة الوقت.

ولكن هناك طريقة أخرى لمواكبة تلك الضغوط والواجبات، فبدلاً من الإسراع بحياتنا وحشوها أكثر فأكثر، بإمكاننا الإقلال من تلك السرعة والقضاء على الفوضى والضوضاء بتطوير مهارتنا في قول «لا» بدبلوماسية،

ووضع حدود معينة مع هؤلاء الذين يتخطون حدودهم، لأنك عندما توافق على أن يرتبط وقتك بمشروع ما لا يهتمك حقيقة في مخططك الشخصي، أو حضور دعوة ما طارئة، فإنك تترك لنفسك وقتاً أقل للعب مع أطفالك أو التذاور مع زوجتك أو التدرّب على تطوير مهارة ما أو تعلم هواية جديدة أو التطوع في مجال خيري نافع لمجتمعك .

كلما انتعشت بداخلك صورة واضحة للهدف الذي تود إنجازة سهل عليك أن تقول «لا»، في الأمور التي تنحيه عن طريقك .

يتميز المحترفون في إدارة وقتهم بتمسكهم بأساليب ذكية تساعدكم على التخلص من العروض غير المرغوبة، ويمكنك استخدام لائحة اجاباتهم المعدة مسبقاً لشراء الوقت كأن تقول مثلاً :

«عليّ مراجعة جدول أعمالى، دعنى أتباحت مع زوجتى لوكانت لدينا اليوم فرصة، أحتاج أن أعرف من سكرتيرى مخطط اليوم» .

أما البعض الآخر فيقوم باستخدام كلمة «لا» مقرونة بجملّة «عندى مبدأ»، فإذا طلب منه أحد الأصدقاء مرافقته للعشاء يوم الخميس مساءً يقول: «أسف لا أستطيع المجيء، فعندى مبدأ قديم وثابت بضرورة تناولنا العشاء مجتمعين في أيام العطلات»، ما يعطى انطباعاً بأنك قد فكرت في الموضوع من قبل واتخذت قراراً بشأنه، ويرسل رسالة بأن الأمر غير شخصى .

بينما يعمد أناس آخرون إلى أسلوب الامتناع والذي يستند لمقولة «لا تكن في المكان الخطأ في الوقت الخطأ»، فإن كنت لا تود أن تُضرب فلا تقف بجسدك في وجه الضربة، وإذا أردت التمتع بمزيد من الوقت لأهدافك فلا بد من حماية وقتك من المشتتات، فلنفترض أنك شعرت بالحاجة لبعض الوقت من الراحة للتخلص من ضغوط العمل، وقررت

أخذ إجازة لمدة يوم واحد للاسترخاء في المنزل، وترغب في أن يكون هذا اليوم ملكك، فإن من خطط الامتناع تشغيل آلة الرد على المكالمات، أو الاحتماء في مكان ما بعيداً عن أي احتمال تشويش، وإلا فلن يتحقق الهدف المطلوب.

إنها أفكار صغيرة قد تحدث اختلافاً كبيراً في وقتك، ودوماً يصبح قول «لا» أكثر سهولة عندما تعلم ما الذي عليك أن تقول له نعم.

كلما انتعشت بداخلك صورة واضحة للهدف الذي تود إنجازه  
سهل عليك أن تقول «لا»



يفتح أحدهم جريدته الصباحية فيلمح إعلاناً عن طلب وظيفة، يرغب في التقدم ويبدأ بالتخطيط للآليات الأنسب للنجاح في المقابلة، يشرع في حوار داخلي ذاتي عن مدى كفاءته أو طبيعة الأشخاص الذين سيقابلهم ونوعية الأسئلة التي سيطرحونها، وهل سيتمكن من إقناعهم أو كسب إعجابهم، ويلعب هذا الحوار الدور الأكبر في فاعلية السلوك الذي سيقوم به، فهو يرسم توقعاتنا وأحكامنا، ويدعم مخاوفنا أو تمنياتنا، لذا فمن شأنه تعزيز القلق في داخلنا أو خفضه.

فقد يكون الحوار الداخلي لذلك الشاب المتقدم للوظيفة: «أود الحصول على هذه الوظيفة لكن هناك من دون شك من هو أكفأ مني وأكثر خبرة، «أو» أخشى أن يطرحوا علي بعض الأسئلة التي لا أعرف كيف أجيب عنها، هذا الأمر سيجعلني عصبياً وفي هذه الحالة قد أتلعثم ويبدو منظري سخيفاً».

هذا النوع من الحوار الداخلي والأشياء والأمور التي نخبر بها ذواتنا يثير ببساطة القلق في دواخلنا فلا نعود نفكر سوى في كيفية مواجهة وضعية القلق وتجنب الوضعية الاجتماعية المسببة لذلك، وهكذا يزداد أكثر فأكثر ذلك القلق الذي نشعر به تجاه المقابلة مثلاً، وتنخفض كفاءتنا بالفعل.

إن ما يعيقنا في الكثير من الأحيان عن إنجاز شيء ما لا يكمن في

عجزنا عن القيام به، بل في عدم اعترافنا بكفاءتنا العقلية وبتضخيم نقاط الضعف فينا، ولقد تبين أن الأشخاص القلقين يفرطون في تقويم المظاهر السلبية وفي التقليل من أهمية سماتهم الإيجابية من جهة أخرى، وهذا يعني أن القدرات الفعلية عند هؤلاء الأشخاص ليست أدنى من تلك التي يملكها الأقل قلقاً منهم، لكنهم يشوهون كفاءاتهم بأفكارهم وقلقهم اللامنطقي .

يبدو واضحاً مما سبق، وجود ارتباط مباشر بين القصور في الثقة بالنفس والتوقعات غير العقلانية التي تترجم للعقل الباطن عبر حواراتنا الداخلية، فيقول الأشخاص القلقون لأنفسهم - من دون أن يعوا ذلك - أنهم لن يتمكنوا من القيام بالمهمة في هذه الوضعية الاجتماعية أو تلك، وكثيراً ما لا يتمكنوا من التحقق من توقعاتهم السلبية تلك، أو دراسة مصداقيتها، لأنهم يعمدون قبل التجربة إلى تجنب تلك الوضعيات خوفاً وقلقاً .

كيف تتحاور مع نفسك؟ تزداد أهمية هذا السؤال يوماً عن يوم كلما ازدادت اهتماماً بقيادة حياتك نحو الأفضل وبتطوير ثقتك وإمكانياتك، حيث ستربح الكثير من الإنجازات إذا طورت من طبيعة حواراتك الداخلية، وستخسر الكثير من الفرص إذا تابعت حوارك الإرهابي الناقد .

الأشخاص القلقون يفرطون في تقويم المظاهر السلبية  
وفي التقليل من أهمية سماتهم الإيجابية



هل هذا هو السؤال الأول الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تحدث مشكلة ما؟

يمكن تشبيه عادة اللوم الخارجي كمصيدة للتفكير، لأنها تجعلك تعتقد أنك لا تملك فعل أي شيء تجاه التوتر الذي تشعر به، وأن الأفراد هم الذي يبدأون العداء معك، وأن الحياة ستكون جميلة فقط في حال حصلت على ما تريد وقت ما تشاء، وأن الآخرين يتآمرون لإيقاف مخططاتك، ويقفون عقبة في طريق اهتماماتك، وأن جوهر مشاكلك يقع على رئيسك في العمل أو زوجتك أو المحاباة والوساطة أو نقص الفرص أو ظلم المجتمع وشجع الناس .

أولياء الأمور يتهربون من مواجهة أخطاء ممارساتهم التربوية بإلقاء اللوم على المدرسين وسوء المناهج التعليمية وأصدقاء السوء، أما المدرسين فيشتكون من سوء الإدارة المدرسية أو التعاميم الوزارية أو تدخل الآباء كسبب لتبرير ضعف أدائهم، والزواج يؤنب زوجته أو أطفاله لأنهم السبب في عدم قدرته على الالتزام بأداء مهماته الوظيفية أو تطوير أداءه المهني، فما العامل المشترك بين هؤلاء؟

إن الأفراد الذين يقعون في شرك اللوم الخارجي يعتقدون في الغالب أن الخيار الوحيد أمامهم هو تغيير الأحداث الخارجية أو الأقدار، وهذا من



غير المحتمل أن يحدث، وهو ما يكشف إلى أي حد يمكن أن يصبح اللوم الخارجي عادة مؤلمة وخانقة ولها نتائج عنيفة في إعاقة النمو الشخصي وتدمير العلاقات.

وحتى إذا اعتبرناه أحد الحلول السريعة للهروب من العقاب أو التهرب من المسؤولية، فهو يسير في الاتجاه العكسي للتطور الذاتي، فقد يشعر أحدهم بالعجز عن إحداث تغيير ما، والرغبة في فعل شيء ما لتطوير الموقف، لكن عادة اللوم الخارجي تسارع لإعفائه من المسؤولية الذاتية بأن تجعله يبرر لنفسه بأن القوى الخارجية هي التي جعلت الأحداث تسير في حياته بشكل خاطئ، وهو ما يجعل الفرد يعاني من شعور محبط وإحساس بقلة الحيلة.

إن بناء القوى الشخصية يتضمن تدريب الفرد لذاته على التغلب على أساليب التفكير المرتبطة باللوم الخارجي حتى تتسع اختيارات الفرد وتشجع تطوره الذاتي، وإن التخلص من مصيدة اللوم الخارجي يحرك من نموذج الضحية ويساعدك على التخلص من الاضطراب الشعوري الناتج عن فقدان السيطرة، كما يساهم بشكل قوي في تنمية قدرتك على التحكم الانفعالي الداخلي وإدارة مشكلاتك بشجاعة وزيادة ثقتك بنفسك.

التخلص من مصيدة اللوم الخارجي  
يحرك من نموذج الضحية



للذات صور عديدة معقدة، ويشبه مفهوم الذات قاعة فيها مرايا مختلفة مستوية ومقعرة ومحدّبة، فأنتى التفتّ فيها رأيتُ نفسي على نحو يختلف مع المرايا الأخرى أو يشبهها؛ فهناك بدايةً، صورتني عن ذاتي التي أدركها أنا، وتشترك في تركيب هذه الصورة استعدادات وراثية وعوامل بيئية، إلا أن الأهم حقيقةً، هو العوامل البيئية التي أتعرض لها، والتعزيزات الإيجابية والسلبية التي أحصل عليها، واستجابات الآخرين المختلفة لي، فكل ذلك يصنع صورتني الذاتية المدركة، وكيفية إدراكي لسماتي الشخصية وقدراتي المختلفة وجاذبتي في عيون الآخرين، والملفت أن هذه الصورة قد لا تطابق في كثير من جوانبها صورتني كما يدركها الآخرون.

يملك معظمنا تصوراً عن ذاته يزيد في وضوحه أو ينقص عن صورته التي يراها في عيون الآخرين، فقد أعتقد أن قدراتي محدودة، ولكنني أرى الناس من حولي يصفون قدراتي بالتميز، وقد أمتلك صورة أخلاقية جميلة عن نفسي وأجهل ما يقوله الناس عن سوء معاملتي، وتمتد إمكانية هذا التباين إلى مختلف أرجاء الذات.

المرأة الثالثة هي الصورة المثالية للذات، أي صورتني عن ذاتي كما أريدها أن تكون، فالإنسان في واحد من أبعاده المهمة كائن يتطلع دوماً إلى

تجاوز ذاته صاعداً إلى مستويات أعلى، ورغم وعيه بمحدودية كينونته واستحالة وصولها للمطلق في المعرفة أو المثالي في السمات والسلوك، لكنه يحاول أن يقترب من هذا المثالي وذاك المطلق قدر ما يستطيع، فهناك الكثير من جوانب شخصياتنا قابلة للتغيير بفضل الوعي والعزيمة، فقد ألمس ضعفاً في التخطيط الشخصي لحياتي وأعزم على أن أتعلم كيفية التخطيط حتى تغدو حياتي أكثر فعالية، وقد أدرك أن لدي عيوباً أخلاقية وأقرر أن أتخلص منها وصولاً لذات مثالية أسعى إليها.

هذه المرايا الثلاث تعكس أمامي في بعض الحالات صوراً متشابهة، وفي بعضها الآخر صوراً متباينة فيما بينها، فقد يكون هناك اختلاف كبير بين صورتني المدركة وصورتني لدى الآخرين، أو بين الصورة الأولى والصورة المثالية لذاتي كما أرغب أن تكون، وإذا كانت هذه الاختلافات بين هذه الصور كبيرة فإن هذا سيتربص صاحبها واقعاً في أزمة هوية حقيقية وستصاب ذاته بشروخ عميقة، ومن هنا تبرز أهمية الوعي بصور الذات وتقريب المسافات بينها.

يمتلك معظمنا تصوراً عن ذاته يزيد في وضوحه  
أوينقص عن صورته التي يراها في عيون الآخرين



## لا تنتظر قدوم بيجماليون

هل تعرفون قصة بيجماليون Pygmalion الشهيرة للأديب العالمي «جورج برناردشو» التي ازدادت أصداء شهرتها قوة بعد إخراجها في منتصف العشرينات في إطار فيلم غنائي اجتماعي «my fair lady سيدتي الجميلة» واعتبر في حينها أفضل فيلم أميركي، وتم تحويله إلى مسرحية عربية تحمل الاسم نفسه.

تدور أحداث القصة حول خبير اللغات (هيجنز) الذي يراهن صديقه على أنه يستطيع بخبرته اللغوية أن يحول بائعة الزهور السوقية (اليزا دوليتل) الى دوقة من الطبقة الارستقراطية في خلال 6 أشهر معتمداً في تحقيق هدفه على قوة التدريبات المركزة في تغيير طريقة حديثها وتجميل مظهرها الخارجي مصحوباً بعبارات التشجيع المحملة بقوة الثقة.

استعار العالمان التربويان Rosental و Jackobsen شهرة هذا المصطلح وفلسفة معناه في تسمية نظريتهما التربوية المعروفة للآن في مجال التعليم وعلم النفس التربوي بـ«تأثير بيجماليون Effect Pygmalion»، ويعنى بها تقدم غير متوقع لأداء أحد الطلبة متأثراً بالتوقعات الإيجابية الموجهة له من أحد أساتذته، حيث قاما في عام 1968 باختيار مدرسة من مدارس الطبقة المتوسطة الابتدائية لتطبيق اختبار ذكاء مقنن على جميع طلبتها في نهاية العام الدراسي، وقبيل بداية السنة الدراسية التالية تم تحديد 20٪ من طلبة المدرسة على نحو عشوائي، وتم الإعلان عنهم لدى مدرسيهم بأنهم ذوي

إمكانات عقلية عالية، مع أنهم لا يختلفون حقيقة عن الطلبة الآخرين في المدرسة، ولا يوجد أي سبب يدعو إلى الاعتقاد بأنهم سوف يحققون مكاسب عقلية أكبر من أترابهم، وتم إخبار مدرسيهم بأن هؤلاء الطلبة يتوقع منهم التفوق المفاجئ الأكاديمي (Academic Spurters) أي أن هناك بوادر كبيرة جداً بأن يظهروا تقدماً كبيراً جداً في قدراتهم العقلية ونتائجهم الدراسية، وطلبوا منهم أن لا يخبروا هؤلاء الطلبة أو رفاقهم بأي شيء عن هذا الاختلاف، ثم قاما بتطبيق اختبار ذكاء مقنن على جميع الطلبة في منتصف العام الأكاديمي وفي نهايته، ولقد بينت النتائج البحثية أن هؤلاء الطلبة الذين حُمل مدرسوهم على الاعتقاد بإمكانية تفوقهم قد أظهروا حقيقةً وبالأرقام، نتائج درجات أعلى من الطلبة الآخرين، وحين طلب من معلمهم أن يصفوهم، فقد ذكروا أنهم أكثر حُباً للاستطلاع واهتماماً بالدرس، وأفضل توافقاً مع زملائهم، وأكثر إصراراً وقدرة على التحمل، ولذلك يحتمل أن ينجحوا في حياتهم المقبلة بدرجة أكبر من أقرانهم.

علينا أن نتذكر مرة أخرى بأن هؤلاء الطلبة لم لم يكونوا في البداية مختلفين عن غيرهم، حيث تم اختيارهم عشوائياً من قبل الباحثين، وذلك ما دعاهما إلى التوصل في نتائج بحثهما بأن توقعات المدرسين زادت من المكاسب العقلية لهؤلاء الطلبة، ما أدى إلى تحقيق هذا التفوق الملموس، لأن الفروق في أسلوب تعامل المدرسين معهما قد كانت مؤثرة وواضحة ومختلفة عن البقية، فلقد لاحظ الباحثان أن نغمة الصوت والتعبير الوجهي واللمس وحركات الجسم قد نقلت إلى هؤلاء الطلبة رسائل غير لفظية ساعدتهم في تغيير تصوراتهم عن أنفسهم وتوقعاتهم عن مستوى أدائهم وسلوكياتهم وشحذت دافعيتهم نحو التعلم، وأكدوا في توصيات البحث بأن توقعات المعلمين الإيجابية هي خطط نفسية تقود سلوك الطلبة وتدفعهم لأن يكونوا عند حسن ظن معلمهم.

ماذا عنك أنت؟ هل صادفتَ بيجماليون حياتك أم ليس بعد؟ هل  
مازلت في انتظار قدومه؟ ولكن ماذا لو لم يأت؟ أوروبما قد جاء ودق الباب  
لكنك لم تسمعه؟ هل تعلم أن بإمكانك أن تصنع بيجماليونك الشخصي  
وأنه سيكون إذا عزمت أصدق وأقوى من أي بيجماليون آخر؟

هل صادفتَ بيجماليون حياتك أم ليس بعد؟  
هل مازلت في انتظار قدومه؟



تغدو الحياة رتيبة وتزداد مللاً شيئاً فشيئاً حين نأبى مغادرة منطقة الراحة التي ألفناها، وفي النهاية تستفحل أماننا المشكلات لتتحول إلى شعور مفزع يهدد في دواخلنا جدوى الحياة، ورغم صعوبة ذلك فالغريب أن لدى الكثيرين منا - إن لم نقل معظمنا - قدرة على تحمل ألم الاستمرار الرتيب أقوى من تحمل القلق الذي يبرز حينما نحاول التغيير، وكأن ما يدفعنا لتجنب الألم يبدو أقوى مما يدفعنا إلى السعي للحصول على اللذة.

ربما لأن لكل نمو كلفة عالية تقتضي أن تهجر طرقك القديمة في العيش في هذا العالم إلى دروب جديدة، ولا تتوقع أن تكون جميعها ممهدة، فالتغيير من حال إلى حال صعب ولربما اعتورته ردود فعل سلبية، حتى الناس من حولك والذين ربما كانوا قد طالبوك يوماً بأن تتغير قد يصبحون قلقين حين يلحظون تغييرك، وسيرسلون لك بالتصريح أو التلميح رسالة مفادها: عُدْ إلى ما كنت عليه.

كما لك أن تتوقع بعض ردود الأفعال المقاومة في أعماقك أنت أيضاً، ذلك أن برمجتها القديمة لم تألف الأوامر الجديدة، أو قد يتمرد عليك جسديك بأن يضعك في حالة من الضغط، أو تشعر بشيء من الإحباط الغامض أو ببعض القلق والاضطراب، لكنك إذا قاومت وأخبرت نفسك بحسم أن ذلك كله جزء من عملية التغيير وليس عائقاً حقيقياً يحول دونها فإنك تستطيع المثابرة على السير قدماً، والمردود هنا عظيم.

إننا ننطلق جميعاً في سباق الحياة بالمكونات البيولوجية نفسها، وبالعدد ذاته من خلايا الدماغ، لكن البعض يعمل على تطويرها، بينما يُخمد الآخر من طاقتها، فعندما تواجهنا الحياة بخبراتها وتقلباتها تختلف حصيلتنا باختلاف سعي الأشخاص نحو الاستنارة واكتساب الوعي، الذي يجعلهم موقنين أنه رغم الأشياء الكثيرة التي يبدو أنها مهددة على مستويات مختلفة إلا أنها محفزات للتخلص من ضيق الخوف نحو مزيد من حرية العيش.

علماء النفس يشيرون لتلك المواقف بعباراة «محرضات نمو»، لأنها أشبه بحبات الرمل العالقة في محارة حياتنا، والتي تحثنا على الارتقاء على سلم النمو والخروج من المحارة وتشكيل لؤلؤنا الداخلي، فهي مغيرة بطبيعتها لتكويننا لأننا ندخل التجربة بحالة ونخرج منها بحالة مختلفة تماماً - إلا أن البعض يهدر فرصة التعلم ويعتبرها تحديات سلبية ويرفض الخروج من منطقة راحته ليستكشف أبعاداً أوسع، ويحرم نفسه بذلك من فرص الارتقاء وامتلاك اللؤلؤ.

لكل نموكلفة عالية تقتضي أن تهجر طرقك القديمة  
في العيش في هذا العالم إلى دروب جديدة





حققت الرواية - منذ ظهورها عام 1605 - نجاحاً منقطع النظير في معظم أنحاء العالم، حيث طبعت 500 مرة بالإسبانية و200 مرة بالانجليزية وما يعادلها في الفرنسية، وترجمت الى العربية ومعظم لغات الأرض .

تروي حكاية رجل ناهز الخمسين، بوجوازي متوسط الحال، يعيش في إحدى قرى إسبانيا إبان القرن السادس عشر، يقضي معظم أوقاته في الانكباب على قراءة كتب الفروسية بلذة ونهم بلغ حداً جعله ينسى الخروج للصيد أو الزواج أو تحصيل لقمة عيشه بشكل ما، وقد أدى انفصاله عن الحياة الواقعية بأن يتحول فارساً جوالاً يمارس ما يمارسه الفرسان الجوالون حين يسيحون في الأرض متعرضين للأخطار لنصرة الضعفاء، فاستخرج سلاحاً قديماً متآكلاً من ركن خفي بمنزله وأضفى على نفسه درعاً، وحمل رمحاً وسيفاً خشبياً وركب حصاناً هزيلاً، ولاستكمال عدته أخذ صحن حلاقة من أحد الباعة المتجولين وَعَدّه كخوذة، ثم تذكر أثناء سيره مزهواً بأن الفارس الجوال لا بد له من تابع مخلص أمين، فعمد الى فلاح ساذج من أبناء بلده وهو «سانشو بانزا» وفاوضه على أن يكون تابعاً له مقابل أن يجعله حاكماً على إحدى الجزر حين تنتصر فتوحاته، فصدقه وسار خلف سيده الجديد. وتكمن اشكالية الأتباع المساكين في الاتباع الساذج لقادة زائفين يخسرونهم حياتهم ضد معارك مع الوهم .

كانت أولى معاركهما ضد طواحين الهواء التي لم يكن دون كيشوت قد شاهد مثلها من قبل، فتوهم أنها شياطين ذات أذرع هائلة وأعتقد أنها مصدر الشر في الدنيا، فهاجمها ورشق فيها رمحه فرفعته أذرعها في الفضاء ودارت به ثم رمته أرضاً، تلتها معركة قطع الأغنام الذي تخيله جيشاً زاحفاً فانجلت المعركة عن قتل عدد من الأغنام وسقوط دون كيشوت نفسه تحت وابل من أحجار الرعاة فاقدًا بعض أضراسه، وتتوالى هزائمه التي يرجعها في كل مرة إلى خصومه من السحرة الذين خططوا لحرمانه من الفوز بأن مسخوا بسحرهم العملاقة الشياطين الى طواحين هواء، والفرسان المحاربين الى أغنام، وفي النهاية عاد مُحبطاً إلى منزله مقرراً التخلص من جميع كتبه في الفروسية.

هل بالغ دون كيشوت في أهدافه؟ هل هي مشكلة ترجمة الأفكار المثالية إلى الواقع المتشابك الألوان؟ هل لامست حكايته شيئاً بداخلك؟ شخصياً، شعرت بالتعاطف مع تابعه المسكين سانشو أكثر من اهتمامي بدون كيشوت، لأنه يذكرني بمشكلة ملايين التابعين الذين يمشون وراء مئات الدونكيشوتيين الذين يخوضون العديد من المعارك مع طواحين الهواء ويعدون أتباعهم بأحلام وردية لن تتحقق يوماً.

تكمّن إشكالية الأتباع المساكين في الإبتاع الساذج لقادة زائفين  
يخسرونهم حياتهم ضد معارك مع الوهم



## حاول أن تسمع أولاً

وأنت تمضي قدماً في حياتك مركزاً على ابتكار خطط وأهداف تتسلق عبرها سلم نجاحك بسرعة، قد تنسى أن هناك آخرين حولك في أسرتك تتأثر حياتهم ونفسياتهم بكل قرار تغيير تصنعه في حياتك، فهم مهتمون بمتابعة ورصد تغيراتك لأنهم أنفقوا من أجلك الكثير من الجهد والوقت والمال، ولكنهم أحياناً يرغبون في أن تتغير فقط على النحو الذي يريدونه، وقد يكون لديهم اهتمام في بعض الأوقات باتجاه رغبة غير معلنة لتجميد مخططاتك حتى لا تتأثر أمورهم، وهذا ما قد يفسر امتعاض بعض الأسر من مشاريع أحد أفرادها، وقد تكون أول عقبة في مسيرة نجاحهم، بينما تكون الأسرة المحفز الأساس لنجاح البعض الآخر ونمو أهدافهم، فما هي الممارسات التي تضاعف من حدوث تلك الحالات الناجحة للدعم الأسري؟

إن تحقيق الذات وتخطيط الأهداف الشخصية مطلب جيد لكنه لا يبيح للفرد تجاوز حدود من حوله، فهو لا يعيش وحده، والذكي هو من يربح على المدى الطويل بالتركيز على موقف المكسب المشترك، بالمبادرة بتفهم الآخرين حوله حتى يتيحوا له آذاناً صاغية لفهم رغباته، وهذه الحركة الداخلية من الأنا إلى الـ «نحن» هي المسار الصحيح الذي سيمنحنا القدرة على الخروج من قوقعة أنانيتنا لنبني جسور التعاون مع محيطنا العائلي، وقد نخطو خطوة واسعة في تحقيق ذلك بدايةً بتخصيص وقت أسري نوعي

لتعزيز مهارة التعاطف والإنصات بين أفراد الأسرة وتفهم احتياجاتهم ووجهات نظرهم، فعبر انتقالك إلى مواقع إدراكهم واكتشاف طبيعة الزوايا التي ينظرون بها للأمور سيسهل لك التفاهم معهم بمفاتيح خريبتهم نفسها، فلتتخيل شخصين يجلسان قبالة بعضهما البعض، وينظران إلى صندوق له لون مختلف من كل جهة، فهو أبيض من الطرف الأيمن وأسود من الطرف الأيسر، فأحد الأشخاص لا يرى سوى الجهة البيضاء والآخر لا يرى سوى السوداء، وإذا اعتمد كل منهما وجهة نظره الشخصية فقط فلن يتمكننا من الاتفاق على لون الصندوق وسيبقى تعرفهما عليه جزئياً ناقصاً، إلا بعد أن يتبادل كل منهما وجهة نظره مع الآخر عبر التواصل البناء، والأمر نفسه ينطبق على التواصل الأسري، فنحن لا نشعر بكل ما يعيشه أفراد أسرنا ويبقى تفهمنا لهم جزئياً، ولهذا فإن تعاطفهم مع اهتماماتنا يكون خافتاً، وبدون ذلك التفهم والتعاطف من الطرفين لن يتحقق الدعم الأسري، فعندما تبدأ تستمع بصدق لعائلتك، سيشجعهم ذلك على الإصغاء لك ثم الدعم لمخططاتك، لأن أقوى ما يلهث وراءه الإنسان نفسياً هو أن يفهمه من حوله.

الذكي هو من يربح على المدى الطويل بالتركيز  
على موقف المكسب المشترك



هل خذلك شخص أمته؟ هل عاكست الرياح سفنك مؤخراً؟ هل ضاقت بك الدنيا بما رَحِبَتْ؟

ماذا فعلت ولأي صمام أمانٍ لجأت؟

كلنا مدمنون على صمام أمان بشكل أو آخر، وتمضي بنا الحياة والموج يتقاذفنا من صمام إلى آخر حتى يدركنا شاطئ الموت، وهذا نراه في الغضب وفي الإدمان وفي صراع المناصب وفي جمع المال، وكلها صمامات أمان سرايية، وهو هناك ضمناً حين نتفاخر بالعصية القبلية وحين نحترق الآخر وحين نظلم الأضعف.

