

د. يوسف الحسبي

قوانين التحرد من الصراع النفسي



عصير
الكتب

قوانين التحرر
من الصراع
النفسي



الإهداء

كلما نضجتُ وازداد نجاحي الداخلي قبل
الخارجي وعرفتُ نفسي وفهمتُ الطبيعة البشرية،
أدركتُ الحقيقة التي كنتَ تريدني مني أن أراها،
مُعَلِّمَتي أعرفُ أننا في عصرٍ مليءٍ بالمُعَلِّمينِ،
المُزيِّفينِ الباحثين عن المجد والخلود والتصفيقِ،
لكنكِ مختلفةٌ بكلِّ التفاصيلِ فأنتِ لطالما أردتِ
مني ألا أكون سوى ذاتي وألا أثقُ إلا بالتعاليم التي
تمليها رُوحِي عليّ، صوت رُوحِي لم أكن أسمعُه
إلا حين سمعتُ صوتكِ. مُعَلِّمَتي تحقِّقُ حلمي
بالقدرة على قراءة العقول ولكن ما زلتُ أملكُ
الكثير لأحدثكِ عنه وأُخبركِ ما مررت به على مرِّ
هذا الطريق وما أصبحتُ قادرًا على رؤيته...

إلى مُعَلِّمَتي

المحتويات

11..... إخلاء المسؤولية

13..... ما قبل المقدمة

15..... المقدمة

21..... القانون الأول: الوعي والإدراك

- مفهوم الوعي وكيفية تشكُّله.
- مفهوم الإدراك وكيفية الوصول إليه.
- مواقف واقعية للمقارنة بين الواعي والمدرك.
- ضرورة الاتزان بين الوعي والإدراك.
- علاقة الاتزان بالتشافي من العقد النفسية.

33..... القانون الثاني: الصورة بين الذات والآخر

- الصورة أمام ذاتك: كيف ترى نفسك.
- الصورة أمام الآخر: كيف ترى من قبل الآخر.
- العواجه / الابن الخير / الأم الصالحة / الدكتور.
- الزوجة الجيدة / اللطيف / الصديق المخلص / الغبي / الجميلة.

45..... القانون الثالث: بوابات الإنسان وجذور الخلل

- باب العمل والمادة.
- باب العلاقات (عاطفية / جنسية / أسرية / اجتماعية).
- باب الذات (معتقدات / نمط حياة / عادات وأهداف / حدود).
- الخلل (مخاوف / عقد / مكبوتات / نواقص / تعلُّقات / إدمان).
- بوابة الواقع الوهمي.
- استراتيجية الربط بين بوابات الإنسان لوقاية نفسك من الاضطراب.

القانون الرابع: الصلابة النفسية والعاطفية 57

- تعريف الصلابة.
- فوائد الصلابة: ضبط الانفعال، تحمل الضغط، العملية الصرفية.
- آلية الفصل والتشكل على الواقع.
- مقارنة بمواقف بين الصلب والهش.
- كيفية صناعة الصلابة.
- التعامل مع الانهيار النفسي أو سيطرة الشعور السلبي.
- أهمية التحليل الذاتي والتفاعل الواقعي وعادات الاتصال بالواقع.
- خدعة التفكير المفرط.

القانون الخامس: الصراع العاطفي 77

- مراحل العلاقة وأنواع العلاقات.
- قواعد عاطفية تأسيسية.
- تجربة التعارف.
- الفرق بين الصورة المرسومة «القناع» والحقيقة.

القانون السادس: الصراع الاجتماعي 111

- الصديق غير المكترث.
- الكذب المرضي.
- تصادم أخوين.
- ثلاثية عقدة الاستحقاق والنقص والخضوع.
- كيف تكون اجتماعيًا؟ «أساسيات الحوار الاجتماعي»
- التجنُّبية والرهاب الاجتماعي.
- عمق العلاقات مفتاح كشف الزائف من الحقيقي.
- مفهوم التقبل، الحدود الشخصية، التعبير السوي.

القانون السابع: معرفة النفس والكذب على الذات 131

- المراحل الثلاث للتعرف على الذات: فكرية/شعورية/سلوكية.
- صراع الذات الحقيقية والمزيفة ومقارنة واقعية.
- حيل عقلية تُغذي الكذب على الذات.
- إدمانات خفية لم تخطر على بالك.
- الإسقاطات: زلة لسان، سخرية، انفعال، وقاحة، تيرير، فضول وتركيز.
- التصورات عن الواقع ليست الواقع.
- الازدواجية.

القانون الثامن: التطور العمودي/الأفتي والمقاومة العقلية 157

- التطور العمودي: غير مألوف، مجهود للتكيف العقلي، طريق المحارب.

- التطور الأثقي: مألوف، منطقي، غير مستهلك، طريق المجتهد.
- مواقف مقارنة بين التطور العمودي والأثقي.
- المقاومة العقلية: تشكيك منطقي، تخويف من المجهول، إجهاد طاقي.

القانون التاسع: العقل عدو والخوف سلاحه167

- نزعة البقاء عداوة مُبطنة: الخطر الجسدي والنفسي.
- الواقع الوهمي للخوف.
- الرمال المتحركة وخيوط العنكبوت.
- سجلات العقل التفصيلية.
- قاعدة القيمة.
- الرغبة بالتفكير خدعة.
- تقبل النتيجة الأسوأ سلاح.
- المخاوف منطقية ونظرية الإسفنجة.
- الماضي مصدر الخوف.
- كتيب المحاكاة العقلية.

القانون العاشر: صراع العمل والمادة195

- عقدة الخضوع في العمل.
- أنماط المديرين والموظفين.
- الزميل المستغل، المتماذي، المتحايل، المعطاء.
- قيمة العمل الخاص.
- النقد والمحاربة لتمييز بالعمل.
- المثالية بالعمل.
- الراحة هلاك.
- الاستثمار المادي المستحق.
- عقدة المادة والحرص المادي.

القانون الحادي عشر: فهم الذات: العادات والانضباط211

- العادة: فكرية، شعورية، سلوكية.
- المحفز الداخلي للتغيير.
- حالة اليقظة أو الخمول.
- دائرة العادة: المحفز، الرغبة، الاستجابة والقدرة عليها، الجائزة اللحظية.
- ما بعد العادة: التدمير الذاتي.
- الجدولة/ الاستبدال/ الرؤية الإيجابية / قاعدة الدقائق التسع.
- القياس والمتابعة.
- كتيب المحاكاة العقلية.
- تقليل الرغبة أو إخفاء المحفز وعرقلة الاستجابة.

- التفارقة بين الاعتماد والرسوخ ونمط الحياة.
- تنظيم الوقت بخطة الأولويات الثلاثية.
- الرباعيات الأساسية.
- الانضباط وعوائقه: تسويق، مشتتات، انفصال عن الواقع.
- آلية المتنفس.

القانون الثاني عشر: المرض الجسدي وكبت الشعور.....239

- الأمراض الجسدية المجهولة السبب.
- كبت الشعور التراكمي والضغط النفسي المزمن.
- حوار مع مريض عصبي، هضمي، مناعي، التهابي، مفاصل.
- المرض بين الواقع والوهمي -بلاسيبو-.
- التلذذ بالألم وخلق المرض من العدم.

القانون الثالث عشر: مغالطات التنمية البشرية وتطوير الذات.....261

- تجرّبتني الذاتية مع علم التنمية البشرية.
- دور المرشد المُهم.
- القراءة 10% والتطبيق 90%.
- التأمل والتنفس المبالغ فيه.
- الحلول السريعة.
- المُخيلة والتوكيدات الهلامية.
- العمل بالكمية لا الجودة.
- النجاح الخارجي المادي فقط.
- المنهج الإصلاحى والسماح المُزيف.
- الإيجابية بلا واقعية.
- التسويق التخويلي والاستغلال المادي.
- عقدة الإنجاز الزائف ونشوة الفاعل.
- الحشو اللغوي ومثالب الدراسات.

القانون الرابع عشر: الشغف أو الإتيقان الاحترافي.....277

- الشغف بين الوهم والحقيقة.
- ضرورة الإتيقان الاحترافي في الحياة.
- وضع الخطر قوة.
- كيف تعرف شغفك أو ما هو قريب منه.
- هل يمكن تحويل الشغف إلى عمل خاص؟
- ملل الإتيقان.
- العقد النفسية المصاحبة للإنجاز.

القانون الخامس عشر: الإنسان الناضج ورحلة التحرر.....293

- أهمية دراسة التجربة الذاتية.
- باب الخلل / التطور العمودي / صلب.
- شغوف ومتقن / بلا صورة / طاقة حرارية.
- الروحانية والعمق.
- بلا تصورات أو تصنيفات.
- انضباط بعادات مثمرة.
- أهداف محددة وأضحة.
- الشقاء هو الطريق.
- الاكتراث مركز على الذات.
- الاستقلالية الذاتية.
- سيطرة على الملذات الدوبامينية.
- الحاجات الإنسانية وتصنيفها.
- الاستحقاق وأعمدته.

294 الإنسان الناضج ورحلة التحرر

311 الخاتمة

إخلاء المسؤولية

كُلُّ محتوى هذا الكتاب لا يُعد نصيحة طبية شخصية، فيجب عليك أن تزور المُختص الخاص بك لإعطائك تشخيص حالتك والعلاج المناسب لها بعد الكشف ومراجعة تاريخك. المحتوى تعليمي وتنقيفي ولا يعتبر بديلاً للعلاج الشخصي مع مختص ولا تُستخدمه عشوائياً لتشخيص نفسك بنفسك. العلم ليس مُقدساً وما أُطرح هنا هو بحثي الخاص في مجموعة من العلوم (الطب، علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) بمنهجية تحليلية قياساً على الواقع، قد يصيب وقد يخطئ فلا تعتبره حقائق مطلقة.

الاحترام الكامل لجميع المعتقدات الدينية، وأشدد أن طرحي فقط من الجانب العلمي وليس له دخل بالمعتقدات الدينية، فخذ ما يتوافق معك واترك ما يرفضه معتقدك، واعلم يقيناً أن هدفي هو نقل الصورة التحليلية العلمية وليس المساس بأي معتقد ديني مقدس، وهذا الكتاب موجه للإنسان العربي مهما كان اعتقاده الديني.

للمصادقية العلمية:

- أستخدم كلمة «علاقة»، خذها حسب معتقدك إذا أردت اعتبارها علاقة عاطفية أو زوجية أو خطبة أو عقد قران فما يهمني علمياً أنها علاقة.
- حديثي عن الجنس علمياً كجزء من العلاقات وليس هدفي في الكتاب سوى نقل الملاحظات كما هي، فأنا لا أبيع ولا أحرص على سلوك معين لا يتوافق مع ما تؤمن به شخصياً.

- ليس الهدف من الكتاب خدش الآداب العامة بأي شكل بل فقط نقل ملاحظات علمية، وليس الغرض التحريض على أي سلوك مخالف لقانون بلدك أو معتقدك.

لا أتحمل أي مسؤولية لتطبيق أي من محتويات الكتاب في حياتك الشخصية فهي معلومات عامة وليست حقائق مطلقة وليست مخصصة لحالتك الشخصية، ولا أتحمل أي مسؤولية ترتبط بمعتقدات القارئ الدينية فلها جل الاحترام، والهدف هنا نقل صورة من بحثي العلمي فقط. لا أنتقد دولة معينة ولا مجتمعًا محددًا وكل ما أكتب لا يعبر عن المجتمع العربي بمجمله بل عن بعض الشرائح الموجودة من خلال الملاحظة الواقعية. المحتوى لا يهدف للتشجيع على أي سلوك لا يبيحه معتقدك ولا يهدف لأن تطبق أيًا مما أكتب بل توجّهي للتوعية وحماية نفسك مما قد يضر.

تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه وليس للتقليل من شأن مجتمعاتنا أو الحط من قدره بأي شكل كان، أحترم المجتمع ولكن يؤلمني انخفاض الوعي الجمعي وأتمنى أن يؤخذ ما أكتب هنا كمحاولة إصلاحية من طيب هو ابن البيئة ويتمنى نقل هذه الرسالة الإصلاحية للجميع.

الكتاب ليس موجهًا للمختصين لكن لا أبالغ إن قلت إنه قد يفيدك أكثر من أغلبهم.

ما قبل المقدمة

«لن أقرأ لأي كاتب لأنه أراد تأليف كتاب، ولكن سأقرأ فقط لأولئك الذين تجلت صراعاتهم فجأة على هيئة كتاب، فحين أستعرض جميع ما كُتب، لا تميل نفسي إلا إلى ما كتبه الإنسان بقطرات دمه، أما حين أكتب، فطموحي أن أقول في بضع جمل ما يحاول صياغته الآخرون في كتاب كامل».

- نيتشه

«إلى أين تمضي الحياة بي؟ ما الذي يصنعه العقل بنا؟ إنه يُفقد الأشياء بهجتها ويقودنا نحو الكآبة، إنني أتعفن مللاً لولا ريشتي وألواني هذه، أعيد بها خلق الأشياء من جديد، أريد أن أبتكر خطوطاً وألواناً جديدة، غير تلك التي يتعثر بصرنا بها كل يوم. أريد أن أسافر في النجوم وهذا البائس جسدي يعوقني! متى سنمضي، نحن أبناء الأرض، حاملين مناديلنا المُدّمة.. ولكن إلى أين؟ إلى الحلم طبعاً».

- فينسينت فان جوخ

هاتان المقولتان تختصران الكتاب الذي ستبدأ في قراءته، ففيه تجسيد لصراعات بشرية، وهو يُريك الطريق باختصار بلا تجميل للصورة، هو حرب مع العقل البشري وابتكار يحاول تحريرك من الأرض.

المقدمة

تبدو القراءة في الصراع النفسي قراءة مُستهلكة والفكرة تُعيد إنتاج نفسها مرة بعد مرة حتى لا نعرف أين نحن؟ وماذا نريد؟ أليس هذان السؤالان هما الغاية في نهاية المطاف! ألا أن ما ينقصنا هو، الأدوات والوسائل المناسبة للوصول إلى وجهتنا وحتى لا تسرقنا الحياة وقبل ذلك حتى لا نشتغل بأنفسنا واعتلالاتها التي تجذبنا للانغماس دون بصيص أمل أو طوق نجاة! فكّر في هذه الفكرة التي لا أودُّ بتاتاً أن تكون عابرة؛ الجهل بالألم سيُزيده ومعرفتك به ستعمل على نقصانه! فَمَنْ يجهل دواخله سيُفتش عن الشفاء في أماكن قد تُفاقم من شقائه وَمَنْ يعرف نفسه سوف يعمل على تحسينها ويتفادى الوقوف على الأطلال وأن يرى حياته تمر من أمامه كأنها تتعلق بشخصٍ آخر لا هو.. هذا الكتاب ببساطة سوف يساعدك على أن ترى صراعاتك النفسي من زاوية أخرى وتكتشف الحيل التي قد تمارسها عليك نفسك القديمة وسماكتك التي توذُّ استبدالها بعبادات جديدة! ستعرف العائق الحقيقي لتطورك وازدهارك كإنسان ذي روح حرة.

ما ستجده في طيات هذا الكتاب هي خارطة الطريق الذي احتجتُ إلى أن أخوض فيه شخصياً لأنيره لك من بعدي. لا أريد أن أكون مفرطاً بالإيجابية، فهو طريقٌ وعزٌّ ومليءٌ بالفخاخ. نعم، وأنت تقرأ معي ستتألم تارة وتسقط تارة أخرى. ستجد نفسك تدريجياً تستوعب وترى أن الوعي مُهلك، ومن ثم تدرك وتعرف أن الإدراك موجعٌ بشدة. لا أريد إخافتك لكني أريد تنبيهك، فهذا الطريق وُجد للإنسان الذي يبحث عن الحرية وللأسف نعيش في عالم كلُّ

مكسب فيه يكون مقابل ثمن. سأمسك بيدك لتمرّ معي بمراحل تعرّف الإنسان على ذاته وعلى مَنْ هو بالواقع، وليس ما يتمنى أن يكون.

مرحلة فكرية تتفحص فيها موروثاتك التي أعمتكَ عن الحقيقة، ومرحلة شعورية تتصل فيها بمشاعرك لتفرق بين السوي منها وغير السوي، ومن ثم سنقيم سلوكياتك ويا لها من صدمة تلك التي تنتظرك إذا كنت من هؤلاء الذين يعتقدون أنهم عرفوا أنفسهم، فكمية الكذب على الذات الذي ستكشفه هذه الصفحات لك ستجعلك تضحك وتبكي في آن واحد. تضحك على السطحية التي كنت تعيش بها وتبكي على حالك لكونك ستدرك كم أنت غارق في محيط لا يرحم، وكل ثانية محسوبة عليك قبل الاختناق.

بعد أن تنتهي من معرفة نفسك ستجد نفسك وجهًا لوجه مع نوع من التطور الإنساني لربما لم تسمع به قط وهو التطور العمودي، وبه تخوض في عالم غير منطقي أو مألوف يصاحبه إجهاد ذهني وجسدي لكي تنمو وتولد من جديد، وهذا سيجعلك مدرّكًا أن كل صور التطور التي مررت بها حد الآن لم تتعدّ الأفقي المألوف.

في قسم بوابات الإنسان، سأعرفك على بواباتك الثلاث وهي العمل والمادة، العلاقات، الذات. ستعرف أن الإنسان الاستراتيجي هو الذي يرى ما لا يُرى، يعرف كيف يلاحظ هذه البوابات عن بعد وكيف يقود نفسه لبر الأمان في توازن فيما بينهم، سيكون استباقيًا في مهاجمة بوابة الخلل الأكبر أولاً ليحررها من العقد والمخاوف والمكبوتات اللعينة والتعلّقات والنواقص، ومن ثم سينطلق للباب الآخر.

لكن لكي تكون محاربًا يشهر رمحه في وجه هذا الخلل عليك أولاً أن تتحلّى بالصلابة وهي للأسف لن تأتي لك من قراءة هذا الكتاب بل من الخوض في ساحة المعركة والمرور بالمواقف التراكمية والتعرض لطعنة تلو الأخرى، نعم هذه الطعنات قد تُسقطك ولكن عليك أن تنهض وتعود للمعركة وإلا ستُقتل. وتأكد من أن الهش الذي يخاف من صناعة الصلابة سيكون من المختبئين خلف الحصن يرتعد من هجوم العدو الذي سيقضي عليه بضربة واحدة فالهش سهل الانكسار. ستعرف هنا أيها المحارب أن العدو الحقيقي لك هو عقلك، فهو يريد الحفاظ عليك من خطر المعركة الجسدي ويريدك أن

تحافظ على هويتك الذاتية التي تبنيها منذ أن كنت طفلاً -الخطر النفسي على صورتك- ولهذا ستجده يستخدم أكثر سلاح فتاك عرفته البشرية وهو الخوف، ولن تستطيع هزيمته حتى تدرك أن كل خوف هو وهمٌ، وتسقط صورتك أمام الآخر وتحافظ على صورة واحدة لنفسك وهي كونك عظيمًا أمام ذاتك ذا قيمة مطلقة.

لتهزم هذا العدو الشرس الذي لا يعرف سوى البطش بالجميع فعليك أن تتقن انضباطك بعادات مثمرة ولا تتنازل في التعامل معه فهو خصم يستغل أي خطأ بسيط ليمرر سيفه في أغوار نفسك، ستكتشف أن هذا العقل قادرٌ على خلق أمراض جسدية أقنعوك سابقًا الأطباء الذين تثق بهم بصدق نية أن مصدرها عضوي فقط.

ستعرف دور الشغف أو الإتيقان في خلق سعادة ذاتية تخدمك في حرك، وستفهم مغالطات كل ما يُسمى تطويرًا للذات التي ساهمت في كونك أسيرًا لهذا العقل الخبيث بدل أن تُحرك منه.