وفي كل مرة نلجأ إلى صمام الأمان المخادع نخسر فرصة الالتقاء بالصدق في دواخلنا، وفي بناء جسور صادقة مع حقيقة عبوديتنا، فنحن نفر من ألم الشعور بالفراغ بدون صمام مع أن هذا الألم ما هو إلا مشهد تداعي الأنا الكاذبة أمامنا، وحتى نصل إلى نور الحقيقة بدواخلنا فلا بد أن نجتاز النفق ونواجه الفراغ المظلم بشجاعة بدون صمامات أمان مثقوبة يتسرب منها الوقود خلسة، ولا يمكن الوصول إلى النور إلا بالعبور من النفق.

الصبر هو النفق الذي لا بد أن نجتازه جميعاً حتى نصل إلى النور الذي أرادنا الله أن ندركه، وهو لا يعني الاستسلام البليد بل الشجاعة في استشعار معاني التجربة واستقبال دروسها بنفس راضية، دون الهلع

والجري بحثاً وراء صمام أمان زائف، ففي الرضا حقيقة الصبر، والثقة بحكمة المدبّر في ما دبره لنا.

تجمع المدارس النفسية بأكملها على أن الصبر هو القدر الوحيد الذي ينبغي على الشخصية أن تتحلّى به حيال مواجهتها لشدائد الحياة، نظراً إلى أن الإحباط وعدم الإشباع هو السمة التي لا تفارق طبيعة تجربة الحياة ذاتها، ولكن الإسلام سبقهم جميعاً في تناوله لظاهرة الصبر، حيث جعله يكاد يقترن بقوة الإيمان بحيث لا يفصل أحدهما عن الآخر ونقله من النطاق النفسي إلى النطاق العبادي.

هل فكرت يوماً في نفقُ ما في جعبتك من صمامات أمان قبل أن تُحبس داخل صخرة الحقيقة؟.

هل سينفع حينها كل تلك الصمامات؟

ربما سينكشف أمامك كثرة ثقوبها وضعف حيلتها؟ هل أنت مستعد بصمام صدقٍ لا يخذلك؟.

ماذا ستهمس أمام الصخرة حتى تزاح؟ كن مستعداً لذلك قبل أن ينفد الأكسجين.

لا يمكن الوصول إلى النور إلا بالعبور من النفق



يعرفها علماء النفس على أنها الوقوع في حب الذات ويطلقون عليها مصطلح «الترجسية». والفرد هنا لا يقع في حب ذاته الأصلية بل في حب صورته وهذا ما يسبب جدياً في حياته الداخلية.

هي الرغبة في أن أبدو مظهراً لا أن أكون حقيقة، وفي توجيه الاهتمامات وصرف الجهود في سبيل المحافظة على بريق الصورة الخارجية، واختناق الجوهر الداخلي تحت أعشاب المباهاة والتنافس المادي، والجري السريع للبروز في المجالس والتغذية من مديح الآخرين، حيث يتخلى الشخص عن أنه ليصبح الصورة المنعكسة التي تظهر في مرآة المجتمع.

هذا النوع من الأشخاص ليس له حياة خاصة داخلية بل هو موجود فقط بلغة قبول الآخرين أو رفضهم، فهو يكافح دوماً للحظوة باستحسانهم، ما يفصله في النهاية عن «أناه الفردية» التي تستبدل بـ«أنا مزيفة» تجعله يعاني من شعور مدمر من الاغتراب الذاتي.

يسعى الترجسيّ دوماً لإحاطة نفسه بنوعية «الناس المرايا» الذين يحتاجهم لعكس صورته البراقة، وينزعج ممن يرفضون أن يكونوا مرايا لأنهم لا يفيدونه في تغذية نرجسيته، ويمكننا القول بأن تلبداً أو موتاً داخلياً

قد أصاب كيانه الحقيقي، ما يجبره على تكريس كل جهوده في سبيل بقاء صورته.

يقال بأن المرأة أكثر ميلاً للوقوع في النرجسية من الرجل، لكن نرجسيتها تختلف عن نرجسيته في التوظيف، ففي حالة الرجل تُوجّه نحو المكافحة في سبيل السلطة، بينما توظف عند المرأة في سبيل التنافس على جذب الأنظار، وهذا التنافس هو الذي يحملها إلى الفرح عندما تكون ملبسها الأجل وتصبح محط اهتمام الجميع في حفلة ما، ما يجعلها تقضي شطراً كبيراً من حياتها أمام مرآة خيالها، تستشيرها مراراً حول المقبول وغير المقبول في مظهرها والوسائل التي يمكن أن تساعد على تطويره..

على ذلك الوتر تعزف شركات الإعلان والتسويق لكلا الطرفين، وتصنع لنا نماذج يمكننا أن نطلق عليها «أناس الشاشات» تسوّق من خلال صورتهم منتجاتها، وتشجع عقول الناس على تبني السلوك الاستهلاكي، حيث تصمم المجموعة الضخمة من أجهزة التسلية بذكاء مدروس لا يبعث الملل في نفوس الأطفال والكبار، وتخطيط خبيث يمنع أية محاولة للاستبطان الداخلي أو التأمل العميق أو النمو الروحي، وينجح بصورة تدريجية متسللة على تغليف التفاهة والعبث بألوان جذابة.

إن التأثيرات الخفية للقصف الحواسي الذي تمارسه علينا الوسائل الإعلامية كبير جداً فيما يتعلق في إضعاف الشخصية والإرادة وتزييف الواقع، حين يقاد الفرد إلى تبني خيارات تعتمد على المظهر وليس المحتوى، وبسبب الانبهار بالصورة وأناس الشاشات يصبح عاجزين عن الالتفات إلى القدرات الاستثنائية عند الآخرين الذين لا يمتلكون تلك



الصورة المبهرة، وصدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حين قال: «رُبَّ أشعثٍ أغبرٍ ذي طُمُرٍين تنبو عنه أعين الناس لو أقسم على الله لأبره في قسمه». والطُّمر هو الثوب الخَلِقُ البالي، ومثناه طُمُران..

يتخلى الشخص عن أنه ليصبح الصورة المنعكسة  
التي تظهر في مرآة المجتمع



## آمن بقوة اللامرئي

يؤمن الكثيرون بعباراة «it's the matter that matters» فلا شيء يهم غير الأمر المادي المحسوس، وهذه هي الترجمة الفورية المبسطة للمادية، ذلك المذهب الفلسفي الذي يسلم فقط بالواقع الحقيقي للمادة، ويمنح أهمية مبالغ فيها للمظهر الفيزيائي والقوة المادية، ما يلحق الأذى بالكثير مما هو روحي وغيبي .

ما لاتراه في هذا العالم أقوى بكثير مما يمكنك رؤيته، وما هو غير مرئي ينتج ما هو مرئي، ما يوجد أسفل الأرض هو ما ينتج ما فوق الأرض، والجزء البارز الصغير من الجليد يستند إلى جبل ضخم كبير لا نراه، وإذا أردت تغيير ما هو مرئي، فعليك تغيير ما هو غير مرئي، ولن تتمكن من تغيير الثمار إذا لم تحفر عميقاً في الجذور، وإذا لم تؤمن بصحة ذلك فلا بد أنك تعاني بقوة في حياتك، لأن التشبث المفرط في الاعتقاد أن ما يمكن رؤيته ولمسه فقط هو الواقعي كان السبب الأقوى في انتشار الفساد الأخلاقي والإباحية وتدهور القيم، والمغالاة في تقويم ملذات الحواس وإشباعات الجسد، وعبادة المال والتفاخر بالثروات .

ولمن أراد الدليل العلمي الموثق لمدى عبثية وهشاشة الموقف المادي من الحياة فليتأمل في المعلومة الهامة التي كشفها العالم الفيزيائي الإيطالي كارلو روبيا الحاصل على جائزة نوبل عام 1984م حيث يقول:

«إن العلاقة بين كميات الطاقة (الفوتونات) وجسيمات الكتلة (النواة) هي تقريباً ألف مليون إلى واحد»، وهذا يعني أن المادة المرئية لا تشكل أكثر من جزء واحد من مليار جزء من الكون الموجود فعلاً، وهذا هو فقط الواقع الذي يتقبله الماديون .

المادية حالة من المفهوم شديد الضيق للكون يعادل جزءاً واحداً من ألف مليون جزء من الواقع، أما المؤثرات الغيبية فهي الأغلب بنسبة ضخمة لا مجال للمقارنة معها تمثل الألف مليون، ومع ذلك يخبئ الماديون رؤوسهم في ذلك الجزء الواحد من الألف مليون من الواقع، وكل شيء في قاموسهم مكون من ثلاثة أبعاد أو بعدين، ولا يوجد بعد آخر يمكن للحقيقة أن تكون فيه، فكل ظاهرة تواجههم يمكن فهمها وتفسيرها بالحواس الخمس فقط، وكل ما يحدث في العالم من برق ورعد ومطر وزلازل محض تفاعلات كيميائية وفيزيائية تتداخل بمادية، ولا أسباب أخرى أو غايات فوق المادة، وهم يتجاهلون بغرورهم وصلفهم قوة الغيب ولذلك صدق الله العظيم في وصفه الحكيم لهم «ويعلمون ظاهراً من الحياة الدنيا» .

أول سورة في المدينة بعد الهجرة، تتحدث الآية الثالثة من سورة البقرة عن أولئك الذين هاجروا وركبوا الصحراء هرباً من قسوة المادية وطمعاً في حماية أفكارهم داخل مجتمع جديد متحملين أصعب التضحيات ومتنازلين عن كل الملذات، مع أنهم لم يروا شيئاً ولم يتوقعوا مقابلاً مادياً بل أحسوا بشيء قوي غير محسوس، فقال تعالى عنهم مادحاً «والذين يؤمنون بالغيب»، والذي يضم بداخله إيمانك بالمادة، على أن تتيقن بأنها جزء ضئيل جداً من حقيقة أكبر غير مرئية .

المادي مسجون داخل طبيعته الغريزية المحكومة بالشهوة الآنية،

واختزل كينونته في ذلك الجزء الواحد من الألف مليون جزء، مقيداً طاقاته بذلك الجسد المادي، ولقد أهدر بعناده تلك القدرات غير المرئية واللا محدودة وفرص الارتقاء الروحي، مفضلاً السجن في تلك الحالة اليرقية من العيش، رافضاً التحول إلى فراشة تحلق حرة وعالية بأجنحتها.

المادية حالة من المفهوم شديد الضيق للكون يعادل جزءاً واحداً  
من ألف مليون جزء من الواقع



## تجاهلُ إغراء المارشملو

هل تعلم أن ما يظهر من تصرفات واستجابات في طفولة الإنسان وبداية حياته تبرعم وتنمو حتى ترسم ملامح صاحبها في الكبر وتنبئ بالكثير عن مسار مستقبله؟

هذا هو الاستنتاج الذي توصل إليه عالم النفس الشهير «والتر ميتشيل» بعد بحثه الشهير «testmarshmallows» الذي استمرت الدراسة والمراقبة فيه لأكثر من خمس عشرة سنة، حيث بدأت في منتصف الستينات وذلك بعد تحديد عينة الدراسة من أطفال هيئة التدريس في حضانة جامعة استانفورد الذين تتراوح أعمارهم ما بين الرابعة والخامسة، وقد تتبعتهم الدراسة من سن الرابعة حتى تخرجهم من المرحلة الثانوية.

عرض عليهم الباحث - بعد إعطائهم قطعة من حلوى المارشملو- الاختيار بين أمرين: الاستمتاع بتناول الحلوى فوراً أو الانتظار فترة حتى يعود الباحث وحينها سيفوزوا بقطعتين من الحلوى، وكان هدف الدراسة هو تمييز الأطفال الذين يستطيعون كبح جماح اندفاعاتهم من أولئك المندفعين نحو إشباع رغباتهم.

كانت الكاميرات داخل الفصل تنقل ما يدور إلى فريق البحث دون علم الأطفال، ولاحظ الفريق أن بعض الأطفال كانوا يتحايلون على إغراء الحلوى بأن يغطوا أعينهم حتى لا يروها، أو يُربّعوا أيديهم تحت أذرعهم

أو يغنوا أو يعبثوا بأقدامهم كما حاول بعضهم النوم، حتى نجحوا في الانتظار لمدة 30 دقيقة وعاد الباحث إلى الغرفة ليكافئهم بقطعتي حلوى، أما الآخرون المتسرعون فلم يتمكنوا من الانتظار وتأجيل رغبتهم فاندفعوا إلى تناول قطعة الحلوى بعد ثوان قليلة من خروج الباحث .

تتبع الدراسة تصرفات هؤلاء الأطفال لفترة من الزمن امتدت 12 - 14 سنة، وقد كانت الفروق الشخصية والدراسية والاجتماعية واضحة ودرامية بين المندفعين والمتحكمين برغباتهم، فأطفال الرابعة الذين قاوموا إغراء الحلوى كانوا مراهقين أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية وأكثر قيادية وقدرة على مواجهة إحباطات حياتهم وأشد توكيداً لذواتهم ومعتمدين على أنفسهم في إدارة العقبات، ولديهم صورة ذاتية إيجابية واثقة عن قدراتهم ويمكن الاعتماد عليهم. والأكثر إثارة للدهشة من كل ما سبق فقد تفوقوا في معدلاتهم في السنة النهائية الثانوية عن أقرانهم المندفعين المتسرعين والذين كان نصيبهم أقل من تلك الصفات السابقة، وكانوا أكثر تورطاً في المصاعب وأكثر انسحاباً في العلاقات الاجتماعية، كما وجدت لديهم صورة سلبية سيئة عن ذواتهم، ويعانون من ضعف الثقة بالنفس ورد الفعل الحاد نحو المهيجات، واستمروا رغم الكبر، في ممارسة الاندفاع نحو الإشباع السريع لرغباتهم وشهواتهم.

تبدأ الحكاية بقطعة حلوى ثم تصبح لعبة جذابة مشتتة ثم تنتقل إلى مجالات أعمق تأثيراً، مثل عدم القدرة على تأجيل المتعة للانضباط بمتابعة نظام غذائي أو التحكم في ضبط الوقت للحصول على شهادة جامعية أو الانجراف في مشاكل الإدمان، وما قد يبدو بسيطاً في الصغر يؤثر في مساحات أكثر خطورة في الكبر، ولذلك فلعله لا توجد مهارة نفسية أكثر أهمية في تشكيل الشخصية من مقاومة الاندفاع، فهي جوهر التنظيم الذاتي

للانفعال، ويصفها والتر ميتشل - صاحب الدراسة - بعبارة واحدة «تكليف الذات بتأجيل الاشباع من أجل هدف ما».

لا بد أنك تتساءل مع نفسك: ترى لو عدت طفلاً في الرابعة، من أي المجموعتين سأكون؟ وسيسهل عليك كثيراً التكهن بالإجابة لو تأملت في مجريات أحداث حياتك الحالية.

ما قد يبدو بسيطاً في الصغر يؤثر  
في مساحات أكثر خطورة في الكبر



يحكي الأديب الفرنسي غي دو موباسان Maupassant في روايته «قطعة الخيط the piece of string» عن بطل الرواية «هوشي كورن» الذي التقط قطعة خيط عديمة الفائدة كانت ملقاة في الأرض، وعندما لاحظ أن «ماندلان» يراقبه - وهو بطل آخر في القصة لم تكن علاقته به على ما يرام - شعر هوشي كورن بالخجل، وأخفى وهو يرتبك قطعة الخيط في ملابسه، ولما سمع «ماندلان» بعد ذلك أن شخصاً ما فقد حافظه نقوده في هذا المكان فقد أكد وهو مقتنع تماماً بأنه رأى خصمه «هوشي كورن» يلتقطها من الأرض.

إن كل شخص يلاحظ سلوكاً أو حدثاً ما قد يدركه بطريقة انتقائية تتداخل فيها العديد من العوامل، فليست أعضاء الإحساس وحدها المسؤولة فقط إذ قد تتداخل عوامل سيكولوجية أخرى، ويتضح لنا من المثال السابق في الرواية مدى تأثير اختلاط واندماج الظروف والملابس الخارجية المحيطة بالسلوك مع شخصية الفاعل كما يراها الملاحظ للسلوك، حيث يؤدي هذا الاندماج أحياناً إلى تشويه الإدراك الاجتماعي للسلوك.

إن اختلاف الأساليب الإدراكية عند الناس يؤدي إلى تباين ما يستخلصونه من المواقف التي يواجهونها بسبب تعدد طرق إدراكهم



للمثيرات الاجتماعية، فهناك السطحيون المتسرعون في نظرتهم إلى الأمور، وهناك من يتوخون الدقة وهم الذين يتفحصون المواقف جيداً، وهناك المتفائلون الذين يرون البهجة تشيع في كل شيء، وهناك المتشائمون الذين ينظرون إلى الأحداث من خلال منظار قاتم.

عندما يواجه الشخص بموقف إدراكي قد لا يمكنه من استيعاب المعلومات الواردة فيه كافة وإنما يلجأ إلى ما يعرف بـ«الميكانيزمات الإدراكية»، ويقصد بهذا المفهوم أن الشخص ينتقي مثيرات معينة في الموقف وينظمها كي تبدو متسقة ويستطيع فهمها، كما يحدث مع القضاة والمحققين حين يجدون تناقضاً في شهادة الشهود، فيكرسون جلسات طويلة كمحاولة للحصول على أكبر قدر ممكن من الدقة في شهادة الشهود بسبب تباين أقوالهم لاختلاف إدراكهم للحادث.

هناك قصور دائم في إدراك الإنسان للآخرين وحكمه على تصرفاتهم، فكل شخص ينظر إلى عالمه الاجتماعي من خلال منظار صنعه يفسر به الأحداث والتصرفات كي تبدو متسقة وذات معنى، وهذا التنسيق قد لا يكون حقيقياً أو صائباً في معظم الحالات، وقد يوسع من قصور المنظار أحياناً أن نتذكر دوماً أننا لا نرى الأشياء على حقيقتها.

اختلاف الأساليب الإدراكية عند الناس  
يؤدي إلى تباين ما يستخلصونه من المواقف



حين نتابع حواراً في إحدى القنوات التلفزيونية، أو المنتديات الاقتصادية والثقافية، أو في جلسة عائلية، نلمس ظاهرة مشتركة واضحة متكررة بين تلك المواقف جميعها، هي إعجاب كل ذي رأي برأيه والتشدد في الدفاع عنه سواء في المحيط الأسري أو الخطاب الديني والسياسي والاجتماعي، حيث يجد معظم المتحاورين صعوبة في القبول بالاختلاف، ويرى الواحد منهم ذاته نموذجاً وحيداً للحقيقة، فيضع رأيه في منزلة أعلى من الآخر، ويتحول مسار الحديث إلى منحى الانتصار على الآخر وتحطيم مقولته مع رفض المساس بأي تعديل على الرؤية الذاتية.

ما الصعوبة في أن نختلف في حواراتنا دون تجريح للآخر؟

لِمَ يظن الكثير من الناس أن الحوار لا يكون إلا من أجل الاتفاق على الأفكار والمواقف؟

لماذا يعرض البعض عن أي حوار لا يتوقعون الخروج من ورائه بصيغة توحد؟

لم لا نصغي لاختلاف الآخر ونعتبره فرصة لتوسيع الرؤية وإثراء المفاهيم؟

ما الذي أوصلنا لذلك الحال من التناطح في مواجهاتنا؟.

تكمُن المشكلة في غرور نماذجنا العقلية وعلاقة انفعالنا بأدمغتنا، فهي علاقة مسيطرة لدى السواد الأعظم، فعندما تسيطر الانفعالات على العقل نبدأ في أعمال تفكيرنا بتأثير من أهوائنا ورغباتنا، فنعمل على تركيز جهودنا في البحث عن آليات الاستدلال التي تثبت صحة قناعاتنا المسبقة .

هنا يتضح مدى ارتفاع مستوى النضج الإنساني لتلك النفس القادرة على الخروج من حصار نماذجها العقلية وغلبة الهوى خشية من الله ورغبة في الوصول الحق «وأماً من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى» .

إن سمة الذات القوية تكمن في مقدرتها على تفكيك مبرمجاتها الفكرية والشعورية، وفي امتلاك الشجاعة الإيجابية لإعادة التساؤل في جدوى كل اعتقاد مترسخ في خريطتها الذهنية وهل أسلمَ إلى خير أم شر؟ هل هو محل إسعاد أم شقاء، أياً منها ندعُ وأياً نبقي؟ .

لقد شكلت مراجعة المبرمجات الفكرية والقناعات الموروثة وعدم الخوف من التغيير، الفرقَ الجوهرِيَّ بين المهتمين والضالين منذ بدء الخليقة، فأبي طالب، عمّ النبي، خشي من الخروج من حصار موروث الأجداد، بينما نزع طفيل الدوسي القطنَ بشجاعة من أذنيه بعد أن وضعه مدة - جعلته يلعب بذو القطنتين - بناءً على برمجة قريش له حين قدم مكة وتحذيراتهم له، فاستمع لكلام الرسول صلى الله عليه وسلم ومنح نفسه فرصة الإصغاء للآخر بموضوعية جعلته يسارع لإعلان إسلامه، وينطلق بقوة لدعوة قومه، وإن قصة هدايته ونجاحه في التخلص من البرمجة مليئة بالدروس التي يحتاجها كل فرد ومنظمة تسعى لتقويم خطتها وتفكيك مبرمجاتها، رغبة في حماية مكانتها من التراجع .

إن قوة أي منهج عمل مستمدة من قدرته على خدمة الأهداف التي صمم من أجلها، وإن جمودنا على النماذج القديمة وتشددنا في الدفاع عنها

دون امتلاك المرونة في مراجعة ملاءمتها للمستجدات تضعف من قوة ذلك المنهج في الريادة والاستمرار .

إن سمة الذات القوية تكمن في مقدرتها على تفكيك  
مبرمجاتها الفكرية والشعورية



هل تساءلت خلال تصفحك لهذه الجريدة ومطالعتك لأخبار رجال الأعمال ورؤساء الشركات العالمية وآخر إنجازاتهم، أن تفكر كيف وصل هؤلاء إلى مواقعهم الحالية؟ وما هو الفرق بين الناجحين والفاشلين؟ أم أنك من أولئك الذين يعزون الأمر إلى الحظ ويتمتمون بغیظ أمام كل خبر وصورة بإحدى هذه العبارات: «لقد صادفهم الحظ أكثر مني».

إذا كان ذلك الشخص أكثر حظاً كما برّر البعض، أو حصل على بعض الدعم في البداية، فلا شك أن استمرار نجاحاته يترجم تمتعه بسمة التركيز على الهدف، والانضباط في مساره وعدم الانحراف عنه، وإدراك اللحظات المناسبة لإجراء القفزة الصائبة نحو الفرصة الأفضل، فقد تتوفر لديك أفضل القدرات الكامنة، ولكن إذا لم تكن ملماً بكيفية الاستثمار الذكي للفرص المفاجئة فلن تتمكن من تحقيق الإنجاز الذي توده في علاقاتك وعملك وحياتك بشكل عام، أو قد تقع جهلاً في مصيدة أحد الأفخاخ التي قد تتسبب في تعطيلك عن المضي قدماً في مسارك، وتجبرك على العودة إلى الخلف والبدء من جديد.

إن امتلاك الخبرة الكافية للتفرقة بين الفرص والأفخاخ هو مفتاح الاختلاف بين الذين يمضون قدماً في تحقيق أهدافهم وأولئك الذين يضيعون في متاهات الحياة، والكثير من الناس يعانون من إخفاقهم في

التوصل للعيش بالطريقة التي يرضونها، لجهلهم بمهارة التعامل مع الفرص والأفخاخ، وأما الناجحون فيعلمون بأن البداية تكمن في داخلهم من خلال مراقبة أسلوب تفكيرهم والتخلص من أنماط التفكير المعيقة لتقدمهم.

فإذا كنت تشعر بأنك لا تتحرك بالسرعة المناسبة نحو أهدافك فقد حان الوقت لإعادة التفكير فيما تفعله، فربما كان هناك بعض الأنماط السلبية التي تعيقك عن الحركة وتستنزف طاقتك وتستولي على مناطق كبيرة من فعاليتك، ما يعني فقدانك للكثير من الفرص، والمشكلة في هذه الأنماط بأنها مخادعة، فقد أصبحت من كثرة تكرارها مغروسة في اللاواعي بعمق، لدرجة أننا لا نلاحظ مدى تحكمها في حياتنا إلا إذا بدأنا بمراقبة حديثنا الداخلي لاستكشاف أنماط التفكير وإخراجها إلى حيز العقل الواعي لملاحظتها، وعدم الاستسلام لها.

عندما يضع الطيار البشري الطائرة في وضع الطيران الآلي ثم يصادف بعض المطبات الهوائية فيسكون من الأفضل أن يتحكم بنفسه في الطائرة ليكون مدركا لكل وضع مستجد، ويتخذ القرارات اللازمة للاستجابة لكل وضع، حتى يصل إلى جهته بأمان وفعالية، وإن المطبات التي تعترضك في حياتك يكون سببها اعتمادك على الطيران الآلي دونما تدخل، والاستسلام لبرمجة الأنماط المعيقة.

أن امتلاك الخبرة الكافية للترقية بين الفرص والأفخاخ  
هو مفتاح الاختلاف بين الذين يمضون قدماً في تحقيق أهدافهم  
وأولئك الذين يضيعون في متاهات الحياة



في إقليم ناءٍ في الصين كان يعيش أحد المزارعين في كوخٍ مع حَمَلٍ صغير، وبينما كان يوماً يعمل بعيداً مستغرقاً في حقله اشتعلت النيران في كوخه الخشبي والتهمت كل ما بداخله بما في ذلك الحمل الصغير الذي لاقى حتفه مشوياً بالنيران، عندما عاد مساءً لمنزله اكتشف الكارثة التي وقعت حيث وجد الكوخ متفحماً يجلله السواد، وحين تجول بحثاً عن شيءٍ يمكنه الاستفادة منه، وجد جسد الحمل مشوياً تفوح منه رائحة شهية جداً، فأمسك بقطعة منه ليتذوقها ففوجئ بلذة المذاق.

سارع المزارع باستدعاء أصدقائه من المزارعين المجاورين لمشاركته في تذوق الحمل المشوي واستمتعوا جداً بأكله، ومنذ ذلك الحين انتشر خبر الحمل المشوي في القرية وأصبح طبقاً شهيراً، وعندما كانوا يرغبون في تناوله، فإنهم كانوا يقومون باختيار كوخٍ ما ثم يضعون الحمل بداخله ويشعلون النار في الكوخ حتى يحترق بأكمله، ثم يخرجون الحمل المشوي ويستمتعون بتناوله.

يتبنى معظم الناس العديد من الاعتقادات عن أنفسهم وحول الحياة بأسلوب أولئك المزارعين الصينيين، حيث يصرون على عدم تناول الحمل المشوي إلا إذا وضع داخل الكوخ انطلاقاً من مبدأ «هذا ما عَهِدْنَا عليه آبائنا»، ولم يكلفوا أنفسهم أحياناً فرصة التساؤل عن عقم هذه الأساليب

وجدوى العيش بهذه الاعتقادات وإمكانية تناول الحياة والحمل المشوي بأساليب عملية أكثر .

القول والفعل لا يستمد أي منهما قيمته من أقدمية الزمان الذي قيل فيه، بل من مدى اقترابه من الحق وقدرته على الصمود في وجه أسئلة الفكر المتجددة، ولقد عاب القرآن على تقليد الآباء والأجداد، وتعظيم عقائدهم وعاداتهم، لكن تطبيق ذلك صعب لدى الكثيرين مع وضوح منطقيته، فهم لا يمتلكون المرونة الكافية لنقد أفكارهم بشجاعة والتخلص من القناعات التي أكل الدهر عليها وشرب .

جميعنا يقوم من حين لآخر بجرد دواليبنا وأمتعتنا وصناديقنا لتفحص مدى جدواها ومدى تلاؤمها مع مقاساتنا واحتياجاتنا الحالية والتخلص مما لا يناسبنا منها، لكننا بلا شك بحاجة أكثر إلى عملية «جرد أمتعتنا الفكرية» للتخلص من الأفكار الضيقة التي لم تعد تناسب مقاسنا، واكتشاف الاعتقادات العقيمة غير الصالحة للاستخدام، حتى لا نضطر إلى ممارسة الحياة ونحن نرزح تحت حمل أمتعة ثقيلة عقيمة تعيق سرعتنا وتكبل انطلاقتنا .

القول والفعل لا يستمدان قيمتهما من أقدمية زمان حدوثهما،  
بل من مدى اقترابهما من الحق





لكل منا ثروة هائلة من الطاقات والقدرات الشخصية المتنوعة، لكن أغلبها تذهب هباءً لأنها غير مُفعَّلة الاستعمال أو مدركة الأهمية لنا أو منظمة الاستثمار، ويشبه الأمر كأن يكون لديك وعاء كبير مملوء حتى السقف بأشياء كثيرة لكنك لا تستطيع رؤية أي شيء بداخله إلا بعض الأشياء الموجودة قرب قمته، ولهذا فلا يمكنك الاستفادة من كل هذه الأشياء لأن وضعها ليس منظماً على النحو الذي يمكنك من العثور على ما تحتاجه .

يحدث لنا ذلك حين نحاول تطوير سمة جديدة في بنائنا الشخصي، لأننا نحتاج بداية إلى إعادة إدراك إمكانياتنا الداخلية والتركيز رويداً على تفعيل سمةٍ أو سمتين جديدتين في كل مرحلة لبرمجتهم تدرجاً في أسلوب تفاعلنا الشخصي مع الأحداث، حيث تواجهنا جميعنا من حين لآخر أحداثٌ غير متوقعة أو غير مرغوبة أو تمثل تحدياً، وهذه الأحداث متنوعة تنوعاً كبيراً ولا يمكننا التعامل معها دوماً باستجابة متماثلة، ما يستلزم تفعيل سمات جديدة دوماً والتركيز على استثمار مناخم جديدة في مجاهلنا الداخلية .

دعونا ننظر إلى تلك التحديات كبيئة مناسبة للنمو الشخصي الإيجابي وأنها تمثل فرصاً ناجحة للتجول بحثاً في مجاهلنا المكنوزة بالمعادن

لاستثمار سمات جديدة في شخصيتنا، واكتشاف هدايا رائعة مطمورة في أسفل وعائنا المزدهم بالأشياء، وإذا كنت أنا من سيقدر أي الهدايا يرغب أو بأي منجم للمعادن النفيسة سيبدأ، وما هي أولى السمات الأجدر بالاستثمار، فمن وجهة نظري أن أقوى سمة لا بد أن يبدأ بها أي بناء شخصي ناجح هي: المثابرة، فمعظم الناجحين يتمتعون بقدرة أكبر على التحمل والمواظبة على مشروع أو وظيفة أو منصب أو هدف خيري بهدف بلوغ نتيجة جديدة يبذل الجهد ولو بعد زمن، وحتى عندما يعاني شخص ما من متاعب أو مشاكل متعثرة حين محاولته التغلب على إدمان عادة ما أو الالتزام بنظام جديد فإنه يفكر بداية في الحافز أو الإثارة أو أي أسلوب آخر يجعله يواصل مسيرته، غير أن ذلكما الحافز والإثارة غالباً ما يزولان سريعاً، ولهذا فإن المشكلة لا تكون عادة في بدء برنامج ما وإنما في المواظبة عليه، فالمثابرة هي التي تجعلك تواصل طريقك، ليس بسبب شدتها وإنما بسبب استدامتها وقدرتها على المواصلة رغم تقلبات الزمن، وكثيرون منا في حاجة ماسة إلى لسمة المثابرة لقطع رحلتهم بسلام في هذه الدنيا، ومع أن المثابرة ليس فيها القدر نفسه من التشويق الذي تحمله متعة الإثارة والتجديد لكنها عادة ما تحقق فائدة أكثر منها بكثير، وهذا ما يؤكد رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف «أحبُّ الأعمال إلى الله أدومُّها وإنَّ قَلَّ».

دعونا ننظر إلى تلك التحديات كبيئة مناسبة  
للتنو الشخصي الإيجابي



لقد فعلها زياد مرة ثانية واستهان باقتراحاته مرة أخرى أمام اجتماع الفريق التطويري للمشروع، ليستبدلها بأفكار وآليات تنفيذ غير مناسبة من وجهة نظر سعد وتخصصه الأكاديمي العالي، لكنه رغم ذلك لم يتمكن من نقده علانية تجنباً للصدام معه، وكان كل ما فعله هو انسحابه من الاجتماع والتوجه إلى غرفة مكتبه، وحين تأكد من إغلاق الباب هوى بقبضة يده على سطح المكتب بقوة ثم تمدد وجلس يتخيل منظره وهو يواجه زياداً بأخطائه ويصدّ سخريته، واستدرك نفسه بعد ساعة متمدداً على مقعده نفسه ومستمراً في مواجهة خيالية مع زياد.

إنه من النوع الانسحابي الذي يتجنب المواجهة ولو بأي ثمن، ومع أن معظمنا يتجنب القيام بمواجهة غاضبة إلا أننا لا بد أن نمارس ذلك من حين لآخر إذا كان ذلك يخدم هدفاً ذا فائدة، قناعةً منا بأن تصادم الأفكار والاستراتيجيات المتعارضة عملية ديناميكية خلاقة تكشف عن نقاط القوة والضعف لدى المتحاورين وتنضج الأفكار، ما يؤدي إلى إنتاج حلول ذات مستوى أعلى فلا يمكنك طهو الطعام بدون حرارة.

لكن الأشخاص الانسحابيين يعتقدون أن في الانسحاب وعدم المواجهة حماية للذات ومحافظة على السلام بين فريق العمل، وهذا تصور غير صحيح في الواقع، بل هو سلام تخريبي قد يكلف غالياً

لإعاقة تفاعل الصدام وتدفق الأفكار وإيجاد الحلول ومن ثم التطور في الأداء .

نحن لا نتحدث هنا عن صانعي سلام يحاولون العثور على طرق ذكية لإيجاد حل ناجح، فهؤلاء يتصرفون بوعي وحسم بناءً على اختيار عقلائي، ولكننا نقصد أولئك المنسحبين بدافع الخوف والاضطرار من أي مواجهة ضرورية، وهم بهذا الأسلوب إنما يقومون بإعاقة الأفكار والمبادرات التي قد تعود بالنفع على محيطهم أو مؤسستهم وتقوي مسيرتهم المهنية، وإذا كانوا في موقع إداري فهم يؤثرون على بعض من يعملون تحت إمرتهم أو حولهم على القيام بالمثل لمجرد تجنب الصدام أو قد يحاصرون إبداع الأفكار لدى بعض الأطراف المبدعة المحيطة بهم والتي ربما تشعر بالتهديد والقيود على مقترحاتها .

ويبدو أن هؤلاء المنسحبين لا يدركون أن المواجهة والتفاعل والاحتداد ثم الوصول إلى الحل يشكلان جزءاً حيوياً من التجربة الإنسانية، كما أنهم يكبلون قدراتهم بقيود من القلق لمعاناتهم المتواصلة بالتفكير برأي الآخرين الذين قد يستجيبون سلباً للخطط والأعمال التي قدموها، أو التي يخططون لها، ما يجعلهم محافظين في أسلوب تفكيرهم في سبيل تقليل خطر الصدام إلى أقصى حد .

وكما يمكنكم أن تتخلوا، فإنه يمكن لهذا الخوف من الصدام أن يستشري ليهيمن على كل نواحي الحياة: العلاقات الزوجية والاجتماعية والصدقة والتي هي جميعاً بطبيعتها تتضمن شيئاً من المواجهة، فأحدى أمارات الزواج الناجح هي قدرة كل من الشريكين على مواجهة الصدمات التي تقع بينهما والتصدي لها وحلها .

وفي حال أنك اكتشفت أنك تشبه ذلك الشخص الذي يتجنب  
المواجهة والتصادم بأي ثمن، فهل تعتقد أن صدق العلاقة بينك وبين من  
حولك ستظل وثيقة بسبب انسحابك الدائم من المواجهة والتعبير عن  
الرأي؟

المواجهة والتفاعل والاحتداد ثم الوصول إلى الحل  
يشكلان جزءاً حيوياً من التجربة الإنسانية



إذا جاءك يوماً واشٍ يحمل اتهامات ضد أحد ما، تصرف أمامه كما لو كنت على معرفة بتلك الاتهامات، وأنت تعرف أكثر مما يعرفه بكثير، ستراه عندئذ ينطلق بالتفاصيل ليحكى لك عن اتهامات جديدة لم يكن ينوي التحدث عنها لولا حنكتك، واحرص دوماً على أن تكون لديك معلومات كثيرة عمّن حولك، وتَقصّ دوماً عن أسرار الآخرين ولا تفسّ أسرارك لأحد.

وإذا كنت تخشى من شخص ما أن يفشي أسرارك أو ينشر ما تقوله، فتكلم أمامه عن أشياء تتعلق بك شخصياً لم تذكرها أمام أحد آخر من قبل، فإذا شاعت وانتشرت فستعرف بسهولة من خانك.

إنها أحد الوصايا المحنكة الواردة في الكتاب السياسي الخطير «الوصايا السياسية» للكاردينال جول مازاران Jules Mazarian رئيس وزراء لويس الرابع عشر، الفرنسي الجنسية الإيطالي الأصل والمولد، والذي نجح بقوة شخصيته وذكائه المتوقع أن يرتقي من قاع السلم الاجتماعي إلى أن يصبح الحاكم المسيطر في بلد غير بلده وبين غير أهله، ساعده على ذلك نفسه الطموح وكفاحه المتواصل في تحقيق ما خطط له، فأنقذ فرنسا من خراب مؤكد، وحولها من دولة ضعيفة تأكلها النزاعات والصراعات الدينية وتنافس النبلاء والإقطاعيين على السلطة وأطماع الدول المجاورة

إلى جعلها دولة مرهوبة الجانب وسيدة أوروبا في القرن السابع عشر .

عن أساليب اكتساب المكانة عند ذوي النفوذ ينصح مازاران بأنه في حال خطت للاقتراب من أحدهم فتعرف على ميوله واهتماماته، هل يميل إلى القوة؟ العلم؟ الميزات؟ الروحانيات؟ الفنون؟ وعندما تذهب لزيارته أشعره باهتمامك في استشارته في أمورك وقراراتك واتبع آراءه، ولا تطلب منه شيئاً لا يرغب في منحك إياه .

كن قليل الكلام فهم يفضلون أن تصغي لهم بدلاً من أن يصغوا هم إليك، وابق محترماً ولا ترفع الكلفة أبداً مهما كانوا ودودين جداً وغير متكلفين معك، وبعاد بين زيارتك كي يكون لها قيمة، وجهز مسبقاً موضوع الحديث المتبادل بحسب ميول محدثك وركز في حديثك معه على إبراز فضائله وخصاله الحميدة ولا تظهر له عيوبه أبداً أو تطلعه على النواقص التي ينعت بها من حوله، مهما كانت الطريقة التي يطلب منك بها ذلك، وإذا ما ألحَّ عليك تظاهر برفضك الاعتقاد بأن فيه نواقص، اللهم إلا بعض العيوب الطفيفة، واذكر حينها بعض الصفات التي كان قد اعترف بها سابقاً بنفسه، لأن هذا النوع من الحقائق يترك دائماً أسى وحرقة مهما كانت الوسيلة التي تستخدمها لإبراز هذه الحقائق، خصوصاً إذا كانت في موضعها الصحيح .

وإذا تحتم عليك في بعض الأوقات توجيه النقد فلا تتعرض لحكمته وجدارته بل امدح مخططاته وعظمة أهدافه، وناقشه في الوسائل والأساليب الأفضل للتنفيذ مع لفت انتباهه بأدب إلى المشاكل التي قد تنجم في حال اختياره لبعض الآليات غير الصائبة، وحاذر من أن تستخدم مكائنتك لديه للتدخل من أجل إنسان آخر إلا بصورة استثنائية جداً، لأن كل ما ستحصل عليه لهذا الإنسان سيكون كما لو أنك طلبته لنفسك .

مازال ذلك الكتاب القيم الذي كتبه مازاران في قمة مجده السياسي مليئاً بالكثير من الوصايا التي جمع فيها خلاصة تجاربه، فنال من الشهرة درجة صرفت الناس عن تتبع بقية كتاباته ومذكراته. وبغض النظر عن مدى موافقتنا لكل ما جاء فيه لكنه أراد أن يرسل من خلاله إلى الفرنسيين - الذين كانوا لا يزالون متمسكين بقوة السلاح والفروسية العاطفية متناسين ثورة الفكر العقلاني التي بزغت في القرن السابع عشر بريادة ديكارت - رسالة محددة بضرورة نقل الدولة من عالم الولاء العاطفي وغوغائية الاستجابة إلى مرحلة الفكر والتنظيم، ومن أخلاق الفروسية إلى عالم التحليل والتخطيط، وأن السلطة لم تعد في أيدي المقاتلين المدججين بالسلاح على أرض المعركة، بل تكمن أدواتها مسبقاً في أيدي السياسيين الهادئين المتزودين بالاستراتيجيات.

في حال خططت للاقتراب من أحدهم فتعرف  
على ميوله واهتماماته





من يتحرك على مسرح الحياة اليومية اليوم لن يخفى عليه قوة الدور الذي تلعبه اللغة التصويرية ورموزها في إقناع الآخر وهيمنة التأثير عليه، لهذا يلجأ العديد من أصحاب المناصب العليا لاستغلال سحر المظاهر المبهرة كعامل فعال في إقناع الناس بنجاحهم على الصعيد المالي أو المهني، لإيمانهم التراكمي عبر العديد من الخبرات السابقة بتفوق قوة سحر الانطباع - التي تشكل عادة بفعل إحياءات المظاهر الخارجية - على صدق الحقائق في الحياة العملية كثيراً، وإلا فلماذا نجد العديد من أرباب السلطة والمال يحرصون على تزيين جدران مكاتبهم بصور تجمعهم مع المشاهير وممهورة بتواقيعهم، واعتنائهم بالتأثيث الفاخر لمكاتبهم، واستعراضهم لأعلى الماركات العالمية في الساعات والسيارات.

الجواب هو عمق اقتناعهم بقوة تأثير ذلك على نظرة المرء وأحاسيسه، وبقدرتنا على إخفاء حقيقة دوافعنا وشخصياتنا من خلال تصرفاتنا التمثيلية والمظاهر الخارجية التي نحيط بها أنفسنا، ولا يعدون ذلك تزييفاً أو كذباً بل هم ينظرون للعالم بأسره كمسرح كبير يتنكر فيه المرء بالزّي الذي يخدم أغراضه. وثمة أشخاص يمارسون ذلك إلى درجة تزوير شهاداتهم وسيرهم الذاتية ويعتبرونه جزءاً من إكسسوارات العمل.

وهناك من يلعب اللعبة بطريقة معكوسة ذكية جداً، فحين يندهش

أحدنا من رؤية مليونير يقود سيارة متواضعة أويتجول في مخازن بسيطة لشراء حاجياته فإن هذا التكتيك المدروس لدى بعض الأثرياء المحنكين خلفه رسالة مفادها: «إني ثري ومعروف إلى حد يجعلني لا أكرث لإبهار الآخرين»، وهذا التواضع المحسوب من الرموز القوية يترك أثراً مبهراً بلا شك في النفوس .

هل لا بد للقلة البسطاء المغمورين والذين لا يلتفتون لمثل هذه الأمور أن يفهموا بسرعة سر اللعبة وأن يدركوا قبل فوات الأوان أن المجتمع المعاصر لا يحكم على الناس أو يقيمهم بالضرورة تبعاً لما حققوه من منجزات أو ساهموا به من أفكار مفيدة أو إخلاص في العمل؟ .

إذا كان الأمر بهذه الحيل فهل علينا أخذ قوة المظاهر بالاعتبار وتعلم أسرار اللعبة، لا سيما وأن العالم كله مليء بالمظاهر الخداعة؟ وإذا قررت ذلك الآن فكيف ستتَنَكَّر في حفلة اليوم؟

هم ينظرون للعالم بأسره كمسرح كبير يتنكر فيه المرء  
بالزي الذي يخدم أغراضه



## تخيّل صوراً مبهجة

دع هذه الصحيفة التي تقرأها الآن جانباً، وخذ بعض الوقت لتتخيّل بعض المواقف والأحداث التي تجلب السعادة والحبور والراحة .

بعد أن تركز على هذه التخيلات المترابطة السارة، حوّل تخيلاتك وصورك الذهنية نحو أشياء مزعجة مكربة وتذكر كل الأمور التي تفودك نحو شعور الاكتئاب والانقباض .

الآن حاول أن تتذكر موضوعاً يثير غضبك ويستثير أعصابك، وأخيراً فكر بالمواقف التي تصيبك بالقلق أو الخوف والارتكاب، فماذا وجدت؟ هل كنت تفكر فقط بالكلمات والجمل؟ أم أن هناك العديد من الصور والتخيلات التي لمعت في ذهنك؟

يتفق معظم الناس على أنه عند ممارسة مشاعر وإحساسات هامة، تبرز إلى ساحة الشعور سلسلة من التخيلات والصور الذهنية، ومع كل ذلك نجد أن أهمية قوة التخيل العقلي لا تؤخذ بعين الاعتبار من قبل كثير من علماء النفس، فنادرًا ما يدركون أن كثيراً من التخيلات تسبب الاضطرابات النفسية والانفعالية، وأن الاستخدام الإرادي والمخطط لتخيلات نوعية غالباً ما يكون المفتاح الذي يفيك الألبان ويفتح على مصراعيه واحداً من أبواب الميادين الأكثر قوة في علاج الشخصية وحل المشكلات النفسية المحيرة .

فالحادثة الحقيقية الواقعية تختلف اختلافاً بيناً عن الحادثة التي يتم تخيلها أو الموجودة كصورة ذهنية، كون الأولى واقعة ملموسة والثانية محض تخيل ذهني، لكننا نجد علمياً أن عدد النيورونات العصبية واحدة ومشاركة في الوظيفة بين المواقف الواقعية والصور التخيلية.

بتعبير أكثر توضيحاً؛ إذا كنت تنظر إلى قلم رصاص فإن المسالك العصبية الصادرة من عينيك إلى الدماغ تمكّنك من أن تسجل في مراكزه العصبية المراكز المخصصة المعنى، الإدراك، والخبرة التي ترافق رؤيتك لهذا القلم، وإذا أغمضت عينيك وتخيلت القلم نفسه بأكثر ما تستطيعه من حيوية التصور والوضوح الذهني التخيلي فإن صورة القلم الذهنية ستثير الآلاف نفسها من العصبونات التي نقلت صورة القلم عندما نظرت إليه في الواقع.

إن التخيل القوي الواضح في الذهن يولد الحادثة المتخيلة في الدماغ وكأنها تبدو في الواقع، وأغلب ما يعترينا من مشاعر كآبة وقلق تتسبب فيه أحاديثنا السلبية مع ذواتنا وصورنا الذهنية المنهزمة الضعيفة التي تؤول في النهاية للوقوع في مستنقع الصعوبات النفسية، وعلى نقيض ذلك فإذا ما تصورنا ذواتنا وهي تتعامل بفعالية وبصورة منهجية مع مواقف ناجحة فإن الحظ سيكون كبيراً في أن يتحول هذا النجاح التخيلي ليكون حقيقياً على مستوى الواقع.

إن التخيل القوي الواضح في الذهن يولد الحادثة المتخيلة  
في الدماغ وكأنها تبدو في الواقع



ليس من إنسان يستطيع أن يفتق فكره الشخصي ما لم يلون حياته بالإعتكاف من حين لآخر. وإذا كانت المحادثة تثري الفهم، فإن الإعتكاف هو مدرسة العبقرية، فالمتبع لسير حياة المفكرين والقادة الروحيين والمبدعين يجد أن غالبيتهم ينتحون إلى قضاء شطر كبير من وقتهم في خلوة، كما يذهب المؤرخ البريطاني أرنولد توينبي إلى أن العزلة والإعتكاف شكلاً قانوناً نفسياً لاكتشاف الحقائق عند الأنبياء والمصلحين.

هكذا كان صلى الله عليه وسلم في ابتداء أمره يتبتل في جبل حراء وينعزل إليه حتى قوي فيه نور النبوة، وكذلك انسحب عيسى عليه السلام إلى الخلاء ليصوم أربعين يوماً، ولم يكن موسى عليه الصلاة والسلام ليتمكن من مواجهة قوة فرعون لو لا تلك الرحلة إلى صحراء سيناء.

لما الإعتكاف؟؟

للإلتفات للداخل، لمراجعة الذات، فالإنسان يتوجه إلى الخارج دوماً أما الإنعكاف على الذات داخلياً لإكتشافها فنادر، وهذا ما جعل العالم النفسي بلزاك يؤكد بأنه :

«كلما حاولت البحث في أفعال الإنسان المختلفة وفي ما يتعرض له من متاعب نفسية وجدت أن معظم شقاء الناس راجع إلى عجزهم عن الاعتكاف مع الذات».

في داخلنا أصوات عديدة متضاربة المطالب تتجاذبها الهوموم والأحلام، والآلام والآمال بين المبادئ والظروف، كيف لي أن أستفت قلبتي دون أن أتقن مهارة الإصغاء الداخلي؟

ثمة شوق خفي لا يمكن ان نسمع صوته اذا التصقنا بكلام الناس وأفكارهم الدنيوية حتى ولو كانوا المقربين، والانعزال أحياناً عن ضجيج العالم وانشغالاته يجعلنا قادرين على البدء رويداً رويداً باكتشاف ذواتنا والدخول أكثر فأكثر في حقيقة نقائصها وعجزها، والتعرف على دوافعها الكامنة التي كانت ولا تزال وراء تصرفاتها اليومية وقراراتها.

إذا رغبتنا أن نكون من المؤثرين المفعّلين لمن حولنا فلا بد لروحنا من خلوة وجلوة، ولا بد من انعزال تكتيكي وانقطاع مؤقت موجّه، لأن قدرة المرء على التوحد والتواصل الناضج مع دوافع الذات تعتبر مصدراً عظيم القيمة له عندما ينوي القيام بإعادة تقويم جوهرية لمغزى حياته، وكم هو منعش للنفس أن ترحل عن الضجيج من حين لآخر لترتمي ساجدة تناجي خالقها مستشعرة عجزها وذلها، متأملة في عظمتها وضعفها، غاسلة همومها بدعائها ودموعها؛ فعندما نتعد عن ذواتنا الحقيقية لمسافات بعيدة جداً تدفعنا فيها الدنيا دفعاً فنسقط مرضى بمشاغلها مرهقين بملذاتها، حينها يصبح الإعتكاف عظيماً وعذباً لأقصى حد.

شقاء الناس راجع إلى عجزهم عن الاعتكاف مع الذات



لاحظت دوماً خلال تجوالي في السير الذاتية لمعظم القادة والمصلحين أن عثورهم على أدوارهم واكتشافهم لطبيعة رؤاهم قد تم بشكل جوهري من خلال استعلائهم بداية عن استنزاف طاقاتهم في دوامات اهتمامات رخيصة، والتفاتهم نحو البحث عن حاجات مجتمعهم، ثم الاستجابة الشجاعة لصوت ضمائرهم نحو تلبية هذه الحاجة، والتي قادتهم بدورها إلى حاجة أخرى، وهكذا شيئاً فشيئاً يبدأون بالتفكير في استراتيجية عطاء من خلال مشروع أو مؤسسة أو حركة ينظمون جهودهم من خلالها لكي تستمر رؤاهم في خدمة الآخرين.

ما زال هناك الكثير ممن يقبع في المكان ذاته منذ سنوات يستمع لاسطوانة مشروخة تئن بمقطوعات يأس مختلفة: «أعيش في دوامة من الملل»، «لا أشعر بمعنى لوجودي اليومي» أو «لا أملك القدرة على صنع أي تغيير»، «لا يمكنني التأثير في الأمور»، «لا فائدة لن تجدي أي محاولة مني»، ما يدعوني لاقتراح اسم على هذه الاسطوانة الرائجة هو: هلوسة نفس ثرثرة.

العديد منا يبحث عن شيء ما لجعل حياته أفضل، فبغض النظر عما نملك أو نفعل فإن هناك شعوراً بالفراغ والوحدة الداخليين ولا نشعر أبداً بالرضى والإشباع الروحي، وهذا دليل على أننا خارج المسار الصحيح

وعلى أننا بحاجة لتصحيح اتجاهنا، وغالباً ما نعتقد أن التصحيح سيكون في وظيفة جديدة أو رحلة بعيدة أو بيت مختلف أو زوجة أخرى، ولكن المعالجة ليست كذلك، والبداية ليست من هنا.

إنها في الانفتاح على مكان ما بداخلنا يسميه المصلحون التربويون وبعض الخبراء «النفس العليا»، تلك المختلفة تماماً عن النفس الثرثرة التي تدور اهتماماتها دوماً حول إشباع احتياجات الأنا والمكاسب الهزيلة والانتصارات الرخيصة والنهم اللامتهي لاقتناء الأشياء، بل تلك التي تتجاوز الحدود الضيقة للعيش ساعة نحو مكاسب من نوع أرقى تجدها غالباً في العطاء أكثر من الأخذ، وفي التسامح أكثر من الانتقام، وفي إظهار الحب أكثر من الحسد والحقد.

كثرة الاستماع لاسطوانة النفس الثرثرة يهشم تجربتنا في الحياة ويجعلها مليئة بالخوف والقلق المستمر، لأنها تجيد استثارة تلك المشاعر السلبية بمتطلباتها الأنانية وتفكيرها المستمد من الشعور بالندرة وتكبير النفس عن توسيع مداركها ورؤيتها، لكن إرهاف السمع لصوت النفس العليا يمنح الوجود انطلاقةً من عقلية الوفرة التي ترسل نيات إيجابية نحو الكون والآخرين فتجذب شبيهاً من الأحداث والمشاعر الطيبة، ومن خلال هذا الموقع السامي المتعالي على التوفاه يمكنك خلق حياة ذات قيمة أينما ذهبت ومهما فعلت، وسوف تطور من علاقتك مع العائلة والعمل والنمو الشخصي، وسيكون بإمكانك حينها أن تكون واحداً من أولئك الذين يساهمون في جعل العالم مكاناً أجمل للعيش.

كثرة الاستماع لاسطوانة النفس الثرثرة يهشم تجربتنا  
في الحياة ويجعلها مليئة بالخوف والقلق



عندما يكون الطقس شديد البرودة فإن هناك طريقتين تدفئ بهما نفسك: الأولى هي ارتداء معطف من الفراء والثانية هي إيقاد نار، ولكن ما هو الفرق الكبير بين الطريقتين؟ إن ارتداء معطف من الفراء يدفئ الشخص الذي يرتديه فقط، بينما إيقاد النار يؤدي إلى تدفئة الكثير ممن يكون حولها.

أتذكر عبارة رائعة قرأتها لفولتير أن «سعادة الإنسان هي في رعاية حديثه، لكن السكينة المطلقة للنفس تأتي نتيجة العناية بحدائق الآخرين». ولهذا فإن الاهتمام بالمصلحة الذاتية دون غيرها، سلوك يعبر عن خواء النفس وتدني منزلتها الإنسانية، فقط عن طريق العيش للآخرين يمكن للفرد أن يربح كينونته، هذا ما تعززه فينا قيما الإسلامية، بأننا عندما نعطي فنحن نأخذ، وعندما نضحى فنحن نربح، وأن لذة الإيثار وتجاوز الذات أمتع من إشباعها.