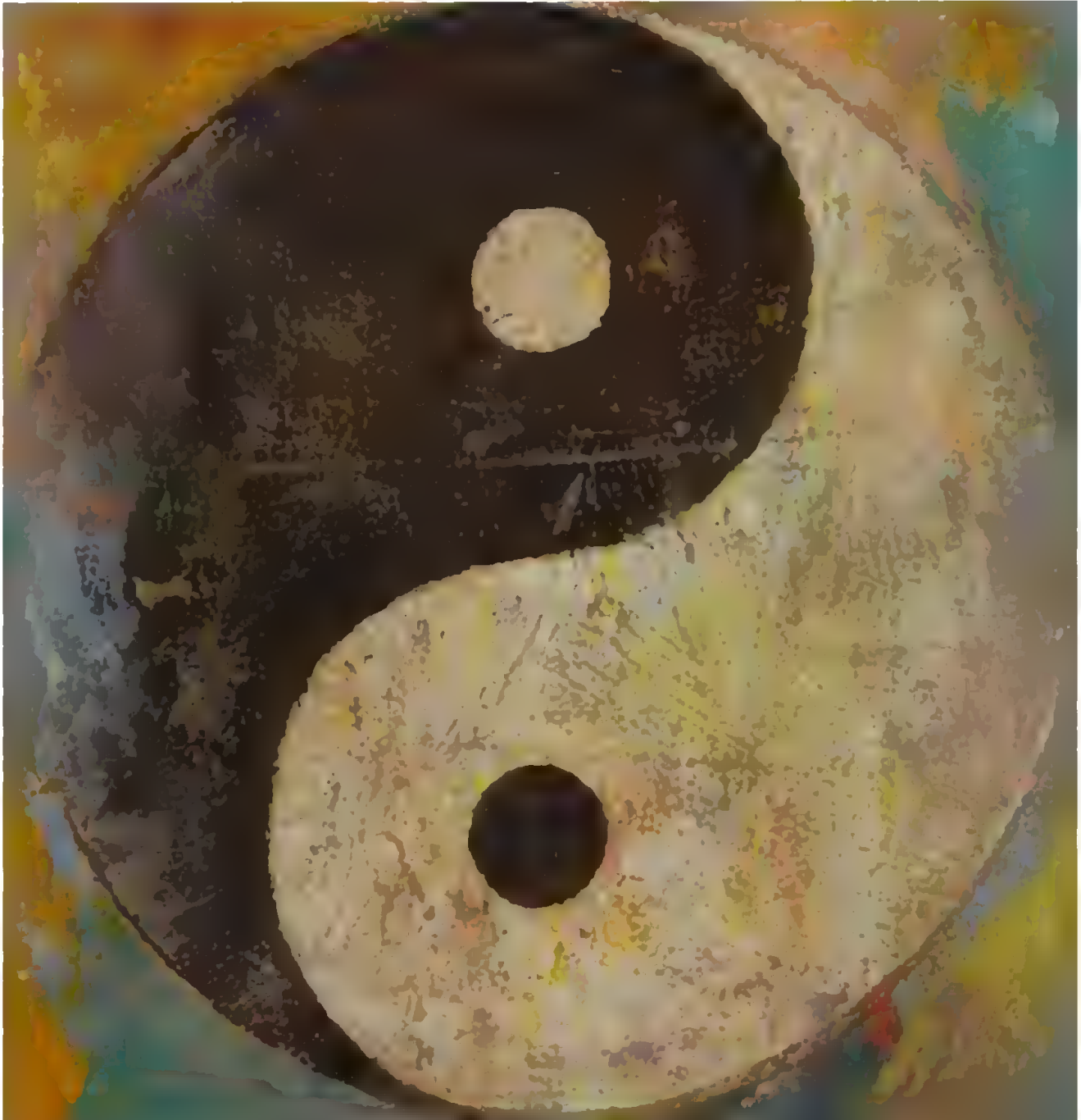
لكون المواقف مع البشر هي التي تكشف عقدك لا يمكن نسيان أهمية المرور ببعض المواقف العاطفية والاجتماعية التي ستكون مرآة ترى نفسك من خلالها. وقبل أن ننتهي لا يمكن أن نختم استعدادك بلا التعرف على مواقف وإسقاطات تصادفها بالعمل والمادة.

وقبل أن تكون محاربًا جاهزًا للحرب بثقة تامة، ستعرف التعريف الحقيقي للنضج وستكون مستعدًا بعد تكوينه لكل المعارك اليومية مع جنود العقل -العقد النفسية- ويومًا ما ستكون قادرًا على الانتصار في حرك مع الوحش الكاسر الذي أهلك الكثير وهو العقل.

القوانين التي سنخوض بها معًا في هذه الرحلة الشاقة ستجد بها مفاتيح سرية توصلك إلى بوابة الحرية، هي ليست قوانين منسوخة من الكتب الأكاديمية بل وليدة واقع صراع الآلاف من المرضى والمراجعين من خلف أبواب العيادة. كل ما أطرح يتصل بالواقع بشكل مباشر، وسيكون عمليًا جدًا لتطبيق فور إنهاءك القراءة.

ملاحظات قبل القراءة:

- الكتاب سيكون على شكل قوانين للخلاص من الصراع النفسي ليس على شكل مفاهيم عامة مجردة، بل من خلال الحالات الواقعية لتقيس المفهوم على واقعك وتعرف كيف تطبقه.
- ليس عليك أن تقرأ الكتاب بالترتيب فيمكن أن تبدأ حيث تجد نفسك عالماً في حياتك ومن ثم تنتقل إلى قسم آخر.
- في نهاية كل قسم هناك تساؤلات وورقة عمل، أنصحك أن تأخذ وقتك في الإجابة عليها للحصول على الفائدة القصوى، ولتكون موجهاً لك في أثناء تطبيق المذكور في الكتاب في حياتك العملية.



By: "Michael creese"

القانون الأول: الوعي والإدراك

- مفهوم الوعي وكيفية تشكُّله.
- مفهوم الإدراك وكيفية الوصول إليه.
- مواقف واقعية للمقارنة بين الواعي والمدرك.
- ضرورة الاتزان بين الوعي والإدراك.
- علاقة الاتزان بالتشافي من العقد النفسية.

الوعي والإدراك

ذنبك أنك عميقٌ بينما الكل يطفو من السطحية، عميقٌ بينما الكل
ينظر إلى الأمور نظرة عابرة وأنت تذوب بالتفاصيل.

- فيودور دوستويفسكي

يُعرّف الوعي بأنه القدرة على تحليل أمرٍ ما بشكل شمولي والنظر
بصورة عميقة ثلاثية الأبعاد له ولأسبابه ونتائجه.

فالوعي هو الجانب الناضج فينا، وكأنه شخصية مختلفة عمّا نظهر عليه
بالواقع، وكأنه الأب الواعي الذي يعرف الطريق الذي يجب أن نسلكه، هو يمثل
ما نريد أن نكون بالحقيقة وليس ما نحن عليه في الواقع.

وللوعي ثلاثة أنواع، فإمّا أن يكون:

- ذاتي: وعيك بماهية العقد، والنواقص، والاحتياجات، والمخاوف،
والتعلّقات، والإدمانات والمكبوتات التي تسكنك. على سبيل المثال،
أنا واع بكوني أعاني عقدة الاستحقاق وفي حاجة مفرطة إلى الحب،
وخائفًا من التعلق وأحمل تعلّقًا بشخصٍ متمادٍ، كما أنني مدمن للفت
الانتباه وأملك كبتًا اتجاه أبي لأنه لم يعاملني بحبّ.
- وجودي: وعيك بطبيعة معتقداتك وتصوراتك عن الحياة والوجود
-اجتماعية، عقائدية، علمية- ومراجعتها وتفحصها والبحث فيها.
- علاقات: وعيك بمدى عمق علاقاتك وحقيقتها كما هي وليس كما
تتمنى.

ميزة الوعي أنه يمكن تكوينه بسهولة، فهو كالماء يمكن تشكيله بسرعة حسب الإناء الذي يوضع فيه، من خلال:

- الحوار مع الموجه أو الخبير في مجال ما- وهو أسرع طريق، قد تغنيك ساعة واحدة مع معلم حقيقي عن مئات الساعات من البحث والدراسة والقراءة والتفكير، حيث إنه يملك وعياً يفوقك في هذا الشيء بمراحل ويعرف الطريق.
- إعادة تقييم سلوكياتك في نهاية اليوم في شتى المجالات ودراسة التجارب التي مررت بها وتحليلها بشكل شمولي وتفصيلي.
- إعادة التساؤل في كل فكرة وشعور وسلوك، وضع حياتك تحت مجهر التحليل بشكل مستمر.
- القراءة التأملية في نقاط ضعفك.

في المقابل، يُعرّف الإدراك على أنه القدرة على القياس المباشر على الواقع عند حدوث هذا الأمر والتصرف باللمحة بسرعة بديهية له- هو سلوكك المباشر باللمحة.

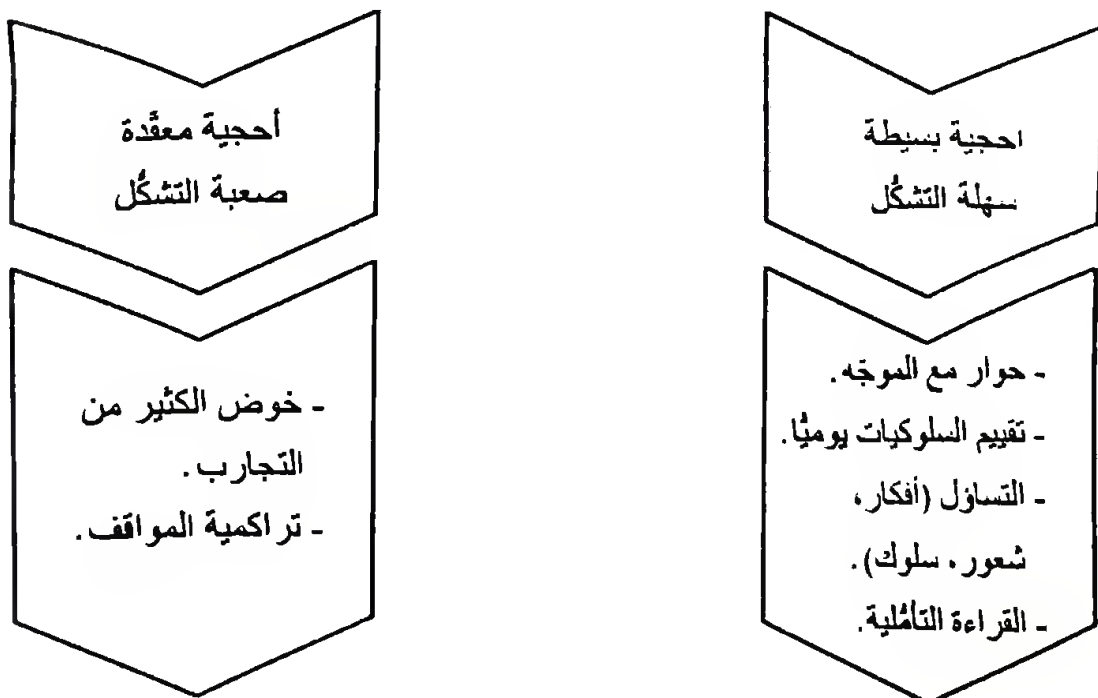
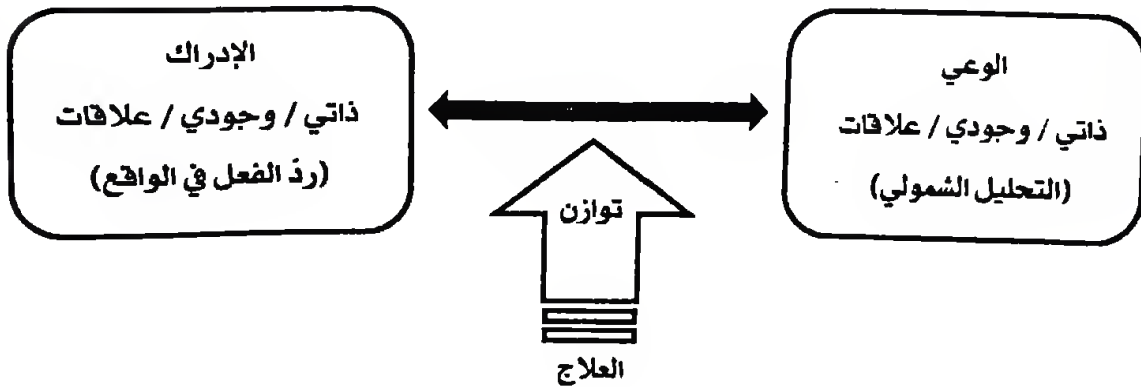
أنواع الإدراك هي ذاتها تتشابه مع أنواع الوعي (ذاتي/ وجودي/ علاقات) لكن ترتبط بالتطبيق وليس بالفهم فقط. فالإدراك يتشكل من خلال تراكمية المواقف، أي أن تزج بنفسك في تجارب ومواقف كثيرة ترتبط بما تريد أن يرتفع الإدراك به.

ما نحن عليه على أرض الواقع هو البرامج العقلية التي يحملها دماغنا والتي كوّنت طرقاً عصبية -Neurosynaptic Pathways- نتجت من تراكمية في المواقف في حيواتنا، أصبحت أغلبها أموراً تلقائية نقوم بها من دون تفكير. يجب معاملة الجانب الذي تعرّض للنشوه فينا كالطفل الذي يحمل يداً مكسورة ورجلاً لا تقوى على السير بسبب الندب والجروح التي تحملها، وقلباً مجوّفاً لا تصل إليه دماء كافية نتيجة الذبحات الصدرية من صدمات الطفولة والمجتمع والحياة. المقصود هنا التعاطف مع هذا الجانب وترميمه تدريجياً ليصبح أقوى بلا قسوة عليه.

ملاحظة طبية: الوعي ظاهرة لا تزال بحوث طب الأعصاب حائرة فيما إذا كان مصدرها الدماغ ذاته أو هي خارج الدماغ والاختلاف على الأمر ما زال قائمًا إلى اليوم، أما الإدراك فهو الآليات الدماغية وهو العقل ذاته.

هناك مسميات ورموز أخرى للوعي:

- الذات الحقيقية *True Self*
- الروح «علم النفس الروحاني» *Soul or Spirit*
- كما هناك مسميات أخرى للإدراك:
- الذات المزيفة
- العقل



مخطط 1: الوعي والإدراك

شرح تفصيلي ومواقف

وعى مع إدراك

أن أكون واعياً بأني أعاني عقدة الخضوع «الخوف من المواجهة»، يعني أنني قد استنتجت من سلوكياتي أنني أخاف المواجهة وحين يحين موعدها أتوتر وأقلق وأحاول تجنبها بأي شكل، وأختلق أعذاراً بعقلي لكي لا أواجه. أنا واعٍ أن السبب هو تعرُّضي للضرب من أبي حين كنت أعبر عن شعوري وتعرُّضي للتنمر في المدرسة، أنا واعٍ أن النتيجة هي شعوري الدائم بالاحتجاز وكأنني سجينٌ داخل عقلي، وكراهيتي لذاتي والجلد المستمر للذات لكوني لا أواجه. أعيد المواقف التي لم أواجه بها داخل مُخيلتي «سردية الخيال» وأرى نفسي بها منفعلًا وأواجه بشكل صارم لكن هذا يظل فقط بالمُخيلة.

أنا مدركٌ لعقدة الخضوع لديّ في الواقع، يعني أنا قادرٌ على التمييز في أثناء الموقف بين ردات الفعل الطبيعية وردات الفعل التي ترتبط بالخوف من المواجهة، وعند شعوري بعدم الأريحية عند حاجتي للمواجهة أدرك هذا الشيء بسرعة وأحاول معاكسته بكل الطرق ولو كانت مواجهتي لطيفة أو ضعيفة لكنني أعرف ضرورة المواجهة بقدراتي الحالية لتحطيم العقدة تدريجياً.

وعى مع عدم إدراك

أنا واعٍ بـ «عقدة المسؤولية» لديّ اتجاه أخي، بمعنى أنا أعرف أنني ألزم نفسي بمسؤوليات غير مطلوبة مني مع أخي وأشعر بضرورة أن أقدم له مادياً ومعنوياً، وأشعر بالذنب والتقصير إذا رفضت ولو كان على حساب نفسي وطاقتي، وحتى لو كان غير مقدرٍ لما أقدمه له.

أنا غير مدركٍ لعقدة المسؤولية لديّ في الواقع، بمعنى أنه حينما يطلب أخي الدعم نظرًا إلى اعتماديته عليّ وكونه شخصًا غير مسؤول، أكون غير قادرٍ على الإدراك السريع بأني وافقت على دعمه أو إعطائه مبلغًا أو الإنصات

لمشكلاته التي لا يريد أن يحلها إلا بعد انتهائي من السلوك، في بعض الأحيان قد لا أدرك قيامي بالمسؤولية غير السوية حتى بعد ممارستي للسلوك، بل أعتقد أن ما قمت به صحيحٌ كأخ صالح.

إدراك مع عدم الوعي

أنا مدرك أنني شخص «سلبى لطيف» في التعامل مع البشر، أي ألاحظ بسرعة كوني شخصاً أراعي شعور الآخر على حساب نفسي ولا أعبر عن شعوري، أي أكون سلبياً وأقاد من قبل الآخرين وأوافقهم في كل آرائهم. أنا غير واعٍ بالضرر الناجم عن كوني سلبياً لطيفاً، بمعنى أنني لا أرى المشكلة في كوني لطيفاً وأوافق البشر وأرضيهم بشكل مستمر، بل أعتقد أن هذا ما سيجعلهم يتقبلونني، ولا أملك نظرة ثلاثية الأبعاد للتأثير السلبى لهذه الظاهرة على حياتي.

ملاحظة اجتماعية:

إن كنت تملك فجوة في الوعي أو الإدراك مع شخص آخر -بمعنى أنّ وعيك وإدراكك يفوقه- لن تستطيع الحوار معه، لأن كلامك سيبدو له وكأنك من فصيلة مختلفة. هنا الأمر ليس اختلافاً في وجهات نظر -النظر إلى الأمر نفسه من زوايا مختلفة، لكن هي اختلاف في عمق النظر- أنت ترى من أعلى بوضوح وهو لا يرى، وهذا يجعل الحوار معدوماً.

منطق الإنسان يُبنى من تجاربه وتقييمها وموروثات بيئته الفكرية وأفكار الوسط المحيط، لهذا كلما ارتفع وعي الإنسان وإدراكه ارتفع المنطق المصاحب له، وستبدو له بعض الأمور منطقية رغم أنها كانت سابقاً غير منطقية.

معادلة تحليلية (أحجية الوعي البسيطة وأحجية الإدراك المعقدة)

أحجية الوعي البسيطة:

لو افترضنا أنك تملك أحجية تحتاج إلى تركيبها، فستكون أحجية الوعي بسيطة سهلة التركيب من خلال طرق رفع مستوى الوعي المشروحة بالأعلى (الحوار وتقييم السلوك والقراءة والتساؤل)، المقصد هنا أن المجهود المبذول لتكوين الوعي ليس بقدر المجهود المبذول لتكوين الإدراك.

أحجية الإدراك المعقدة:

يحتاج إلى تراكمية عالية في المواقف لكي يبدأ بالتغيير. تخيل معي طفلاً نصحه أبوه بأهمية المواجهة ووضع الحدود -عندها تكوّن الوعي بأهمية المواجهة لدى الطفل ببساطة- لكن كل يوم سيذهب الطفل إلى المدرسة وسيتعرض لمواقف مختلفة وسيعود لأبيه قائلاً: رغم أنني واعٍ بضرورة المواجهة لكنني لم أعرف كيف أواجه المعلم اليوم حين تمادى عليّ، وغداً سيسأل الطفل أباه عن سبب صعوبة مواجهته للتلميذ المتنمر، وهكذا دواليك، كل يوم يتعرّض الطفل لموقف مختلف. وخلال هذه العملية يقوم الطفل بتركيب أحجية الإدراك المعقدة لكونها تحتاج إلى الكثير من المواقف، والمواقف تحتاج إلى مجهود كبير ويصحبها ألمٌ شديد.

كما قال الأديب الروسي عملاق تحليل النفس البشرية -دوستويفسكي-: «إن العذاب هو المصدر الوحيد للإدراك» وكما قال الفيلسوف -إميل سيوران-: «الوعي لعنة مزمنة، كارثة هائلة، إنه منفانا الحقيقي، فالجهل وطن والوعي منفى».

فعذاب الإدراك يكمن في كونك ملزماً بتعريض نفسك لمواقف ستؤلمك في كل مرة ترى نفسك تتصرف بأساليب خاطئة، ولعنة الوعي تكمن في كونك ترى وتُحل كل شيء ولكنك محتجّز لا تقوى على التغيير، فالشاب الذي لم يكن واعياً أنه سلبي لطيف كان في نعيم مقارنةً بالشاب الذي كان واعياً

بأنه يعاني عقدة الخضوع. من لا يملك وعياً بكونه يعيش في سجن سيعيش حياة سعيدة مقارنةً بمن هو واعٍ بقيود السجن من حوله. قال نجيب محفوظ: «طوبى للحمقى فهم سعداء».

الاتزان هو أن تكون درجة الوعي الذي تعيشه مقاربة لدرجة الإدراك وآلاً تكون الفجوة فيما بينهما كبيرة.

لو أغلقت عينيك ستسمع صوتين، صوت العقل «الإدراك»، وهو ينتج فكرة تلو الأخرى في اللحظة، وصوت الوعي «المراقب»، الذي يلاحظ هذه الأفكار ويتساءل في صحتها ومصدرها. وكل من يمر بتجربة الصحوة –Awakening– يتصل بصوت وعيه بسرعة ويبدأ بالتحليل التفصيلي لكل فكرة ينتجها العقل.

ملاحظة طبية:

هناك تشابه كبير بين القلب في ضخه للدم في كل لحظة والعقل في ضخه للأفكار، لن تستطيع إيقاف العقل عن إنتاج الأفكار، لكن تستطيع التساؤل في المحتوى، وكذلك كلما ازدادت تجاربك ووعيك وإدراكك، صرت قادرًا على التحكم في سرعة أفكارك.

تجربة شخصية

عشت حياتي كلها في تساؤل عميق عن من أنا، ماذا أريد ولماذا أنا هنا. بدأت بذور الوعي بالتكوّن داخلي منذ صغري لكنني لم أستطع مشاركة ما أعيشه مع أحد لكونه نوعًا من الجنون بالنسبة للوسط المحيط بي في مجتمعي. كنت أستنكر كونهم لا يفكرون ويحملون صنابير فكرية مملوءة بما تم تلقينهم إياه من قبل أسرهم والمجتمع والمعتقدات المتوارثة، لكنني للأسف لم أكن مدركًا ولم أستطع الإيمان بنفسني لكي أتحدث بوعي، فاضطرت أن أعيش نسخة خاضعة لما يريدون، مُتشكلاً على ما يعجبهم، إلى أن خسرت نفسي اكتئاب أسود ووسواس كاد أن يفصلني عن الحقيقة، ويوم كنت أبكي ليلاً وسادتي كارهاً كل ما يُدعى يوسف بالواقع، اتخذت قرارًا بالوصول إلى

ذاتي وبتنوير كل من يعيش في مثل هذه الظروف، وهنا بدأت رحلتي لصناعة إنسان حقيقي وهذا الكتاب يجسد مفاهيم العلاج الواقعي وهو أسلوبى الخاص الناجم من هذه التجربة.

القانون

تذكّر، كلما ازداد وعيك ازداد عمق نظرتك إلى الحياة وأصبحت ترى ما لا يُرى، وكلما ازداد إدراكك تشعر باندماج حقيقي بين ما تؤمن به وما تعيشه وتسقط كل صور الازدواجية. الوعي والإدراك بحد ذاتهما علاج جسدي ونفسي لأغلب ما قد يصيبك من أمراض، ووقاية من تكونها منذ البداية. الرحلة الحقيقية في هذه الحياة ترتبط بالوصول إلى درجة عُليا من الوعي والإدراك، ومن خلالها ستتحرر من شتى صور العبودية وتكون أنت أنت. لكن لا تنس أنها رحلة تصاحبها درجة عالية من الوحدة والشك والصراع لقلة المسافرين على متنها فلا تياس لأنها طريقك للخلاص.

مَنْ يبحث عن الموسيقى بدل الضجيج...

السعادة الحقيقية بدل المتع اللحظية... الروح بدل الذهب

المادي، العمل الخلاق بدل الاستعباد، العمق بدل السطح...

لا يجد مأوى في عالمنا هذا.

- هيرمان هيسه

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كلُّ هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- اكتب تقريرًا تفصيليًا عن رؤيتك الذاتية عن نفسك، ومن ثم قارنها بسلوكياتك اليومية في الواقع، وبهذا ستعرف كيف تخلق توازنًا بين وعيك وإدراكك.

- هل تعرف ضرورة وجود مُعلِّم في حياتك؟ ابحث عن الأشخاص الذين يملكون خبرة في كل جانب من جوانب الحياة حدّدت أنك تملك نقطة ضعف فيه، واعرض عليهم خدماتك أو حتى مبلغًا ماديًا لكي تخوض معهم رحلة تُطوّر بها نفسك.

- هل تعيد تقييم المواقف التي تعيشها؟ اخلق كتيبًا خاصًا بالمواقف التي تعيشها بتاريخ يومية، راجع هذا الكتيب خلال شهر وستلاحظ مجموعة من ردات الفعل التي لم تتوقع أنها موجودة في شخصيتك.

- اذكر ما هي موروثاتك الفكرية ومعتقداتك وتقاليده بيئتك، واذكر النقيض لها، تساءل هل أنت مقتنع بها أو بنقيضها بشكل حيادي.

.....

.....

.....

- هل تعتقد أنك اخترت من أنت عليه اليوم أو تم اختياره لك؟

.....

.....

.....



By: " James Rauchman"

القانون الثاني: الصورة بين الذات والآخر

- الصورة أمام ذاتك: كيف ترى نفسك.
- الصورة أمام الآخر: كيف ترى من قبل الآخر.
- المواجهه/ الابن الخير/ الأم الصالحة/الدكتور.
- الزوجة الجيدة/ اللطيف/ الصديق المخلص/ الغبي/
الجميلة.

الصورة بين الذات والآخر

أنت اثنان، واحد يتوهم أنه يعرف نفسه،
وواحد يتوهم أن الناس يعرفونه.

- جبران خليل جبران

كلُّ منَّا يرسم صورتين: صورة أمام نفسه وصورة أمام الآخر، ومفتاح التطور يكمن في أن تكون صورتك أمام نفسك دائماً محفوظة - تري نفسك ذا قيمة وأنت عظيم أمام ذاتك - وصورتك أمام الآخر يجب ألا تكون مكترثاً بشدة بها.

كلما ازددت تعلقاً بصورة معينة عن نفسك كنت سجيناً لها، وكلما كنت تريد المحافظة على صورة أمام الآخر، ازداد صراحك نتيجة تشكُّك على ما يريد الآخرون.

حين يحاول الطفل الصغير المشي، يسقط مئة مرة في اليوم الواحد أمام أعين أسرته، ثم يقوم ويحاول في اليوم التالي مئتي مرة. لو فكَّرت بعمق بهذا، لوجدت أنه لا يملك صورة عن نفسه أمام الآخرين، فهو لم يشعر بالحرج أو الخزي أو الغباء أو الفشل لأنهم شاهدوه يسقط مئة مرة، بل لم يكثرث كلياً لهم ولآرائهم، أما عن صورته أمام نفسه فهو يؤمن بقدرته ويرى القيمة في نفسه، فهو لم يحبط ولم يشعر باللاجدوى ولم يركز على نقاط ضعفه لأنه لا يملك تصورات مسبقة منطقية عن هذه الأمور، على العكس عنك عزيزي القارئ، لو جربت ما قام به ليوم واحد قد تياس وتشعر بأنك لا تصلح للمشي أو أن رجلك لا تقوى عليه.

قاعدة طبية:

كلما ثابر في العلاج الطبيعي من يتعرض لجلطة الدماغ، عادت أجزاء في جسده من الشلل رغم أن الأطباء سابقًا لم يعرفوا منطقيًا أن هذا ممكن، واعتقدوا أن وفاة الخلايا الدماغية تعني أن الشلل بهذه المنطقة لن يزول أبدًا. لهذا لا تؤمن بالمنطق الطبي إن كان يحدُّ من قدراتك، يجب ألا نحصر قدراتنا بما يقترحه المنطق الطبي الحالي، فالطب اليوم يسخر مما كان يقوم به الطب قبل مئة سنة، وهذا سيحدث بعد مئة سنة لطب اليوم.

شرح تفصيلي ومواقف:

صورتك أمام نفسك:

الصورة الوحيدة التي يجب أن تحافظ عليها أمام نفسك هو أنك عظيم أمامها ذو قيمة عالية، أي صورة أخرى أمام نفسك قد تجعلك متعلقًا بها وعندما تتعرض لأي حدث قد تشعر بالألم عندما تنهار تلك الصورة.

— ١١ —

مثال:

«شخص صورته أمام ذاته أنه شخص مواجه، فجأة مر بموقف لم يستطع أن يواجه به»، النتيجة أنه سيتألم ويحبط ويبحث عن أي شخص آخر ليواجهه لكي يثبت لنفسه أنه مواجه، فهو هنا سقط في فخ تعلُّقه بصورة كونه إنسانًا مواجهًا.

لو كانت صورته فقط أنه ذو قيمة، لكان سيقوم سبب ردة فعله بعدم المواجهة بهدوء عند انتهاء الموقف، وربما يواجه بشكل متأخر دون الشعور بالدونية والسوء عن نفسه لأنه يعرف أنه ذو قيمة عالية سواء واجه اليوم أو لم يواجهه.

قاعدة نفسية:

صاحب القيمة يعامل ذاته مثلما يعامل طفله، بتعاطف وتفهم
وبقيمة محفوظة مهما حدث خارجيًا.

صورتك أمام الآخر

كلنا نحاول الظهور بصورة معينة أمام الآخرين -نحن كائنات اجتماعية
في النهاية- وما دامت هذه الصورة لا تؤثر على تعبيرنا عن مشاعرنا ولا تكبح
من شخصياتنا ولا نملك تعلقًا بها فنحن بأمان لكن إن حدث عكس، فعندها
نحن في خطر.

— 99 —

مثال:

شاب يكبت شعوره أمام أبيه ليحافظ على صورة الابن البار لكنه يشنط
غضبًا لإهانات أبيه المتكررة له.

— 66 —

التحليل: كبت الشعور آفة والحدود يجب ألا تسقط مع أحد مهما كان
قربه لكن في حالة الشاب هنا، لأنه متعلق بصورة معينة عن نفسه أمام أبيه
وأمام نفسه -الابن البار- وهذه الصورة قيدته فهو يعتقد أنه لو واجه أباه
سيكون عاصيًا وستختلف نظرة أبيه له، هو لا يحتمل أن يرى نفسه بهذه
الصورة ولا يريد أن تتغير رؤية أبيه له.

— 99 —

مثال:

امرأة لا تريد الطلاق لكي لا تظهر بصورة الأم المشتتة لأبنائها أمام ذاتها،
تكون الزوجة المقصرة التي لم تقم بكل ما تستطيع لتصون الزواج أمام

أسرتها، ولا تكون الإنسانة الناكرة للجميل أمام زوجها وتكمل الحياة تعيسة مع زوج غير مكترث تزوجها فقط كمؤسسة زوجية ويعتبر البيت فندقاً ويعيش ازدواجيته بخيانات كل يوم مع فتاة مختلفة.

— 66 —

التحليل: لاحظ كيف أنها تحاول الحفاظ على صور وهمية تبنتها من معتقداتها عمّن يجب أن تكون ونسيت الاتصال بشعورها ومعاملة ذاتها ومشاعرها كقيمة.

يجب أن تفرق بين مَنْ يريدك كمؤسسة زوجية ومن يريد منك رابطة عاطفية فهما توجّهان مختلفان جذرياً.

قاعدة نفسية:

الأذى النفسي الناجم على الأطفال عن بقاء زوجين غير متوافقين معاً بعلاقة سامة لأجل الأطفال يفوق بمراحل الأذى الناتج من الانفصال. حيث إنّ الانفصال لا يشترط لو كان ودياً باتفاق بين الأبوين وكان كلّ منهما يؤدي دوره كاملاً اتجاه الأبناء ويتعاونان في تنشئتهم بعد الطلاق، بدل أن يتعاملا كأعداء يكره كل واحد منهما الخير للآخر، وفي حال تزوج أحدهما عليه ألا يحرض الآخر أبناءه عليه وعلى الشريك الجديد، بل أن يكون هناك وفاق وتميّن للخير في المستقبل.

— 99 —

مثال:

شاب، رغم شغفه بالتصوير وتطوره التدريجي فيه، إلا أنه يريد إكمال التخصص الذي يمقته بالدكتوراه لكي يحقق حلمه في أن ينادى دكتور، وهذا ما يثني عليه أبواه كونه كبقية إخوته حاصلًا على شهادة الدكتوراه.

— 66 —

التحليل: في مثالنا هنا، بدل توجُّه الشاب لشغفه وإلتقان وخلق واقع يمثله، توجه للصورة التي دُفنت في اللاواعي عمَّن يجب أن يكون.

— ٩٩ —

مثال:

شاب اعتاد أن يكبت غضبه إذا سخر منه أصدقاؤه ليحافظ على صورة اللطيف أمامهم، ويريهم أنه مستمتع معهم وعندما يعود للمنزل يعيد التفكير بالمواقف ويكره ذاته.

— ٦٦ —

التحليل: من لا يملك قيمة أمام ذاته، يضطر إلى رسم صور للحصول على التقبل، فما قام به هذا الشاب مصدره البحث عن التقبل وخوف المواجهة فإن عبَّر وواجه قد يخسرهم ويخسر قيمته التي يستمدّها من تقبلهم له.

— ٩٩ —

مثال:

في كل تجمع مع أصدقائه، لا يعبر عن آرائه ويفكر كثيرًا بكل كلمة يقولها ويراقب ردات فعله وملامح وجهه وهو يتحدث، ولا يستطيع بدء حوار مع أي شخص غريب جديد على المجموعة.

— ٦٦ —

التحليل: لأنه يريد الحفاظ على صورة الشخص غير الغبي، ولا يريد أن يبدو سخيًا أو تافهًا أو مخطئًا، يضطر إلى كبح آرائه وتعبيراته، لكونه لا يريد أن يكون عبئًا على أحد فلا يحاول محادثة الغريب.

الذي لا يكثر بالصورة سيتصرف كالطفل ويُقبل على الحوار والتعبير عن مشاعره وآرائه، ولو كان مخطئًا في أمر ما لا يشعر أن هذا يقلل منه شيئًا، بل إن الإكثار من الخطأ هو مفتاح الإدراك الاجتماعي، ولو عامله الشخص

الغريب بأسلوب غير جيد لن يكثرث لأنه يرى القيمة في ذاته وأن الغريب هو الخاسر، ولن تراوده لثانية مشاعر الرفض فهو يتقبل نفسه بقوة.

— 99 —

مثال:

نظرًا إلى كونها جميلة بمعايير المجتمع وكل من يقابلها يناديها بالجميلة، صارت تتوتر حين ظهور أي خدش على ملامحها أو عند أي زيادة في وزنها ولو بشكلٍ بسيط، تنجذب لأي شاب يشعرها بأنها غير جميلة وتتوتر حيال كل فتاة بنفس مستوى الجمال بمقارنات مستمرة.

— 66 —

التحليل: الصورة التي تريد الحفاظ عليها أمام ذاتها والآخر -الجميلة- صارت مصدرًا للقيمة الذاتية العالية بالنسبة لها ولهذا تتعرض لاهتزاز كامل، من خوف، توتر وانفعال، حين تتغير ملامحها، فالجمال أصبح جزءًا من هويتها.

الشاب الذي يعاملها بلا اكتراث تحاول أن تجذبه لكي تؤكد صورة الجميلة، فجزء من هذه الصورة هو كونها قادرة على جذب الجميع فكيف يمكن لأحد أن يراها وألا يكثرث؟ أما الفتاة التي تنافسها في مستوى الجمال فهي تهدد هويتها وصورتها مما يجعلها تخاف من فقد الصورة.

إن اعتمد الإنسان على الشكل الخارجي كمعيار يستمد منه القيمة، لن يشعر يومًا بتقبل لذاته بل سيعاني من لا أمان مستمر على مدار حياته.

صورتك الذاتية ومبادئك الشخصية:

غالبًا ما تكون الصورة التي يتعلق بها الإنسان عن نفسه مرتبطة بحقيقته ومبادئه الشخصية، ولكن يمكن أن يحدث تشوه أو عدم توافق في تطبيقها. يتطلب هذا تقييمًا مستمرًا لصورة الإنسان الذاتية، وتحسين طرق التطبيق لتحقيق التوافق بين الصورة والتصرفات الفعلية.

مثال:

لكي تحافظ على صورة الصديقة المخلصة، كانت تبرر دائماً الاتهامات المستمرة التي تسقطها عليها صديقتها، وتحمل كل الافتراضات الوهمية التي تظهر في عقل صديقتها عن كل موقف.

التحليل: الفتاة هنا تريد أن تكون صديقة مخلصه، وهذا جزء من مبادئها لكن هذا لا يعني أن تقوم بالتبرير المستمر لأمر وهمية تختلقها صديقتها في عقلها وتفترضها عن الأحداث، بل يجب أن تواجه صديقتها في أنها لن ترضى بهذا الأسلوب في التعامل ولا يجب أن تتحمل شيئاً مستنزفاً كهذا.

مثال:

كي لا تُشعر زوجها بنقص في رجولته، كانت تمثل النشوة الجنسية معه وهي في الواقع لا تنجذب له، لكنه إنسان جيد وهي تريد الحفاظ على مشاعره.

التحليل: لكي تحافظ على صورتها أمام ذاتها بكونها زوجة صالحة وتحصل على تقبل زوجها بمراعاة مشاعره على حساب نفسها، هي تخسر نفسها تدريجياً بكتب تراكمي يولد تبليداً شعورياً، فأحد أسوأ المشاعر التي قد يعيشها إنسان هو أن يمثل النشوة الجنسية.

كان يجب عليها أن تضع حدوداً جنسية وتبدأ بالحوار الجنسي الواعي لتشرح لزوجها وجود مشكلة، وإن لم تُحل لن يصلح أن يكمل بهذه الطريقة -تفاصيل الصراع الجنسي موجود في كتابي اعرف وجهك الآخر-.

معادلة تحليلية:



شتان بين ما يجب أن نكونه وما نحن عليه بالأصل، وشتان بين ما نعتقد أننا نريده وما تريده أرواحنا بالعمق، وطوبى لمن عرف من هو بالحقيقة وسمع أصوات الروح.

عندما يريد الإنسان أن يزيد إدراكه في مجال ما أو يحطم عقدة، عليه أن يخوض

الكثير من المواقف، وسيجد نفسه يخطئ كثيرًا ويتصرف بغباء أحيانًا كثيرة، لكن إن هو تحرر من صورته أمام الآخر أو نفسه لن يدخل بجلد للذات بعد الموقف الذي أخطأ فيه، بل سيتعلم من الخطأ ويستفيد إدراكياً ويكمل.

تجربة شخصية:

لكي أحافظ على صورة الأول في سنواتي الدراسية كنت أهلك نفسي بالدراسة، وكنت أشعر أن تقبل الآخر لي سيكون من خلال تقمصي لهوية الأول أو المتفوق، وهذا جعلني في خوف مرضي من فقدان هذا المركز الذي سيصاحبه فقدان للصورة والهوية التي حدتها لنفسى، وهذا أشد ما أنا نادم عليه إلى يومنا هذا، فلأجل الحفاظ على الصورة فقدت الكثير من وقتي وطاقتي في أمور كانت لا تعني لي الكثير وغير متصلة بالواقع، ودراسة مرضية لمناهج لا تنفع.

في رحلتي الإدراكية لتخطي نمط السلبى اللطيف -مراعاة الآخر على حساب نفسى والانسياق بالمواقف وفق ما يريد الآخر- كنت واعياً بكوني سلبياً لطيفاً وأحاول أن أركب الأحجية الإدراكية المعقدة كما تعرفنا عليها في فصل الوعي والإدراك، أذكر موقفًا كنت أتحدث فيه مع مسؤول مطعم وظهرت علامات السلبى اللطيف التي كنت أكره وجودها بشخصيتي، ونظرًا إلى أن الإدراك يظهر بشكل تلقائي لم أكن قادرًا على السيطرة بشكل كامل على ردات فعلي، وعندما انتهى الموقف كنت في البداية غاضبًا منفعلًا من جهة لأنى صنعت صورة أمام نفسى عن كونى شخصًا تخطى السلبى اللطيف وأصبح صارمًا جدًا لكن الموقف أسقط صورتي أمام نفسى، ومن جهة أخرى

الشعور بالغضب لكوني ظهرت بهذه الصورة أمام مدير المطعم الذي ربه يراني شخصًا ضعيفًا الآن. لم أكن أعرف حينها أن الصورة هي عدو للإنسان. يستغلها العقل حين يتعلق بها لكي يدخله بجلدٍ للذات حين يفقدها -جلد الذات إحدى آليات المقاومة العقلية-، كنت متعلقًا بصورة كوني شخصًا صارمًا لأنني مللتُ اللُطف حين فقدت الصورة انهرت ودخلت باهتزاز نفسي -غضب توتر انفعال-.

لو كنت أعرف ما أعرفه اليوم لقلت لنفسي: «جلد الذات خدعة ولا تتعلق أبدًا بصورة عن نفسك فرحلة الإدراك ستتعرض فيها بشكل يومي لمواقف تقهرك، فأنت في الإدراك على أرض الواقع مختلف عمّن أنت بالوعي، وتذكر أنك دائمًا عظيم أمام ذاتك وما حصل مجرد آليات تفعلت بشكل تلقائي ويجب عليك تقييمها لكي تتحسن بالمواقف التالية، لكن لا تتوقع أنها ستتلاشى فجأة وأمّا عن مسؤول المطعم فلا تهّم الطريقة التي رآك بها، فهو لا شيء بعالمك وهي ليست سوى تجربة لتكون أقرب من نفسك».

القانون:

الصور تصبح جزءًا من الهوية الزائفة التي نصنعها لأنفسنا في هذا العالم، فالهوية الحقيقية الوحيدة التي يجب أن نملكها هي القيمة الذاتية. التشكُّل على صورة أمام الآخر معادلة خاسرة دائمًا ومنبع للصراع النفسي لأن الصورة تعادل كبت الشاعر. خلق صور لنفسك والتعلق بها سيجعلك تعيش متمسكًا بوهم مهما حاولت جاهدًا سيتحطم يومًا ما.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هي الصورة التي ترسمها لا وعياً لنفسك؟

.....

.....

.....

- هل ترسم صورة أمام الآخرين؟

.....

.....

.....

- هل تعرف أن التحرر من الصورة سيريحك من شتى أنواع الصراع النفسي؟

.....

.....

.....

- هل أنت كالطفل مهما سقطت لتمشي لن تفقد قيمتك وإيمانك بذاتك؟

.....

.....

.....



By: "James Rauchman"

القانون الثالث: بوابات الإنسان وجذور الخلل

- باب العمل والمادة.
- باب العلاقات (عاطفية/جنسية/أسرية/اجتماعية).
- باب الذات (معتقدات/ نمط حياة/ عادات وأهداف/ حدود).
- الخلل (مخاوف/ عقد/ مكبوتات/ نواقص/ تعلُّقات/ إدمان).
- بوابة الواقع الوهمي.
- استراتيجية الربط بين بوابات الإنسان لوقاية نفسك من الاضطراب.

بوابات الإنسان وجذور الخلل

إنَّ الإنسان إذا طال به التهميش يصبح كالبهيمة،
لا يهْمُه سوى الأكل والشرب والغريزة.

- ابن خلدون

في حياة كلِّ إنسان هناك ثلاثة أبواب رئيسية هي:

- العمل والمادة.
- العلاقات (أسرية – اجتماعية – عاطفية – جنسية).
- الذات (معتقدات – نمط حياة – أهداف وعادات – الحدود والقيمة الذاتية).

ولكي يعرف أي إنسان المشكلات التي يجب حلها في ذاته عليه أن يكتشف
الآتي في بواباته الثلاث:

- مخاوفه.
- عقده.
- نواقصه واحتياجاته غير المستوفاة.
- تعلُّقاته.
- إدماناته.
- مكبوتاته الشعورية.

إن لم يتعرف الإنسان على نقاط ضعفه في هذه البوابات الثلاث، سيتحول
الأمر إلى صراع نفسي (أمراض نفسية – قلق – وسواس – اكتئاب – هلع

... زهان - تشتت - هوس) أو جسدي (أمراض جسدية ناجمة عن الاعتلال النفسي أو الكبت الشعوري) نتيجة الخلل الذي لم يتم إصلاحه فيهم.