في الماضي كانت تلك المعاني تجعلني أتوقف محتارة أمام نظرية الدافعية الانسانية Human motivation التي يفترض فيها «ماسلو» أن الحاجات الانسانية تتنظم في تدرج متصاعد Hierarchy من حيث الأولوية أوشدة التأثير Prepotency، فعندما تشبع الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوة تبرز الحاجات التالية في التدرج الهرمي لتطلب الاشباع، وعندما تشبع

نصعد درجة أعلى في سلم الدوافع، وهكذا حتى نصل الى قمته، وشبهه **ماسلو** الحاجات الإنسانية على شكل هرم تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية كالأكل والشرب وتدرج ارتفاعاً كالحاجة للأمن ثم الحاجة للحب والانتماء حتى تصل الى قمة الهرم حيث حاجات تحقيق الذات بحيث يتعذر الانتقال إلى حاجة أعلى قبل إشباع الحاجة الأقل، وكنت أرى في ذلك شيئاً من التناقض مع ما نعرفه عن تضحيات الرعيل الأول في سبيل تحقيق مبادئهم والدفاع عن عقيدتهم مع انعدام توافر الحاجات الأساسية الأولى من الهرم لديهم، وتجاوزهم عن إشباع احتياجاتهم الأساسية في الكثير من الحالات مقابل التعاطف مع الآخر فوصفهم القرآن بأنهم «يؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة»، فهل نظرية ماسلو غير دقيقة أم أن هذا الجيل يتمتع بخواص نفسية مختلفة خارج الإطار العادي للبشر؟

سررت عندما جاءتني الإجابة بداخل سطور أحد الأبحاث النفسية التي تذكر بأن الدراسات العلمية الأخيرة لماسلو قد ساهمت في نوع من التغيير في نظريته لهرم الحاجات، فبعد أن كان يرى أن «تحقيق الذات» هو أعلى أنواع الحاجات وأرقى مراحل النمو، فقد توصل لاستكشاف حاجة أعلى هي الحاجة الى «تجاوز الذات» *Self-transcendence*، وذلك بعد قيامه ببحث متعمق لمجموعة من الأشخاص الذين تمكنوا من تحقيق ذواتهم الى أقصى مداها، والذين يمكن اعتبارهم ضمن قمة هرم التطور الانساني، وأنه بعد اطلاعه على الدراسات التاريخية والسير الذاتية لأهم القادة الروحيين والمصلحين الاجتماعيين المؤثرين، وجد ماسلو أن معظم من شملهم بحثه يشتركون في نوع خاص من الخبرات أسماها «خبرات القمة *Peak experiences*» وهي أعلى أنواع الخبرة والوعي الانساني، وفي هذا المقام يصبح مبدا أولوية الحاجات عرضة للشك، فإنسان القمة يسعى نحو

قيم وغايات عليا بالرغم من القصور الشديد لديه في إشباع الحاجات الدنيا. ويجاهد في سبيل مبدأه ويتحمل الجوع أو الألم أو انعدام الأمان، حيث تصبح اليد العليا في مثل هذه الحالة للدوافع العليا وليس العكس، ويفسر ماسلو ذلك بأن الانسان اذا ما وصل الى المستوى الأعلى فإن العائد أو الإشباع الناشئ عن الحاجات العليا يكون قوياً بدرجة تجعله يضحى بالحاجات الأدنى. ويتحمل عدم اشباعها لفترات قد تطول، ومن المؤكد بأن ماسلو لو اطلع على حياة الصحابة الكرام لأجرى تعديلاً كبيراً في نظريته حين يكتشف مراحل إنسانية أسمى لخبرات نجوم البشرية الذين قال عنهم نبينا صلى الله عليه وسلم «أصحابي كالنجوم بأيهم اقتديتم اهتديتم».

سعادة الإنسان هي في رعاية حقيقته،  
لكن السكينة المطلقة للنفس  
تأتي نتيجة العناية بحدائق الآخرين



لأنها كانت تبذل جهداً كبيراً في الاحتفاظ بوظيفتها كسكرتيرة في أحد البنوك، فقد ابتكرت سائلاً مكوناً من الماء وبعض ألوان الرسم لتغطية الأخطاء الإملائية التي تقع فيها أثناء كتابة مراسلات الشركة، وقد كان السائل يندمج مع الورق ويغطي الخطأ تماماً لدرجة أن «بيت نيميث غراهام» بدأت تعبئه في زجاجات وتبيعه من مرآب بيتها، وبعد سنوات عدة قامت شركة جيليت الشهيرة بشراء اختراعها - الذي يسمى الآن liquid paper - مقابل 47،5 مليون دولار.

أما تشارلز سترايت فإن إحباطه اليومي وغضبه المتكرر من مقصف المصنع الذي يعمل فيه والذي كان يقدم له خبزاً محروقاً في إفطار كل صباح عملٌ دعاه إلى اختراع محمصة الخبز الأتوماتيكية، وذلك الإحباط ذاته هو الذي دفع كيمونز ويلسون في عام 1952 لبناء أول «فندق هوليداي إن» بأسعار متوسطة وخدمة جيدة نظيفة في ممفيس بولاية تينيسي، لأنه كان مستاءً هو وعائلته من الموتيلات المكلفة أو غير النظيفة التي كانوا يضطرون إلى قضاء عطلاتهم فيها، وجعل فرانك ماكنمارا يبتكر أول بطاقة ائتمان في عام 1950 وهي بطاقة «داينرز كلب كارد» بعدما اكتشف نسيانه محفظة نقوده حين أراد تسديد فاتورة عشاءه في أحد المطاعم.

ومن خلال ملاحظاته للمحاولات المستمية التي تبذلها زوجته في

تنظيف أذن طفلهما الرضيع واستخدامها حيلة أسنان ملفوفة بالقطن في تنفيذ ذلك، فقد حفز «ليوجيرشتزنج» في العشرينات من القرن الماضي إلى إدخال بعض التحسينات وخصائص الأمان على ابتكاره لعيدان القطن الخاصة بتنظيف الأذن ثم باعه في الأسواق باسم «بابي جيز» وقام بتغيير الإسم فيما بعد إلى Q-tips. أما الزجاج المقاوم للكسر فتعود قصته لحادث مزعج واجه أحد الكيميائيين الذي كان يعمل في معمله عندما وقعت من يده قارورة زجاجية تحتوي على مادة من البلاستيك السائل، وعندما حاول جمع المادة وجد أنها تلتصق معاً بقوة وكانت نتيجة ذلك الحادث البسيط اختراع ذلك الزجاج.

إن كلمة أزمة في اللغة الصينية تتكون من رسمين: الأول يعني «خطر»، والثاني «فرصة» ولذلك فقد كان أديسون يكرر دوماً على أسمع من حوله بأن المحاولات الفاشلة هي مجرد أصابع تشير للاتجاه الصحيح لمن لديهم الرغبة في التعلم، وعندما أسرع أحد تلاميذه ذات صباح وهو يصرخ: «ماذا سنفعل؟ لقد أتت النيران على المصنع، لم يعد لدينا مال ولا تأمين» فقد توقف أديسون لثانية ثم قال لتلميذه «يا لها من فرصة رائعة لبناء المصنع بالطريقة التي نفضلها».

الأمثلة كثيرة ومتجددة وكلها تحمل رسالة لأولئك الذين يشعرون بأن لا حول لهم ولا طول في مجريات الحياة من حولهم، وأنه ليس في الإمكان أفضل مما كان، فليس هناك شيء يمكنهم إضافته أو دور يستطيعون أن يلعبونه فيما يتصل بالتحديات اليومية أو القضايا الاجتماعية ويعبرون عن ذلك بقولهم «وهل تجدي أي محاولة من جانبنا في تغيير ذلك»، ولا يوجد شيء ما يشل قدرة الإنسان على القيام بالعمل مثل التوصل إلى الشعور بانعدام الحيلة، فهي الحاجز الأساسي الذي يحول بيننا

وبين تغيير نمط حياتنا، أو اتخاذ زمام المبادرة لمساعدة الآخرين على  
تبديل نمط حياتهم، لكننا نتطور بمحاولاتنا المستمرة وشجاعتنا على  
الاجتهاد وارتكاب الخطأ حيث نتعلم من أخطائنا أكثر من نجاحاتنا.

المحاولات الفاشلة  
هي مجرد أصابع تشير للاتجاه الصحيح



هل يمكنك أن تقرأ الجمل التالية وتحاول استكشاف مدى تطابقها مع حالتك النفسية؟

- يمكنني أن أذهب إلى أبعد مسافة لأتجنب المواجهة .
- أخاف بسهولة عندما يُظهر شخص ما غضبه أمامي .
- أعتقد أنه من ضمن مسؤولياتي تهدئة الموقف في حالة التخاصم .
- مستعد للإعتذار لشخص آخر بهدف إنهاء الشجار دون أن أكون الشخص المذنب .
- لا يسعني التعارض مع رأيٍ منْ أمامي خوفاً من التنازع .
- من الأفضل أن أخفي التعبير عن مشاعري المنزعجة تجنباً للتشاجر مع الآخر .

إذا كنت قد أجبت بنعم على معظم تلك الأسئلة فأنت مصاب بما يسمى «الهلوع العاطفي المزمن» بسبب الخوف الشديد من مواجهة الغضب والصراعات، لكنك لا بد أن تعلم أن كبت مشاعرك وتجنبك الدائم لأي مواجهات قد يؤثران على جودة علاقاتك مع الآخرين، وكذلك على صحتك الجسدية والعاطفية، ولهذا فأنت بحاجة إلى تعلم طرق صحية وفعالة للتعامل مع الصراعات بشكل بناء، لأن المكاسب قصيرة المدى

التي نحققها عن طريق تجنب مواجهة الآخرين تقل أهمية عن خسائر عدم تعلم النقد الإيجابي وامتلاك مهارات إدارة الصراعات التي ستجعل علاقاتك أسعد ونفسيك أقل توتراً وأكثر هدوءاً.

حين تعتقد أنك تحافظ على علاقات سليمة، ستفاجأ بأن أسلوبك الوقائي لإرضاء الآخرين يمكن رؤيته على أنه مسيطر وبشكل غير مباشر على من يتلقونه، فإصرارك على أن تتجنب المواجهات يفهم من قبلهم على أنه طريقة سلبية تهدف إلى انسحابك للبقاء بمعزل عنهم على مسافة نفسية آمنة.

الأمر يشبه ذلك الشخص الذي لم يتعلم السباحة قط لخوفه الشديد من الماء، ويتجنب أي موقف يحتمل أن يكون قريباً فيه من الماء أوبداخله، ولو حدث فجأة وسقط هذا الرجل الذي يشعر بالهلع المرضي من الماء في بركة سباحة عميقة فلسوف يحدث بداخله رعباً مميئاً وقلقاً وحشياً قد يتسبب في حدوث الغرق، ولكن إذا تدرب في بحيرة ضحلة بصحبة عامل إنقاذ ماهر فلسوف يتعلم مهارات السباحة والإنقاذ من الغرق، ومع تكرار فرص النزول إلى الماء تحت ظروف مضمونة سيختفي الخوف تماماً.

إن تكرار التعرض الواعي للتجارب التي تخافها قد يزيل القلق الذي تشعر به، وإن إرضاء الناس كسياسة للتجنب يعتبر حلاً مؤقتاً على المدى القصير لكنه يزيد الأمر سوءاً بعد فترة، لأن المشاعر التي نخاف منها تبدو أكثر تهديداً وإنذاراً بالتوتر عندما نواصل إخفاءها خلف ستائر إرضاء الآخرين، وعندما نتجرأ ونقوم بجر ستائر الخوف سنجد وراءها قرماً صغيراً يشبه ذلك الموجود في القصة التي قرأتها صغيرة، حيث ظلت معظم الشخصيات طوال القصة خائفة من جيروت الساحر، وعندما اجتمعوا في



النهاية وقرروا التخلص من خوفهم، قاموا بجر الستائر ليفاجأوا بكائن صغير هزيل يبعث في الأجواء جواً مرعباً عن طريق تضليلهم بالدخان والضباب والضوضاء الكثيرة.

إن المهتمين بإرضاء الآخرين مهياون لحمل اللوم على عاتقهم عندما تحدث أي مشكلة وربما اعتقدوا أن الحل هو في تجنب المواجهات والحوارات العجادة، لكنه من المهم أن تعلم أنه ليس ضمن مسؤولياتك أن تسيطر على غضب الآخرين بينما يمكن أن تساعد كلماتك وأسلوبك على تصاعد غضب اللقاء أو تحويل المواجهة إلى حوار هادئ إيجابي.

إن تكرار التعرض الواعي للتجارب  
التي تخافها قد يزيل القلق الذي تشعر به



إن عبارة «تزوجا وعاشا في سبات ونبات وأنجبا أولاد ونبات» لا تليق سوى بقصص الأطفال والشخصيات الخرافية أما في الحياة الواقعية فالتعبير الصحيح هو: تزوجا وبدلا جهودا أكبر لإنجاح علاقتهما.

يتمتع عالم الزواج بخصوصية غريبة، فأغلب الأشخاص الذين يعيشون خارجه يرغبون في العيش داخله، بينما يتمنى معظم القاطنين بداخله أن يتجولوا خارجه، وقد يرجع السبب الكامن وراء هذا إلى مشاكل الاتصال بين الأشخاص الذين تربطهم علاقة من هذا النوع، حيث تتطلب الروابط الصحيحة وجود مسافة صحيحة. ويتحقق ذلك بالسماح للطرف الآخر بالحفاظ على تمايزه، هذا إن لم نقل التأكد فعلاً من صون هذا التمايز، ومن المهم للأشخاص الراغبين في إقامة علاقات سعيدة أن يحرص كل منهما على حماية خصوصية الآخر النفسية، وخصوصيته الذاتية بالطبع.

تبدأ معظم الزيجات بمشاعر متضاربة والكثير من النيات الطيبة، فهناك شخصان يُقدِّمان بإخلاص على الدخول ضمن نظام حياة معين سعياً وراء تحقيق غايات كثيرة قد لا يفصحان عنها لبعضهما، وقد ينتهي بهما الأمر إلى حياة سعيدة أو إلى خلافات مريرة، فإذا كان المرء يتوقع من شريكه أن يحقق له رغباته الخاصة، فسوف يكتشف أن هذا الشريك عاجز

عن ذلك، بخاصة إذا كان الشريك يعاني الأوهام ذاتها، وإن خلع صفات مثالية على العلاقة فسيؤدي ذلك غالباً إلى جعل الزواج هشاً في مواجهة المصاعب، ولهذا فمن المهم لكل طرف أن يسعى لتحقيق التوازن الصحيح.

وإذا لم يضع الشريكان توقعاتهما بهذا الشأن ضمن الحد الأدنى، فإن العلاقات الزوجية - حتى بين الأشخاص الذين يتواصلون بشكل ناجح - تتراجع لتشغل المقام الثاني بعد العمل بالنسبة لغالبية الرجال، أو بعد الأطفال لدى أكثرية النساء، أو بعد مهمات أساسية أخرى في برنامج كل طرف، ولذلك فحتى ينجح الزواج كهيئة صالحة لتطوير الفرد لشخصيته وللاتحاد مع الآخر، فعلى كل طرف أن يؤكد تمايزه أولاً، تماماً كما يتعين على السجين الذي يريد تحرير رفاقه من السجن أن يتحرر أولاً من أغلاله لأن الزواج يتطلب وجود الارتباط والتمايز في آن معاً.

عندما نصف شخصاً ما بالكمال - فنحن نعني في اللاوعي أنه يشبهنا، ولهذا يصبح من العسير أن نجد شخصاً كاملاً، لأن كل الأشخاص الذين نصادفهم مختلفون عنا على درجات متفاوتة والتنوع هو الكمال الوحيد في الكون، فهناك مليارات الوجوه ذات الملامح المختلفة في العالم وأعداد مماثلة من تنوع الشخصيات الإنسانية، وإذا كانت الأنا تعتبر نفسها معيار السلوك فستصاب بالحيرة والارتباك إذا تصرف الآخر بشكل مختلف عنها، حيث نتوقع أن يكون التركيب النفسي للشخص الآخر شبيهاً بتركيبنا النفسي، وفي اللحظة التي ندرك فيها وجود شيء من الاختلاف - مهما كان ضئيلاً - فقد نبتعد مسافة ما عن الآخر نفوراً من اختلافه أو نبدأ بمحاكاته انقياداً، وكلتا المحاولتين تعترضان سبيل تطور العلاقات الحميمة الحقيقية التي تتطلب قبول كل من الطرفين تمايز الآخر بل وتعزيز هذا التمايز.

إنه احتفاء بالآخر الذي لن نعلل النفس تجاهه بالأمل في أن هذا الشخص سيصل يوماً ما إلى مرحلة النضوج ويغدو مثلنا، فلكي تعرف شخصاً ما على حقيقته لا بد أن تتقبل هذا الشخص على علاته واختلافاته، وإلا فإنه لن يكشف لك عن خباياه، وتالياً ستفقدته، أما إذا كنت ترغب في إقامة علاقات ناجحة فقد يفيدك ترديد العبارة التالية يوماً «اليوم، لن أصدر حكماً سلبياً على أي شخص».

عندما نصف شخصاً ما بالكمال فنحن نعني في اللاوعي  
أنه يشبهنا



في لغتنا العادية ليس هناك فارق بين تعبيرنا عن الإشباع gratification والمتعة pleasure، ونحن بتلك الفوضى اللغوية نحرم أنفسنا من الكثير لأننا نخلط معاً نوعين مختلفين من أهم المشاعر التي تبعث السعادة في الحياة، وهذا يخدعنا لأنه يجعلنا نظن أن باستطاعتنا الوصول لكل منهما بذات الطريقة، فالمتع هي مسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة وقوية لا تحتاج لكثير من التفكير ويطلق عليها الفلاسفة تعبير «الأحاسيس الخام الإيجابية feelraw positive»، والمتع ذات القوة الكبيرة تضم الابتهاج والمرح والإثارة والحيوية، أما الأقل قوة فتشتمل على الانسجام، الراحة، الاسترخاء، وتشارك جميعها في سمات واحدة، فهي سريعة التأثير والزوال مما يحد من فائدتها كمصدر للسعادة الدائمة.

أما الإشباعات فهي أنشطة نحب جداً أن نمارسها وليس شرطاً أن تكون مصحوبة بمشاعر بدائية لكنها تستغرقنا تماماً فنصبح مندمجين فيها ونفقد الشعور بالذات ويسرقنا فيها الوقت، كالاستمتاع بحوار فلسفي عميق، الغوص في أعماق البحر، الانهماك في رسم لوحة، تدريب طفلك الصغير على شيء ما، المشاركة في عمل خيري، ويتضمن الإشباع الكثير من التفكير والتفسير ويعيش فترة نفسية أطول من المتع نصبح خلالها على اتصال بقدراتنا ونقاط قوتنا.

حين فقداننا القدرة على التمييز بين المتع والإشباعات صرنا نقول إننا نحب الأيس كريم والمساج وصوت المطر أو الاستمتاع بحمام دافئ وهي كلها متع تعتمد على الحواس والمشاعر، ونعبر بالكلمة نفسها عندما نود أن نقول أننا نحب قراءة الكتب الهادفة ونحب مساعدة المحتاجين ونحب ممارسة رياضة المشي يومياً مع أن الأخيرة إشباع ذات مكونات نفسية مختلفة وأنشطة مرتبطة بأهداف نبيلة وتطوير لنقاط القوة والقدرات والفضائل الشخصية.

ولهذا فعندما نمارس المتع فربما نكون مجرد مستهلكين لأنها لحظات سرور عالية لا تبني شيئاً للمستقبل ولا تعد استثماراً لأنه لا شيء يتراكم فيها، ويمكننا أن نقول أن المتع هي علامة تحقق الإشباع البيولوجي بينما الإشباع هو علامة تحقق النمو النفسي.

ومن المقلق أننا كثيراً ما نفضل المتعة على الإشباعات، ففي اختيارنا بين قراءة كتاب جيد أو متابعة مسلسل تلفزيوني نختار الثاني، رغم أن الدراسات النفسية تؤكد مرة بعد الأخرى أن المزاج العام أثناء متابعة التلفزيون هو الاكتئاب، والخطورة هي أننا إذا اعتدنا تفضيل المتع السهلة الحسية على الإشباعات العميقة فسيكون لذلك عواقب وخيمة، وقد تكون أفضل وصفة مضادة لاكتئاب الشباب هي بذل المزيد من الإشباعات مع خفض السعي وراء المتع.

المتع هي علامة تحقق الإشباع البيولوجي  
بينما الإشباع هو علامة تحقق النمو النفسي



يحكى أنه كان في قديم الزمان رجل عجوز يجلس خارج أسوار بلدة كبيرة. وكان المسافرون عندما يقتربون من المدينة يسألون ذلك العجوز: (ما هي طبيعة سكان هذه المدينة؟) فيتأملهم العجوز ثم يسألهم: (وما هي طبيعة سكان المدينة التي جئتم منها؟)، فكان البعض يجيب (لا يعيش في المكان الذي جئنا منه سوى الأشرار) فيقول لهم العجوز حينها: (تابعوا السير فلن تجدوا سوى أشخاص أشرار في المدينة). أما إذا كان جواب المسافرين: (إن المكان الذي جئنا مليء بالأشخاص الأخيار) فيكون جواب العجوز: (ادخلوا المدينة، ولن تجدوا فيها سوى أشخاص أخيار).

نحن لا نرى العالم بعيوننا بل بعقولنا، وإذا أردنا أن يتغير العالم من حولنا فعلياً أن نغير أفكارنا ومفاهيمنا التي تحملها أذهاننا عن العالم.

لذلك فإن جميع التحسينات في حياتنا تبدأ أولاً بتحسين صورتنا الذهنية عن ما حولنا، فإذا تحدثت إلى أشخاص فاشلين أو غير سعداء وسألتهم عما يفكرون فيه معظم الوقت فستبين أنهم غالباً ما يفكرون بشأن مشكلاتهم وهمومهم وعلاقاتهم السلبية، أما عندما تتحدث مع الأشخاص الناجحين والمؤثرين فستكتشف أنهم يركزون تفكيرهم معظم الوقت بشأن الأشياء التي يرغبون في تحقيقها وامتلاكها، والأهداف التي يخططون للوصول إليها.

إن الطريقة التي نفكر بها - والمسؤولة عما نشعر به في أي وقت - هي نتيجة اختيار مسبق قمنا به بوعي أو بدون وعي، فسواء كنت منشراحاً أو محبباً أو قلقاً أو واثقاً، فكل تلك المشاعر مبنية على نمطك التفكيرى وأسلوبك في رؤية وتحليل الأوضاع، وهذا شيء يمكننا تغييره والتحكم به لصالح الحصول على نفسية أكثر استقراراً.

بتعبير آخر، ليس الأمر هو ما يحدث لك، لكنه يتمثل في كيفية تأويلك لما يحدث لك، وذلك ما يحدد نوع استجابتك، سواء كانت إيجابية أم سلبية .

إن عقلنا الواعي لا يمكنه الاحتفاظ سوى بفكرة واحدة في المرة الواحدة، وإذا لم نقرر بوعي وحرص أن نراقب ونستبدل الواردات السلبية من الأفكار بأخرى إيجابية محفزة فإننا سوف نجد أنفسنا نتخبط لا محالة في دوامات من التوتر والطاقة السلبية المعيقة لأي ارتقاء .

لكننا ستمكن من الاستمتاع بحياة أفضل إذا أخذنا عهداً بأن نتكلم دوماً عن أنفسنا بإيجابية وأن ننشط في داخل أذهاننا صوراً مشرقة عن الأهداف المستقبلية التي تهمننا، وحين تواجهنا الأحداث بما لا نرغب، فسندرب أنفسنا على التفكير فوراً بشأن الحل والبدائل والفرص الأخرى ولن نسمح لها بنذب الحظ واللوم والعيش في دور الضحية .

إن عالمننا الخارجى مرآة لعالمننا الداخلى، ولذلك فنحن لا نرى العالم على ما هو عليه بل على ما نكون نحن عليه، وعندما ننظر في كل جانب من جوانب حياتنا فسند انعكاس اتجاهاتنا وقناعاتنا علينا، لأن الشخص الذى بداخلنا هو الذى يحدد أساساً ما يحدث لنا بالخارج .

نحن لا نرى العالم بعينونا بل بعقولنا



قصة كل واحد منا تبدأ وهو طفل، فحين نكون أطفالاً يدعونا معظم من حولنا إلى أمور تترك بساطة فطرتنا، هذا عيب وذلك خطأ وذاك مهم وهذا يجب، وفي كلامهم شيء مما هو منسجم مع فطرتنا وكثير منه مرهق لطبيعتنا النقية، ولكي ندرك رضاهم نتبعهم لاعتقادنا بأنهم مصدر قوتنا، ومع العمر يتراكم الإرضاء من هنا وهناك ونتحدث بلغة من حولنا لكي نكسب ودهم ونأمن جانبهم، وقد نحفظ في بادئ الأمر سرّاً بما ينسجم مع فطرتنا ونظهر خارجياً فقط اقتناعنا بآرائهم، ولكن مع مرور الوقت ننسى حقيقتنا ويتحول الممثل إلى حقيقة، فتبعهم ونسعى في الدنيا خلف السراب نفسه فنضيع عن فطرتنا وننضم إلى قافلة الضائعين .

الفطرة هي ما فطّرنا عليه، أي ما هو حق وحقيقي في تكويننا، ولا يمنعنا عن فطرتنا وفاطرنا إلا الأوهام، ومجاهدتنا الأهم في هذه الحياة هي في إزاحة تلك الأوهام التي تحجبنا عن فطرتنا وحقيقتنا، لأنها حين تتلبد حول قلوبنا تغشاها فلا نعود نرى إلا إياها، وليس من السهل أن ندرك ما يدور في أنفسنا من أوهام واعتقادات زائفة، فإن أكثرنا محجوب عما يدور فيها وآلية سيطرتها علينا، فالنفس تسعى لتستحوذ علينا من خلال القلب إذ لا سلطان لها على الشعور ولا على الجوارح إلا من خلاله، وهي تستحوذ عليه بإملائه معتقدات وأوهاماً تتجانس وهوأها، وتنجز ذلك بإلقاء الخاطر بعد الآخر حتى يتقبلها، وحين تستحوذ النفس على المعتقدات التي في

القلب تكون قد استحوذت علينا، إذ من خلال المعتقد الذي في القلب نرى عالمنا ونستجيب له .

حين نعيش خلاف ما فطرنا عليه سننزل أسفل سافلين، فترانا مثلاً ننبسط عندما نحب ونعفو ونعطي ونسامح، ونقبض عندما نبغض وننتقم ونبخل، فوجودنا يتكامل بالمحبة والتواصل ويتقلص بالكراهية والتناذب، وكلما يقترب أحدنا من الفطرة يتألق نوره ويزداد جماله .

«فطرة الله التي فطر الناس عليها»، وهي أحسن تقويم والطريق الأقوم «ولكن أكثر الناس لا يعلمون»، ولا راحة لنا إلا حين نعيش خلقنا هذا وحققتنا، وما ارتاح إنسان من قبل ولا بعد إلا حين يعيش نسيج فطرته؛ اخلع نعليك فهناك واحة من السكينة في داخلنا بانتظار اكتشافها، وما ننشده لنتراح كامن في داخل كل واحد منا ولا جدوى من التدافع نحوه في الخارج، فنحن لسنا بحاجة إلى زيادة في المعلومات أو المقتنيات ولكن إلى ما يذكرنا ويوقظنا من غفلتنا، فقد طبع في القلب علم كل شيء ولكننا نسيناه، ونحن بحاجة فقط أن نتذكر .

ما ننشده لنتراح كامن في داخل كل واحد منا  
ولا جدوى من التدافع نحوه في الخارج



نمتلك جميعاً حدوداً للراحة نشعر في داخلها بالأمان والدفء، لكننا بحاجة لاختراق هذه الحدود من وقت لآخر ومواجهة التحدي والخوف والتحفيز، لأن بقاءنا محاصرين بحدودنا الآمنة داخل منطقة الراحة يجعل الاحتمال قائماً بأن تشرع هذه الحدود في الانكماش وتخنقنا من الضيق أو أن نفاجاً بشيء ما يطرأ لكي يدمر هذه الحدود.

ويختلف النطاق الذي يشعر فيه المرء بالراحة من شخص لآخر، وسواء أدركنا ذلك أم لا فجميعنا نتخذ قراراتنا على أساس حدود النطاق المريح، ومعظمنا يعمل داخل نطاق يحس فيه بالأمان لكنه يشعر بعدم الارتياح إذا تجاوزه، ولذا فمن المفيد لنا جداً أن نسعى دائماً من حين لآخر لأن نوجه لأنفسنا لكزة أو وكزة تنشط سباتنا البليد، فمع كل مجازفة نقوم بها وفي كل مرة يتسع فيها ذلك النطاق تنمو قوتنا الداخلية وتتطور ثقتنا بأنفسنا أيضاً، ومع الاستمرار في تلك المجازفات اليومية - مهما كانت صغيرة أو بطيئة يصبح توسيع نطاق الراحة أسهل بكثير وبذلك تقل مخاوفنا، وتتوسع آفاقنا، وتزداد فرصنا، ونبدأ بالانتقال تدرجاً من موقف الألم إلى موقف القوة.