شرح تفصيلي ومواقف:

— ” —

مثال:

سميرة تعاني تعلقًا عاطفيًا بشريكها غير الموجود والذي لا يبذل أي مجهود في العلاقة، وهذا يجعلها في حالة دائمة من التفكير، وكلما قام بانسحاب تكتيكي ليهددها بالتخلي تعيش في حالة ذعر وهلع من أن يتركها وتتصل عليه بجنون. هذا يجعلها غير مكترثة في صناعة عمل خاص بها ومستهترة في إهدار الأموال عليه وعلى هدايا له. روابطها مع الأسرة ضعيفة نتيجة عدم التقبل والأحكام الصادرة من طرفهم عليها، مدمنة لأفلام نتفليكس وهذا يجعلها كسولة مسوِّفة تؤخر كل ما هو مهم لذاتها. في حال خرجت مع صديقاتها تتذمر وتتشكى من علاقتها إلى أن سئموا وجودها ويحاولون التهرب منها. تفتقر للحدود الشخصية مع الجميع فلا تعرف أن تقول لا سواء في علاقتها العاطفية أو مع الموظفين بالعمل أو مع الأسرة، تعتقد أن الأمور ستحل من تلقاء ذاتها وأن ما تمر به هو اختبار لكونها إنسانة صالحة. اكتشفت مؤخرًا أنها تعاني قرحًا في المعدة وتم تشخيصها باضطراب الاكتئاب ووصف مضاد اكتئاب دوائي لها.

— 66 —

التحليل: التعلق العاطفي المبني على عقد سميرة (التخلي/التجوُّف)
 واحتياجاتها غير الموفاة (التقبل / الأمان / الاهتمام) هو مصدر خلل رئيسي في القصة. نظرًا إلى انجرافها فيه صارت غير مكترثة في العمل والإنجاز الذاتي والتطور المادي، علاقتها بأسرتها هي أحد أسباب تكوُّن التعلق العاطفي - لم تشعر يومًا بالتقبُّل منهم - وضعف الروابط في الوقت الحالي ستزيد من حدته، فكلما كانت الروابط الاجتماعية والأسرية صلبة في حياة الإنسان، قلَّ تأثير التعلق العاطفي بالشريك. الأفلام هي آلية تسكين للألم

وهروب من الواقع. الحزن الذي تعيشه في عاطفتها جعلها شخصاً سلبياً متدمراً مما خلق شعور النفور في أصحابها.

قاعدة نفسية:

حتى لو كان الإنسان يحبك فهذا لا يعني أنه لن ينفر منك إذا تصرفت بسلوكيات منفرة ولا تنس أن الإنسان النكدي التذمري المتشائم الذي يخلق العوائق في كل حوار لذاته وللآخرين لن يطيق الوجود معه أحد ولو كان يُحبه كإنسان.

لا تملك سميرة حدوداً شخصية وهذا سر استنزافها على جميع مستوى العلاقات وكونها تعيش في خضوع بعلاقتها العاطفية، هذا سيزيد من شعورها باللاقيمة، وكلما انخفضت قيمتك بعين ذاتك ضعفت حدودك.

كما يُلاحظ من معتقدات سميرة أنها تعيش على موروثات فكرية تجعلها تعيش بطلّة في قصتها وضحية لواقعها -الاختبار لكونها صالحة- وهذا لتهرب من مواجهة نفسها بحقيقتها وهشاشتها.

كلُّ باب في عالمها يتصل بالباب الآخر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، والنتيجة هي تكوُّن صراع نفسي على شكل اكتئاب، وجسدي على شكل قرحة المعدة.

قاعدة طبية:

مضاد الاكتئاب الدوائي لن يكون علاجاً حقيقياً ولا يتجاوز كونه مخدراً لشعور الحزن لفترة مؤقتة وإن لم تُعالج مواطن الخلل في البوابات الثلاث فقد تحتاج سميرة إلى رفع الجرعة أو إلى دواء آخر مُعين وستعيش حياتها في دائرة الأدوية.

مثال:

خالد يعاني «عقدة المثالية» في العمل، فهو يشعر دائماً بالتقصير ويحاول أن يقوم بكل متطلبات العمل على أتم وجه ويشعر بالذنب ويجلد نفسه على أي خطأ بسيط، وهذا جعل مديره «النرجسي» يستغله بإشعاره بالذنب والتقصير والضغط عليه بحجة أنه يريد أن يثبت نفسه للمؤسسة ويلقي عليه حتى ما لا يخصصه بالعمل. نرى مثالية خالد مع أسرته فهو يحاول أن يحافظ على صورة الابن المحسن لأبويه وإخوته وللأسف أصبحوا يستغلون هذه العقدة لمصالحهم وهو يبزر لهم بشكل مستمر لأنهم أسرته، لا وقت لديه لبناء تجارب تعارف لخلق رابطة عاطفية ولا يملك وقته لأنه مكرس للعمل وخدمات الأسرة، أدمن الأفلام الإباحية بعد العمل ولم يستطع بناء روابط مع أصدقائه لأنه غير موجود لهم، بدأت عليه مؤخرًا أعراض الوسواس القهري وصار يعاني آلامًا جسدية متفرقة وتم تشخيصه بالآلم العضلي التليفي -Fibromyalgia-.

“

التحليل: المثالية استنزفت خالد وجعلته قلقًا متوترًا ويعيش في ضغط دائم، وزاد الأمر سوءًا استغلال مديره لهذه العقدة. «عقدة القدسية» التي سقط فيها مع أسرته تجعله لا يحكم عليهم بناءً على سلوكياتهم ومواقفهم بل يحكم من خلال تصوراتهم عنهم وهي القدسية للأسرة وهذا عرّضه للاستغلال، فليست كل أسرة سوية وقد يكون بين أفراد أسرة كل منا نرجسيّ أو سايكوباتي فينهش بلحمك بحجة أنه من عائلة الدم.

قاعدة نفسية (1):

احكم على الإنسان من مواقفه وليس من خلال الصورة التي يرسمها بالكلام عمّن هو أو ماذا تعني له، وليس من خلال تصوراتك عنه.

قاعدة نفسية (2):

في أي وقت تبرر، اسأل نفسك: ماذا أحاول أن أخفي عن نفسي؟ أو لماذا أريد الحفاظ على صورة معينة أمام الآخر؟ أو هل أحاول أن أسكن ألمي «عقدة التبرير للآخر»؟

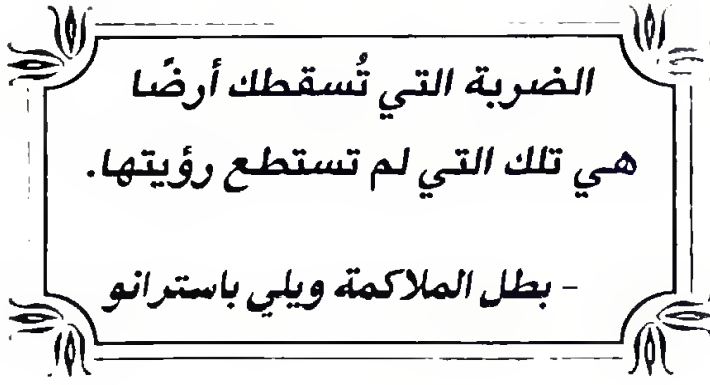
لا تبرر لأحد فالتبرير دائماً ضعف، وإن كان الشخص ذو قيمة لديك فالتوضيح المختصر يكفي، ومَن يعرفك سيفترض الأفضل عنك أما من لا يعرفك، أو يحمل غلاً عليك، أو يعاني نقصاً عميقاً قد يفترض الأسوأ، وأنت لست في حاجة إلى هؤلاء.

قاعدة اجتماعية:

الأسرة الحقيقية هي أسرة الروح وتضم الأشخاص الذين يحترمون حدودك ويتقبلونك كما أنت -لا تشعر بتكلف أو بالحاجة إلى شرح نفسك وأنت معهم- يفعلون الحب لا يقولونه فقط ولا يتعمدون إيذاءك أو إيلاصك.

بناء الروابط يحتاج إلى مجهود جبار ومواقف حب وبذل من طاقتك ووقتك، لكن النتيجة أنك تصنع أعمدة تتكى عليها وتكون حجر أساس في الوقاية من الصراع النفسي، فهي تفصلك عن عالم عقلك وأفكارك وتعيدك للواقع فلا تستهن بأهمية الروابط وابدأ منذ هذه اللحظة في خلق تجارب تعارف.

معادلة تحليلية:



خلل في أحد أبواب الإنسان سيؤثر بشكل مباشر على الأبواب الأخرى وسر العلاج بالتحليل الواقعي هو الربط بين شبكات هذه الأبواب وإعطاء الأولوية لأكثر الأبواب التي تحمل صدعًا وثقوبًا لشفائها أولًا.

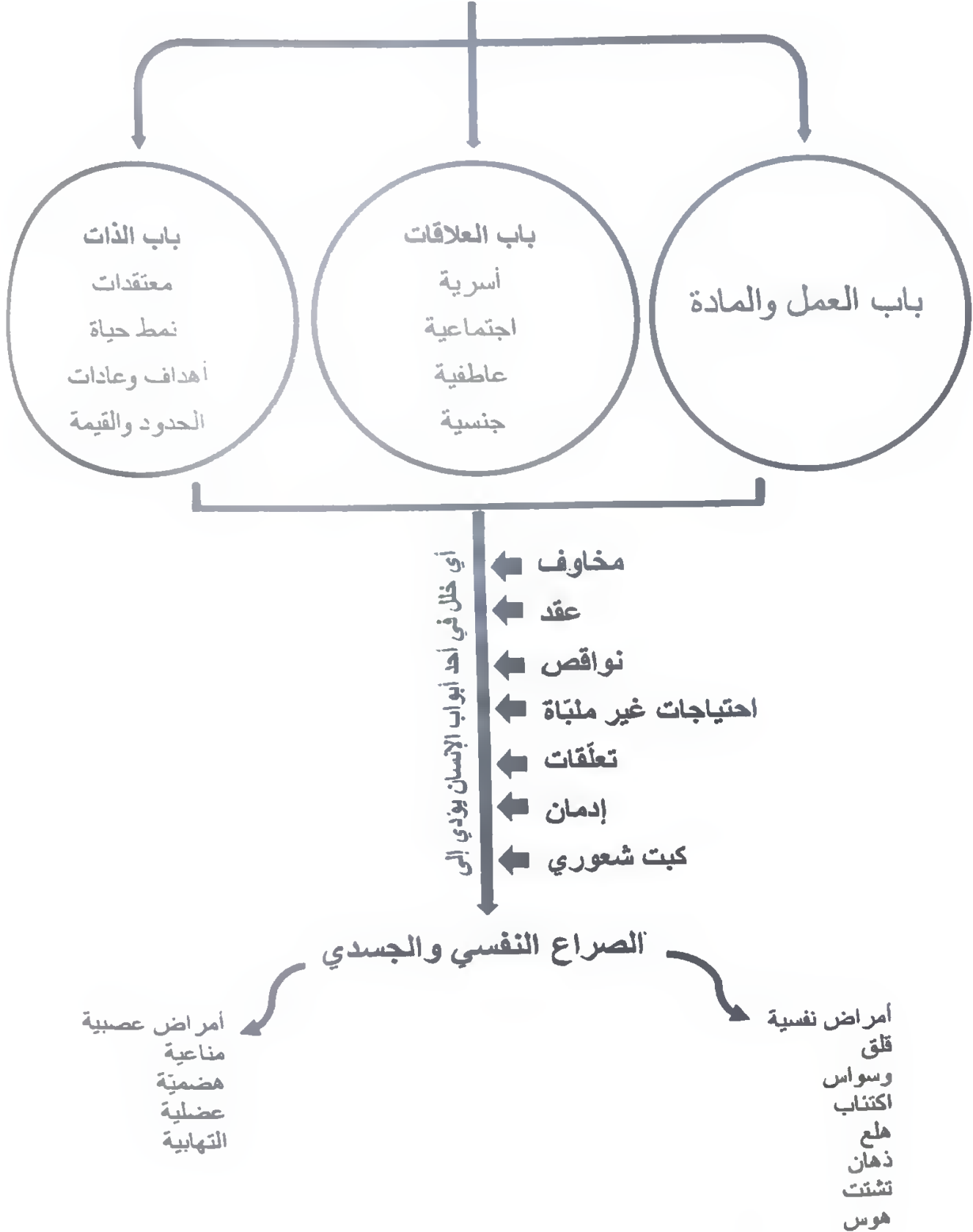
لا شفاء حقيقي من المرض النفسي أو الجسدي إن لم يتم التطرق للأبواب ودراستها بشكل تفصيلي لفهم مواطن الخلل. إذا كنت مع معالج أو طبيب لا يفهم هذه المعادلة فلا تتوقع الشفاء.

فرقٌ شاسعٌ بين الإنسان صاحب النظرة الاستراتيجية الذي يُخططُ بعمق للسنوات الخمس القادمة ويرى ما هو بعيد، عن الإنسان الذي يفكر فقط بتكتيك لحظي لحلّ المسائل خلال اليوم ذاته أو الأسبوع ذاته، فكن استراتيجيًا لتحمي نفسك من ضربات قادمة، فهذا أهم من أن تكون تكتيكيًا في التعامل مع اليوم ذاته فقط، ولكن اندماج الاستراتيجية والتكتيك سيؤدي إلى اندماج الوعي والإدراك.

إذا كان الخلل في بواباتك الثلاث عميقًا، قد يحاول عقلك فتح باب وهمي (الهلع، إدمان، تعلق، قلق عام، نوبة هذيان، الارتياب، الوسواس، الاكتئاب)، وجعلك تركز على هذا الباب الوهمي وتبحث عن حلول له، وهذا ما يفصلك عن علاج البوابات الحقيقية والمشكلة الأساسية المسببة لفتح الباب الوهمي، المزيد من التفاصيل ستجدها في قانون الخوف.

أي ضغط نفسي يعيشه الإنسان سيجعله لا وعيًا يبحث عن بوابة واقع وهمي ليهرب، وأي ضغط إيجابي كإلزام نفسه بالتركيز على إحدى البوابات الواقعية سيخفف من حدة تأثير البوابة الوهمية.

بوابات الإنسان



مخطط 2: بوابات الإنسان والصراع النفسي والجسدي

تجربة شخصية:

لطالما تمنيتُ فهم أساسيات صناعة الإنسان وفهم جذور الصراع الذي أعيشه، معرفة أن الحياة الداخلية للإنسان تنقسم لأبواب ثلاثة جعلني أصبح مسؤولاً عن فهم نفسي وتطويرها بطريقة واقعية، لكن المؤلم في القصة أنه حين اكتشافي لهذه المعادلة وجدت نفسي هُشاً في بوابة العلاقات لكوني أسرياً لم أكن أعرف كيف تُبنى الروابط، وتنشئة الأبوين كان فيها الكثير من النواقص والثغرات والإساءات النابعة من قلة وعيها.

اجتماعياً، نظراً إلى حماية أُمي المفرطة لم أكن قادراً على صناعة صداقات ولم أعرف يوماً تعريفاً لحدودي الشخصية بل لم أسمع بهذا المفهوم إلا في العشرينيات من عمري.

عاطفياً، لم أعرف أن هذا العالم يحمل الكثير من الأسس التي لم يتم التطرق لها في البيت أو المدرسة، ناهيك بالصندوق الأسود للجنس الذي لا يتطرق له أحد ولهذا خصصت كتابي السابق -اعرف وجهك الآخر- للحديث التفصيلي عن الصراع العاطفي والأسري والجنسي.

حين أعدتُ التساؤل في معتقدات بيئتي وجدت الكثير من الأمور غير المنطقية التي يتم اتباعها بشكل أعمى وكأنها حقائق مطلقة. أما عن عاداتي اليومية ونمط حياتي فكان يتمحور حول الدراسة لأنه جل ما كان يركز عليه الأبوين والمجتمع، وللأسف الدراسة الأكاديمية لا تصنع إنساناً مفكراً وهي منفصلة عمّا يحتاجه الإنسان في الواقع ليعرف نفسه ويصنع ما يمثله من عمل، ما زالت أكبر أمنية في حياتي أن أعود في الزمن وأكون المنشئ لنفسي. المحزن أنني أدركت أننا نولد في بيئة لا تُعدنا للواقع ولا تدلنا على الطريق لذواتنا، نعيش بعمى ولن يملك القدرة على الاستبصار إلا القليل منا الذين يتعرضون لمعاناة تعيد وعيهم وتجعلهم يخوضون في البحث عن ذواتهم.

مدرسة العلاج الواقعي هي طريقتي في العلاج ولم أجد سواها طريقاً للوصول إلى نفسي، وكل ما سأشارككم به في هذا الكتاب هي أسس العلاج الواقعي التي كنت أتمنى لو عرفها أبواي قبل أن يلداني لكانا جنباني الكثير من الصدمات النفسية والتشوّهات الروحية.

القانون:

لا شفاء من أي داء نفسي أو جسدي بشكل متكامل دون التطرق لإصلاح الخلل الموجود في بواباتك الثلاث (ذاتك / عمل ومادة / علاقاتك). التعرف على مخاوفك وعقدك ومكبوتاتك أمر لا بد منه لكي تتفادي الصراع وتعيش حرًا. القيام بدراسة شمولية وتفصيلية لبواباتك ستجعلك قادرًا على استباق عقلك في وقاية نفسك من الاضطرابات، لا تهمل بابًا على حساب باب آخر ولا تركّز جُلَّ طاقتك في الباب الذي يعتبر نقطة قوة، بل اقهر نفسك بإجبار نفسك على التركيز في بوابات ضعفك رغم كونها منطقة وعرة وغير مألوفة بالنسبة لك.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى. وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

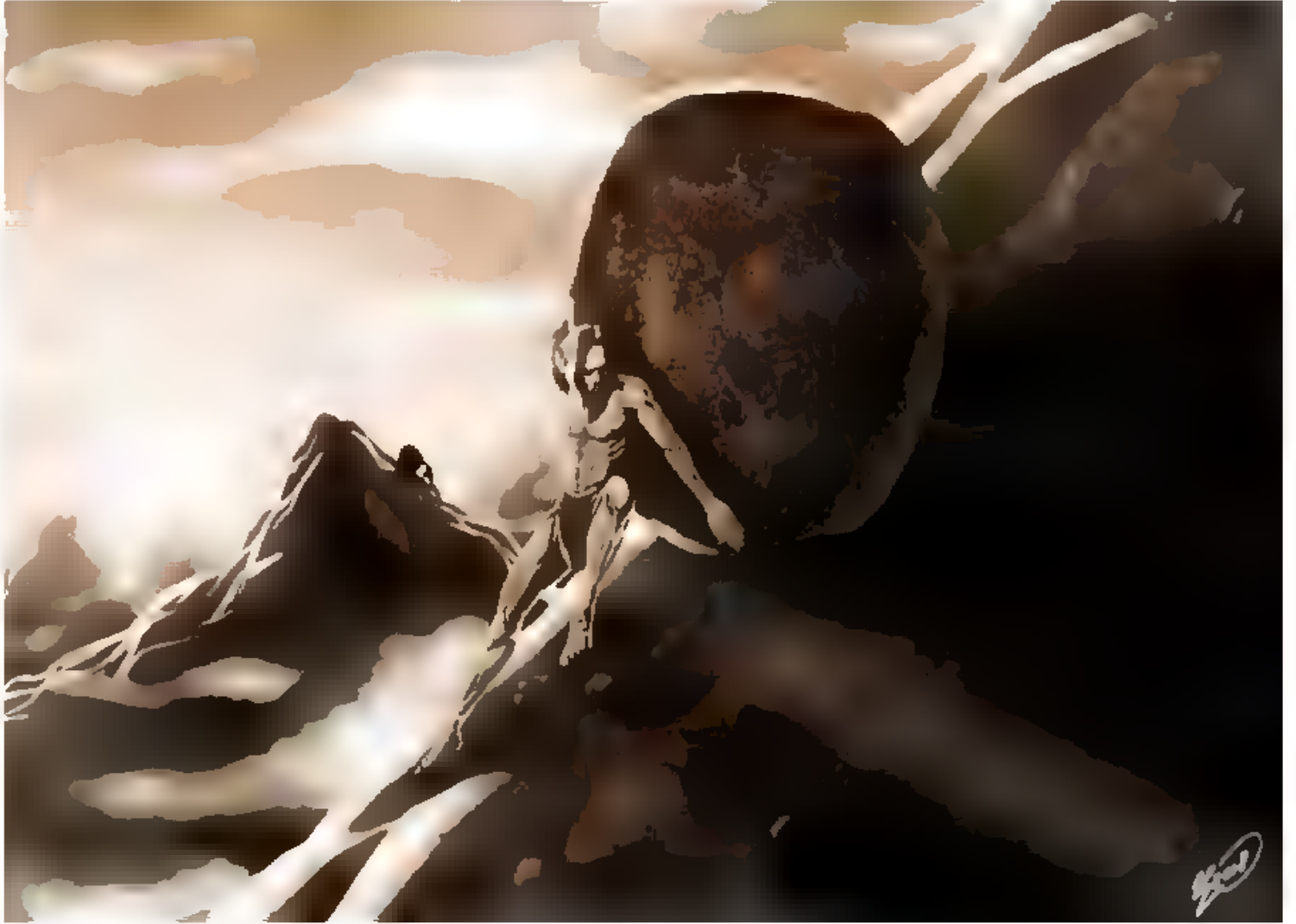
أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- اذكر أمثلة واقعية على ضغط سلبي في حياتك وضغط إيجابي.

- ابحث عن الباب الأكثر خللاً في حياتك، ركّز عليه أولاً وثانياً وثالثاً قبل الدخول في باب آخر، فالبعض تجد مستواهم في باب العمل ممتازاً وباب العلاقات راسباً، وحين يبدأ بالتطوير يذهب ليرفع الممتاز لامتياز مع مرتبة شرف متناسياً الرسوب الذي يعانيه في العلاقات.

- ما هو باب القوة في حياتك وكيف ستحافظ عليه؟ ما هو باب الضعف وكيف ستطوره بجديّة تامة؟

- هل تعلم أنك لا بد من أن تغطي احتياجاتك كاملة في كل الأبواب لكي لا تعيش صراعاً؟ فحتى لو تعذرت بأسباب منطقية لعدم قدرتك على تلبية احتياجاتك في أحد الأبواب ستجده مصدراً للصراع شئت أم أبيت. مثال: لا أريد التعارف، لا أستطيع إشباع الحاجة الجنسية، لا أحب الخوض في علاقات اجتماعية. أمثلة ستجعلك تدفع الثمن إن لم تكن واقعياً.



By: " James Rauchman"

القانون الرابع: الصلابة النفسية والعاطفية

- تعريف الصلابة.
- فوائد الصلابة: ضبط الانفعال، تحمل الضغط، العملية المصرفية.
- آلية الفصل والتشكل على الواقع.
- مقارنة بمواقف بين الصلب والهش.
- كيفية صناعة الصلابة.
- التعامل مع الانهيار النفسي أو سيطرة الشعور السلبي.
- أهمية التحليل الذاتي والتفاعل الواقعي وعادات الاتصال بالواقع.
- خدعة التفكير المفرط.

الملاحة النفسية والعاطفية

وَمَنْ لَا يَحِبُّ صَعُودَ الْجِبَالِ يَعِشُ أَبَدَ الدَّهْرِ بَيْنَ الْحَفْرِ.

- أبو القاسم الشابي

المقصود بالصلابة هو الوقت الذي تستغرقه حتى تقف باتزان من بعد أي ضربة، مدى قدرتك على العودة للاتزان النفسي والسكون الداخلي بعد أي اهتزاز نفسي ناتج عن خوف، أو توتر، أو قلق، أو انهيار، أو غضب، أو حزن، أو إحباط أو أي انفعال سلبي.

الإنسان الصلب لا يهتز بسهولة وإن هزّه أمرٌ لن يستغرق وقتًا طويلًا للرجوع لاتزانه، في حين يكون الإنسان الهش سهل الانكسار يهتز كورقة الخريف في الرياح بكل سهولة، أي موقف بسيط يؤثر فيه ويجعله يتوتر أو يخاف، ينفصل عن الواقع بالتفكير وينفعل على التوافه.
تُعرف صلابة الإنسان بحجم المشكلة التي تهزه.

شرح تفصيلي ومواقف:

لتكوين الصلابة العاطفية والنفسية فوائد غاية في الأهمية. تتجلى في جوانب عديدة في الحياة. فهذه العملية تساعدك على:

- ضبط الانفعال: تكون ردات فعلك موزونة في كل موقف وتعرف كيف تسيطر على نفسك بلا انجراف للاهتزاز الذي تتعرض له.

قاعدة نفسية:

كل سلوك يُبنى على انفعال سلبي قد تندم عليه بشدة لأنه غالبًا سيرتبط بعقدك أو مخاوفك أو نواقصك. (كيف تتوقع أنك ستتصرف حين يسيطر عليك الحزن أو الغضب أو القلق أو الخوف أو الإحباط؟).

هناك فرق شاسع بين التحكم في ذاتك وقت وجود مشاعر سلبية بعد التعبير عنها بشكل سوي وبين كبت المشاعر السلبية، فالصلب يعبر عن مشاعره ويتركها تعبر من خلاله لكنه قادر على السيطرة على أفعاله وقادر على التعبير بطريقة صحية ناضجة.

- التماسك والهدوء في فترات الضغط العالي: مهما يحدث في حياتك تكن قادرًا على السيطرة على اتزانك لكي تتخذ القرار الصائب.
- استثمار وقتك بكونك عقلانيًا وعمليًا وواقعيًا: الصلب لكونه لا ينساق للمشاعر السلبية، تجده سريع التشكُّل على الواقع والقيام بالسلوك الضروري مهما تطلب الأمر.
- لا انهزامية: عندما يتعرض لموقف أو أمر يؤلمه أو يفشل في شيء ما تجده يحافظ على روح القوة والتفاؤل، ويبحث عمَّا يمكن أن يستفيدة من التجربة، يكمل وكأن شيئًا لم يكن.
- لا جلد للذات أو حوار ذاتي ناقد: الصلب يعرف قيمته ويثق بقدراته فلا يسمح لصوت الناقد السلبي في عقله بالتسلل إلى روحه أو التأثير فيه بأي شكل كان.
- لا حاجة إلى آليات الهروب من الألم أو الواقع: الصلب لا يخدر ألمه بإدمان أو تعلق أو انفصال عن الواقع بعالم افتراضي (سوشيال ميديا، أفلام، ألعاب إلكترونية، إباحية).
- آلية الفصل عن التفكير المفرط السلبي -Rumination-: الصلب يتعرض لحدث سلبي لكنه بسرعة يستطيع أن ينفصل عن دائرة شلل التحليل والانغماس بمخيلة النتائج السيئة التي ستكون ويعاود بسرعة اتصاله بالواقع.



مثال 1:

شاب اختلف مع شريكته بأمر فتعكر مزاجه وشعر بالإحباط لكونه لا يفهمها وأنه مهما برر لها منطقيًا أسباب أفعاله فهي لا تستجيب وتظل حزينة.

الصلب

يعيد تقييم الموقف ويبحث في سبب هذه المشكلة وسيدرك من بحثه أن الإنسان في ألمه لا يبحث عن تبرير منطقي بل عن احتواء لمشاعره، وهو كان فقط يبرر -أي يشرح لها سبب تصرفاته- بدل أن ينصت لها ويحضرها ويشرح ببساطة بأنه سيغير من سلوكه، وهنا أدرك أن الرسالة من هذا الشعور السلبي أنه يجب أن يغير من ردات فعله وفهمه لشريكته، أكمل يومه بلا إهمال لها ولم يهمل في المقابل جوانب حياته اليومية الأخرى كالتزامه برياضته وقراءته وعمله، لم يضع وقته بالانغماس بتفكير سلبي حيال ما حدث ولم يشعر أنه فاشل بالعلاقات فهو يرى نفسه قيمة دائمًا.

الهش

يهمل شريكته بقية اليوم ويشعر أنه ضحية ومظلوم وأنها لا تقدره ويسيطر عليه شعور التخلي، سيأخذ كلامها بشكل شخصي فإما يهاجمها وإما يدافع بشراسة فلا ينصت لما تشعر به، سيكمل يومه حزينًا سلبيًا نكديًا ويرى العوائق في علاقته بعدسة مكبرة ولن يمارس عاداته اليومية لكونه محببًا فيكمل يومه منغمسًا بالسوشيال ميديا، سيجلد ذاته لكونه إنسانًا لا يصلح للعلاقات وبدل أن يسعى لمراضاة شريكته وفهمها ستكون هي من يحاول مراضاته.

قاعدة نفسية:

الصلب نفسيًا قد لا يكون صلبًا عاطفيًا، أي أنه قادر على تخطي أي حدث إلا إذا ارتبط بعاطفته لأي علاقة في حياته.

٩٩

مثال 2:

شاب تعرّض لاتهام من أعز صديق له وكان ظلمًا في حقه، وصاحب الاتهام أقوال تحمل التشكيك فيه وبأنه شخص غير صادق وليس أهلاً للثقة.

الصلب

نظرًا إلى كونه أعز أصدقائه سيحاول الدخول في حوار معه حول هذه الاتهامات إن كان أسلوب صديقه سويًا في طرحها والتعبير -أنا أشعر...- ولكن إن وجد أسلوب صديقه يحمل تماذيًا، سيوقفه ويضع حدًا ويدرك أن البشر يتغيرون، وأن هذا الصديق لم يعد كما كان فكيف يا ترى استطاع الشك في مصداقيته بهذه الطريقة؟ سيتألم مع نفسه نظرًا إلى عدم التقدير الذي تعرض له لكنه يعرف يقينًا أنه لا يمكن توقع البشر، وأنه لا علاقة أبدية إلا مع شخص يحافظ على تراكمية مواقف الحب معه. سيكمل يومه مرفوع الرأس لأنه يعرف قيمته وبأن صديقه هو الذي خسر في هذه المعادلة. لن يشكك في ذاته ولن يخاف من العلاقات وسيكمل استثماره فيمن يستحق.

الهش

سيبرر ويبرر ويبرر، وسيعاني صدمة نفسية كبيرة تهزه حد النخاع لأنه لا يملك نظرة واقعية للحياة والبشر، قد يدخل في اكتئاب مرضي ويكون قلقًا بشدة من التعامل مع أي إنسان فالصدمة لم تقوّه بل أضعفته وكونت عقدة نفسية فيه -عقدة القرب والتخلي واللا أمان- سيحاول بكل الطرق مرضاة صديقه على حساب نفسه ويتنازل ويرضى بالقليل وسيبدأ بالشك في نفسه.

تنبيه: في بعض الأحيان نتعرض لضربات غير متوقعة من أعز الناس على قلوبنا وهذا قد يجعلنا نبني صدفة حول أنفسنا ونخاف الامتزاج بالبشر، أو نشكك في أناس حقيقيين في حياتنا ونبحث عن العيب فيهم لنتخلى عنهم خوفاً من أن يؤلمونا يوماً ما، لكننا سنكون الخاسرين في هذه المعادلة لأن الإنسان الحقيقي في عالمنا هو عملة نادرة لا تقدر بثمن، لتحكم على كون شخص حقيقياً انظر إلى تراكمية مواقفه معك ولا تلغ تاريخه مقابل موقف واحد مؤلم، ولا تنس أهمية الحوار والمواجهة والتعبير لبناء الرابطة بينكما.

قاعدة نفسية:

علامة أساسية للهشاشة هي الضعف والانكسار بعد الصدمة، أما الصلب فتكون الصدمة بوابة للقوة وفرصة لتنمية وعيه وإدراكه.



مثال 3:

فتاة اختلفت مع أختها في معتقدها الديني.

الصلب

حاورت أختها بالمفهوم من بعد قياس المفهوم على واقعها، والتجربة أثبتت لها أن هذا المعتقد يناسبها فلم تهاجم أو تدافع بقدر أنها طرحت المفهوم بأسلوب منطقي هادئ، حاولت أخذ الفائدة من رأي أختها المعاكس من دون إهانة ما تعتقد به أختها. كانت سابقاً تعتقد بأن الزواج لا يجب أن يُبنى على تجربة تعارف بل يكون من بعد نظرة واحدة وبعض الحوارات «معتقد موروث من البيئة»، ثم خاضت تجربة زواج بهذه الطريقة وصدمت بكمية الأمور التي كشفتها في أول أربعة أشهر وشعرت بأن هذه الطريقة في الزواج فاشلة فتغير مفهومها للأسلوب ونظرتها إلى الزواج وصارت من مؤيدي تجربة التعارف العلمية «الإيمان والمبدأ لديها نتجا من بعد تجربة واتصال بالشعور والوصول إلى نتيجة مبنية على الواقع».

بدأت بالدفاع بشراسة عمّا تعتقد والهجوم على معتقد أختها وبعد الحدث دخلت في خوف وتوتر، فهي تبنت المعتقد لأنه موروث فكري من أسرتها ولم تقم برحلة بحث عن الحقيقة أو دراسة الجدوى من هذا المعتقد في الواقع. تخاف فيما بعد من التفكير في الأمر لأنها تخاف أن تكون معتقداتها خاطئة غير مدركة أن الأصل في الإيمان بأي شيء في هذه الحياة هو التساؤل والتفكير وإعادة مراجعة الموروث.

تبنت مفهوم الزواج التقليدي وتعيش تعيسة في مؤسسة تسلبها الكثير من حقوقها ودورها فيها يميل للخضوع للرجل بدل الاستقلالية والتكافؤ، بل ولم تختار من هي معه بل فرض عليها بضغط أسري غير مباشر وتخويف من فكرة العنوسة الزائفة. بدل أن تقيس على تجربتها وتفتحصها وتأخذ قرارًا يمثلها، لجأت لتأكيد الموروث لتشعر بأمان ولو كان هذا الأمان زائفًا مصحوبًا بتعاسة في الحياة، لهذا بدأت تدافع بشراسة وتهاجم.

مثال 4:

بعد بدايته في تأسيس عمل خاص، وجد أن الأرباح غير كافية في السنة الأولى.

الصلب

لم يخف أو يتوتر أو ينسحب مباشرة، هو مدرك أن أي عمل خاص قد لا يربح في أول سنة من تأسيسه، وأنها تجربة ليتعلم منها ما ينجح وما لا ينجح، وأن الاستثمار المادي في هذه التجربة التي تحمل في طياتها قيمة مضافة له ومهارات متعددة ليس خسارة. سيكمل لسته أشهر أخرى ويحاول تغيير الخطة والأسلوب ومراجعة جدوى المنتجات، والتسويق، وقيمة البضاعة، وإن لم ينجح قد يتحول إلى تجربة عمل خاص آخر لأنه يؤمن بنفسه وقدراته وأنه يومًا ما سيصل إن واصل تقييم تجاربه.

الهش

سيعيش في قلق وتفكير مفرط، سيكرّس كل وقته متعلقًا بنتيجة أن يحصل على الربح والانتظار سيكون قاتلًا، سيسيطر الخوف على كل لحظة، وسيصل لليأس بسرعة وينسحب ويشعر أنه خسر مالا بلا جدوى وأنّ العمل الخاص ليس له.

مثال 5:

في علاقة عابرة، صار يعاني اندفاعًا بالشعور وتعلقًا إدمانيًا حيث إنها أصبحت محور الكون بالنسبة له والمحرك لشغفه، لا يرفض لها طلبًا ويكرس كل وقته لها ولإرضائها، حتى لو أهانتة لا يرد لأنه يخاف تخليها عنه. فجأة واجهته بكونها تريد إنهاء العلاقة.

الصلب لن يندفع بالشعور لأن مشاعره تراكمية تُبنى على مواقف وليست ضحية المشاعر السريعة فهو يملك قيمة لمشاعره، لن يُرضي أحدًا على حساب نفسه ولن يسمح بتجاوز حدوده، وإن تخلت عنه لن يكثرث لأنه يعرف أنه لا يزال في فترة التعارف -أول أربعة أشهر-.

الهش سينهار نفسيًا ويدخل في اكتئاب لأشهر، يظل يفكر فيها ويحاول القيام بأي شيء لكي تعود له حتى لو أذل نفسه، هو منخفض الإدراك العاطفي وقليل التجارب ولا يملك أسس العلاقات، ليس لديه قيمة لذاته أو مشاعره، ونظرًا إلى كونه في أغلب الأحيان مجوَّفًا عاطفيًا من طفولته -لم يحصل على التقبُّل- سيكون وقع تأثير الحدث كبيرًا عليه.

قاعدة نفسية:

الهش عاطفيًا يتأثر وينهار بعد أي علاقة، ويظل لأشهر في حالة اهتزاز ولو كانت التجربة قصيرة ولا تتجاوز فترة التعارف.

مثال 6:

بذلُ أي مجهودٍ يُتعبه ويُشقيه جسديًا، طاقته تكون منخفضة بعده حتى ولو كان محاضرة لساعة، أو مسؤولية صغيرة كإحضار الاحتياجات من السوق المركزية، ويتحدث عن مدى تعبهِ وانخفاض طاقته وكم بذل جهدًا جبارًا لتحقيقه.

الصلب ينضبط في يومه بأكثر من نشاط -رياضة، قراءة، تعلُّم لغة، عمل حكومي، عمل خاص، اهتمام بشريك- وتبقى طاقته عالية بلا تذمُّر ولا إحساس بالمشقة.

الهش أبسط الأمور تشقيه ويحتاج إلى وقت طويل ليعود لطاقته ويكون فعلاً متأثرًا جسديًا وطاقته من الشيء ليس كذبًا، لأنه هش ولم يعرض نفسه لتجارب كافية.

كيف تتكون الصلابة؟

تتشكّل الصلابة من خلال تعريض نفسك لأكبر قدر من المواقف والتحديات، ومحاولة تقييم المواقف بواقعية لمعرفة نقاط ضعفك والعمل عليها ولزيادة وعيك بالأمر. من الأمور التي يمكنك القيام بها لتكوين وزيادة الصلابة العاطفية والنفسية لديك:

- التدريب بشكل يومي على ملاحظة أي شعور سلبي يسكنك والتحكم به.

قاعدة نفسية:

اعرف أنه حين يسيطر عليك أي انفعال سلبي أنه رسالة بأنك تحتاج إلى إصلاح أمر ما، فلا تهملها.

- العمل على القيمة الذاتية وتعزيز الثقة بالنفس بالمواقف.
- التدريب على اتخاذ قرار سريع والاتصال بالواقع من دون الانغماس بالتفكير المفرط والمخاوف المصاحبة له. مثلما فعل الشاب في

المثال 1 أعلاه، حيث اتخذ قراراً سريعاً بفهم الموقف بدل الانغماس في التفكير السلبي والحزن لما حدث، واتصل بالواقع وحل الأمر وتوجّه لاحتواء شريكته عاطفياً.

- العمل على بناء عادات صحية، انضباط وصرامة مع الذات من قبل حدوث الضربات لتكون مستعداً لأي شيء.

- المحافظة على وجود نظام يرتبط بالتطوير الذاتي سواء كان عمودياً أو أفقياً. المفتاح هنا التغيير المستمر للروتين بحيث لا يعتاد عقلك على المألوف ويبدأ بالانحسار به، التغيير سيخلق نشاطاً عقلياً للتأقلم على معطيات جديدة وهذا سيكسبك تجربة جديدة، وكلما ازدادت تجاربك ازدادت صلابتك. المجهول والمغامرة المستمرة أساسيات تُبنى عليها الصلابة.

- وجّه تركيزك لما تستطيع القيام به والتحكم به وليس ما ليس لك عليه قدرة، وتذكّر أنه أينما توجّه تركيزك تتجه طاقتك وسلوكياتك وتخلق واقعاً يرتبط به. لاحظ تصرّف الشخص الصلب في مثال 5 أعلاه، فهو لن يوجّه تركيزه اتجاه إنسان قرر التخلي عنه بل اتجاه فهم ذاته بالعلاقات، وهذا سيجعله دائماً قادراً على التخلي، وهذه أعلى صور القوة في العلاقات لأنه مكثف ذاتياً.

ما هو الانهيار النفسي واختلال التوازن؟

الانهيار يعني أن عقلك غير قادر على تحمّل هذه الصدمة، وأنها تفوق قدرات عقلك الحالية مما يجعلك تفقد الاتزان وتشعر بتشتت وتكون غير مركز بواقعك وتكون المسيطر لكل الأفكار والمشاعر السلبية.

كيف تتصرف في أثناء الانهيار النفسي أو سيطرة الشعور السلبي؟

1. التحليل الذاتي: هو طريقة يجب أن تقوم بها مع نفسك بعد أي حدث لكي تعرف كيف تتصرف. ينقسم إلى خمس خانات أساسية ودائماً أشبهها بالمراجع والطبيب. نقيسها على (مثال (2) أعلاه).

- **المراجع:** تكتب كل ما تشعر به ولو كان غير منطقي، كما هو من دون فلترة أو تصفية، على سبيل المثال، أشعر بخذلان كبير ولن أفكر في الحديث أبدًا مع هذا الصديق الخائن مرة أخرى وأنا فعلاً غبي أنني أعطيته فرصة بأن يكون صديقي.
- **الطبيب:** يحاكي العقل وي طرح تحليلًا منطقيًا واعيًا للوضع. مثلًا، لا تدري إن كان صديقك يمر بظرف أو تم التلاعب بعقله فيجب أن تواجهه أولًا وتعرف هل أسلوبه سوي في الطرح أو هجومي فقط ومن بعدها تأخذ قرارًا، فالتخلي ليس أمرًا سهلًا والتمسك في عالمنا أصبح عملة نادرة وليس من السهل الحصول على إنسان حقيقي ففكر قبل الخطوة.
- **الأم أو الأب:** صوت التعاطف مع الذات والتقبُّل. هنا يجب عليك أن تتخيل أنك أبوك أو أمك وماذا ستقول لنفسك لو كنت ابنًا لنفسك. على سبيل المثال، لا تلم نفسك على ما حدث فالبشر يتغيرون وهذا الإنسان كان صاحبَ موقفٍ سابقًا معك لهذا من الطبيعي أنك كنت واثقًا به.
- **هجمة العقل:** كل الأصوات المحفزة للخوف، من العقد والكبت والانغلاق على الذات والمحافظة على المألوف. مثلًا، ابتعد عن البشر ولا تثق بأحد من الآن فصاعدًا فأنت لست في حاجة إليهم أبدًا ويجب أن تتخلي عنه قبل أن يتخلي عنك.
- **رسالة الوعي:** الحكمة من الموقف وكيف يكون فرصة لتطويرك وزيادة صلابتك. مثال على ذلك قول: «البشر يتغيرون وعليك أن تحلل الشريحة الأخيرة من علاقتك بشخص ما -آخر 6 أشهر- وترى مواقفه فيها لتعرف مدى حقيقته معك، لا تهمل التراكمية الشعورية ولا تكن ممن يمسح تاريخ إنسانٍ مقابل موقفٍ واحد».