كن مستعداً لأن تفعل كل يوم شيئاً جديداً يكسبك المزيد من التمدد خارج منطقة الراحة، وكل ليلة قبل أن تنام خطط للتمدد الذي تنوي القيام

به في اليوم التالي، أغمض عينيك واجعل تصورك الذهني واضحاً بقدر ما يمكنك، ونحن لا نتحدث هنا عن مجازفات خطيرة، فعلى سبيل المثال: اتصل بشخص تخشى الاتصال به، اطلب شيئاً تريده كنت تخاف أن تطلبه، عبّر عن رأيك أمام زملاء العمل بشكل لم تفعله سابقاً، غير نظامك الغذائي واحذف أصنافاً تعلم أنها لا تفيدك، أضف تغييراً على مظهرك، المهم مارس التمدد الذهني يوماً قبل النوم وإفعل شيئاً صغيراً بشأنه في اليوم التالي، فذلك سوف يمنحك المزيد من الثقة ويوسع حدود عالمك ونطاق تجاربك كما يثري إدراكك بالرؤية الأشمل ويجعلك دائماً في حالة تعلم ونمو، وهو ما يجعلك منتعشاً دائماً.

نحن وُجِدنا في الكون لنستثمر كل قوانا الشخصية، وحين لا نفعل ذلك نعاني من شلل في الروح، اكتئاب في النفسية، وهناك جزء منك يعلم بوجود أشياء رائعة بداخلك وينتظر فرصة الخروج، فاجعل أبوابك مشرعة دوماً ودعه ينطلق.

كن مستعداً لأن تفعل كل يوم شيئاً جديداً يكسبك المزيد  
من التمدد خارج منطقة الراحة



هناك مرحلتان رئيسيتان نمر بهما أثناء رحلة نمونا الشخصي خلال وجودنا على هذه الأرض وهما: مرحلة المدّ للاستكشاف الخارجي ومرحلة الجزر للاعتكاف الداخلي .

تبدأ مرحلة المد بالولادة والانطلاق نحو اكتشاف متطلبات العالم من حولنا ثم تكييف أنفسنا وفقاً لتلك المتطلبات، فالدراسة وإيجاد الشريك المناسب وإنجاب الأطفال واعتناق قيم الزمان والمكان اللذين نعيش فيهما، والبحث عن عمل أو المشروع في مشروع خاص، وهذه المرحلة هي فصل خارجي في حياتك، أي أنك تعلم ما هو مأمول منك ثم تفعل ما يملئ عليك من الخارج .

تتفاوت فترة استمرار تلك المرحلة من شخص لآخر حتى تبدأ بعد ذلك المرحلة الثانية وهي الانعكاف للدخل وإعادة ترتيب الأوراق الداخلية، وهي مرحلة لا يحددها العالم الخارجي بقدر ما تتحدد من خلال حقائق تعلمتها وقناعات ظلت تتوحد بداخلك خلال مرحلة المد، فتركز حينها على تنمية المعاني الأرقى في شخصنا، وممارسة الأنشطة المثريّة لذواتنا، والتركيز على الأشخاص الذين نحب صحبتهم فقط، ويقل انبهارنا بالأشياء التي كانت تثيرنا في الماضي، وقد تجد نفسك تنسحب تدرجاً مما اعتدت القيام به أو الاهتمام بأمره، فتختلق الأعذار لكيلا تذهب إلى الحفلة

وتجلس لتنفرد بأفكارك أو لتتابع برنامجك المحبب في التلفزيون، وتبدأ في الاستمتاع بارتداء ملابس بسيطة مريحة ليست بتكلف وأناقة السابق، وتخفف من متابعة الأخبار بحثاً عن أحاديث أكثر روحانية واهتمامات أكثر إنسانية.

يخفق البعض في العبور والانتقال للمرحلة الثانية لأخطاء وعقبات حدثت في المرحلة الأولى، حيث يظلون مكبلين وأسرى إخفاقات تلك المرحلة ويعززون فشلهم إلى المحن التي مروا بها أثناء طفولتهم، وتكمن جاذبية ذلك لتزايد حركة أنصار مواسة الطفل الداخلي، فالحياة مليئة بالانتكاسات، كأن ينبذنا الذين نحبهم، ونحصل على درجات سيئة أو لا نتمكن من الحصول على العمل الذي نرغب فيه، فنبحث عن المواسة ونحاول تفسير الحدث بطريقة لا تؤلمنا، وهي إلقاء اللوم على الآخر وأنا كنا ضحية أشخاص وظروف، وهو ما يخفف من الشعور بالذنب.

رؤيتنا لأنفسنا كضحايا لأحداث الطفولة يجعلنا سجناء ماضينا، كما يمنعنا من الانتقال لمرحلة مختلفة والبدء في بناء حياة جديدة، ويكمن بدء رحلة التعافي في تحمل المسؤولية الشخصية والنظر للأمور بنظرة مستقبلية، فليست التجارب الماضية سوى خبرات تمنحك فرصاً أكبر في تغيير حياتك ونظرة أوسع في الرؤية، فما تم نسجه من قبل لا يحدد بقية النسيج بل النساج نفسه هو القادر بما يتمتع به من حرية ومعرفة على تصميم الجديد فيما بعد.

رؤيتنا لأنفسنا كضحايا لأحداث الطفولة يجعلنا سجناء ماضينا



يملك كثير من الناس نظرة تشاؤمية للأمور، حتى المتفائلين منا يواجههم التشاؤم من وقت لآخر، فهل للتشاؤم قيمة تجاه تطور الأمور؟ ولماذا سمحت عملية الانتقاء الطبيعي بتوارث التشاؤم عبر الأجيال؟ وما هي الوظيفة المتوازنة التي يلعبها التشاؤم في حياة البشر؟

قد يدعم التشاؤم أحياناً تلك الرؤية الواقعية التي نحتاجها، ففي بعض الأحيان قد يصبح الارتكان إلى نظرة تفاؤلية تامة أمراً غير مرغوب الجانب، مثل المواقف التي تحتاج إلى شيء من الحذر والقلق لاستباق الأحداث قبل خروجها عن السيطرة، ورؤية تلك المواقف من خلال النظارة الوردية فقط من شأنه مواساتنا لكنه لا يغير من الأمر كثيراً، فقائد الطائرة مثلاً لا يحتاج لنظرة تفاؤلية ولكن لإحساس واقعي تماماً يمكنه من التعامل مع المخاطر المحتملة.

فما هو دور التشاؤم؟؟

ربما يصحح أشياء فعلناها في حالة تفاؤل زائد دون تقدير صحيح للواقع، حيث يجعلنا التشاؤم نتروى قبل الإقدام على توقعات التفاؤل المغامرة، فنفكر مرتين ولا نكون متسرعين.

على الرغم من أن لحظات التفاؤل تتضمن مخططات عظيمة

وتوقعات كبيرة قد تشوه الحقيقة لتخدم الأحلام، ولكن بدون تلك الأوقات ما كنا لتتوصل إلى المستحيل ولما كنا نعتقد من قبل صعب المنال، ولما استطاع أحد أن يتسلق قمة إفيرست، أو أن يكتشف الكهرباء، ولأصبحت أوراق اختراع الطائرة النفاثة والحاسب الآلي في سلة مهملات أحد المدراء الماليين لإحدى الشركات .

تكمن فائدة التطور البشري في الشد الديناميكي بين التفاؤل والتشاؤم، لتصحيح الجوانب السلبية لكل منهما، وكما ترتفع الحالة المعنوية وتنخفض مع دورة المتغيرات اليومية، فإن الشد الديناميكي كذلك يمنحنا روح المغامرة والحذر لإبعادنا عن المخاطر، فكلما اقتربنا من الحافة جذبنا للوراء، وذلك التردد الأبدي هو الذي يسمح للجنس البشري بالاستمرار في الحياة .

إن عملاً كبيراً ناجحاً يتطلب أفراداً ذوي نظرات مختلطة من التشاؤم والتفاؤل، فينبغي أن يتسم المخططون والمبتكرون والباحثون في كل مخطط تطويري أو فريق عمل بنظرة تفاؤلية تمنحهم استبصار أمور لم تحدث بعد، واستحداث ميزات جديدة تحتفظ لهم بقيمة تنافسية، فتخيل شركة تتكون من المتفائلين فقط الذين يركزون على الاهتمامات المستقبلية، إنها مغامرة خطيرة لأن الشركة تحتاج أيضاً للمتشائمين ذوي المعرفة الدقيقة بالحقائق الحالية والوعي العميق بما تواجهه الشركة من تحديات ودورهم هو الحذر والاستعداد .

الحياة الناجحة أهم شركة ناجحة ولهذا تحتاج المتفائلين والمتشائمين معاً، والشخص الناجح لديه في داخله مسؤول تنفيذي يوازن بين القرارات الجزئية والحكيمة، فعندما يحفزه التفاؤل لانتهاز الفرصة يمنعه التشاؤم من



الإقدام قبل التروي والدراسة الكافية، وهكذا هي الإدارة الحكيمة للذات التي تستخدم جرعات متساوية من التفاؤل والتشاؤم ولديها القدرة على التنقل بمرونة بين النظرتين .

الشد الديناميكي كذلك يمنحنا روح المغامرة والحذر  
لإبعادنا عن المخاطر



برأيك، أي من هذين الشخصين يمكنه أن يقدم إضافة إبداعية أقوى: المتميز عقلياً مع دافعية عادية أم الأقل في التميز العقلي لكنه أكثر دافعية؟

قد تكون إجابتك موافقة لتلك التي توصل لها العالم النفسي كوكس COX بعد قيامه بالعديد من لأبحاث النفسية والمقابلات مع المختصين وعلماء النفس عام 1926 فكانت الإجابة لدى الأغلبية لصالح الفرد الأخير، أي أن صاحب المستوى العقلي العادي مع دافعية مرتفعة لديه احتمالات أقوى للتميز الإبداعي.

في الآونة الأخيرة انتقل البحث لدى مجموعة من المختصين النفسيين إلى السؤال التالي: ما الذي يحفز تلك الدافعية وما هي مصادرها؟

لقد أثار ذلك السؤال فضولهم العلمي بعد اطلاعهم على تلك المقالة التي كتبتها الدكتورة سو إريكسون بلولاند Sue Erikson Bloland آخر بنات العالم النفسي الشهير إريك أريكسون في مجلة أطلانطا الشهيرة عام 1999، فهي معالجة نفسية مرموقة وكاتبة موهوبة مثل والدها، وقد ناقشت في مقالها الذي نشر بعنوان «الشهرة: قوة الإبداع وتكلفتها Fame: The Power & Coast of a Fantasy» تحليلاً نفسياً للشهرة وتكلفتها وثمرتها الأسري، وباعتبارها طفلة الشهرة فقد وضحت بتعمق شديد التدمير المصاحب الذي يحدث لأفراد أسر المشهورين، واعتبرت الشهرة تعبيراً مَرَضِيّاً عن

الترجسية، وأن مواصلة النضال من أجل الإبداع والبقاء تحت الأضواء هو دفاع ضد الشعور بالخزي ومحاولة للتغلب على الشعور بأن الذات تعاني من نقص عميق، وأن تنمية الفرد للموهبة المتميزة لديه دائماً ما ينشطها الدافع لأن يكون مشهوراً.

واعتبرت بلولاند أن سعي والدها للتفوق العلمي وكسب الشهرة كان مدفوعاً بقوة بدافع النقص في العلاقات الإنسانية، فلم يكن يعرف والده الذي خذله وتخلي عنه، كما رفضت والدته أن تفصح له عن هويته، فوقع إريكسون تحت تأثير ذلك طول حياته، وتشير ابنته إلى أن عمله طوال حياته كان أداة للحصول على الاهتمام الذي لم يحصل عليه من والديه.

إن دافعية الإنسان معقدة، ويصعب تشخيصها في إمّا أو إمّا، ولذلك فقد نختلف مع ما كتبه بلولاند في اختزالها لإبداعية والدها فقط في كونها معالجة لمشاعر النقص الوالدي لديه، حيث يمثل الهدف المشبع بالمعنى نوعاً من الدافعية الإيجابية الممكنة للانشغال بمجال ما، وفي معظم المجالات التي يبدع فيها المرء تكون الدافعية هي كردة فعل للمشكلات الوجودية الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته المبكرة وكميكانيكية لتنظيم الطاقة الداخلية المستثارة وترجمتها إلى حل إبداعي، أي أنها استجابة محولة لتهديد شخصي، فقد يقرر فرد صغير فقد شخصاً عزيزاً عليه بسبب قصور المعالجة لمرض ما أن يصبح باحثاً في الطب لاكتشاف علاج فعال لذلك المرض، وبمرور الوقت يكتشف أن عملية البحث العلمي تحمل في مضمونها الشعور الخالص بالمتعة.

وهكذا فمن الممكن للفرد أن يحول المشكلة الشخصية إلى مشكلة عامة ويحاول حلها من منطلق إنساني لا شخصي، ولذلك يمكن أن نفسر اكتشافات إريكسون طوال حياته العلمية عن أزمة الهوية ونمو الهوية على

أنها نشطت واستثيرت بسبب هذا الفقد المبكر للأبوة، والذي حوله أريكسون من حالة خاصة إلى قضية إنسانية عامة، وأما في علاقة المبدع بأفراد عائلته فقد ناقشت بلولاند تكلفة الشهرة الباهظة التي تدفعها عائلته والدائرة القريبة منه، لأن المبدعين يكرسون جهداً كبيراً ووقتاً طويلاً في التركيز على عملهم، وهذا ما يقلل بالضرورة من التزاماتهم الأسرية وعلاقاتهم الاجتماعية، وهي محقة في ذلك سواء كانت إبداعيتهم بدافع النقص أو القوة .

ويبقى السؤال المطروح على كل مهتم بالإبداع في مجال ما: ما هي دوافع الإبداعية؟ هل للتغلب على نقص خفي ما أو سعياً إيجابياً نحو تطوير مجتمعك؟ أم دافعاً ثالثاً مختلفاً عن الاثنين؟ وحدك تعرف الإجابة .

الدافعية هي كردة فعل للمشكلات الوجودية الضاغطة  
التي يواجهها الفرد



بعض الناس يستطيعون أن يضعوا مشاكلهم بعناية داخل صندوق ويستمرروا في حياتهم حتى لو كان جانب مهم منها - يتداعى بوضوح، وآخرون يتركون مشكلة واحدة تطفئ على كل شيء وتصبغ حياتهم بلون قاتم، إنهم يحولونها لمأساة، فعندما ينقطع خيط من خيوط حياتهم ينحل كل النسيج.

هذا يجعلنا نتفكر في التعرف على فن الأمل والذي يجيده الأشخاص المتفائلون، وهو يعتمد على بعدين أساسيين يؤخذان معاً وهما إيجاد أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة لسوء الحظ، أما صناعة اليأس فتعتمد على إيجاد أسباب دائمة وشاملة لسوء الحظ، والأحداث السيئة وأسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة.

إن الأشخاص الذين يفسرون المواقف السارة على أنها دائمة وشاملة، ويجدون تفسيرات وقتية ومحددة وغير شخصية للتجارب السيئة يستردون عافيتهم سريعاً من المشاكل، ويستعيدون السيطرة على مقود الأحداث بسرعة ليندفعوا للحياة والعمل مرة أخرى، أما أولئك الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح ويميلون إلى تحليل التجارب السلبية بتفسيرات دائمة وشاملة وشخصية فإنهم يميلون إلى الانهيار تحت الضغوط ونادراً ما يعودون للعيش والعمل بالكفاءة السابقة نفسها.

ما نقوله لأنفسنا عندما نواجه فشلاً قد يكون بلا أساس شأنه شأن أقاويل منافس غيور، وإن التفسيرات المنعكسة عادة ما تكون تشوهات أو عادات فكرية سيئة أفرزتها خبرات غير سارة في الماضي، صراعات الطفولة، أوقسوة وصرامة الأهل، مدرس شديد الانتقاد، أخت كبرى متسلطة أو زملاء حسودين، ولكن لأنها تبدو صادرة من أنفسنا فنحن نتعامل معها كحقيقة لا ريب فيها.

إن ما يحدث لنا ليس له مسبب واحد، ومعظم الأحداث يتداخل فيها العديد من الأسباب، لكن المتشائمين لديهم ميل للتعلق بأسوأ هذه الأسباب واعتبارها استمرارية ذات بُعد انتشاري، وإذا أردنا التعافي من ذلك التفكير التشاؤمي فمن الضروري أن نتراجع للوراء ونبتعد عن تفسيراتنا السلبية للأحداث بالقدر الكافي الذي يسمح لنا بالتشكك في صحة قراءتنا للحدث، والبدء بتنفيذ الاعتقادات السلبية القابعة خلال تفسيراتنا عبر التساؤل عن مدى أهمية التشبث بأكثر التحليلات والأسباب كآبة، وبذل الجهد والتدريب حتى نتمكن من الوصول للبراعة في توليد العديد من بدائل التفكير التي تشوه التفسيرات المأسوية وتبحث عن مدعّمات للتفكير الإيجابي في قراءة المواقف.

المتشائمون لديهم ميل للتعلق بأسوأ هذه الأسباب  
واعتبارها استمرارية ذات بعد انتشاري



هل شعرت من قبل كما لو أن أحداً يجعلك تفعل أشياء كنت تفضل ألا تفعلها، أو يمنعك عن فعل أشياء كنت تفضل الاستمرار في فعلها؟  
هل حاولت التخلص من شباك هذه العلاقة لتجد أنك قد أصبحت أكثر وقوعاً فيها مع كل محاولة؟

لا يبدو أن أحداً لم يتعرض في مرحلة من حياته للسيطرة والاستغلال من قبل شخص آخر، فهذه المحاولات لا تعرف حدوداً تتعلق بالجنس أو السن، فالرجال والنساء من جميع الأعمار من الممكن أن يكونوا الطرف المستغل في العلاقة أو الطرف الذي يتعرض للاستغلال، ومما يدعو للمفارقة أن يحدث ذلك على وجه الخصوص في تلك العلاقات التي قد تحصل من ورائها على أكبر مكسب أو تخرج منها بأكثر خسارة، وهذه العلاقات تكون مع أكثر الناس أهمية بالنسبة لك .

بعض الأشخاص المستغلين يكونون على دراية ووعي تام بتصرفاتهم ويقومون بها بشكل متعمد، ويفتخرون بقدرتهم على إخضاع إرادة الآخرين لتناسب مع أغراضهم، والبعض الآخر يكونون أقل تعمداً وإدراكاً لدوافعهم، وهؤلاء من الجائز أنهم يتصرفون من منطلق ما يحسونه من مشاعر الخوف وعدم الأمان أو من منطلق أية دوافع عاطفية أخرى، ومع ذلك فسواء كانت عملية السيطرة على الضحية متعمدة أم لا فبمجرد أن تتم

مكافأتهم بخضوع الضحية فهم يمارسون الاستغلال ذا التأثير السلبي نفسه على الطرف الآخر .

عندما تشترك في علاقة يهدف الطرف الآخر فيها للسيطرة عليك فأنت بشكل غير متعمد تتآمر معه على نفسك، وفي كل مرة تدعن أو ترسخ للشخص المستغل تقوم بتوسيع تلك الدائرة السامة التي تضعف احترامك لذاتك وتستنزف سلامتك العاطفية، وطالما سمحت له بالسيطرة عليك فسوف يستمر فيما يقوم به، ولكن إذا ما قمت بتعطيل فعالية أساليبه عن طريق تغيير سلوكك واستجابتك فسوف يجد نفسه مجبراً على التوقف أو البحث عن هدف أسهل .

إذا كنت تشعر بالذنب عندما تواجه أحداً بالرفض فإن طريقة تفكيرك تكون مصابة بواحدة من المفروضات غير المعقولة والتي تجعلك مسؤولاً عن الخضوع بالموافقة لكل شخص يطلب منك شيئاً، وتصحيح هذه الطريقة يهدف إلى حماية سلامتك العاطفية والجسدية بأن تقول «لا» لبعض الأشخاص خصوصاً المستغلين، ولن ينتقص ذلك من قيمتك في نظر الآخرين بل الحقيقة هي أن حسمك الجديد من المرجح أن يزيد في قيمتك .

إن تكوين إحساس واضح بهويتك وحدودك يعد رادعاً للمستغلين، وما لم تبدأ في التفكير في نفسك كهدف صعب فلن يتم وضع حد لقابليتك للوقوع في علاقات السيطرة القهرية .

عندما تشترك في علاقة يهدف الطرف الآخر فيها للسيطرة عليك  
فأنت بشكل غير متعمد تتآمر معه على نفسك





حكاية ذات مغزى عميق تتحدث عن حكيم خرج في نزهة مع ابنه بعيداً عن المدينة، فسلك الاثنان وادياً عميقاً تحيط به الجبال الشاهقة، وفجأة تعثر الطفل وسقط على ركبتيه صارخاً بصوت مرتفع: آآآه، فإذا به يسمع من أقصى الوادي صوتاً يردد عبارته نفسها: آآه، فنسي الطفل ألمه وسارع في دهشة سائلاً: من أنت؟؟ فإذا الصوت يرد عليه: من أنت؟؟

فاغتاظ الطفل من غموض ذلك الصوت ورد بغضب: بل أنا أسألك من أنت؟ فأجاب الصوت بالجفاء والحدة ذاتيهما: بل أنا أسألك من أنت؟ حينها فقد الطفل أعصابه تماماً فصاح عالياً: أنت جبان، فجاءه الرد قوياً بقوة الصراخ نفسها: أنت جبان.

التفت الابن مستنجداً بحكمة أبيه الذي كان يراقب الموقف مستمتعاً بذلك الدرس الرائع الذي يتلقاه ولده من مدرسة الحياة، وحينها صاح الأب بصوت وقور: إني أحترمك! فجاء الجواب بنغمة الوقار ذاتها: إني أحترمك، عجب الابن من تغير لهجة المجيب ولكن الأب أكمل قائلاً: كم أنت رائع! فكان الرد مثيراً لذلك الاحترام: كم أنت رائع! فسأل الطفل أباه مذهولاً عن سر التحول في الجواب فحملة والده وهمس في أذنه: إنه قانون الصدى وسنة الكون، وحياتك هي صدى لأعمالك، لذلك ستجد ما قدمت وستحصد ما زرعت.

إنها قوانين لا تعرف المجاملة أبداً وتسري على الجميع وفق المعاملة ذاتها، مؤدية وظائفها أداءً آلياً غير خاضع للمشاعر والانفعالات ولذلك فهي تمتلك تأثيرات قوية على اتجاه مصيرنا سواء إيجابياً أو سلبياً، وفقاً لأسلوب استخدامنا لها، وما محاولة البعض لانتهاك هذه القوانين إلا كمن يستهدف كسر قانون الجاذبية .

يسعى الناجحون لاستثمار تلك القوانين بذكاء لأنهم يؤمنون بأن لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه وأن قانون الصدى وقانون الحصاد هي قوانين مؤكدة في إدارة الكون، فنجد انشغالهم الأساسي منصباً على الأخذ بالأسباب وبذر البذور وتعهدها بالاهتمام والرعاية ليقينهم من أن النتائج تتكفل بذاتها وأن الله سوف يهبهم ثمار ما زرعوا، وأما الشطار الفهلوية فإنهم يبحثون بغباء عن طرق مختصرة للوصول، معتقدين أن بإمكانهم أن يأخذوا وينالوا أكثر بكثير مما يبذلونه من جهد، وهم يفتشون دوماً عن فرص للحصول على ما يريدونه دون دفع الثمن المقابل، مبهورين بالنتائج على المدى القصير غير مدركين لما تخبئه لهم قوة القوانين .

إنها قوانين لا تعرف المجاملة أبداً وتسري على الجميع  
بالمعاملة نفسها



ما الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تنظر في المرأة كل صباح؟ هل تشعر بأن لديك معرفة تامة بنفسك؟ وما هي طبيعة تفاعلك مع من حولك؟ هل تفهمهم أم أنك تتساءل كثيراً عن أسباب اختلافهم عنك في طبيعتهم؟ ليس هناك من أحد على ظهر البسيطة له شخصية تماثل شخصيتك، فكل شخصية فريدة من نوعها، كما أن هناك قدراً كبيراً يجمعك مع معظم الناس في هذا العالم، لذلك إذا أردت أن تستفيد من حياتك أفضل استفادة فعليك أن تقدر شخصيتك وشخصيات الآخرين، وأن تستفيد من أوجه التشابه والاختلاف بين الاثنين.

في الأربعينات حاول عالم النفس الشهير «ديفيد مكلياند» تحديد معالم الشخصية من خلال ذكر ثلاثة دوافع تسيطر على عقول البشر وتحفزهم، وأول هذه الدوافع يتعلق بالناس: الانتماء، وثانيها يتعلق بالنجاح: الإنجاز، وثالثها يتعلق بالسيطرة والمسؤولية: النفوذ، وجميعنا لديه درجة معينة من المحفزات الثلاثة لكن أحدها يستحوذ على دوافعنا بشكل أكبر.

إذا كان دافعنا الأساس هو الانتماء فهذا يعني أننا شديدو التأثر بالناس ونقدر الآخرين بشكل كبير، فهوارة الانتماء يحبون مشاهدة الناس والالتقاء بهم ولديهم شبكة معارف هائلة وإذا حدث نزاع أو قطعت الصداقة يحزن هؤلاء كثيراً.

أما عندما يكون المرء مدفوعاً بحبه للإنجاز فإن أهم ما يسعى إليه هو تحقيق النتائج، وقد تعني النتائج هنا النجاح في العمل أو في العلاقات، وأساس ذلك كله هو أن محبي الإنجاز يرغبون في إتمام الأعمال وعندما ينجحون في ذلك فإنهم يشعرون بسعادة لا تعادلها أي سعادة في هذا العالم، وهذا يمثل جانباً من جوانب القوة لديهم، فهم يعملون بجد في وظائفهم، ويتقدمون للاختبارات ويجتازونها وهم يسعون جاهدين للإجادة في كل ما يقومون به، وقد يكون هناك جانب سلبي في الأمر، فهؤلاء الذين يهونون الإنجاز كثيراً ما يدمنون العمل لدرجة أنهم لا يدركون أن انهماكهم في العمل قد يؤدي إلى خسارة علاقاتهم مع المحيطين بهم.

أما محبي النفوذ فهم يرغبون في الشعور بأنهم مسيطرون على عالمهم، وهم لا يريدون التحكم في الآخرين والهيمنة عليهم بل كل ما هنالك أنهم يستمتعون بقدرتهم على التأثير في الآخرين، ولا يعتبر حب التأثير سيئاً في حد ذاته، بل ما يحدد ذلك هو نوعية الوسائل، فجميعنا يرغب في أن يكون له ولو بعض التأثير على من حوله، وإذا لم يكن لدينا ذلك فنحن أشبه بالأشباح التي لا يراها أحد، ولا بد أن يكون في نظام المجتمع شكل من أشكال التدرج والهرمية لأننا في حاجة إلى قادة وإلى تابعين، وفي حاجة إلى مقنعين ومن يتم إقناعهم وهكذا يتم التدافع البشري، وينبغي أن نقلق على أنفسنا عندما نلمس عدم رغبتها في أي شكل من أشكال التأثير فهذا يعني أننا تخلينا عن قوة وجودنا.

ولكن ما الدافع الذي نسجل فيه أقل النقاط؟

إن ما لا نفعه يحدد شخصيتنا مثل الذي ما نفعه، فعندما تكون لدينا نسبة الانتماء ضعيفة فقد نغبط الذين تحققت لهم الكفاءة الاجتماعية، وإذا كان معدل حب الإنجاز ضئيلاً لدينا فسوف يستحوذ المنجزون على

إعجابنا، وإذا كان دافع التأثير ضعيفاً لدينا فإن ما يتمتع به الآخرون من نفوذ قد يستثيرنا.

عندما تفهم دوافعك ومحركات سلوكك وتتعرف على محفزات من حولك فستقل تساؤلاتك كثيراً وستجد تفسيرات واضحة لسلوكيات الآخرين، والأهم من ذلك أنك ستنظر إلى نفسك صباحاً في المرآة بارتياح أكبر.

جميعنا لديه درجة معينة من المحفزات الثلاثة لكن أحدها يستحوذ على دوافعنا بشكل أكبر



قد تعود مشكلة انخفاض الثقة بالنفس إلى الاعتياد، بدون وعي، لممارسة سيناريو القاضي والجلاد دوماً في حوارنا الذاتي الداخلي، حيث نبادر بالجلوس على مقعد القاضي وتوجيه الاتهامات وإصدار أحكام الإدانة والجلد على الذات بسبب خياراتها السابقة أو نوعية استجاباتها في بعض المواقف :

«كان عليّ التصرف بطريقة أفضل»، «كم كان سلوكي غيبياً في ذلك الوقت»، «لا يمكنني أن أنسى ما حصل».

تعمل هذه الكلمات بقوة وقسوة شديدة على تشويه مفهوم الذات وخصوصاً حين يكون النقد موجهاً إلى سنوات بدء الحياة العملية أو أيام المراهقة والتي كانت خياراتنا حينها أفضل قرار لنا في ذلك الوقت نسبة لما نمتلكه من المستويات المحدودة من الخبرة والنضج النفسي .

إن التجارب والإخفاقات وظيفية للتعلم، لكن وهم الكمال عند البعض يحول الأخطاء من فرص تعلم إلى فرامل كابحة للتطور، ويمكننا تشبيه الأخطاء بصوت الإنذار الموجود في السيارة والذي ينطلق ليحذرننا عند تجاوز السرعة المحددة، وليس معناه أنه يهدف إلى إيقافنا عن قيادة السيارة، فإذا حصل أحدهم على معدل دراسي ضعيف فيمكن أن يكون ذلك تنبيهاً لتغيير عادات المذاكرة، وإذا تم تسرب بعض العملاء من إحدى

الشركات فهو تحذير بضرورة تحسين خدمة العملاء، وحين يخسر أحد رجال الأعمال صفقة هامة فهذه رسالة توضح أنه قد يكون بحاجة إلى تحسين مهاراته في التفاوض والإقناع.

لهذا تعد الأخطاء متطلباً أساسياً لأي عملية نمو، ولا يحصل الاقتراب المتتابع من الهدف إلا عن طريق التقويم المستمر من الأخطاء وتصويب الأداء، فبدلاً من أن نخشى الأخطاء فنحن بحاجة إلى الترحيب بها أثناء عملية التعلم.

إن الأشخاص الذين لا يحتملون شجاعة التجربة والخطأ يواجهون صعوبة في تطوير مهاراتهم وتحسين مواردهم، فهم يخشون التقدم لوظيفة جديدة حتى لا يتعرضوا لأسئلة لا يعرفون إجاباتها، ولا يتشجعون لتعلم هواية رياضية حتى لا يكون منظرهم مضحكا في بداية الأمر، وقد يعتذرون عن تلبية الدعوة في حفلات كبيرة حتى لا يتصرفوا بطريقة غير مناسبة مع الغرباء.

قد يقتل الخوف من الأخطاء أحياناً حقناً في ممارسة التعبير عن آرائنا بوضوح أو التصريح عن طبيعة مشاعرنا، ويجعلنا نكبت ممارسة ذواتنا التلقائية، ويكبل حرية الاكتشاف والتجربة لدينا، لأن الرغبة في الظهور بمظهر الكمال تجعلنا نحذر من الوقوع في تجارب فاشلة، وهذا بالطبع وراء معرقل لنمو الشخصية الناضجة التي تسمح لنفسها بالتعلم من التجربة والخطأ.

إن تقدير الذات والثقة بالنفس ليس لهما علاقة بالمثالية أو الكمال وتجنب الأخطاء، بل يعتمد على القبول غير المشروط للذات كمخلوق ذي قيمة بشكل فطري، والخطأ الأهم الذي لا بد من اجتنابه هو في تأكيد نقد جلادك الداخلي بأن الأخطاء دليل على نقص القيمة.

في المرة المقبلة وحين يحاول الجلاد الداخلي استدراجنا إلى فخ  
جلد الذات فلنكن متيقظين ولنتحاور مع ذاتنا بتعاطف: كان ذلك اجتهاداً  
مني وتعلمت منه وأنا دوماً في تجدد، فأنا لست سلوكي وأقبل ذاتي بكل  
الحب والتقدير .

وَهْمُ الكَمالِ عِنْدَ البَعْضِ يَحولُ الأَخْطاءَ مِنْ فِرْصِ تَعَلْمِ  
إِلَى فِرْامِلِ كَابِحَةِ لِلتَطوُّرِ





هناك مثل صيني قديم يقول: «التوتر والجنون توأمان لا ينفصلان». وقد ارتضينا في العقدين الأخيرين أن نعيش مستويات عالية من الضغوط كئمن ندفعه لقاء إحراز النجاح على جميع المستويات، فما يربو على ثلاثة أرباع الأشخاص في سوق العمل اليوم يعتبرون الضغوط سمة فطرية في عملهم، حيث يترجم تحقيق النجاح الشخصي في لغة اليوم إلى «القيام بكل شيء» وزيادة عدد الأدوار التي نلعبها في الحياة عن طيب خاطر، ولذا فقد أفقنا لاحقاً لنذكر النصف الثاني من المعادلة في وقتنا هذا، وأعني الجزء المتعلق بالجنون.

كلنا نعلم أن التوتر شيء سيء يكبح طاقتنا وصحتنا وهو لاعب أساسي في كل الأمراض الخطيرة، وأن الضغوط حقيقة حياتية لن يسعنا التملص منها لأنها ستعثر علينا حتى لو حبسنا أنفسنا في برج عال، لكننا في المقابل نعلم أيضاً أن الاسترخاء أمر هام لا يمكن الحصول عليه في شكل حبوب تباع في الصيدليات، بل هو حالة ذهنية وقرار داخلي بالتغيير يستلزم القيام ببعض التعديلات البسيطة في إدارة أوقاتنا وترتيب أولوياتنا، والتخلص من أي سلوكيات تستنزف طاقتنا.

أول التغييرات التي يلزمنا القيام بها لتخفيف التوتر هي في معالجة أنفسنا من مرض السعي وراء إرضاء الجميع والتي تعتبر أقوى وصفة للفشل

والتوتر، فقدّر كبير من الضغوط يتراكم فوق عاتقنا لعجزنا عن الرفض، والنتيجة أن الحال ينتهي بنا لصرف أوقاتنا وطاقتنا في تنفيذ جدول أعمال الآخرين، ولهذا فإن اتخاذنا قراراً حاسماً برفض ما لا يناسب أهدافنا وأولوياتنا يُعدّ نجاحاً كبيراً في معالجة التوتر في حياتنا.

إذا كنتَ عاجزاً عن الرفض المباشر كقفزة كبيرة في طبيعة شخصيتك فحاول أن تنتقل إلى مرحلة وسيطة، وذلك بأن تخبر من يطلب منك القيام بعمل ما بقولك: «لست متأكداً من قدرتي على القيام بهذا العمل، دعني أفكر في الأمر»، فالتأني يعطينا الفرصة دوماً لتعزيز عزيمتنا وإرادتنا. ومن المفيد القيام بوضع قائمة بأهم سبعة أمور ترفض الموافقة عليها أو القيام بها، وتخيّل أثناء كتابتك إياها كمية الوقت المكتسب في حياتك بعد إلغائها وحجم الضغوط التي ستتحرر منها، وابدأ كل جملة في قائمتك بعبارة «لن أفعل... بعد الآن»، تدرب على هذا التمرين بمفردك إذا لزم الأمر، لأن تجربة الرفض بصوت عالٍ حتى ولو كانت بمعزل عن الآخرين تسهل من إمكانية القيام بذلك في المواقف الواقعية.

إن الحياة هي الأحداث التي تجري بينما نحن منشغلون بشيء آخر، والأشخاص الذين يمضون القليل من أوقاتهم في القيام بأشياء تطيب لهم يميلون إلى الشعور بالسيطرة على مجريات حياتهم وهذا أمر يساعد على إزالة الضغوط بشكل رئيس.

من المفيد القيام بوضع قائمة بأهم سبعة أمور  
ترفض الموافقة عليها أو القيام بها



أن الخوف من قلة المال هو ما يحفزنا على الكدح، وفور تلقينا مبلغاً منه يشرع الجشع في تصوير جميع الأشياء الرائعة التي يستطيع المال شراؤها لنا، ويبدأ المرء حينها بالانخراط تدريجاً في «سباق الفئران» الذي يشارك فيه أغلبية البشر، حيث يدور نمط حياتهم في دوامة الاستيقاظ ثم الذهاب للعمل ثم تحصيل المال فاقتناء الأشياء ثم تسديد الفواتير فالقلق من نقص المال والتفكير بعدها في زيادة الكدح لجني المال وتعويض النقص لتقليل الخوف فيتم الاستيقاظ مجدداً ثم الذهاب للعمل ثم تحصيل المزيد من المال فزيادة كمية الاقتناء فعودة القلق مجدداً من نقص المال وهكذا دواليك .

يسعى غالبية الناس لجني المال لما يظنون من قدرته على تخليصهم من مشاعر الخوف وشراء السعادة والأمان لهم، لكن السعادة التي يجنيها المال غالباً ما تكون قصيرة الأجل، وهذا يدفعهم إلى التفكير في تحصيل المزيد منه لتسكين أرواحهم المهتاجة بمشاعر الخوف والجشع، لكنه يفشل في تحقيق ذلك حتى للأثرياء منهم، فهم يكذبون الأطنان منه ليجدوا بعدها أن خوفهم صار أسوأ، وأنهم يخشون فقدانه الآن أكثر من السابق، لعدم رغبتهم في التنازل عن مستوى المعيشة الفاخرة التي أتاحتها المال لهم، وتالياً يزداد قلقهم على نقص مكانتهم الاجتماعية إن هم فقدوا

أي عنصر من تلك المظاهر الثرية، ويبقيهم هذا القلق أيقاظاً طوال الليل، فيستيقظون ويذهبون للعمل بحثاً عن صفقة مالية تخلصهم من هذا الخوف الذي يقرض مشاعرهم، وهكذا ينتاب العديد منهم أمراض العصاب النفسي والقلق رغم ما هم عليه من أمارات الثراء وما يملكونه من المال. في كتابه الهام «Rich dad, Poor dad» الذي أثار ضجة كبيرة في أوساط رجال الأعمال والاقتصاديين يعتقد المؤلف أن السبب الأساسي في معاناة الناس مالياً هو أنهم يتعلمون منذ الصغر في البيت والمدرسة كيف يكون العمل مقابل المال، لكنهم لم يتعلموا أبداً - كيف يسخرون المال في العمل لصالحهم، وهم بذلك ينفقون أغلب حياتهم في الركض وراء المرتب والعلاوات والأمان الوظيفي، ويشبهون، حسب تعبيره، ذلك الحمار الذي يجر العربة فيما يمد صاحبه بقطعة جزر قبالة أنفه، حيث يصل صاحب الحمار إلى المكان الذي يريده بينما يتبع الحمار السراب، وفي الغد ستكون هناك جزيرة أخرى بانتظاره ليمشي خلفها.

كيف ندخل ذلك الدغل الذي يتلافاه معظم الناس ونواجه خوفنا وجشعنا، وكيف نتمكن من اختيار أفكارنا بدلا من أن تكون ردة فعل خائفة لمشاعر الخوف بداخلنا والتي تجعلنا نزدردُ قهوتنا على عجل كل صباح ونهرول خارجين دون أن نلقي تحية الصباح على من حولنا، وما السبيل للتفرقة بين التفكير العاطفي الذي يجعلنا نقول لأنفسنا «تعجبني هذه الوظيفة للأمان الذي تتيحه» وذلك التفكير العقلاني الذي يدفعنا لأن نتساءل: «أهناك شيء أفتقده هنا؟»، وكيف نستشف أغوار المعاني العميقة لسخاوة النفس التي اشترطها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم للاستمتاع بالمال في قوله: «إن هذا المال حلٌّ خَصِرٌ فمن أخذه بسخاوة نفس بورك له فيه»، وكيف نقدم لأولادنا تلك البصيرة المالية التي لا

تعلمهم المدارس إياها أبداً، عبر تعليمهم كيفية تسخير المال ليعمل عندهم من أجل إسعادهم وليس أن يعملوا تحت سخرته عبداً خائفين طوال حياتهم.

كل هذه التساؤلات بحاجة إلى وقفة تأمل وبحث عن إجابات مشبعة لها، قبل الاستمرار في العيش بأسلوب الحمار والجزرة، لأن المال هو الجزرة وهو الوهم، وإن لم يتمكن الحمار من تبصر الصورة كاملة فقد يقضي عمره كله في مطاردة الجزرة إلى مكان لا يريده.

كيف نتمكن من اختيار أفكارنا بدلاً من أن تكون ردة فعل  
خائفة لمشاعر الخوف بداخلنا



كلنا يحذر وبقوة أن يلمس النار ويعلم تماماً عواقب فعله لذلك . . فلماذا؟ لأننا عندما اختبرنا ذلك لأول مرة و نحن صغار شعرنا بألم التجربة فقمنا بسحب أيدينا فوراً، ومن خلال ربط السبب بالنتيجة السريعة تعلمنا أن النار مصدر خطير علينا أن نحذره، ولكن افترض أن الألم أو تفرح الجلد ظهرا بعد يومين أو أسبوع أو شهر، كم سيكون صعبا حينها أن نتعلم الابتعاد عن الأشياء الساخنة؟

هذا يفسر صعوبة تحديد الحساسية للطعام بدقة لأنها لا تحدث في الغالب مباشرة بعد تناول الطعام المسبب للحساسية، كما يفسر أيضاً استمرارنا في استخدام بعض الأدوية لفترة طويلة قبل أن نلاحظ الآثار الجانبية لها والتي قد تظهر بعد شهور أو أعوام، لأن تعلمنا من التجربة ينتج من خلال ربط السبب بالنتيجة، واستقبال التغذية الراجعة التي تشبه عمل الدائرة الكهربائية التي يستغرق دورانها وقتاً تختلف مدته من تجربة لأخرى، وهذا معناه أن تظهر النتيجة في بعض التجارب بعد مرور وقت طويل من حدوث السبب.

نستعجل أحياناً في تقويم نجاح بعض استراتيجياتنا قبل ظهور النتائج الكلية بكثير، أو نستمر في استخدام إستراتيجية خاطئة على اعتقاد أنها فعالة لعدم وضوح الانعكاسات السلبية وظهور التغذية الراجعة سريعاً،

وهناك الكثير من التجارب التي رسبنا في الاستفادة منها أو استيعاب جميع دروسها لوجود فارقٍ زمني بين السبب والنتيجة، فافتراضنا حينها انعدام التأثير، ثم تفاجأنا وأصابتنا الدهشة حين بدأنا في استقبال التغذية الراجعة لتلك التجربة بعد فترة من الزمن.

يشكل ذلك مشكلة خطيرة في الأنظمة بالغة التعقيد حين تتأخر النتيجة، وحين تظهر يكون الأوان قد فات ووصلت الأمور إلى اللحظة الحرجة التي يصعب فيها التغيير، وأوضح مثال يتمثل في أهم مشكلة بيئية تهدد العالم «ثقب الأوزون» حيث أشارت أول الأبحاث العلمية التي نشرت عام 1974 إلى التأثير المدمر لمادة الكلوروفلوروكربون chlorofluorocarbons - يشار إليها اختصاراً بـ CFC - على الأوزون، ولم يتبين حينها وجود أي ثقب في طبقة الأوزون فوق أنتاركتيكا قبل حلول عام 1985، أي أن مادة الـ CFC استغرقت 15 سنة حتى عبرت من سطح الأرض إلى الفضاء لتمزق طبقة الأوزون التي تحمينا وأن القياسات في عام 1985 أوضحت تأثير الـ CFC الذي بدأ تدميره منذ عام 1970، وفي عام 1990 اجتمعت 29 دولة في لندن واتفقت على التخلص من كل منتجات الـ CFC بحلول عام 2000، لكن تنقية الجو من هذه المادة ستستغرق قرناً من الزمن.

يعني هذا أن ما نفعه الآن سيؤثر على حياتنا في المستقبل حين تعود النتائج إلينا مرة أخرى وقد نعجز في ذلك الوقت عن رؤية العلاقة بين ما فعلناه سابقاً وما نحصده حالياً فنلوم الظروف السائدة، لكن السبب الحقيقي في الواقع يكمن في أفعالنا الماضية.

الأمر يشبه ما يحدث حين ننظر للنجوم، فلأن النجوم على مسافة بعيدة فإن الضوء يستغرق أعواماً ليصل إلينا، بل إن ضوء أقرب نجم لنا

وهو الشمس يحتاج لفترة تسع دقائق كي يصل لنا، ولذلك فعندما ننظر  
الليلة إلى النجوم فلن تراها كما هي الآن، ولكن كما كانت منذ سنوات  
عديدة، أي أننا ننظر الآن لصورة النجم التي وقعت في الماضي .

هناك الكثير من التجارب  
التي رسبنا في الاستفادة منها أو استيعاب جميع دروسها  
لوجود تأخير زمني بين السبب والنتيجة





ربما انسكب الحليب يوماً على ملابسك عندما كنت طفلاً دون قصد منك، فإذا كانت استجابة والدتك حينها بتوبيخك ونعتك بالغباء فقد تم وضعك على بداية طريق مهلك يؤدي إلى الدمج بين ارتكابك للأخطاء وكونك شخص سيئ السلوك محدود القدرات، حيث يبرمجك والداك منذ الصغر وحسب استجاباتهم لزلاتك، كيف ستتعامل مع أخطائك لاحقاً، ولقد أطلق عليها العالم النفسي «هاري ستاك سوليفان» مصطلح (إشارات الحظر الوالدية).

عندما تكبر ستتقمص عمليات اللوم الأبوية وستتولى بنفسك مهمة توجيه النقد لذاتك بسبب ارتكابك للأخطاء، وصناعة ناقدك السلبي، وإن شدة وقسوة هجمات الناقد ترتبط ارتباطاً مباشراً بقوة إشارات الحظر في طفولتك، فإذا كانت معتدلة ونسبية فالناقد قد لا يهاجمك بقوة في مرحلة البلوغ والرشد، وإذا كنت قد تلقيت في طفولتك رسائل قوية وإشارات شرسة تفيد بأنك طفل مؤذ أو فاسد فإن الناقد سيهاجمك بعنف كلما أتحت له الفرصة، ولهذا ربما ما زلت لليوم عندما تسكب بعض العصير على ملابسك تستحضر طفولتك مع الحليب المنسكب وتسمع صوتاً داخلياً مستهزئاً: هل مازلت صغيراً لتسكب العصير؟

وحرصاً على تجنب الوقوع في براثن سخرية الناقد قد يتبنى البعض

موقفاً دفاعياً مبرراً لجميع أخطائه، أو يعمد الآخر إلى الانضمام إلى مجموعة المثاليين المتوسوسين التي يخشى أفرادها بشدة ارتكاب أبسط الأخطاء ولا يستطيعون الاعتراف بها لأي شخص، أو يقع أحدهم في براثن الاكتئاب المزمن وهو المرض الأكثر شيوعاً الذي يسبب الانسحاب من الحياة بسبب الخوف من ارتكاب الأخطاء،

لتتخلص من ذلك الناقد الإرهابي، أعد برمجة ذاتك واسمح لنفسك بنسبة خطأ، فهي وسيلة النمو والوعي المتغير ومتطلب أساسي لأي عملية تعلم، فإذا كنت مثلاً قد تعاقدت في العام الماضي مع جهة خدمات لم تكن بالمستوى المطلوب فأنت هذا العام شخص مختلف وأكبر سناً وخبرة بعامك الذي مضى وأكثر حكمة في صناعة قراراتك، وليس هناك جدوى من أن تؤذي تقديرك لذاتك عن طريق انتقاد نفسك، اعتبر ذلك خبرة ولا تدفع الثمن مرتين: مرة لتعاقدك مع جهة سيئة الخدمة، ومرة في شكل الهجوم القاسي على ذاتك.

فلا توجد طريقة يمكنك أن تتعلم بها أي عمل أو مهارة من دون أخطاء، وتسمى هذه في لغة التدريب «آلية الاقتراب المتتابع»، فالاقتراب أكثر وأكثر من الأداء الناجح عن طريق التقويم المستمد من الأخطاء يجعل كل خطأ يخبرك بما تحتاجه لإنجاز المهمة على أكمل وجه، وبدلاً من أن تخاف الأخطاء فأنت تحتاج لأن ترحب بها أثناء عملية التعلم.

أعد برمجة ذاتك واسمح لنفسك بنسبة خطأ



كثيراً ما نسمع من يقول: «كنت فاشلاً في المقابلة الوظيفية»، «للأسف، لقد فشلت في اجتياز الامتحان!»، «أنا فاشلة في إدارة المشاريع»، وتكمن المشكلة في تلك اللغة التي نستخدمها لوصف هذه المواقف، والتي توحي بأن الفشل حدث خارجي غير قابل للتنبؤ أو للتغيير، ولا تدع مجالاً لتفسير الوضع بطريقة أخرى، مع أننا إذا توقفنا عن استخدام هذه الأحكام القطعية وحاولنا الاقتراب من الوضع فسوف تبدو الأمور مختلفة تماماً.

إن إطلاق ألفاظ «النجاح» و«الفشل» قد يكون في العديد من الحالات سداً في طريق الفهم الصحيح للتجربة المعاشة، لأنها بدلاً من أن تشعرنا بالفضول المعرفي نحو اكتشاف وتفكيك عناصر الموقف فإنها سوف تسلمنا للشعور إما بالرضى أو الضيق، ومع أننا نستعذب مشاعر الرضى المنبعثة بعد الوصف الإيجابي للتجربة إلا أنه - وهذا أمر مهم يغيب عن الأغلبية - قد يعيق اكتشافنا للعوامل التي أسهمت في بناء النجاح، وتالياً تقل فرصتنا في تكرار النجاح في المستقبل.

إن الفشل لا يحدث صدفة فهو يملك بنية وتسلسلاً، لأن أي موقف يمر بنا هو عبارة عن مجموعة من الأجزاء تكون نظاماً يعمل إما بهدف تحقيق النجاح أو الفشل، ويضم ذلك النظام بطبيعة الحال مجموعة من

الأشخاص أو الأحداث وتسلسلاً معيناً للأفكار والمشاعر والأفعال، وتعتمد حصيلة أي تجربة أو موقف على نتيجة التفاعلات التي حدثت داخل هذا النظام، لذلك فإن الوعي بالكيفية التي يعمل بها هذا النظام سوف تمنحنا آليات قوة ووسائل تحكم أكثر فعالية في هيكلة وإدارة المواقف بشكل مختلف في المستقبل ويساعدنا على زيادة احتمال كسب التجربة.

لقد تعرضنا جميعاً في الحياة لتجارب شعرنا خلالها بالإحباط، أو أخرى صدر علينا الحكم بعدها بالفشل، ولكننا إن أعدنا التأمل في تلك التجارب فسوف نكتشف أن بعض الأجزاء الخاصة بنظام تلك التجربة لم يكن بالمستوى المطلوب وأن الأمر برمته لم يكن سيئاً ولا يستحق التخلص من الجهاز لكنه يحتاج إلى تغيير ذلك البرغي الصغير وسوف تعمل التجربة بنجاح بعد ذلك.

لا بد لنا في سعينا نحو التطوير والارتقاء، من تقبل فكرة الارتباط الواضح بين الأفعال والنتيجة الحاصلة، ولا يعني ذلك التمتع بجلد الذات وإلقاء اللوم عليها لأن الشعور بالفوضى والاضطراب لن يجدي شيئاً، وما يفيد فعلاً هو معرفة أجزاء النظام اللازم تعديلها أو تغييرها واستخلاص الخبرة النافعة من التجربة، والبحث عن أجزاء جديدة تشحن فعالية النظام.

سوف تساعدنا هذه العملية على تحرير إدراكنا الواعي لاكتساب المزيد من الخبرات والقدرة على اتخاذ القرارات، فكلنا يمكن أن يخفق مرة في إنجاز شيء ما، ولكن المشكلة في تكرار الإخفاق مع الموضوع نفسه.

بمجرد التعرف على النظام الذي يقود تجربتنا نحو الفشل، والتمتع

بالفضول الدافع إلى اكتشاف أجزائه المتسببة في الخطأ، فسوف نكتسب المعلومات والقوى الدافعة التي سنبنى عليها نجاحنا، وسوف نشرع من جديد في الإمساك بمقود التحكم.

الفشل لا يحدث صدفة فهو يملك بنية وتسلسلاً



لا تتمسك بالكذب على نفسك لمجرد أن تثبت زوراً بأن حياتك الماضية لم تمتلئ بالعديد من المعارك الغبية والأهداف الزائفة، ولا تخدع نفسك بالاستماع إلى المستوى السطحي فقط من شريط أفكارك، وكن شجاعاً ولا تخف من قسوة المواجهة إن عقدت النية على البدء من جديد، فمن المفزع حقاً أن نكتشف يوماً بأنه كانت هناك طرق أرقى للعيش ضاعت فرصها من أيدينا بالعناد والغرور والانشغال في تجميل أقنعتنا الخارجية، فالارتقاء الأخلاقي هو الهدف الأهم لحياتنا، ومن ينكص عنه فقد عزم على تكرار السنة الدراسية الأولى في مدرسة الحياة إلى ما لا نهاية.

عندما نقرر خوض الرحلة سنكتشف بأننا نلعب لعبة السلم والثعبان، فهناك أفكار ومشاعر تصعد بنا السلم إلى مدارج عالية من الارتقاء الأخلاقي والنمو الروحي، وأخرى تجعلنا نترحلق فيها على سطح ثعبان يهبط بنا إلى مستويات دنيا من الممارسات والاتجاهات، ولأننا نخاف الهبوط أكثر من حرصنا على الصعود، فقد يهمننا الكشف عن هذه الثعابين وتنظيف المسار، وقد يتحقق ذلك بداية - بالتخلص من أخطر نوعين معيقين للارتقاء وهما الشكوى ونقد الآخرين.

كثيراً ما تكون الشكوى مرضاً خفياً يسعى لإعطاء شرعية مبررة للتوقف والسلبية، وإذا كان القانون الفيزيائي الكوني ينص على أن «ما تركز

عليه يتوسع» فعندما تشكو ما الذي تركز عليه؟ فبما أنك تركز على مشاكلك والسيئ في حياتك ستظل تتلقى المزيد منه، فالشيء يجذب شبيهه وعندما تشتكي تصبح مغناطيساً جاذباً للمشكلات، وستعيقك أفكارك السلبية عن الحركة كما يفعل الكوليسترول في الشرايين، حيث يسدها ويعيق حركة الدم فيها، وعندما تملؤك السلبية ستمنعك من صعود السلم نحو مستويات متقدمة من التطور.

أما نقد الآخرين فثعبان سامٌ جداً في مسار ارتقائك، وسبب ذلك أنك عندما تقوم بالتحدث السلبي عن شخص آخر فأنت لا تقوم بتعريف موقفه حقيقة بل بتعريف مستواك الخلفي، فكلامك عن عيوب الشخص لا يصرح بالضرورة عن طبيعة شخصه، مقارنةً بما يكشفه عن حاجتك المرضية الداخلية للتحدث عنه بهذه الطريقة، ومعنى هذا أنك في كل مرة تتحدث فيها عن أي شخص فإنك تتحدث عن نفسك أكثر مما تتحدث عن الشخص الآخر، فإذا ذكرته بكلمات طيبة وتحدثت عن إيجابياته، عززت ثقتك الداخلية بنفسك ودلت على شفائك من مرض تنقيص الآخر لرفع قدرك، وأرسلت للآخرين رسالة طيبة عن كرم سجياك ونقاء معدنك.

أولئك الذين يمارسون هواية التشريح لعيوب الآخرين والانتقاص من جهودهم والاستهزاء بتصرفاتهم، فإنهم في كل مرة يقومون فيها بذلك يعملون على سحب الطاقة النشطة من دواخلهم ويستبدلونها بغازات سامة تنفث الأمراض في أجسادهم وعقولهم، كما يسمحون لمن حولهم بتكوين فكرة سيئة عن شخصياتهم، لهذا ففي المرة التي نضبط فيها أنفسنا متلبسة بالتحدث بأسلوب سلبي على الآخرين، فلتتذكر فوراً بأن ذلك يعد دليلاً ملموساً على الدرجة التي وصل إليها المؤشر اللحظي في مستويات ارتقائنا الداخلي، وليس له علاقة بصحة رأينا في ذلك الشخص، ما سيدفعنا للاهتمام باستكشاف مرضنا الخفي الذي يقودنا إلى الاستمتاع بذلك.