توضيح مهم:

التحليل الذاتي بشكل مثالي يجب أن يكون مع المختص - جلسات تحليلية- فهو أفضل من يستطيع جعلك تفرغ الكبت الشعوري، وقادرًا على محاكاة عقلك بتحليل منطقي، وتذكيرك بضرورة التعاطف مع ذاتك وشرح هجمة العقل ورسالة الوعي، ولكن إن لم يكن متوفرًا تستطيع القيام بدور المراجع بالكتابة أو الصوت، دور الطبيب يكون من خلال البحث في الكتب والمرشدين وأخذ كلماتهم لتضعها في هذه الخانة، والأبوين من خلال تخيل صورة لشخص يتقبلك، والرسالة والهجمة يكون من خلال تحريك للحدث ولو كان قاصرًا.

التحليل الذاتي يجب ألا يتجاوز الـ 20 دقيقة لكي لا تنغمس في التفكير. باختصار هو أن تعبر عن شعورك كما هو ومن ثم تحلل منطقيًا أفكارك، ولا تنس أن تتعاطف مع نفسك وما قمت به، وتفهم أن ما يريده عقلك من كل موقف هو احتجارك بالمألوف وخلق مخاوف بينما يريدك وعيك أن ترتقي وتأخذ الفائدة من التجربة.

2. الابتعاد عن آليات الهروب من الواقع أو من مشاعرك. (مثل النوم المفرط، الأكل العاطفي، السوشيال ميديا والأفلام، والألعاب الإلكترونية، سردية الخيال والتفكير).

الكثير من العلاجات قامت على فكرة تقبل مشاعرك وعدم الهروب منها ولكنني أرى الأمر يجب أن يكون أبسط بكثير. عندما تعاني فلتقبل وجود الشعور وعبر عنه بدل الهروب منه -هذا فقط سيكون كافيًا للخلاص-.

3. المحافظة على العادات الأساسية -الانضباط- وكأن المسألة حياة وموت. «وضع الخطر»

تخيل لو أنك ستقتل خلال أسبوع إن لم تحافظ على عاداتك فهل ستفعل؟ هذا ما يدعى وضع الخطر، وهو الاتصال بطاقة وعيك كاملة لكي تحرك واقعك رغم أنك لا تشعر أنك تملك القدرة لكن إن وضعت نفسك في وضع الخطر ستضطر إلى أن تقوم بهذا.

الأمر بالحقيقة بهذه الخطورة، إن سمحت للانهايار النفسي بأن يكمل ويؤثر على عاداتك لأشهر قد يتحول إلى اضطراب مرضي مثل الاكتئاب أو قلق أو هلع أو وسواس أو تشتت أو ذهان.

4. التفاعل الواقعي.

أكبر خدعة في أثناء الانهيار النفسي هي الشعور بالرغبة في التفكير بالأمر وتحليله وتفكيكه. وللأسف لا نتيجة تُرجى من هذا، فالعقل هنا سيكون مثل الرمال المتحركة يعطيك نشوة فكرية ويقنعك بأن التفكير سيفيدك في حين أنك تغرق. الواقع والتفاعل معه هو العلاج الحقيقي. التفاعل الواقعي هو الاتصال بأكثر من حاسة بالواقع وهو حجرٌ أساسي في علاج أغلب الأمراض.

■ الرياضة: خصوصًا التفاعلية مثل فنون القتال أو التدريب مع مجموعة أو تمارين المقاومة لكن مع مدرب لتحفيز التفاعل وتفعيل الحواس، فلو تدربت لوحده قد يبدأ عقلك بالانفصال أو لو كانت الرياضة مثل اليوجا قد تكون منفصلاً عن واقعك.

■ البشر: المخالطة الاجتماعية ستجبرك على التفاعل والحديث والتواصل معهم. هل تذكر مرة كنت فيها حزيناً ولا تريد مغادرة الفراش وفجأة دعاك صديقٌ وكانت كل جوارحك ترفض الخروج، لكن بعدما ذهبت شعرت بتحسن غير منطقي، الأمر ذاته لو اتصلت بصديق.

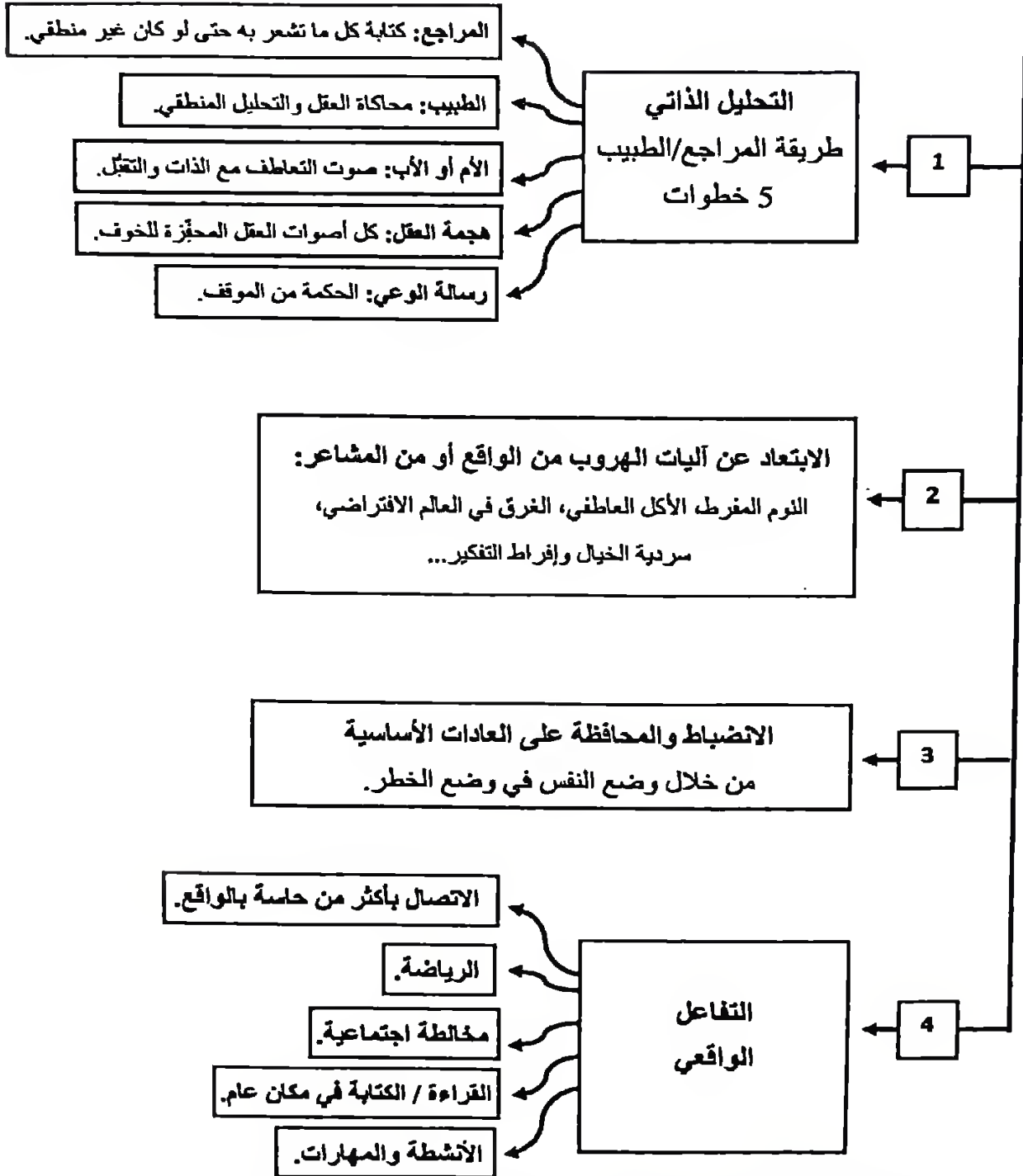
■ القراءة أو مشاهدة فيديو لمرشد يرتبط بمحاكاة ما تمر به، والكتابة في الوقت نفسه في مكان عام كمكتبة أو قهوة لكي تجبر على الإكمال وتكون متصلًا بالواقع. من دون الكتابة في الوقت نفسه سيتحول الأمر إلى اتصال سلبي وليس إيجابياً بالواقع وسيحمل تشبُّتاً أكبر فالاتصال السلبي لا يحمل سلوكاً واقعياً فأنت تقرأ أو تشاهد لكن لا ترتبط بالواقع مباشرة. *Passive vs Active engagement of the Brain*

■ الأنشطة والمهارات: الأنشطة ستضطررك إلى الاتصال بالواقع والشعور بالإنجاز فيما بعد، ويُفضّل الأنشطة التي تحوي اختلاطاً بالبشر.

قاعدة نفسية:

كلما اتصلت بالواقع، انفصلت عن عقلك وأفكاره، وكلما اتصلت بأفكار عقلك، انفصلت عن الواقع ووقعت في فخ التفكير المفرط الذي لا يسمن ولا يغني من جوع.

آليات السيطرة على الشعور السلبي



مخطط 3: آليات السيطرة على الشعور السلبي أو الانهيار النفسي

المعادلة التحليلية:

الصلابة والمرونة تحملان المعنى ذاته، فكلما زاد الإنسان صلابةً، زادت مرونته على التشكُّل على الواقع الحالي، فإذا تعرَّض لحدث يستطيع بسرعة التعامل مع الواقع وعدم الانسياق في الانهيار النفسي الذي يعيشه.

تجربة شخصية:

كنت أعاني خوفاً حينما أستيقظ في أثناء الليل ألا أستطيع العودة للنوم وأن اليوم التالي سيتأثر بهذا، وكنت أعرف يقيناً أنّ الخوف سلاح العقل ويجب أن أشن حرباً على عقلي بشكل مسبق قبل أن يهاجمني، فقامت بتجربة، ألا وهي تطوعي لأخذ أطفال من أسرتي للمدرسة بشكل يومي حيث كان توقيت مدرستهم في منتصف توقيت نومي، فأجبرت عقلي على التأقلم على هذا الظرف الذي كان صعباً غير مألوفٍ بالنسبة له، لكنني أعرف أن العقل لا يملك حدوداً سوى التي تضعها أنت له، لا أنكر أنني عشت جحيماً في أول ثلاثة أسابيع وكان عقلي يجد كل الحجج المنطقية لكي يوقفني عن الأمر ويريني تفاهة التجربة وأنها غير مجدية، لكنني واصلت السير في هذه الجحيم إلى أن صار عقلي غير مكترث وصلباً وإن استيقظت في وسط نومي، وهنا خلقت صلابة من خلال تعريضه لظرف غير منطقي وهذا باختصار نوع من التطور العمودي. الغريب بالأمر أنني فعلاً في الأسابيع الأولى كنت أشعر أن جسدي مرهق ومتعب وطاقتي منخفضة، ولم أكن متوقعاً أن هذا سيتلاشى فيما بعد وهنا تكمن الخدعة الكبرى في المقاومة العقلية، فالجسد مجرد عبد للعقل وكلما ازدادت صلابة العقل تبعه الجسد كوحدة واحدة.

كانت تسيطر عليّ المشاعر السلبية إذا تعرضت لموقف في العمل أو الأسرة أو العاطفة لفترات طويلة قد تزيد على ثلاثة أيام، وكنت أغضب من عدد الأيام الضائعة في تفكير لا جدوى منه وأتمنى العودة لمشاعري الطبيعية ولكن لا أعرف ما هو المخرج، ولم أدرك حينها أنني هُش في هذا الجانب الذي يجعلني أنغمس فيه. منذ أن بدأت الخضوع لجلسات التحليل مع معلمتي وبدأت أستوعب أهمية أن يفرغ الإنسان انفعالاته الشعورية ويرتب أفكاره بالحديث، وضرورة التحليل الواقعي لما حدث والتعاطف مع الذات، وفهم ما يريده العقل والوعي من التجربة، فهمت أن العلاج الواقعي كنزٌ يفوق كل

شيء قيمة وتمنيت لو كانت هناك مدارس مخصصة له وهو يخالف كل الطرق التقليدية التي تُدرّس، والتي لا أرى قيمة كبيرة فيها أو علاجًا حقيقيًا بالأصح. التحليل الذاتي وتقبُّل المشاعر بلا هروب من الواقع والحفاظ على العادات بانضباط، والابتعاد عن الرغبة المخادعة في التفكير والتحليل والتفاعل الواقعي هي أسرار جعلتني أكوّن صلابة منقطعة النظير، فما كان يؤثر فيّ لأيام صار لا يكاد يزيد على ساعة، وأتمنى أن أصل يومًا إلى مستوى الإمبراطور الروماني ماركس إيريليوس صاحب كتاب التأمّلات الذي كتبه لنفسه ثم انتشر بعد وفاته حيث كان يضع في ساعته الرملية 10 دقائق ليغضب ويفرغ كبته بعد خسارة جزء كبير من جيشه في المعركة ثم يعود للواقع. تكوين الصلابة يأتي بالتدرّج وبتعريض نفسك للمواقف ولن تصل إلى مستوى ماركس إلا إن صقلتها لسنوات فلا تقارن نفسك به أو تحاول تطبيق ما فعله فلن يكون واقعياً في قصتك. من أقوال ماركس إيريليوس «الغضب والإزعاج الذي تشعر به هو أشد خطورة من الأمر الذي أزعجك أو أغضبك».

القانون:

أن تكون صلباً هو أن تزداد قوة كلما تعرضت لضربة وأن لا تبقى منكسراً مدة طويلة، الصلب قادرٌ دائماً على ضبط انفعالاته والتماسك تحت الضغط واستثمار وقته بشكل عملي بدل ضياعه في الانهيار النفسي، لا يجلد ذاته أو يكون سلبياً متذمراً، لا يهرب من واقعه ولا ينغمس بالفكر السلبي، يسيطر على مشاعره فترة الانهيار النفسي.

لتكوين الصلابة عليك أن تختار تحدياتك بنفسك في الجوانب التي ترغب في التطور بها، بدلاً من أن تختار الحياة لك تحديات عشوائية، وأن تعمل على رفع قيمتك أمام نفسك، والانضباط بعادات تمثلك، والتطور العمودي والأفقي في عقلك وتوجيه تركيزك لما تستطيع القيام به.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما المدة المستغرقة لكي تستطيع الخروج من موقف يصاحبه انفعال سلبي؟ كيف يؤثر هذا الانفعال في بقية يومك وعاداتك اليومية؟ اذكر كل موقف أثر عليك سلبياً هذا الشهر والمدة التي دام تأثيرها عليك خلال اليوم، وتساءل لماذا؟

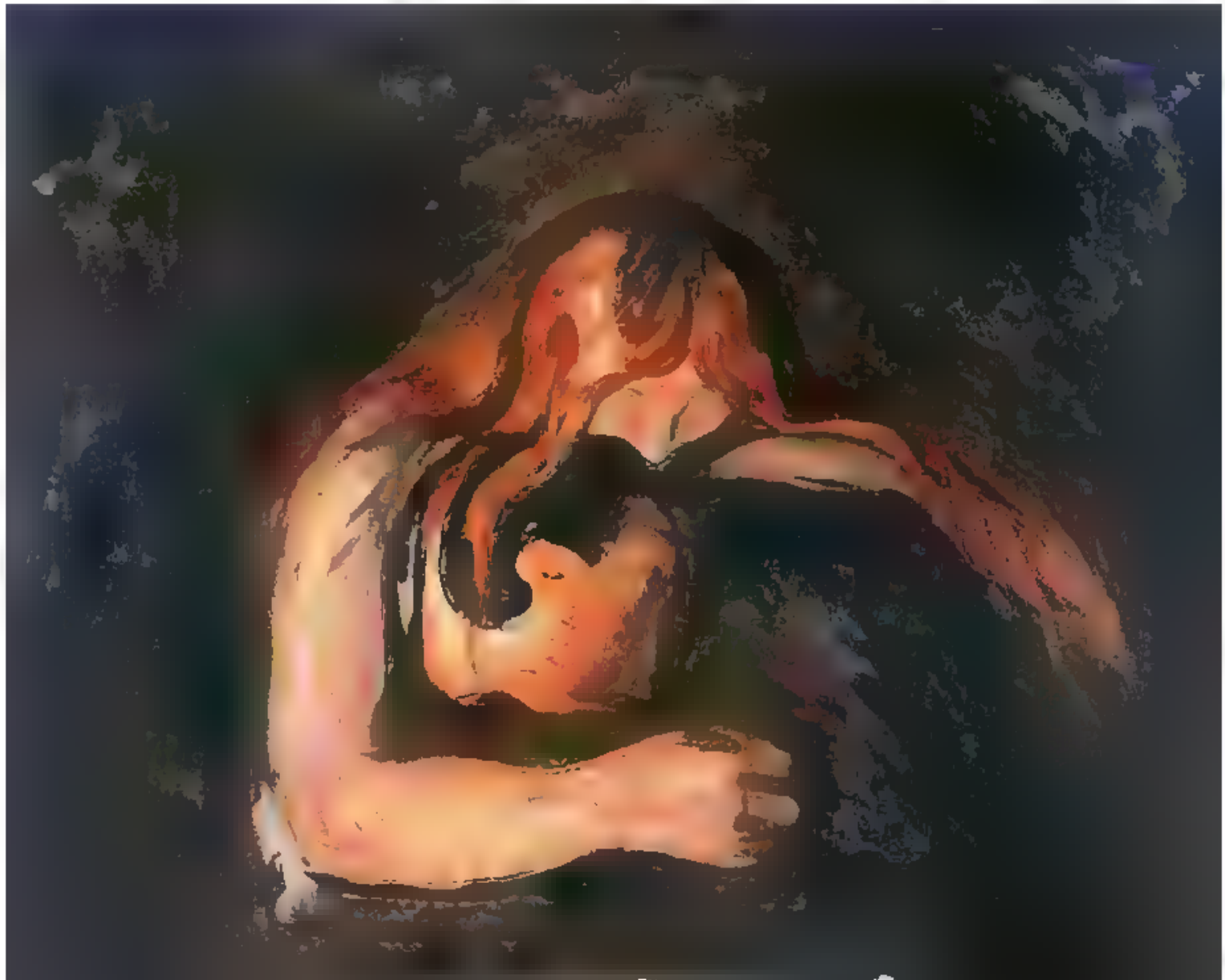
- اسأل نفسك هل هذا الأمر سيهمك خلال شهر أو سنة من اليوم؟

- هل شاهدت مسلسل Peaky blinders على نتفليكس؟ «شخصية صاحب دور البطولة تمثل الصلابة العقلية في أغلب تفاصيلها». أنصح بمشاهدة المسلسل وتحليل ردات فعل شخصية البطل لفهم الصلابة النفسية.

- اكتب الروتين الذي تعيشه اليوم، وحاول إضافة أمور جديدة في الروتين بين الحين والآخر.

- هل أنت مدرك أنك لو كنت تعاني أي مرض نفسي سواء كان اكتئابًا أو تشتتًا أو وسواسًا أو قلقًا أو هلعًا، فإن التفاعل مع الواقع سيكون دائمًا وأبدًا حجر أساس بالعلاج؟

- هل تعرف أن التحليل الذاتي ضروري في حالة الانهيار النفسي؟ يجب أن تتقن تطبيق التحليل الذاتي بعد كل موقف سلبي تمر به حتى يصبح جزءًا من حياتك، ويُفضّل أن يطبق أولاً مع مختص نفسي.



By "Edvard Munch"

القانون الخامس: الصراع العاطفي

- مراحل العلاقة وأنواع العلاقات.
- قواعد عاطفية تأسيسية.
- تجربة التعارف.
- الفرق بين الصورة المرسومة «القناع» والحقيقة.

الصراع العاطفي

هناك لحظات شديدة الغموض، ولا يعرف الإنسان كيف تأتي أو متى لكن إحساسًا غامضًا، حدسًا مفاجئًا، يُنبئ أن شيئًا قد انتهى، انكسر، ولا بد أن يقوم على أنقاضه شيءٌ آخر.

- عبد الرحمن منيف

مفاهيم ومصطلحات أساسية في الصراع العاطفي:

▪ الفرق بين العلاقة الارتباطية والعبارة:

الثبات والاستمرارية بالمواقف التراكمية من 9 شهور إلى سنة يكون العلاقة الارتباطية، لكن إن لم تتعدَّ الفترة أربعة إلى ستة أشهر فما زالت العلاقة عبارة إلى أن يثبت عكس ذلك.

▪ صندوق الاحتياط:

هي العلاقة التي يستغلُّ فيها أحدُ الطرفين الآخر، فيكون طبيعيًا نفسيًا حيث يفرغ مشاعره وكتبته لديه، وبنكًا حيث يعود له عند حاجته المادية، وصديقًا من طرفٍ واحدٍ يلجأ إليه في الوحدة، يُعزِّز له شعورًا بالأمان ونشوة بأنه ما زال مرغوبًا. أو يكون واجهة اجتماعية ومُنجبًا للأبناء، وكل علاقة يُستغلُّ فيها هذا الشخص بشكلٍ مختلفٍ عن الآخر.

▪ الحب الناضج:

يُبنى على جاذبية سوية وليدة التقبُّل الذاتي والاكتفاء، فيه الثبات والاستمرارية بالمواقف التراكمية «الأفعال» لفترة لا تقل عن 9 شهور إلى سنة. يدوم ما دامت المواقف موجودة من الطرفين ويبدأ بتلاشي المواقف. كل ما عدا ذلك هو مجرد اندفاع بالشعور أو نشوة حب عابرة أو تعلقًا عاطفيًا.

▪ التعلق العاطفي:

يُبنى على جاذبية غير سوية نابعة من عقد الإنسان ونواقصه واحتياجاته، ولا تجد فيه مواقف تراكمية للحب ليتكون هذا الشعور، يدوم إلى أن يتشافي الإنسان من عُقده ويملاً نواقصه ويواجه نفسه.

مواقف الحب:

الشمولية:

- التمسك: عمود أساسي بناء للحب.
- الاحتواء في الشدة والمشكلات: سواء كانت المشكلة في حياة الشريك أو بينك وبينه.
- الإنصات بفضول وتعاطف: ينقل شعورًا بالاكتراث العالي بهذا الشريك.
- الدعم المادي: أن تكون متحررًا مع الشريك وتدعمه ماديًا حتى إن لم يسأل. على سبيل المثال المفاجأة والهدايا.
- الدعم المعنوي والتشجيع: تتحمّله في أصعب حالاته، تؤمن به حين يكون حتى فقد إيمانه بنفسه، تقدّر كل ما يقدمه، تشعر به.
- التوفّر الوقتي: موجود في وقت حاجته وتُخصّص جودةً من الوقت معه بشكل شبه يومي.

- الاعتناء التفصيلي: تهتم بتفاصيله الصغيرة من نوم وطعام و طاقة
ولا تنسى السؤال عن احتياجاته. أن تكون حاضرًا له في مرضه
بمعاملة خاصة وكأنك طبيبه الخاص.
- الاحتواء الجنسي: تخلق معه حوارًا جنسيًا واعيًا وتهتم بالتفاصيل
ما قبل العملية، وفي أثنائها وبعدها.
- الدعم الاجتماعي: ستكون المحامي الرسمي له إن لم يكن موجودًا.

التفصيلية:

- الحميميَّة الجسديَّة: الحُضن واللَّمس الحميمي وغيرها من
الهمسات الدالَّة على الحب.
- المشاركة: محاولة خلق مواقف يتم المشاركة فيها والمتعة
المتبادلة باللحظة.
- التتابعية لأحداثه اليومية: كما تعامل نفسك بالتزامك بروتينك أو
طعامك أو حين تمر بموقفٍ ويظلُّ عالقًا في داخلك وتحتاج إلى
إكماله باليوم الذي بعده، هكذا تعامل الآخر، فكأنك تعيش في جسده
وتمر بما يمر به، إن مرَّ بالأمس بمشكلة مع أخيه وتحدث إليك وقمت
بالاحتواء العاطفي يجب أن تسأله باليوم الذي بعده عن إحساسه
في هذا اليوم، إذا كان طعامه بالأمس قليلًا تُذكِّره بضرورة زيادة
وجبات اليوم، هذه التفاصيل الصغيرة يا صديقي ليست صغيرة في
عين الحبيب.
- أهدافه تصبح أهدافك: تكون حريصًا على دعمه بشكل شمولي
وتفصيلي للوصول إلى ما يريد وكأنه ما تريد.
- تفخر به وتحتفل بكل إنجازٍ بسيطٍ له.
- أن تريد له ما يريد لنفسه ولا تفرض عليه ما تريد له.
- التقبُّل لعيوبه ونواقصه التي لا تضر العلاقة، مع الحوار غير المريح
للعيوب التي تعرقل العلاقة للوصول إلى أرضية مشتركة.

- استشعار قيمته: تخيل لو أنك فقدته اليوم؟ هذه هي الطريقة المثلّية لكي لا تنسى قيمته في كل لحظة، فالعقل قد يجعلك متخاذلاً بمواقف الحب إذا أحسست بضمّان الشريك وهذا ما سيُجعل مشاعره تتراجع تدريجياً وتخسره فجأة من حيث لا تدري.
- الاكتراث بمعاناته النفسية لأجله وليس لأجل ذاتك: في كثير من الأحيان نريد أن ننهي المعاناة النفسية أو المشكلة التي يمرُّ بها الشريك ليس للتخفيف عنه بل لأنها تؤذينا وتزعجنا.
- لا تكبت أي شعور «المواجهة اليومية».
- لا تضعهم في تصنيف أو قالب: لأنك مؤمن أنهم سيتغيرون للأفضل إذا كنت متفهماً، ولكن إن قمت بتصنيف شريكك فلن ترى أي تحسُّن فيه لأنك لا تراه على حقيقته اليوم بل كما قابلته سابقاً.
- الإطراءات الصادقة.

أنماط شخصية تظهر في العلاقات العاطفية:

- نمط السلبي اللطيف: من يراعي شعور الآخر على حساب نفسه.
- عقدة الخضوع: يخاف المواجهة ويضخم ردّات فعل الآخر ولا يعرف رسم حدود للشخصية.
- نمط القوي الزائف: التمادي بشتى صورته يمارس لتغطية هشاشة وضعف داخلي.
- عقدة المسؤولية: مسؤولية مفرطة إلى درجة الشعور بالذنب والإلزامية إن لم يَقم بأمور هي ليست مسؤوليته بالأصل.
- عقدة العطاء: يعطي بشكل مفرط ويُستغل لأنه يشعر بالذنب إن رفض أن يعطي أو إن طالب بحقّه المادي.
- عقدة الهيرو: يصبح بشكلٍ لا واعٍ المصلح والطبيب النفسي للبشر.
- عقدة وهم العذر: التبرير للآخر لحماية نفسك من الألم.
- الشكل: يرى أنه قبيح أو ناقص بالشكل.
- عقدة الطفل: لا يكون الشخص ناضجاً عاطفياً أو اجتماعياً أو عملياً.

الرجسي والمتعاطف:

بداخل كل واحد منا نسبة من الرجسية والتعاطف، فإن كانت الغلبة للتعاطف سيكون شخصاً متعاطفاً أما إذا زادت ملامح الرجسية سيكون رجسياً.

الرجسي: متحايلٌ عاطفياً ومُستغل، مشاعر الذنب والتعاطف بنسب منخفضة، أناني، نفعي، قادرٌ على الإيذاء، مُتمادٍ، عدم الوضوح في الطرح، بلا تقدير للآخر.

المتعاطف: إحساسٌ عالٍ بالآخر، إنساني، واضح صادق، مُراعٍ لشعور الآخر، تقديرٌ للآخر.

لتقوم بتحليل واقعي لأي شخص، عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل هو ناضجٌ في سلوكياته كلياً أو جزئياً أم طفل؟
- هل هو قويٌّ زائفٌ أم سلبيٌّ لطيف؟
- هل هو رجسيٌّ أم متعاطف؟

تحدثتُ بشكل تفصيلي عن مواضيع العاطفة والجنس في كتابي عقدك النفسية سجنك الأبدي واعرف وجهك الآخر.

سأحاول هنا التنبيه على بعض النقاط العملية ومواطن الخلل التي قد تصيب أي شخص في علاقة ليعرف التفرقة ويبحث بشكل صحيح عن الحلول، أستعرض حالاتٍ متعددة ستكون تكميلية لمفاهيم طرحتها سابقاً.

مراحل العلاقة:

- مرحلة التعارف (الشهر الأول إلى الثالث)
 - يتم فيها معرفة كيفية انتقاء الشريك المناسب.
 - فهم أساسيات الإغواء والجاذبية ونمط شخصيتك مهم.
- مرحلة مواقف الحب (الشهر الرابع إلى السادس)
 - وجود مواقف الحب بثبات واستمرارية في هذه المرحلة يحدّد توجّه العلاقة ونوعها ونسبة الاكتراث فيها.

- مرحلة التقبل للعادات والضوابط (الشهر السابع إلى التاسع)
- مرحلة قرار الارتباط (الشهر العاشر إلى الثاني عشر)

المراحل التي تم ذكرها هي بالتدرج الوقتي والتواصل الواقعي، ففترة التعارف تعني اتصالات شبه يومية ومقابلات أسبوعية. وهي مراحل تكوين علاقة ارتباطية وقد تختلف في أنواع العلاقات الأخرى.

أنواع العلاقات العاطفية / الزوجية:

1. العلاقة اللا اكرائية أو العابرة أو صندوق الاحتياط: نسبة

الاكترات لا تتعدى الـ 30%-40% وعدد الاحتياجات المطلوبة من العلاقة أقل. (يعادلها الزواج الصوري أو الواجهة الاجتماعية).

على سبيل المثال، شخصان يتقابلان أسبوعياً للممارسة الجنسية والاستمتاع بالوقت ليوم واحد فقط ثم يعود كلُّ منهما لعالمه، الحاجة المُلبَّاة هنا هي حاجة الجنس.

مثال آخر، يحدث بينكما اتصال أو اتصالان بالأسبوع للمشاركة وتفريغ الكبت والشعور بالأمان وبكونك مرغوباً، الحاجة المُلبَّاة هنا هي حاجة الأمان والمشاركة والرغبة.

الفرق بين العلاقة العابرة وصندوق الاحتياط هو كون العابرة تكون مبنية على اتفاق متبادل أما صندوق الاحتياط يقوم أحد الطرفين بالتحايل لإقناعك بأنه يرغب بتوجه مشابه لتوجهك -مثلاً الارتباط- والحقيقة ليست كذلك وتكون أنت بوابة لسد احتياجاته بشكل أحادي أناني.

أو زوجان يعيشان في منزل واحد، لكن لكلُّ منهما عالمه الخاص ولا رابطة عاطفية تجمعهما فقط يُربِّيان الأبناء، الحاجات المُلبَّاة هنا هي الحاجة إلى الاستقرار الظاهري والإنجاب.

2. العلاقة شبه الارتباطية: نسبة الاكتراث تزداد من 40%-60% وتزداد الاحتياجات المرتبطة بالعلاقة. (يعادلها الزواج المبني على تعلق التعود).

الفرق الأساسي بين العلاقة شبه الارتباطية والعلاقة الاكترائية هو كون الآخر يريدك موجودًا ولا يقبل أن ينهيك من عالمه، ولكن تمسكه بوجودك ليس بمستوى الارتباطية (جزئي وليس كليًا). فقد تجد فيها انقطاعات أسبوعية أو بالأشهر أحيانًا. تكون مثل المنطقة الرمادية التي لا يريد الشخص أن يلتزم فيها أكثر أو يوفي احتياجات أكثر لك، وفي ذات الوقت لا يريد أن يهتمش ويُعامل كعلاقة عابرة. الاستثمار الطاقى بالعلاقة جزئي وليس كليًا (لا يريد بذل مجهود كبير أو الالتزام بمسؤوليات).

أمثلة على العلاقة شبه الارتباطية:

- اتصالات أسبوعية وعلاقة جنسية هاتفية وتوفّر وقتي، لكن يحتويك وقت المشكلة ولا يكثرث بالإنصات لك، ويكرر الانسحابات الأسبوعية من العلاقة ثم يعود.
- زوجان اعتادا الوجود مع بعض لكن لا يملكان توافقًا فكريًا أو شغفًا عاطفيًا أو جنسيًا فقط يكملان العلاقة كأخوين لأنهما يشعران بأمان واستقرار ظاهريًا وحياتيهما أفضل من الوجود في بيت الأسرة الذي ربما كان فيه استغلال لهما أو تسلط عليهما.
- زواج تقليدي مؤسسي، هو يعمل وينفق ويمارس معها الجنس كواجب إلزامي، وهي ربة منزل وتعمل في البيت وتربي الأطفال. الزواج التقليدي بتعريفه هو الذي يتم من بعد بضع جلسات وبلا تجربة تعارف كافية أو تدرج بمراحل العلاقة الارتباطية.

قد يؤدي الزواج التقليدي إلى علاقة لا اكرائية صورية أو شبه ارتباطية تعوّد ولكن من الصعب أن يؤدي إلى علاقة ارتباطية وحب عميق.

العلاقة الارتباطية: نسبة الاكتراث تفوق %70 وتوفي أغلب احتياجاتك للشريك العاطفي. (يعادلها الزواج المبني على رابطة عاطفية).

تُحدّد نسبة الاكتراث من عدد مواقف الحب التي تمارس بالأفعال.

قواعد عاطفية ضرورية:

نعيش في أكثر المجتمعات تشوّهاً لمفاهيم العلاقات وعدم الوضوح بها لكونها خليطاً بين عادات بالية وتقاليد موروثّة غير مدروسة وبلا تطبيق للعلم الحديث. لهذا يجب عليك أن تكون عارفاً للقواعد وإلا سيفرض عليك الآخر قواعد التي غالباً ستكون عشوائية ومبنية على عقد نفسية.

يجب أن يكون لديك تعريف واضح لتجربة التعارف وتعرف كم هي أساسية لتكوين رابطة حقيقية. كما يجب أن تعرف احتياجاتك وتوجهاتك وطبيعة العلاقة التي تبحث عنها، وتلاحظ كذلك الآخر وما يريده من خلال مواقفه وليس كلامه.

تكوين شخصية قوية ناضجة متفردة هو عمود أساسي للجاذبية والإغواء، حيث إن دراسة فنون الإغواء ستحميك من الاستغلال وستجعلك متميزاً في الجذب، ومن أبسط وأهم قواعد الجاذبية هو أن تعرف أنك كلما كنت مطارداً قلّت جاذبيتك، وكلما كنت مطارداً زادت جاذبيتك.

هناك فرق بين الجاذبية -الشعور بالكيمياء والرغبة في الوجود مع الشخص والشغف اتجاهه- التي قد تكون عاطفية أو جنسية أو كليهما، والحب وهو عبارة عن مواقف تفعلها له. قد تنجذب لشخص لكن لا تحبه، وقد تحب شخصاً لكن لا تنجذب له جنسياً أو عاطفياً. الجاذبية في أغلب الأحيان تتضح في أول لقاء وفي أسوأ الأحوال خلال الشهر الأول، أما الحب فيحتاج إلى أشهر ليتكوّن. الجاذبية السوية قد تؤدي إلى حبّ والجاذبية غير السوية المبنية على عُقد قد تؤدي إلى تعلق.

كلما قلَّت تجاربك زادت احتمالية سقوطك في فخ التحايل العاطفي، ولهذا من الضروري خوض الكثير من تجارب التعارف وأن تكون مُلمًا بقواعد التعارف (تابع القراءة لتعرف أكثر عن تجارب التعارف).

لتكون قادرًا على اختيار شريك مناسب، لا تكن مثاليًا ولا تتنازل وترضى بالقليل، فالتوافق بنسبة 70% مع وجود كيمياء وأريحية وحوار (اهتمامات مشتركة، غزلي، لحل المشكلات والتعبير) هو الأساس.

اتصل بشعورك في فترة التقبل للشريك فإن كنت تشعر بأنك غير متقبل له أو جانبًا منك رافض الإكمال لا تهمله، ولا تفكر في ارتباط أكبر مثل الزواج إلا إذا كان شعورك قبلها أنك متيقن بكون هذا الشخص هو من تريد قضاء بقية حياتك معه.

لو كنت واقعيًا، لأجذمت أننا قد نصادف شريكًا مناسبًا مختلفًا في كل عقد من حياتنا، فشريكك المناسب وأنت مراهق قد لا يكون مناسبًا في العشرينيات والأمر ذاته في الثلاثينيات، شخصيًا، لا أرى أن الارتباط علاقة أبدية، لكن إن حافظ الشريكان على الاستقلالية، والجاذبية، وأهدافهما الشخصية، وتفريغ الكبت بالحوار بشكل سوي، والمسافات والنضج المستمر ستستمر العلاقة.

قد تنتهي العلاقة شعوريًا بسبب الكبت -إن ظل أحد الطرفين صامتًا، أو شعر أنه غير مفهوم، أو مشاعره يتم تجاهلها، أو الألم، أو عدم وجود حوار، أو فقدان الجاذبية، أو كون أحد الطرفين ينضج والآخر ما زال عالقًا -فجوة الوعي والفكر- أو الروتين غير الخلاق المصحوب بالملل، أو الإنجاب السريع والتركيز على مسؤوليات الأطفال الخائفة -فالطفل في سنواته الأولى عبء قد يدمر العلاقة إن لم تكن صلبة من الأساس- أو تغيُّر الضوابط لدى أحد الطرفين أو اندثار العلاقة الجنسية.

تجربة التعارف (اجتماعي أو عاطفي):

لا تقتصر تجربة التعارف على الجانب العاطفي، فبعد الخوض فيها قد تكون معرفة مفيدة لمصلحة مشتركة أو صداقة أو علاقة عاطفية.

هي فترة قد تكون أقل من ساعة وقد تصل إلى أربعة أشهر. فيها تحدث اتصالات هاتفية ومقابلات أسبوعية وهي عبارة عن حوارات استكشافية للطرف الآخر.

لا توجد توقعات في هذه الفترة والشخص الذي تكون معه ستسميه «تجربة تعارف» وإن لم يفهمها ستقول صداقة أو زمالة فقط لأن المصطلح ليس شائعاً.

مسموح لك أن تتعرف إلى أكثر من شخص في هذه الفترة فأنت غير مرتبط بأيّ منهم ولا تدري كل تجربة تعارف إلى أين ستقودك.

لو كان التعارف إلكترونيًا، يجب أن تُحوّله إلى مقابلة واقعية في الأسبوع ذاته، فالكثير انفصلوا بعد فترة تعارف دامت أشهرًا لأنهم أُخروا هذه الفترة، فالتقبل الواقعي ضرورة لا بد منها مهما اعتقدت أنك ستتقبل الآخر بسبب حواراته وصوره فلن تعرف الحقيقة عن مشاعرك إلا في المقابلة. أما تبادل الصور أو مشاهدتها فهو أمر يجب أن يحصل في بداية التجربة، فمن حق مَنْ يدخل معك هذه التجربة أن يراك قبل كل شيء.

التعارف هدفه الأساسي تطوير إدراكك الاجتماعي والعاطفي وليس تكوين علاقة عاطفية. لهذا كلما زادت تجارب التعارف ستفهم نفسك والآخرين بشكل أكبر وستتعرف على الواقع كما هو، الكثير ممن قرأ كُتبي كان يسألني باندهاش عن كون ما قلت وكتبت موجودًا بمجتمعنا لكونه منخفض الإدراك، لكن أي شخص مدرك سيتحدث بثقة وهو عارف للسر خلف كتاباتي في القسم العاطفي والجنسي.

اعتبر تجربة التعارف بحثًا استكشافيًا مطلوبًا منك لتعرف الناس وتدرس عقولهم وتلاحظ من ردّات فعلك معهم. الهدف هنا ليس الحصول على شريك بقدر فهم ذاتك والآخر. هو ضرورة وأساس محرك لباب العلاقات في حياتك ومهما كان وضعك الحالي فأنت بحاجة إليه ليساهم في خلق ضغط إيجابي تطويري في عالمك.

بيئات التعارف:

o الإلكتروني: برامج التواصل الاجتماعي وبرامج التعارف الإلكترونية. أفضل أن يكون حسابك في برامج التواصل يعكس سمات شخصيتك واهتماماتك ومن أنت وصورتك الشخصية، ويكون عامًا وليس خاصًا لكي يتواصل معك كل شخص يشعر أنه يشبهك دون حرج.

إن كنت محررًا من المبادرة المباشرة بالرغبة بتجربة تعارف، يمكنك أن تعلق على القصة اليومية -Story- في الحساب وإن بادل الشخص التجاوب يمكن بعد القليل من الحوارات النصية تحويلها إلى اتصال هاتفي للتعارف، وإن لاحظت أريحية بالحوار يمكن تحديد المقابلة الواقعية في الأسبوع ذاته. كلما زادت صعوبة الوصول إليك، قلت فرصك بالتعارف.

o الواقعي:

من خلال الأنشطة المختلطة: رياضية - ثقافية - فنية - سياحية - رحلات ترفيهية - دورات تدريبية وغيرها، أي مكان تحدث فيه مبادرة تشعر فيها أن الطرف الآخر ناضج بأسلوبه.

الصورة المرسومة والواقع:

بغض النظر عن طريقة التعارف، إلكترونية أو واقعية، من الضروري، فترة التعارف أن تأخذ ورقة لكل حالة تعارف وتقسّمها إلى قسمين: الصورة المرسومة والواقع.

في قسم الصورة المرسومة تسجّل كل ما يقوله الشخص عن نفسه ورغباته وتوجهاته بالعلاقة، وعن كيف يراك وما يريده معك، إضافة إلى مواقف الحب التي لم تتعدّ أربعة أشهر بالثبات والاستمرارية. فقد يُمثّل الشخص في أول الفترة مواقف للحب ليخدعك - من الصعب ألا يسقط القناع لفترة تفوق أربعة أشهر.

قد يقول عبارات مثل: «حلم حياتي أن أجد امرأة مثلك». - «أنا أبحث عن علاقة جادة ولا أريد التلاعب بمشاعرك». - «أنا شخص مسؤول في أسرتي

وهم يحترمونني». - «تخلتُ هني شريكتي السابقة وأتمنى ألا يحدث ذات الأمر معك».

أو قد يعتمد التواصل اليومي بروتين صباحي مسائي وتلميحات الزواج. كل هذا مجرد صورة مرسومة قد تكون تحايلًا عاطفيًا ونضطر إلى انتظار المواقف لترينا الحقيقة.

أخطر جملة أسمعها هنا من الشخص الآخر «هو يراني امرأة مميزة، أو هو يبحث عن علاقة جادة... إلخ»، هنا أعرف أنها صدقت الصورة المرسومة وهذه علامة تدل على الإدراك المنخفض.

في قسم الواقع نكتب زلات اللسان والإسقاطات، كالسخرية، الغضب والانفعال = ردات الفعل وقت المشكلة، الفضول بشيء أو التركيز عليه، التبجير، الإنكار، كما نكتب المواقف التي تتعدى أربعة أشهر بالاستمرارية.

في الفترة الأولى من العلاقة، لن ترى الحقيقة إلا من خلال الإسقاطات لأن الشخص سيظهر أفضل ما فيه، لكن هذا الجزء لن يتمكن من إخفائه كليًا ولو كان على مستوى عالٍ من التحايل العاطفي.