وقد يستغرق التدريب على ذلك وقتاً كبيراً لمحو البرمجة السابقة المترسخة، واستبدالها بالقاعدة الذهبية في التواصل الإنساني «أحبّ للناس ما تحبه لنفسك، وعامل الناس كما تحب أن يعاملوك به» وسنلمس بعد فترة وجيزة أن العالم من حولنا قد تغير للأفضل، لكن الحقيقة هي أننا نحن الذي تغيرنا وتحولنا لإنسان أجمل.

في أثناء الطريق ستصادفنا لوحة إرشادية متكررة مكتوب عليها بخط واضح: لن تكمل الرحلة إلا باختيارك، وإذا تعبت من مواصلة السير فاسترح في أقرب محطة فهي أفضل من الاتجاه العكسي في كل الأحوال.

عندما نقرر خوض الرحلة سنكتشف  
بأننا نلعب لعبة السلم والثعبان





إن من لا يغير آراءه مثله مثل الماء الراكد يسمح للزواحف أن تنمو في عقله، ومن لا يغير أساليب تواصله سيجد نفسه في المستنقع الخطر ذاته، فالحياة ليست ثابتة وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم هم فقط سكان المقابر والمجانين.

حينما تتعامل مع الآخرين، فإنه لا بد من وجود كمّ من المحاولة والخطأ، فلا يمكنك توجيه سلوك الآخرين بالسرعة والثقة والفاعلية نفسها التي تتحكم بها في سلوكك ونتائجك، إلا إذا تعلمت كيف تعجل من نتائج هذه العملية، عن طريق إيجاد المزيد من سبل التواصل وتفهم مختلف الخرائط الذهنية التي تفصل بين أنماط الناس والبرامج العقلية المتعددة التي تدير مواقفهم، ويكمن المفتاح السحري خلف جميع تلك المهارات في كلمة واحدة إسمها: المرونة.

ويمكننا أن نتفق جميعاً على أنه في أي نظام كان فالآلة التي بها أكبر عدد من الاختيارات أي ذات المرونة الأكبر هي التي تحرز النجاح الأكبر، وينطبق نفس الشيء على البشر، فمفتاح الحياة هو أن تفتح أكبر عدد ممكن من الطرق وأن تطرق كل الأبواب، وأن تستخدم كل الأساليب التي من شأنها حل المشكلة، أما إذا سرت على برنامج واحد، وعملت باستراتيجية واحدة فإن كفاءتك لن تختلف عن كفاءة السيارة التي تسير بسرعة واحدة.

وغالباً لا تأتي المرونة من تلقاء نفسها، فالكثيرون يفعلون الأشياء نفسها ويكررونها بصورة مملّة، والبعض منا يثقون بصحة موقفهم تجاه شيء ما ويفترضون أن مجرد التكرار كاف للنجاح، ويعود السبب في ذلك لتوليفة من حب السكون والاعتداد الزائف بالذات، فكثيراً ما يكون أسهل شيء هو أن تفعل بالضبط ما فعلته سابقاً، لكن الأسهل هو غالباً أسوأ اختيار للنمو الشخصي .

إن امتلاك شيفرة النجاح الشخصي هو في اكتساب المرونة، فإذا كنت تجد صعوبة في حل لغز ما فلن يجدي أن تجرب الحل نفسه مرات عدة بل ستتوصل له إذا وجدت لديك مرونة كافية للتغيير والتكيف وتجريب الأشياء الجديدة، وكلما زادت مرونتك زادت الخيارات التي تبدها والأبواب التي يمكن أن تفتح وزاد نجاحك .

إن معظمنا يفكر في تسوية الخلافات على أنها شيء يشبه لعبة الملاكمة بالكلمات، ويتعامل بلغة المكسب والخسارة، وأنا على حق والآخر على باطل، ومن لا يوافقني الرأي فهو خصمي، ويبدو أحد الجانبين كما لو أنه يحتكر الحقيقة لوحده بينما يتخبط الآخر في ظلام دامس، لكننا سنفاجأ بأننا نحصل على ما نريد بسرعة أكبر عندما نجد إطاراً للاتفاق وليس للاختلاف، ولهذا فإن أفضل البائعين والمتفاوضين والمتحدثين يعلمون أنه من الصعب جداً الحصول على موافقة شخص لعمل شيء لا يريد عمله، لكنه من السهل جداً إقناعه إذا تم إيجاد إطار اتفاق مشترك ثم قيادته بصورة طبيعية وليس من خلال العراك، لأن السبيل إلى التواصل الفعال هو تشكيل الأشياء بحيث يفعل الشخص ما يريده لا ما تريده أن يفعله، فمن الصعب جداً التغلب على المقاومة ومن السهل تجنبها بالاستفادة من الاتفاق والألفة .

تذكر دائماً، لا يوجد شيء اسمه مقاومة، وإن ما يوجد هو متواصلون غير مرنين يندفعون في الوقت الخطأ والاتجاه الخطأ وبالأسلوب الخطأ، لكن المتواصل المتميز لا يعارض آراء الآخرين بل يتمتع بمرونة وسعة حيلة ويجد نقاط اتفاق يتمسك بها ثم يعيد توجيه التواصل بالطريقة التي يرغبها.

يكمن المفتاح السحري خلف جميع تلك المهارات  
في كلمة واحدة إسمها: المرونة



طالعت منذ فترة شكوى بعثت بها إحدى القارئات لزاوية الاستشارات في إحدى المجلات تقول فيها: «تقلدت منصباً كبيراً في إحدى الشركات الكبرى، ويبدو أن زواجي الذي تخطى الخمسة عشر عاماً مهدد بالانهاء، لأن زوجي يجد مشقة في تقبل فكرة العيش مع امرأة ذات نفوذ ومكانة».

ولقد أعجبني الأسلوب الحكيم لإجابة الاستشارية المسؤولة عن الزاوية فأجابتها: «لا أعتقد أن المشكلة هي في عدم تقبل الزوج لنفوذ ومكانة زوجته، بل ربما تتمثل المشكلة في أن المرأة ذات المكانة لا تعرف كيف تصبح زوجة وحسب عند عودتها للبيت».

أتفق إلى حد كبير مع رأي الاستشارية السابقة لأنني أعتقد أن طموح المرأة أو قرارها بأن تكون مديرة أو مهندسة أو طبيبة لا يمثل اختلافاً كبيراً لزوجها طالما بقيت امرأته، ويفوت فهم ذلك على الكثير من النساء في يومنا هذا، والغريب أن العديد منهن يفضلن أن يراهن الرجل بوصفهن ذوات منصب عالي النفوذ أكثر من أن يكنَّ نساء يتسمن بتلك السمات التي تعد طبيعية بالنسبة لكل امرأة ويتوق إليها كل الرجال.

حين يطمئن الرجل بأن له مكانة لدى زوجته «ذات النفوذ والمكانة» وتقدر هي ذلك الدور أيضاً فإن كلا منهما سيستخرج من الآخر أفضل ما

لديه، وسوف يستمتعان بالحياة أكثر مع تزايد شعور كل منهما بأهمية وجوده في حياة الآخر، فكم من الجهود والوقت تم إهدارهما في محاولة للقضاء على حقيقة تكامل قطبي الأنوثة والذكورة، بحيث صار كل من الرجال والنساء يخشون ويعادون الاعتراف بسرورهم في أن يكون كل منهما على طبيعته وأن كلاهما مكمل للآخر.

إن عقد الزواج يتضمن التلميح بأن حياة شخصين اندمجت لتكون حياة واحدة، لكن الخطأ الأكبر في أي علاقة زوجية هو التركيز أكثر من اللزوم على معيار «تسجيل الأهداف واحتساب النقاط»، فلا يفترض أن يكون شريك الحياة شخصاً تتنافس معه على جذب الانتباه والسلطة، لكن سر العلاقة الزوجية الناجحة يتحقق في التقليل من استخدام كلمتين خطيرتين هما «أتوقع» و«أستحق».

ويبدو أننا نعيش زماناً يتسم أفراده بالأنانية، فلقد أصبح الناس أكثر تشبهاً بحياتهم المهنية واهتماماتهم الخاصة من أسرهم وأطفالهم، لكن ملاحقة الأهداف المهنية والشخصية وإرضاء الأنا دون الالتفات لتأثير ذلك على شريك الحياة أو الأسرة لا يؤدي إلا لطرق مسدودة، والرجال الذين يقومون بهذا عادةً ما ينتهون بأزمات قلبية ومشاكل زوجية، كما أن النساء اللاتي يفعلن ذلك ينتهين بأزمات نفسية وأسرٍ مهدامة.

كم من الجهود والوقت تم إهدارهما في محاولة للقضاء على حقيقة تكامل قطبي الأنوثة والذكورة



يوجه أحدهم كلمة نابية لشخص ما أمامه فيبادل ذلك الشخص رداً فورياً بعد أن يكون الغيظ قد امتلك ناصيته واستولى الغضب على جُماع قلبه، وقد يشتد وطيس الانتقام فيمتد من المستوى الكلامي إلى مستوى آخر هو استخدام الأيدي أو ما يمكن أن تستخدمه الأيدي من أسلحة أو عصي أو نحو ذلك، ويكون التصرف في جميع تلك السلسلة السلوكية مجرد ردود أفعال متلاحقة يأخذ بعضها بزمام بعض، ولقد يعترف الشخص الغاضب فيما بعد بأنه لم يكن يعني ما يقول أو يفعل، بل قد يعضُّ بنانه من الندم على انسياقه وراء تلك الأفعال التي لم يملك فيها إرادته بل انجرف خلالها في تيار الانتقام بغير لجام يصدّه عن الانخراط في ذلك السلوك المتصاعد من الانفعال.

والغريب أن الكلمة نفسها أو ما هو أقدح منها قد تقال لشخص آخر فلا تكاد تثير لديه أي رد فعل ظاهر، وربما يكون رد الفعل الداخلي لدى الشخص الآخر قوياً جداً لكنه لا يسمح بإخراجه إلى حيز السلوك الظاهري، ولهذا فإذا اقتصرنا على السلوك الظاهري فإننا نستطيع القول بأن الأشخاص يتباينون في ما بينهم فيما يقدمونه من ردود أفعال على المواقف المثيرة للغضب، ويعني ذلك أن الاستجابة الخارجية للمثير نفسه لا تتوقف على حجم المثير، وأن الموقف الواحد المثير للغيظ يمكن أن تكون له ردة فعل خارجية مختلفة لدى الأشخاص، فما السبب وراء ذلك؟

قد يتسنى لنا أن نعزو ذلك التباين بين الناس بإزاء المثيرات التي تواجههم وما يقدمونه من استجابات إلى تباينهم في شدة حساسية المخ لدى كل منهم، فمن المعلوم أن المخ الإنساني محكوم بعلميتين أساسيتين: عملية الإثارة Excitatory وعملية الكف أو المنع Inhibition، فإذا نحن أخذنا طرفي النقيض من الأشخاص لوجدنا أن الشخص الذي يستشيط غضباً لأتفه الأسباب إنما تكون لديه عملية الكف ضعيفة جداً، والشخص العاجز عن تقديم أي رد فعل ضد أي إهانة مصاب بالبلادة الوجدانية وعملية الإثارة خاملة جداً في دماغه .

وطبيعي أننا نجد أن الشخص المتزن وجدانياً وانفعالياً يكون لديه توازن بين عمليتي الإثارة والكف، ويمكن القول بأن جميع العقلاء يتأرجحون بصفة دائمة بين هاتين الكفتين: كفة الإثارة وكفة الضبط، ولكأن الحكمة التي يتوخاها العقلاء هي بذل الجهد الدائب للحفاظ على كفتي ميزان هاتين العمليتين بغير أن ترجح كفة أحدهما على الأخرى، وعندما يجد العاقل أن إحدهما قد رجحت يسارع إلى توجيه الدعم للعملية ذات الكفة الضعيفة حتى تستطيع أن تكفل لنفسها الثقل الذي يمكنها من التوازي مع الكفة الراجحة .

وهكذا نجد أن حياة الإتران النفسي هي مصالحة دائمة بين كفتي الإثارة والضبط، وإذا حدثت الخصومة يوماً فتكون مؤقتة، فما يكاد الشخص السوي ينتهي من معادلة التوازن حتى تبدأ إحدى الكفتين بالرجوح على الأخرى فيسعى من جديد لإحداث التوازن، وهكذا ترتقي النفس الإنسانية في محاولاتها بين المد والجزر .

الاستجابة الخارجية للمثير لا تتوقف على حجم المثير نفسه

كان وزير الإعلام في حكومة هتلر يرى أن السر وراء جعل أي كذبة تلاقي تصديقاً هو تكرارها كثيراً، ومن المنطلق نفسه يمكننا أن نستنتج أن تكرار الرسائل السلبية من قبل الوالدين تؤثر كثيراً على الأحاسيس المبكرة بالقيمة والأهمية لدى الطفل، حيث يفشل كثير من الآباء في التفريق بين ما هو سلوك عابر وإصاقه كسمة متأصلة في شخصية الطفل.

فالطفل الذي يسمع تحذيراً صارماً عند تجاهل آداب السير وتوضيحاً هادئاً لأخطار إهمال إشارات المرور سيتكون لديه تقدير أفضل للذات من ذلك الذي يصرخ عليه والداه في موقف مشابه ويشتمانه لأنه غبي وسيئ ولا يجيد التفكير، فهو لا يعلم الفرق بين ما هو مجرد تصرف سيئ وبين ما هو هوية ذاتية، وعندما يصبح بالغاً سيهاجمه الناقد السلبي بشراسة بالغة في صميم هويته.

مع الاستشعار الواضح لسليته يستمر الكثيرون في الإنصات لصوته لأنه يلعب دوراً كبيراً في إشعارهم بالأمان والحماية من الخطأ، وإشباع احتياجاتهم الأساسية، فكل إنسان بحاجة إلى الشعور بأنه آمن وغير خائف وفعال في الحياة، وبأنه مقبول من ذوي الشأن في حياته، ولذلك يتلبس الناقد في هجماته دور الحريص على تأمين تلك الاحتياجات، ويعتمد الأشخاص ذوي التقدير المنخفض للذات على الناقد لإعانتهم على التعامل



مع مشاعر القلق، ولكن الثمن يكون باهظاً، ففي كل مرة يتكلم الناقد ويجد إنصافاً يزداد الشعور بالعجز والهشاشة النفسية.

أما الأشخاص الذين يمتلكون قدراً ملائماً من تقدير الذات ولم يتعرضوا في طفولتهم لهذا القدر من التوبيخ والبرمجة السلبية فلا يستطيع الناقد اختراقهم بهذه الضراوة، كما أنهم يتعاملون مع أخطائهم بصورة مختلفة ويعتبرونها تؤدي دوراً مفيداً في نموهم الشخصي فهي بالنسبة لهم مثل الصوت المنبعث من سيارتك كي يذكرك بوضع حزام الأمان، أو يحذرك من زيادة السرعة، فهي مجرد معلومات مفيدة للوصول إلى الاتقان التدرجي للمهمة ولا علاقة لها بقيمتك وذكائك.

قد يحاول شَرَكُ البحث المَرَضِي عن الكمال عند البعض تحويل هذه المعلومات والتحذيرات إلى اتهامات شخصية، ويصبح الشخص منشغلاً أكثر مما ينبغي بالدفاع عن نفسه ضد هجمات الناقد السلبي بحيث لا تتاح له أية فرصة للانتباه إلى الدرس المستفاد من وراء الخطأ، ويمكن مقاومة السعي للكمال عن طريق التركيز على التحذير وكيفية الاستفادة للمستقبل وليس على من يستحق اللوم.

كل مرة يتكلم الناقد ويجد إنصافاً يزداد الشعور  
بالعجز والهشاشة النفسية



في حياة كل واحد منا كانت هناك إهانات وخيانات عاطفية ومعنوية وجسدية تركت علامات محفورة في النفس من الصعب علاجها، نشعر إزاءها أننا لا نستطيع مسامحة أولئك الذين ساهموا في حدوثها، حيث يكون الشعور بالألم والإحباط والإساءة عميقاً جداً ونرى أنهم غير جديرين بالصفح عنهم.

إن العائق الأساسي للصفح هو عدم فهم ما هو الصفح بوضوح، فهناك من يخلط بين الصفح والتغاضي عن الأفعال السيئة، والبعض يعتقد أن الصفح يعني نسيان ما حدث أو استحسان السلوك الخاطيء، كما يخشى البعض من الصفح لأنهم يعتقدون أنه يعني المصالحة مع من أساءوا إليك وتركهم يفرون بأخطائهم، أو تجمد المشاعر والتخلي عن حقنا في الغضب والانفعال، فما الذي يعنيه الصفح؟

إن الصفح هو تلك الراحة التي تشعر بها حين تنتصر على معاركك الداخلية، وهو ملك لك وليس لمن أساء إليك، واستجماع للقوة وتحمل لـمسؤولية مشاعرك الداخلية، وتحرير لك من هواجس النفس الأمارة بالسوء، والتي توجه لنا الرسالة تلوا الأخرى بأننا نحيا في عالم لا إنصاف فيه وتغرينا بأن نمارس فيه دور الضحية ونلقي بالسخط على من حولنا ونتهمهم بأنهم سبب تعاستنا، وتدفعنا للشعور بأننا حمقى إذا لم ندافع عن

أنفسنا ونلوم الآخرين، وآخر ما نريدنا الاقتناع به هو أننا نملك حق الاختيار بالأنا نكون ضحايا، فنختار الحب بدلاً من الخوف والصفح بدلاً من أن نستبقي بداخلنا الشعور بالمرارة والحسد والتذمر، ولذلك فهو أقوى علاج لحياتنا الداخلية والخارجية .

إن القرار بعدم التسامح هو قرار بالمعاناة، أما الصفح فهو عملية تحويلية في النظر للعالم، كما أنه المححة التي تزيل آثار الماضي المؤلم وتحررنا من قيود الغضب والخوف التي فرضناها على عقولنا، وإذا كنا نحرص دوماً على معرفة الآثار الجانبية للأدوية التي ندخلها أجسادنا فعلينا أن نرعى وبحذر الأفكار التي نودعها أدمغتنا تماماً مثل تلك الأدوية، وأن نعي فداحة الآثار السامة التي يحملها العقل غير المتسامح والتي تؤثر تأثيراً سلبياً على سعادتنا وصحتنا، والإنسان حينما يفقد التسامح والصفح الصحة .

لقد دعا الإسلام للارتقاء بالسلوك في التعامل مع الآخرين، ودعوته للأخلاق ولصيانة العلاقات بين الناس هي دعوة لحفظ نفسك وصحتك وحالتك أولاً ثم حفظ صحة المجتمع والآخرين، لأن كل عناصر الكون تتفاعل باشتباك حميمي، وأعظم ما يمكن أن يقترفه الفرد بحق نفسه والآخرين هو البغض وقتل الحب، لأن ما نبنيه في الداخل سنسكنه في الخارج .

إن الصفح هو تلك الراحة التي تشعر بها حين تنتصر  
على معاركك الداخلية



في نيسان من عام 1945 أي في أثناء الحرب العالمية الثانية، هاجمت الأساطيل الأميركية جزيرة أوكيناوا اليابانية وبدأت تقصف الجزيرة بأطنان من القنابل ونيران المدفعية والطيران لمدة ثلاثة أشهر دون توقف، استطاعت خلالها أن تذوب الصخور والكهوف والمغاور التي كانت الملجأ الوحيد للجنود اليابانيين والسكان الأصليين للجزيرة، وفيما بعد دخلت القوات الأميركية الجزيرة واحتلتها ثم ألقت القبض على من بقي على قيد الحياة من الجنود اليابانيين والسكان الأصليين.

وقد لاحظ علماء النفس فيما بعد، إلى حد الدهشة، أن الجنود اليابانيين الأسرى وهم من الكوماندوس الذي تم اختياره وتدريبه بعناية فائقة على خوض المعارك - كانوا يعانون من اضطرابات وأمراض نفسية بالغة الخطورة رغم تلقيهم تدريبات مكثفة في مواجهة الصدمات والتعامل نفسياً مع الحروب، وأن هذه الاضطرابات كانت متدنية جداً عند السكان الأصليين.

من أجل تفسير أوضح لهذه الظاهرة أجريت أبحاث نفسية وأثروبولوجية تبين بمقتضاها لأولئك العلماء أن سبب انخفاض درجة الاضطرابات النفسية عند السكان الأصليين للجزيرة ناجم عن أسلوب التنشئة الاجتماعية لسكان الجزيرة الأصليين، فهو كما تبين، أسلوب يغدق

على الطفل حياً بلا حدود، ويمنحه حرية واسعة جداً وبخاصة أثناء الرضاعة وتسامحاً كبيراً فيما يتعلق باللعب وضبط الإخراج ويتركه حتى يسير على قدميه دونما إكراه، وباختصار فالتنشئة الاجتماعية السائدة بين سكان الجزيرة هي تنشئة تنتفي فيها كل أشكال الإكراه والعنف والتوتر بعيداً عن حياة الطفل، ما جعل العلماء يثمنون عالياً مستوى الصحة النفسية العالية جداً لسكان الجزيرة الأصليين وقدرتهم على مواجهة الرعب والخوف ولحظات الجحيم ويعزونه بقوة لأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي منحهم طاقة هائلة في مواجهة الصعاب وتحديات الوجود بثبات جأش وقوة وذلك بدرجة أكبر من الجنود اليابانيين الذين أعدوا لويلات الحرب ولمواجهة الجحيم.

فالسّمات الشخصية كالثقة بالنفس واللامبالاة والاتكالية والقدرة على الانجاز والشعور بالنقص أو تأكيد الذات والفردية والميل للتعاون وغيرها من السمات تعود إلى أسلوب ونمط التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع ما، فالتنشئة الاجتماعية هي العملية التي يتم من خلالها تشكيل النظام القيمي الثقافي في الفرد وبناء السجل العصبي لسلوكه الحيوي، ومن هذا المنطلق يمكن القول أن طابع ومحتوى وشكل التنشئة الاجتماعية المحيطة بالطفل هي المؤثر الأهم في بناء الشخصية، ويحدد السمات الأساسية التي تتشكل فيها شخصية الفرد وهويته.

والأسرة هي أمضى سلاح يعتمد عليه المجتمع في عملية التنشئة الاجتماعية، وفي بناء شخصية الإنسان القادر على الفعل والمبادرة والإبداع، وقد أجمعت تجارب العلماء وتأملاتهم على أهمية الأسرة في رسم خصائص شخصيات الأطفال ولا سيما في السنوات الأولى من حياتهم.

ويمكن القول بصورة عامة أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تعتمد الإسراف في استخدام الشدة أو التساهل تؤدي إلى بناء شخصيات ضعيفة وغير متكاملة . وكلما اتجهت هذه الأساليب نحو اعتماد المنطق العلمي في النشأة الاجتماعية كانت أكثر قدرة على بناء شخصيات سليمة متكاملة، أما أساليب التنشئة الاجتماعية التسلطية الاعباطية فهي تؤدي بصورة عامة إلى هدم الشخصية الإنسانية، بينما وعلى خلاف ذلك تعمل التنشئة الاجتماعية المعتدلة والتي تنطلق من معطيات التجربة الإنسانية العلمية في التربية على بناء الشخصيات الإنسانية المتكاملة .

ترسل لنا حكاية جزيرة أوكيناوا كمرين رسائل تربوية عميقة لمن أراد أن يستقبل تلك الرسائل ويقراً سطورها باهتمام .

طابع ومحتوى وشكل التنشئة الاجتماعية المحيطة بالطفل  
هي المؤثر الأهم في بناء الشخصية



ماذا تفعل لو أنك كنت تنتظر دورك في الطابور، لتدفع ثمن مشروباتك التي ابتعتها من السوبرماركت، وفجأة.. جاءك شخص مسرع من خارج الطابور وطلب منك بلطف أن تدعه يمر أمامك لأنه تأخر على موعد هام؟

أنت الآن مختار بين موقفين، فالتزامك بمخططاتك وسير أعمالك يدفعك لأن تمارس حقك الشخصي للوصول إلى صندوق الحساب دونما تعطيل، كما أن تعاطفك مع الآخر يعني أن تصغي إليه وتتنازل عن دورك حتى تلبي حاجته بالأول، وعليك في ثوان التصرف بطريقة تحقق فيها التوازن بين احترامك لذاتك واحترام رغبات الآخر، وذلك ليس بالأمر السهل، حيث أن مهارتك في ممارسة السلوك التوكيدي هي وحدها التي تمكنك من التعامل مع الموقف بسرعة ولباقة وتوازن.

ولفهم ملامح وأبعاد السلوك التوكيدي – أي المؤدي لخلق التواصل الفعال بين مكاسب الذات والآخر – فلا بد من مقارنته مع السلوكيات الأخرى الناتجة عن أساليب خاسرة من التواصل غير الفعال، مثل السلوك السلبي أو السلوك العدواني أو السلوك التلاعبي، والتعرف على محددات وسمات كل نوع، حيث يتسم أصحاب السلوك السلبي بعجزهم عن توكيد ذواتهم أو الاعتراف بحاجاتهم والتعبير بشكل واضح وصریح عن

مشاعرهم وأفكارهم ووجهات نظرهم ، وهم بدورهم يدفعون بالآخرين إلى تجاوز رغباتهم والتقليل من احترامهم ، ولأن تصرفاتنا هي التي تعلم الآخرين كيف يتعاملون معنا ، فإن تصرفات أصحاب السلوك السلبي غير المؤكدين لذواتهم في الاتصال ترسل رسالة تقول للآخر: « لا تأبه لمشاعري وأفكاري ، وأفكارك ومشاعرك ورغباتك هي فقط المهمة ، فأنا لا أستحق الاهتمام وأنت وحدك المهم» .

يحضرني هنا مثال واضح عن هذه الفئة السلبية يتكرر في العديد من المنازل ، فأحيانا تكون الزوجة منسجمة في متابعة برنامج معين على التلفزيون ، ثم يدخل الزوج الغرفة ويمسك بالريموت كمنترول ليغير القناة متعللاً بمتابعة برنامج أهم ، فلا تعلق الزوجة وتكتم في داخلها الكثير من مشاعر الانزعاج والإحباط ، والتي تؤدي فيما بعد إلى توليد الغضب والاكئاب .

أو ، كمثال آخر ، حين يقترض شخص ما من زميل له ويعد بأن يرد له ما استدانه خلال شهر ، وقد يمضي على الموعد أكثر من ثلاثة أشهر دون سداد ، فإذا كان الشخص الدائن من فئة السلوك السلبي فسيحرج من تذكير زميله بموعد سداد القرض ، ما قد يؤدي إلى انخفاض احتمالات استعادة ماله ، ويخاطب نفسه داخلياً بقوله : «لن أخلق مشاكل وأضحى بصدقتي من أجل ذلك المبلغ» أو قد يؤنبها بصيغة أخرى : «من الأفضل بعد الآن تجنب المزيد من العلاقات فلا أحد يمكن الوثوق به أو تصديق وعوده في هذه الأيام» ، وقد لا يرغب بعدها في رؤية زميله المستدين ، وفي هذه الحالة سيخسر ماله وعلاقته ، خصوصاً إذا كان الطرف الآخر غير متعمد في تأخير سداده للمبلغ وغير مدرك لوضعية زميله واتجاه تفكيره .

وحين يميل الشخص إلى هذا النوع من السلوك فإنه يحترم حقوق



غيره أكثر من حقوقه، وفي حالة إقامة علاقات له مع الآخرين فهناك احتمال كبير لاستغلالهم لسلبيته أو تكوين علاقة تبعية معهم، ولهذا ففي أغلب الأحيان يعاني أصحاب السلوك السلبي من انفعالات داخلية مؤلمة، كالإحساس بالغضب المكبوت وتدني الثقة بالنفس أو الشعور بالذنب والتويخ المستمر للذات، والقلق والتوتر، أو الانسحاب التدريجي من بناء علاقات جديدة لتجنب الوضعيات التي تستدعي إقامة العلاقات مع الآخرين الذين قد يتسببون في مشاكل تواصل جديدة.

تصرفاتنا هي التي تعلم الآخرين كيف يتعاملون معنا



يلمس المتأمل لكتاب الله عز وجل أسلوباً تربوياً رائعاً في تهذيب النفس الإنسانية، حيث تقترن دائماً آيات الشدة والوعيد مع آيات الرخاء والوعد بالمغفرة والعفو، فلا يحدثك عن واسع فضله وعظيم مغفرته إلا ويحدثك قبلها أو بعدها عن بالغ سطوته وشديد عقابه، ولا تجد وعداً ينفك عن وعيد ولا وعيداً ينفك عن وعد، بل هما متجاوران دائماً ليتحقق من ذلك هذا المقصد التربوي الهام.

حين يقول تعالى: «نبيء عبادي أنني أنا الغفور الرحيم» يأتي بعدها مباشرة «وأن عذابي هو العذاب الأليم»، وفي سورة (ق) يقول سبحانه وتعالى: «يوم نقول لجهنم هل امتلأت وتقول هل من مزيد» جاء بعدها مباشرة: «وأزلفت الجنة للمتقين غير بعيد، هذا ما توعدون لكل أوَّابٍ حفيظ».

إنه منهج تربوي دقيق حيث يجذبك إلى شواهد رحمته وأنسه حتى إذا كاد البسط أن يأخذ بمجامع نفسك ويوصلك إلى درجة اليقين والقرار والركون إلى سعة مغفرته، شدتك التريية الإلهية من تلك الحال ومضت بك إلى آيات الوعيد والعقاب لتستيقظ النفس من سباتها، فإذا كادت سطوة القبض أن تهيمن على روحك وتُقنطها وتزج بك في ظلمات اليأس جاءتك آيات الثواب والجزاء لتعاودك مشاعر الارتياح والانبساط.

إن المطلوب من كل مؤمن يجتهد على إيمانه أن يجمع بين حب الله والخوف منه، فالله سبحانه وتعالى يخاطب عباده المؤمنين بقوله عز وجل: «وخافون إن كنتم مؤمنين» ويذكرهم كذلك بضرورة محبتهم له، فيقول سبحانه: «والذين آمنوا أشد حبا لله»، لكن الراسخون في العلم أشد خوفاً على إيمانهم في حالة البسط من حالة القبض، فما السبب في ذلك؟

إن الإنسان إذا استبدت به مشاعر كرم الله وعفوه فالشأن الغالب في هذه الحال أن تستيقظ في النفس أطماعها وأن تتمتع بشهواتها، وللشيطان في هذه الحال صولة وجولة، إذ يوسوس إلى صاحب النفس بأن مغفرة الله لا تتجلى فاعليتها إلا بوقوع الآثام والذنوب فعلاً، ثم تجاوزه عز وجل عنها، فتستغني النفس عن مراقبة الحال وحراسة المحيط والمناخ لكي تركز إلى اقتطاف متعتها دون وجل من الحساب.

وإن استمرت تلك الحال مدة طويلة فربما أورثت صاحبها ثقة بحسن المآل وسعادة العقبى مما قد يدعو للتكاسل عن النهوض بعزائم الطاعات والانصراف عن كل ما يحمل النفس عنثاً ويكلفها جهداً، وهذا كله من نُذُر الشقاء، وهذا هو السبب في أن الصالحين لا يطمثون إلى حالة البسط ولا يركنون إليها إذا مرت بهم.

يقول تعالى: «إن الإنسان ليطغى أن رآه استغنى» وورد في الآثار أن ما حمل فرعون على قوله: «أنا ربكم الأعلى» طول العافية والغنى فقد لبث أربعمائة سنة لم يتصدع رأسه ولا حُمَّ جسمه ولم يضرب عليه عرق، ولو أخذته أوجاع الشقيقة ساعة واحدة لشغله ذلك عن دعوى الربوبية».

الراسخون في العلم أشد خوفاً على إيمانهم  
في حالة البسط من حالة القبض

لماذا يستسلم شخص ما بسهولة أمام تحد ما، بينما يصمد الآخر طويلاً؟

لماذا يواجه اثنان المشكلة نفسها فينهار الأول معتقداً بأنها ستحطمه للأبد، بينما يقاوم الثاني ويعتبر أن الأمر سيزول وما زال هناك الكثير من الفرص؟ من هم هؤلاء الناس الذين يتغلبون على المواقف الصعبة ولا تقهرهم التحديات؟ وما العامل الذي يساعدهم على ذلك؟

يعزو البعض من خبراء النفس ذلك إلى الطريقة التي ننظر بها إلى الحياة ونفسر بها المواقف التي تواجهنا، حيث يلعب الأسلوب التفسيري للمواقف الحياتية دوراً رئيسياً في شعورنا بالسيطرة الشخصية أو زيادة الشعور بالعجز النفسي، ولهذا فلا تعد طريقة تفكيرنا مجرد ردود فعل للأحداث بل هي في الواقع تقوم بتغيير ما ينتج عن هذه الأحداث، ولذلك فإذا اعتقدنا أننا عاجزون عن أن نحدث تغييرات جوهرية تجاه أنفسنا وفي محيطنا فسنجد أنفسنا في حالة شلل متزايد عند التعامل مع مواقفنا الحياتية، وستصبح حياتنا بنظرة تشاؤمية سوداوية.

ويعتبر عالم النفس الشهير د. مارتين سليجمان أن هناك ثلاثة أبعاد تتحكم في الأسلوب التفسيري للمواقف وهي التي تصنع الفرق بين شخصية المتشائم وشخصية المتفائل وأول هذه الأبعاد هو بعد الاستمرارية

فالأشخاص الذين يمتلكهم اليأس بسرعة يؤمنون بأن السبب وراء حدوث أي مكروه لهم سيكون دائم الحدوث، وسيستمر هذا المكروه لفترة طويلة، كما أنه سيؤثر دائماً على حياتهم، أما الأشخاص القادرون على مقاومة اليأس فيؤمنون بأن الأحداث العصبية أمر وقتي وزائل، ولهذا فإذا كنت ترى أن الأحداث العصبية ستستمر طويلاً وسيكون لها تأثير عميق على مجرى حياتك فإن أسلوبك التفسيري للأحداث سيكون متشائماً دائماً.

يختلف الأمر بالنسبة للمواقف السارة حيث يعد الأسلوب التفاؤلي في تفسير الأحداث السارة عكس الأسلوب التشاؤمي تماماً، فالمتفائلون يرون أن أسباب الأحداث السارة في حياتهم ستكون مستمرة، بينما ينظر المتشائمون لتلك الأحداث بنظرة متوجسة لاعتقادهم بأنها قصيرة ومؤقتة.

إن الأشخاص الذين يدركون استمرار الأسباب التي توجد الأحداث السارة، يحاولون أن يعملوا بجهد أكثر وأكثر بعدما ينجحون. أما أولئك الذين يرون وقتية الأسباب التي سببت النجاح، ربما يقلعون عن العمل بعد نجاحهم، لاعتقادهم أن هذا النجاح ما هو إلا ضربة حظ.

وبينما يختص بُعد الاستمرارية بالوقت، فإن البعد الثاني وهو الانتشارية يتعلق بالمكان، فالأشخاص الذين يرون أن أسباب فشلهم ستنتشر عداواها إلى بقية مجالات حياتهم يستسلمون ويقلعون عن كل شيء إذا ما أصاب الفشل أحد أدوارهم الشخصية، بينما يحصرها المتفائل في مجالها المحدد فقط مانعاً إياها من التأثير والتشويه على بقية حياته، و ينظر إلى المواقف السارة بشكل معكوس، وبأنها سوف تعزز وتقوي كل شيء يفعل.

عندما يقع لأحدنا حدث سيئ تختلف أساليبنا في معالجته، فالبعض

يلوم نفسه بعنف ويعتبر أن سبب الفشل داخلي تماماً والآخر يشرك الآخرين أو الظروف الخارجية بنسبة ما في المسؤولية، والناس الذين يجلدون أنفسهم دوماً عندما يفشلون في فعل شيء ما فهم يقللون من شأن أنفسهم ويمنعونها من الشعور بالقدرة على الإنجاز، بينما يتميز أولئك الذين يضعون دوراً ما للظرف الخارجية بأنهم أفضل في مخاطبة ذواتهم ولا يفقدون ثقتهم بأنفسهم إذا ما حدث لهم مكروه، وهنا يتضح البعد الثالث في تفسير المواقف وهو بعد السببية، هل تعتقد بأن سبب الفشل داخلي تماماً أو تترك نسبة ما للخارج، وماذا عن النجاحات هل هي ضربة حظ خارجية الأسباب كما يدركها معظم المتشائمين أم أن لك دوراً كبيراً فيه كما يؤمن بذلك المتفائلون؟

يلعب الأسلوب التفسيري للمواقف دوراً رئيساً في شعورنا  
بالسيطرة الشخصية أو العجز النفسي



يشعر معظمنا في أغلب الأحيان بأن جل مشكلاتنا المعقدة توجد خارج نطاق سيطرتنا وأنه ليس بوسعنا القيام بأي شيء من أجل تغيير ذلك الوضع، ونحاول أن نستسلم ونمارس التكيف من أجل الحفاظ على راحة أنفسنا من مواجهة التحديات، ونستبعد مواجهة التفكير بأي تغيير.

ولكن هناك جزء بداخلنا يرفض تشجيع هذا الاستسلام، وهو الذي يستيقظ فجأة في منتصف الليل أو في أثناء سماعك لآية قرآنية أو لمقولة مؤثرة أو أثناء استمتاعك بمعزوفة جميلة ليواجهنا قلقاً ومتسائلاً عن الأشياء التي تهمننا بصورة أساسية :

ما معنى ما أفعله في حياتي؟ هل هذا هو الأهم فعلاً؟ كيف أستثمر وجودي بشكل أفضل؟

ولكن للأسف فبعد أن يظهر الصباح، أو يتبخر تأثير الآية، أو تنتهي المعزوفة، تنقطع التأملات وتتبخر هذه التساؤلات، ونعود لنجد أنفسنا مسافرين في عربة الحياة دون تحديد اتجاه معين، وتمر السنة تلو الأخرى دون أن نحاول تأمل العربة لنرى كيف تعمل أو إلى أين تذهب، وكل ما نقوم بفعله هو الجلوس في المقعد الخلفي منشغلين بحياتنا المزدحمة وبالكثير من الأمتعة التي تسير بسرعة كبيرة لا تسمح لنا بالانتقال إلى المقعد الأمامي لتوجيه عربة الحياة نحو التوقف في محطات مهمة أو لتغيير الاتجاه في بعض الأحيان.

في الأيام الأولى من العام الجديد نحن بحاجة ملحة إلى محطة توقف عاجلة، نقوم فيها بتهدئة سرعة عربتنا والنظر إلى اتجاه حياتنا وأسلوب تفكيرنا بصورة أكثر تدقيقاً، وتتطلب هذه العملية الرجوع إلى ملفات السنة الماضية ثم استشراف أهداف السنة المقبلة، وذلك بأن نطرح على ذواتنا أسئلة جوهرية مثل:

ما الذي تعلمناه في رحلة السنة الماضية؟ ما الذي أخفقنا في تعلمه؟ هل ارتكبنا أية أخطاء؟ ما المسافة التي قطعناها؟ ما الأدوار التي أقوم بها حالياً في حياتي؟ ما الدور الذي سوف أركز عليه أكثر في السنة الجديدة؟ ما الأهداف الخاصة بكل دور؟ ما هي الاعتقادات السلبية التي أعاقت أدائي في العام الماضي؟ ما هي القيم الجديدة التي أود التحلي بها في هذا العام؟.

علينا أن نقوم بإعداد التربة، والنظر في النباتات التي نمت والتي لم تنم في الموسم السابق، ويستلزم ذلك الشجاعة في الاعتراف بالأخطاء والتخلص من اعتقاداتنا السلبية عن قدراتنا بالطريقة ذاتها التي يزيل بها المزارع الأعشاب الضارة من حديقته، والتأكد من إعداد بيئة شخصية داعمة، وألا نترك الأعشاب السامة تنمو حول أهدافنا، وكل عام ونحن إلى الخير أقرب.

ما معنى ما أفعله في حياتي؟ هل هذا هو الأهم فعلاً؟  
كيف أستثمر وجودي بشكل أفضل؟





عندما لا يكون لدينا هدف شخصي نهتم به فإننا نميل إلى السير في دوائر ونشعر بالضيق ونجد الحياة بلا هدف، وحين تجد البعض يقول بأن حياتي مملة فإن عبارتهم تلك تكشف عن عدم وجود أهداف يعيشون من أجل تحقيقها.

إن حياة المرء بدون هدف تبدو مثل السفينة بدون دفة، وسوف تنجرف به أيامه نحو شواطئ اليأس والكآبة، والغريب أن الكثيرين قد يجيدون التخطيط لإجازاتهم السنوية باهتمام أكثر مما يخططون لتطويرهم الشخصي.

قد يعود ذلك لصورتنا المحدودة عن أنفسنا وطبيعة قدراتنا التي قد تمت برمجتها منذ الطفولة بالكثير من القناعات المقيدة والافتراضات السلبية والتي أصبح العقل اللاواعي متكيفاً معها منذ سنين، فصورة الذات الواهنة تحبسنا في حياة محدودة بدون طعم، والشخص الذي لديه احترام ذات منخفض حين يشرع في وضع الهدف تتم عرقلته فوراً بذلك الصوت الداخلي الذي يقدم له باقة متنوعة ومتعددة من التبريرات والأفكار مثل: «لا أستطيع، لا يمكنني، أعرف حدود قدراتي، فات أو ان التغيير، ليس لدي الوقت الكافي، لو فعلت ذلك سوف أفقد بعض الأشياء، الظروف قاسية، ليس الآن...»، ويتوالى استمرار الأعذار والعراقيل بحيث تبقى جامدين بلا حراك.

ولكن . . . متى ستكون حياتك أفضل؟

الآن في هذه اللحظة، الآن هو كل ما لديك، ولا يوجد هذا الشيء الذي يقول بأن الحياة ستصبح أفضل في المرحلة التالية فالمراحل هي المراحل، ولكن ستصبح الحياة أفضل عندما نسعى لجعلها أفضل، وعندما تجد نفسك تتغلب على البرمجة العقلية القديمة لحدودك الشخصية، فمن المعلوم أن أكثر المشاعر المثيرة تتابنا حين نجد أنفسنا نجز أشياء حلمنا بها من قبل، لكنك لن تستطيع إخراج نفسك من ذلك الروتين وتتحرك نحو الأمام ما لم يكن لديك أهداف واضحة محددة.

ولهذا إحصل على قلم رصاص ومجموعة من الأوراق الآن لأنه من المهم أن تكتب أهدافك، وإذا لم تلتزم بتسجيلها فلن تلتزم بمتابعتها، وإذا لم يكن هناك اتصال بينك وبين الورق فلن يكون هناك اتصال بينك وبين الواقع، ولقد دلت التجارب على أن الذين لا يكتبون أهدافهم لا يحققونها، فعملية تسجيل أهدافك هي إشارة لعقلك الواعي ترغمه للنظر فيها والتفكير في وسائل تحقيقها.

لقد حان الوقت لكي تحدد ما الذي تود أن تكونه، كن أولاً ثم افعل، وخذ قلمك الرصاص واستكمل العبارة التالية: «الشيء الذي أود أن أطوره في حياتي بشدة هو . . .» واحتفظ يومياً بهدفك أمامك وتأمل فيه بعد كل صلاة واطلب العون من الله ولا تسمح لذلك الصوت أن يعرقل طموحك.

عملية تسجيل أهدافك هي إشارة لعقلك الواعي  
ترغمه على النظر فيها والتفكير في وسائل تحقيقها



كل واحد فينا يتحمل مسؤولية ما يمر به من تجارب، فكل تفكير يسيطر على عقولنا يخلق مستقبلنا، ونحن بأفكارنا نخلق ما يسمى بالأمراض، والتي تكون غالباً ثمرة مشاعر الرفض والانتقاد والذنب، فتلك هي المشاعر الأكثر تدميراً لمعظم البشر، والتحرر من هذه المشاعر يذيب أي شيء حتى أكثر الأمراض خطورة.

نقطة القوة هي دائماً في «الآن» والتحرر من الماضي ومسامحة الجميع، وأن تتوافر لدينا الرغبة في أن نتعلم كيف نحب أنفسنا، فاحتواء النفس وقبولها كما هي في اللحظة الآنية مفتاحان أساسيان نحو حدوث تغييرات إيجابية وحين نحب أنفسنا حقاً فكل شيء في حياتنا يسير على ما يرام.

لقد اعتدنا أن نعرف الأنانية أنها حب النفس، وهذا خطأ كبير، لأنها حقيقة تدل على الخوف الشديد في أعماق النفس، ما يجعل الإنسان يحاول أن يجمع لنفسه كل ما يظن أنه سيعطيه الأمان، و لأنه مليء بالخوف فهو يشعر دائماً بأنه أولى من غيره بأي شيء، فلا يشعر بالآخرين.

كلنا دون أن ندري نقع في فخ الأنانية حين نتعرض للأذى من الآخرين، وندفع بسهولة للإحساس بالرغبة في الانتقام بقوة اعتقاداً أننا ندافع عن أنفسنا لأننا نحبتها، وفي الحقيقة نحن نؤذيها بأسوأ ما يمكن لأننا

نعرّض جميع خلايانا لكميات من الطاقة السلبية تدمرها وتسبب لها أصعب الأمراض ، وليس هذا هو النوع الوحيد من الايذاء بل كثيراً ما نجلد ذواتنا بالنقد الهدام وإدمان الإحساس بالذنب، ونلوث طاقتنا الداخلية بأفكار مشوهة تحرمنا من الراحة وتفرز سمومها بداخلنا، فهل يعني هذا أن نكون سلبيين ونقبل الظلم؟

ليس ذلك المقصود، لكن الهدف مما سبق التوضيح، هو امتلاك الوعي الصادق بأن حب النفس يعني حمايتها من التفكير السلبي والتسمم الشعوري، وهذا الوعي يساعدني على ألا أقع في براثن الأناية المؤذية، وكل تفكير بأساليب ذات ذكاء روحي ليس من بينها اختزان المشاعر الانتقامية، فهي لا تحمي النفس بل تغرقها في وحل الدونية والأمراض الجسدية لاحقاً.

الأمر قد يبدو واضحاً لأصحاب الذكاء الروحي، لكن الأغلبية تقضي سنوات عديدة من عمرها بكاءً على اللبن المسكوب، ومرددة مقولة شمشون وهو يهدم المعبد «عليّ وعلى أعدائي»، وهي العبارة التي يرددها الكثيرون من الأغبياء روحياً، حين يحطمون أنفسهم ثمناً لإشباع رغبتهم في تحطيم الآخرين.

الذكاء الروحي إمكانية كامنة في كل شخص، وقابلة للتنمية لو أراد، وهذه الإمكانية هي التي تمنحنا الحكمة للتمييز بين ما يمكننا تغييره فتدفعنا له وبين ما لا يمكننا فتعامل معه بحكمة لمصلحة الجميع، مع توافر الدافع والنية أن يكون التغيير دوماً لتزكية النفس وفي صالح الخير لجميع الأطراف.

وختاماً تحضرني قصة ذلك الجد الذي أحب أن يقدم بعض الحكم لحفيده فأخبره قائلاً ؛ بداخل كل واحد منا ذئبان أحدهما شرير يدفعه لفعل

كل الرذائل والثاني خير، يشجعه على الفضائل، ظل الحفيد صامتاً يفكر ثم سأل جده باهتمام؛ ومن الذئب الذي سيكسب المعركة؟ حدق الجد عميقاً في عيني حفيده ثم قال؛ الذي نقدم له الغذاء أكثر. وختاماً أقول،

نحن نفخة من روح الله، عبرت عن نفسها ببصمة متفردة ذاتية وبوصلة دقيقة داخل كل واحد منا تهمس له؛ في هذا الاتجاه ستجد التحقق الذي يجعلك سعيداً، ولكن هناك من يتعد بالتدرج عن بصمته ويفقد بوصلته لاهثاً وراء الصورة المطلوبة لمعيار الآخرين والإنجاز الصوري.

قليلون من يكتشفون بصمتهم وينصتون لصوتهم الحكيم، يمكننا أن نشابههم وأن نصل للنفس الحقيقية بالمزيد من تدريبات التنوير والتعمق في مفاهيم الذكاء الروحي.

يقول أينشتاين «إن حل أي مشكلة لا يمكن أن يتم في مستوى الوعي نفسه الذي خلقت فيه»، ورجائي أن يساهم هذا الكتاب في زيادة مستوى وعيك لرسم باراديم أجمل لحياتك.

قليلون من يكتشفون بصمتهم وينصتون لصوتهم الحكيم





قد يبدأ الأمر بسؤال في لحظة صفاء، يوم ما من أيام حياتك يداهمك إحساس ضبابي وشعور غامض، تحاول الإصغاء فتسمع صوتًا داخليًا يسأل بهدوء سؤالاً من سبع كلمات؛ ما هو الهدف من حياتك أنت تحديدًا؟!؟

وهنا تبدأ رحلة الاستنارة.

إن الحوافز الخارجية المادية في الحياة لا تعد ولا تحصى ولا تدع المرء يعيش مع نفسه رحلة بحث بهدوء، تلوح وتنادي وتشغله عن ذاته وتعهده زخرف القول غرورًا، ويتكرر السؤال من جديد؛ هل هذا كل شيء؟.

أتمنى أن يقدم لك هذا الكتاب لحظات تأمل تمنحك اقتربًا أكثر من معاني أجمل للحياة، وتمنحك تنورًا أعمق بمفاهيم الذكاء الروحي.

باريس 1 / 2 / 2015





# فهرس

5	الإهداء
7	الذكاء الروحي لماذا الآن؟
9	1 - إكسر الباراديم
11	2 - اقتل عين الضفدع
13	3 - أخرج عن النص
16	4 - اختر أفكارك مع القهوة
19	5 - واجه تلك التوقعات
22	6 - ابتعد عن خط الموت
25	7 - جدد قاموسك اللغوي
27	8 - لا تعزف ألحان ظلموه
30	9 - امتلك العصا السحرية
33	10 - تجتّب مصيدة الحكم السريع
36	11 - أتقن الطّرح حتى تسعد
38	12 - إضع لمعزوفة الكون
40	13 - إطرخ أسئلة الألم
43	14 - افتح نوافذك أكثر

- 46 - 15 - تعلّم من خيوط العنكبوت
- 49 - 16 - تخلص من إغراء اللوم
- 51 - 17 - غادر السيرك فوراً
- 53 - 18 - ارسم صورتك من جديد
- 56 - 19 - تدرب على مواجهة الأمواج
- 58 - 20 - اسمع صوتك في التسجيل
- 61 - 21 - طوّر حوارك الذاتي
- 63 - 22 - اجعل الناس يرتدون أحذية
- 66 - 23 - إسأل مدرب الدلافين
- 69 - 24 - إيحث عن المفتاح في جييبك
- 71 - 25 - إرم قلمك الأحمر
- 73 - 26 - شاهد المباراة كاملة
- 75 - 27 - إشحذ مغناطيس أفكارك
- 77 - 28 - تخلص من عقلية الانفعال
- 79 - 29 - عارض المتنبي بجرأة
- 81 - 30 - تجرّع الدواء بلذة
- 83 - 31 - إسق الشجرة يومياً
- 86 - 32 - اقفز باكراً من البحيرة
- 88 - 33 - لا تقل تلك العبارة
- 90 - 34 - لا تدع الجميع ينبهر
- 93 - 35 - امنح وقتاً للفراشة

95	36 - إرحل بعيداً مع أسرتك
97	37 - احذر مشروب السم الثلاثي
100	38 - ابتكر تفسيراً آخر للمواقف
103	39 - حرّر أغلال الفيل
105	40 - أهجم ولا تتردد
107	41 - توقف عن الرضاعة
109	42 - اتقن الاعتذار اللبق
111	43 - تواصل أكثر مع الواو
113	44 - درّب دماغك على التغيير
116	45 - امتنع عن مطاردة الوهم
118	46 - اكتشف قيم مَنْ حولك
120	47 - تفهم تلك الفروق
122	48 - هدئ قردك المتجول
124	49 - اقتل ديدان عقلك
126	50 - اقرأ مجلة بطوط
129	51 - صادق طيور الكردينال
131	52 - لاحظ فلسفة الخيزران
133	53 - لا تنسَ الصياد وامرأة المغارة
135	54 - اثقب فقاعاتك الوردية
138	55 - إلقي القبض على خوفك
141	56 - روض وحشك المنزلي

143	57 - قاوم سيطرتك المرضية
146	58 - احذر مصاصي الدماء
148	59 - أصلح إطارات السير
151	60 - تحدى شخصك القديم
153	61 - جهاز ردودك الذكية
156	62 - عالج حوارك الإرهابي
158	63 - تحرر من دور الضحية
160	64 - تجول بين المرايا
162	65 - لا تنتظر قدوم بيجماليون
165	66 - لا تحرم نفسك من اللؤلؤ
167	67 - لا تخض معارك ضد الهواء
169	68 - حاول أن تسمع أولاً
171	69 - جهاز همسك أمام الصخرة
173	70 - لا تكن من أناس الشاشات
176	71 - آمن بقوة اللامرئي
179	72 - تجاهل إغراء المارشملو
182	73 - لا تمسك بمنظارك الخادع
184	74 - إنزع القطن من أذنيك
187	75 - راقب الطيار الآلي
189	76 - غير نكهة الشواء
191	77 - نظم وعاءك جيداً

193	78 - رَحَّبْ بالمواجهة أحياناً
196	79 - لا ترفع الكلفة أبداً
199	80 - افهم لغة المسرح
201	81 - تخيل صوراً مبهجة
203	82 - مارس الانعزال التكتيكي
205	83 - نشط النفس العليا
207	84 - سارع بإيقاد النار
210	85 - ترجم كلمة أزمة
213	86 - انزع الستار عن الساحر
216	87 - اضحك مع نكتة سبات ونبات
219	88 - مارس القراءة قبل الآيس كريم
221	89 - استشر عجوز البلدة
223	90 - إخلع نعليك
225	91 - مارس التمدد للأبد
227	92 - تمايل مع المدّ والجزر
229	93 - ابحث عن وظيفة التشاؤم
232	94 - نقّب عن الخيط الخفي
235	95 - تعلم القراءة بشكل جديد
237	96 - أوقف هذه العلاقات
239	97 - احترم تلك القوانين
241	98 - حدد المحفّز الأكبر

244	99 - ألق سوط الجلاذ
247	100 - تناول حبوب الاسترخاء
249	101 - إرفض أسلوب الحمار والجزرة
252	102 - تأمل في النجوم
255	103 - الغ رسائل الطفولة
257	104 - فكك بنية الفشل
260	105 - لا تكرر السنة مرتين
263	106 - تعرّف على كلمة السر
266	107 - خفف جرعة الأنانية
268	108 - راقب كفتي الميزان
270	109 - اعتقل الناقد الشرس
272	110 - إصفح الصفح الجميل
274	111 - إفهم رسالة أوكيناوا
277	112 - قاوم الخجل السلبي
280	113 - تناغم بين القبض والبسط
282	114 - طوّر أسلوبك التفسيري
285	115 - راجع ملفاتك الماضية
287	116 - سجّل أهدافاً مكتوبة
289	117 - لا تفقد اتجاه البوصلة



## لمى عمر الغلاييني

- كاتبة سعودية واستشارية في التنمية البشرية .
- رئيسة مركز مدارات التطوير لاستشارات وبرامج تمكين المرأة، وهو مركز يهتم بتقديم الدراسات والبرامج الهادفة لتقديم وعي داعم لتأهيل المرأة في المجتمع .
- تشارك منذ خمسة عشر عاماً في تقديم البرامج التدريبية والدراسات المهمة بملف المرأة والتنمية .
- صاحبة ملتقى (سعوديات الغد) والذي يهدف إلى تشجيع ثقافة الإنجاز في شخصية المرأة السعودية .
- للتواصل حول الكتاب :

Paradigm@odec-as.com

www.odec-as.com





قد يبدأ الأمر بسؤال في لحظة صفاء، يوم ما من أيام حياتك يداهمك إحساس ضبابي وشعور غامض، تحاول الإصغاء فتسمع صوتًا داخليًا يسأل بهدوء سؤالاً من سبع كلمات؛ ما هو الهدف من حياتك أنت تحديداً؟! وهنا تبدأ رحلة الاستنارة .

إن الحوافز الخارجية المادية في الحياة لا تعد ولا تحصى ولا تدع المرء يعيش مع نفسه رحلة بحث بهدوء، تلوح وتنادي وتشغله عن ذاته وتعدّه زخرف القول غرورًا، ويتكرر السؤال من جديد؛ هل هذا كل شيء؟.

أتمنى أن يقدم لك هذا الكتاب لحظات تأمل تمنحك اقترابًا أكثر من معاني أجمل للحياة، وتمنحك تنورًا أعمق بمفاهيم الذكاء الروحي.