على سبيل المثال وليس الحصر، «يبدو شخصًا خلوقًا فجأة يسخر من جسمك وأصلك ثم يعتذر». - «لم ترددي على أحد اتصالاته فاتصل غاضبًا متهمًا بالتجاهل». - «خالفته الرأي بشيء فبدأ يتعامل بصمت ليومين». - «يدعي أنه يختلف عن بقية الشباب بكونه غير مكترث بالجنس، في الوقت ذاته يتطرق لطلبات صور خاصة في جسدك». - «يبرر دائمًا أسباب انفصاله سابقًا بكون شريكته غير متفهمه». - «التركيز المبالغ فيه على راتبك وممتلكاتك المادية». يجب التركيز على مثل هذه اللقطات فهي التي تكشف لك ستارًا عن الحقيقة المدفونة.

اختبارات قد تفيد في كشف الواقع:

- الاستفزاز المتعمد لتلاحظ ردة فعله في الانفعال ومحتوى كلماته.
- ضع حدًا له في شيء يخالفك فيه وانظر ردة فعله، فإن احترم الحد نجح وإن سخف من شعورك أو حاول التماذي على الحد فكن حذرًا جدًا من الارتباط به.

▪ أفضل الحدود هي بفرض قواعدك في التعارف فإن ادعى أنه يحبك بالشهر الأول وقلت له إنك في الفترة الأولى تعتبره تجربة تعارف ولا تستطيع الحكم الآن، لاحظ كيف يتصرف بعدها: إما يحترم وإما يزمجر ويغضب ويتمادى.

▪ أي إنسان ناضج سواء كان عارفاً لفكرة تجربة التعارف أو لا ستجده يطبقها بشكل تلقائي في حياته.

• ضعه في مواقف مادية ولاحظ كيف يتصرف، فتعامل البشر مع المادة يكشف الكثير مما في دواخلهم.

• ناقشه ببعض المفاهيم الحياتية وراقب عقليته ومدى توافقه معها.

كيف يتصرف مَنْ يخاف أن تتفعل آليات التعلق في فترة التعارف؟

عليه أن يحافظ على المسافة في التواصل وكذلك توفره الشعوري للآخر بحيث لا تتعدى 30%/70 من ناحية المبادرات والتوفر.

بكل الأحوال، الطريقة المثلى لتحطيم التعلق هو الشعور به لكن بلا العمل عليه بالسلوك: فعندما تشعر أنك تريد التوفر أكثر وتريد مبادلة الشخص الحب بالشهر الأول ولكن تتصرف عكس ذلك أنت هنا تحطم نظام التعلق الذي يسكن دماغك.

مواقف عاطفية متعددة والتحليل:

الموقف الأول – إدمان الألم العاطفي

متزوجة من رجل لا تحبه ولم يفارق خيالها حبيبها في أيام المراهقة لعشر سنوات، تفكر فيه وتندب حظها العاثر أنها تزوجت مَنْ لا تحب وهي الشخص الرومانسي المولع بالأفلام والروايات، ولكن الصدمة أنها حين قابلت حبيبها السابق مرة أخرى وعاشت معه علاقة جانبية لأسبوع فقدت هذا الشعور، لكن حين تتركه يعاودها الشعور.

التحليل: هذا المشهد مثال على كيف يمكن للإنسان أن يُحتجز بتصوراته وآماله، وكيف اعتاد عقلها على العيش بألم عاطفي عميق ومخيلتها على قصة أسطورية.

الواقع هي لا تريد الحبيب السابق بل تحب فكرة الحب نفسها وتريدها بشكل معين، وهذا من حقها ولا يجب أن تكمل مع زوج لا تحبه فهو سيعزز هذه المشاعر فلو كان شريكًا تحبه حتى لو يتوافق مع تصوراته لربما عملت معه لتنجح العلاقة.

اعتياد العقل على حالة شعورية تجعله يدمنها وتخلق عادات فكرية كالتفكير بالحب الضائع وفكرة الحب، وعادات شعورية كالألم الحزن الضيق والإحباط وعادات سلوكية مثل الانعزال واللا إنجاز والكسل والانغماس بالخيال.

إذا كانت تصوراتك ترتبط برغبة حاول أن تختبرها على أرض الواقع وستصدم كيف أن تصوراتك عن رغبة ما قد لا تتوافق مع ما ترغب به فعلاً.

الموقف الثاني - عقدة الطفل في الحوار

يقاطعها بالحوار ويغير الموضوع ليكون عنه، يعيد القصة ذاتها مرة تلو الأخرى بسرد تفصيلي ممل، إن حاسبته على سلوكه تشعر أنها يجب أن ترضيه رغم أنها هي التي يجب أن تكون منزعجة.

التحليل: في عقدة الطفل، يكون الشخص غير ناضج بسلوكياته.

من صفات الشخص الناضج الإنصات، إعارة الانتباه، التفاعل مع الشخص في حوارهِ والفضول بتفاصيل حوار الآخر ومشاعره، الكلام يكون واضحًا وموجزًا بتعبير شعوري. المواجهة الصارمة هي أفضل طرق التعامل مع صاحب هذه العقدة.

(يزعل عندما أزعل) هي علامة يرددها الكثير من المراجعين تدل على عقدة الطفل.

الموقف الثالث - عقدة الضحية

شريكي عندما دخل المستشفى لمجرد ارتفاع بسيط في الضغط بدأ يردد:
سأموت... وتعبت... وأجهدت ولا تنسي أن تهتمي بالأطفال من بعدي.

التحليل: في هذا المشهد نلاحظ سلوكيات الضحية، والخوف المفرط تدل على الهشاشة النفسية وقلة التجارب وتصاحب عقدة الطفل. فالشريك الصلب سيعبر بنضج ويراعي مخاوف شريكه بقربه. المخاوف لن تهز الإنسان الصلب وتجعله يفقد اتزانه لهذا المستوى.

الموقف الرابع - عقدة الشك

شريكي يحقق معي عند خروجي من المنزل بأسئلة تعطي إحاء اي
متهمة ومهما أطمئنه يَزِدُ في الأمر.

التحليل: في عقدة الشك: الاتهام التحقيقي هو الأسلوب المُتَّبَع، وفيها يبحث الشخص عن حقيقة غير موجودة وكلما طمأنته غذيت عقده على المدى البعيد. التصادم ووضع الحد هو الحل الوحيد لإيقافه. الحياة مع هذه العقدة لا تطاق إن لم يوقفها صاحبها.

أما الشك الواقعي: فهو حين يتصرف شريكك ببرود وعدم اكتراث، ويتغير عن عادته بالاهتمام لمدة لا تقل عن شهر، وتلاحظه ينشغل في هاتفه والخروج لأمور تخالف عادته. هنا أي إنسان قد يشعر بالشك ليس لأنه يعاني عقدة نفسية.

الموقف الخامس - التعامل ببرود

كلما حدث شيء لا يعجبه تصرّف بأسلوب بارد، وعندما أستفسر عن
السبب يرد: لا مشكلة بي.

التحليل: البعض حين يستاء لا يعرف التعبير وهذا الأسلوب غير الناضج، حيث يصبح البرود بالتعبير هو الطريقة التي يتواصل بها، هو ليس صمتاً

عقابياً وقد لا يكون الشخص نرجسياً، فقط هو لا يملك أدوات التعبير السوي. البعض يبرر لهذا السلوك بالقول إن الرجل عليه أن يذهب إلى كهفه حين يحصل شيء، ثم يتشافى وحده وعندها يتحدث، ولكن لا إنسان يحتمل كون شريكه ليس على طبيعته لفترة ولو كانت ساعات، فهي تجعل الشريك متوتراً قلقاً ويدخل في ضغط نفسي وسيناريوهات خيالية عن ماهية الأمر.

لو كان رده «يجب أن تستنتجي ما الذي قمت به بدل سؤالي» فهذا يميل إلى النضج المنخفض أو النرجسية أحياناً -لما قلّ نضج الإنسان كان أنانياً نفعياً يميل للنرجسية-.

الموقف السادس - قواعد المواعدة العاطفية

موعدي الأول مع هذا الشاب في المقهى للتعارف، لاحظت أنه لم يكن واضحاً في تحديد وقت الموعد وتأخر بالحضور نصف ساعة، ولم يعرف كيف يدير الجلسة بسؤالي عمّا أرغب في اختياره من قهوة أو حلوى، لم يقم بأي تعليق إيجابي على مظهري وكان صامتاً في اللقاء ولم أشعر بأنه في راحة، ولم يوصلني إلى السيارة بعد نهاية الموعد ولم يرسل شيئاً بعدها إلا لليوم التالي.

التحليل: في المقابلات الأولى، تظهر سلوكيات تعطيك دلائل عن طبيعة الشخص ومستوى نضجه. مثل تحديد الشاب وقتاً واضحاً ومكاناً يناسب الاثنين بعد اقتراح المكان مبدئياً -قوة القيادة والقرار تجذب-، الوصول قبل الموعد بنصف ساعة والترحيب بطاقة تحمل حرارة وأريحية لإطفاء قلق الطرف الآخر، التعامل مع الفتاة وكأنها ضيفتك في المكان بسؤالها عمّا ترغب به وإن كان ردها بأنها لا تريد شيئاً قم بالإصرار عليها بطلب شيء وشارك معها في الطلب لكي لا تُحرج وكأنها تأكل وحدها، التعبير عن جاذبيتك يكون بأسلوب راقٍ وحسب القصة، بعد توديعها يجب الاطمئنان على كونها وصلت بخير وتوضيح أن الجلسة كانت ممتعة. هذه سلوكيات رجولية جذابة -Gentleman-.

تكمن الجاذبية في التركيز على تفاصيل الآخر واحتياجاته بدل الاستغراق الذاتي بأفكارك عن نفسك وكيف تبدو أمامه وكيف تبهره.

الموقف السابع - الضمان السلبي

أبدت إعجابي بالرجل الذي تواصل معي في الانستغرام وأصبحت خائفة أن يشعر بالضمان ولا يأخذني بجدية وأتحول مجرد صندوق احتياط.

التحليل: الضمان السريع سلبي ومنفر، لكن مصدره يكون التوفر الشعوري وليس إبداء الإعجاب. التوفر الشعوري هو أن تبين للطرف الآخر أنك موجود له وترغب فيه وتبدأ بالتعبير عن عاطفتك وشوقك واهتمامك منذ البداية

الموقف الثامن - التعبير السوي

وضحت لشريكتي أنني أستاء من كونها لا تهتم بنظافتها الشخصية و الجنس، ولكنها غضبت وهاجمتني بكوني أفاجئها ولا ألمح لها قبل الحدث.

التحليل: في الحوار، اعرف أن الطرف الآخر أخذ الأمر بشكل شخصي إذا دخل بالهجوم -الانفعال- أو الدفاع -التبرير-. البعض يأخذ الأمر بشكل شخصي لأن أسلوبك كان موجَّهاً بأسلوب اتهامي يشير إلى ما به هو -أنت بك....- وليس بأسلوب تعبيرى عمّا تشعر به أنت -أنا أشعر....- ، ولكن إن كان أسلوبك سويًا في التعبير وأخذها الشخص المقابل بشكل شخصي فهي دلالة على عقدة نقص وحساسية مفرطة.

لو كان توضيحك لها بقولك مثلًا، «أنا أشعر أنك لا تكونين مستعدة للجنس»، فهذا أسلوب سوي، وتذكّر أن الأمور الجنسية بشكل عام لكونها حساسة والمجتمع يملك وعيًا منخفضًا فيها تؤخذ بسرعة بشكل شخصي.

الموقف التاسع - التعلُّق الوهمي بالصورة المرسومة

متعلقة بشخص مشهور في سناب شات وأحب متابعته، وأتمنى أن يكون من نصيبي وهو شاغل فكري لسنوات.

التحليل: التعلُّق بالصورة المرسومة عن شخص ما هو تعلق وهمي. هذا الشخص يتوافق مع صورة معينة في عقل الفتاة لكنها قد تختلف جذرياً عن

هو بالواقع لو دخلت معه تجربة تعارف، كما ذكرنا بضرورة التفرقة بين الصورة المرسومة والواقع.

التعلق الوهمي هو مضيعة للوقت والطاقة، وهروب من تجارب تعارف واقعية.

الموقف العاشر - اختلاف الانضباط بين الشريكين

تزوجت امرأة عشوائية في نظام يومها، لا تملك أي روتين ثابت وهذا يجعلني مستاءً دومًا لكوني لا أستطيع تنظيم وقتي الخاص لإنجازاتي، وأحاول التوفّر حسب وقتها وهذا يجعلني في غضب مستمر.

التحليل: الشخص النظامي يملك روتينًا واضحًا مُرتبًا (عمل - نادي رياضي - قراءة - عمل خاص - وقت الشريك) قد يكون هذا مثالًا على نظامه، أما العشوائي لأنه غير ملتزم بخطة مستقبلية واضحة تجده يُشكّل ضغطًا عليك لأنه غير متفهم لكون نظامك دقيقًا ويجب أن يُحدد وقتًا معك لتنظم نفسك معه. الأمر هذا قد لا يخلق مشكلات في المراحل الأولى من العلاقة، لكن في عند المساكنة والتعايش في منزل واحد سيكون كارثيًا وسيخلق كبتًا شعوريًا عاليًا لدى الإنسان المنظم، لأنه سيشعر أن وقته ضائع وإنجازه أقل وسيتمنى لو ينفصل لأن حياته قبل الزواج كانت تحمل تطورًا وإنجازًا مستمرًا.

الإنسان العشوائي قد تجده غير منظم في تعامله مع المادة ولا يملك خططًا واضحة للعلاقة أو لنفسه، لهذا عمود أساسي مهم في اختيار الشريك المناسب أن تعرف هل هو نظامي وصاحب هدف، أو عشوائي لا يملك توجُّهًا واضحًا لأن البعض لا يطبق الحياة مع النقيض إذا لم يجد حلقة تفاهم معه.

الموقف الحادي عشر - آلية التجريم الذاتي

أخبرته أنني لم أحب أسلوبه أمام أسرتي عندما تحدث عني بطريقة ساخرة، فبدأ بالتبرير بشكل مفرط ومن كمية التبرير أشعر أنه ضخم الحدث وظل يتحدث في الأمر طوال اليوم، رغم أنني وضحت أن الأمر انتهى وأنه لا داعي لهذا كله فقط أردت أن أوضح حدودي.

التحليل: آلية التجريم الذاتي: تكبير حجم الخطأ المرتكب ليدخل بجلد الذات مع نفسه ويكون ضحية فيضطر الشريك إلى مسامحته بسرعة، يتحدث عن الأمر كثيرًا بحجة أنه يريد فهمه لكنه في الواقع يكبر المشكلة بكثرة الحديث عنها وإعادتها ويتحول الأمر إلى نكدية سلبية تدمرية منفرة.

السلبى اللطيف لا يريد أن يزعج أحدًا أو يخطئ بحق إنسان إلى درجة تصل إلى شعوره بذنب مرضي إذا أخطأ بأي شيء، فكل إنسان يُخطئ، ولو احتوى شريكته بجعلها تتحدث عن شعورها والاعتذار بصدق، وحضنها وربما أخذها لعشاء رومانسي في اليوم ذاته لازداد انجذابها له، الشعور بأن الشرح التفصيلي والتبرير المفرط سيجعل الآخر يرضى عنك هو خدعة وليس سلوكًا رجوليًا ناضجًا بل طفوليًا غير جذاب. فالرجل الناضج يأخذ مسؤولية تامة عن الخطأ ويسيطر على الموقف.

البعض يستغل جلسات الصراحة التي تهدف للحوار غير المريح الذي يعبر كل طرف فيه عمًا يزعجه لكي يكرر ويعيد بالمشكلة ويسهب في تحليلها، مما يخلق مشكلة أكبر بطريقة غير مباشرة.

الموقف الثاني عشر - التعلق الإدماني والانسحاب التدريجي

علي علاقة معه منذ خمس سنوات، في آخر سنتين تغير وصار غير مكترث وقل تواصله بشكل جذري، لكنني لا أستطيع التخلي عنه رغم محاولتي أكثر من مرة فهو محور حياتي والمحرك لشغفي، وكلما تركته بشكل مفاجئ ووعدت نفسي بأنها المرة الأخيرة مقت نفسي وكرهتها لأنني في النهاية أعود.

التحليل: في التعلق الإدماني، أنصح بالانسحاب التدريجي -Detachment- والتركيز على نفسك واستشعار السوء الذي تأتي به العلاقة عليك من خلال التحليل الواقعي للمواقف.

صعب جدًا لهذه المرأة أن تتركه بشكل مفاجئ، والتدرج في توجيه طاقتها للتركيز على نفسها ومراقبة الأذى الذي تتعرض له سيجعلها تفيق مع الوقت، بل وقد تلاحظ أن انجذابه لها سيزداد لفقدائها الاكتراث به وتحولها إلى شخص غير مضمون.

لا يهمني إن كانت العلاقة قبل كم سنة رائعة، فالبشر يتغيرون والأفضل أخذ شريحة 6 إلى 9 أشهر من العلاقة -المدة التي تكونت خلالها عادات راسخة جديدة تحولت إلى نمط حياة- والحكم على هذه الشريحة، فهي المعيار الأساسي للقياس هنا.

لو انطلقت الفتاة من واقع كونها مدمنة عاطفيًا، بدلًا من انطلاقها مما تتمنى «أن تتركه لأنه مؤذٍ»، لعرفت كيف تشق الطريق لكي تتشافي وتستطيع تركه بدل المثالية في توجيهها بالترك المفاجئ المصاحب للغضب على الذات والجلد.

الموقف الثالث عشر - النصح والتوجيه

كلما شاركت شريكتي بحدث حلّته ووجّهت النصيحة لي، وأنا لا يعجبني هذا لأنني لا أبحث عن نصائح وتوجيه منها بل مشاركة واحتواء.

التحليل: البشر بشكل عام لا يستجيبون للنصح والتوجيه حتى لو طلبوه، وقاعدة أعيشها في حياتي ومع مراجعيّ أنني لا أنصح بقدر أنني أحاول تحليل الواقع ونقاشه -محاولة أن أكون المرأة الواعية له- والآخر يتخذ القرارات التي تناسبه. لا تلعب دور الناصح مع الشريك ولو طلبه منك، فمن الممكن أن يأخذ الأمر بشكل شخصي، يُفضّل احتواؤه وجعله يعبر وربما تجعله يصل إلى الإجابة من خلال التفكير بالأمر.

الموقف الرابع عشر - الجاذبية والتعبير عن الشعور

شريكتي تطالبي بأن أزيد من تعبيرتي الشعوري لها، ولكن دائمًا أخبرها أنا من أسرة جافة من النادر فيها أن توجد الأحضان أو القُبَل أو التعبير عن المشاعر فلا أملك القدرة على التعبير، وهذا جعلها بائسة معي وتشعر بالسأم من العلاقة رغم أنني أجد العلاقة ممتازة.

التحليل: الجاذبية والتعبير وجهان لعملة واحدة، فمن لا يملك القدرة على التعبير لا يكون جذابًا، وهي ليست مهارة فقط يجب أن تكسبها لأجل شريكك، بل يجب أن تنقذ نفسك بتعلم آليات التعبير السوي لكي تخرج من مأزق كبت الشعور وما يحمله من اضطراب نفسي أو جسدي مع السنوات.

من لا يملك القدرة على التعبير يجد نفسه يكتفي بوجود شريكه حوله ولا يكثر بالتفاصيل التي تساهم في بناء الرابطة وتقويتها. تُبنى الرابطة بالمشاركات وتخصيص جودة وقت ومغازلة ومفاجآت بين الحين والآخر. من لا يملك القدرة على التعبير تكون روحه مُنطفئة، طاقته منخفضة ولا يملك شغفاً للمغامرة والحياة.

فعلى سبيل المثال، إحدى السيدات تشتكي، «دائمًا أنا التي تطلب منه أن نخرج معًا أو أن نقوم بنشاط مع بعضنا، وكأن وقتنا الخاص غير مهم بالنسبة له رغم علمي بحبه لي، كلما شاركته بشيء أفعله لا أجده شغوفًا بنقاشي عنه، وكلما سألته عن رأيه في لبسٍ ارتديه أو مساحيقٍ للتجميل جديدة استخدمتها ردًّا ببرود بكلمة واحدة». المشكلة هنا مهما حاول هذا الرجل وبذل مجهودًا فستظل هناك فجوة عميقة بينهما على المستوى التعبيري ستجعلها بائسة، ولكن إن كانت العلاقة بينهما عميقة سيكون التغيير تدريجيًا للأفضل.

دائمًا يكرر الشخص في مثل هذه القصص «لا أشعر بالتقدير مهما عبرت» ولكن هو غير مدرك أن مستواه في التعبير ارتفع من 10% إلى 30% فهو بذل مجهودًا جبارًا هنا، لكن شريكته تعبيرها 90% فستظل ترى أن ما يقوم به قليلٌ

الموقف الخامس عشر – الدور النمطي في العلاقات

بعد علاقة حب دامت سنوات، انقلبت العلاقة بعد الزواج لتصادمات كثيرة وانتهت في سنتين، كان الشاب يكرر «عندما كانت حبيبتي فلم تكن لدي مشكلة في أمور كثيرة لكنها اليوم زوجتي وهذه الأمور غير مقبولة».

التحليل: الدور النمطي: كلما انخفض وعي الإنسان انساق للأدوار النمطية المحددة للشخصيات في حياته. في المجتمع دور الزوجة يرتبط بصورة تقليدية لامرأة تقضي معظم وقتها في المنزل مع الأطفال وتهتم بشؤون المنزل وتخضع لإرادة الزوج، لكن هذا الشاب انفصل عن تجربته الذاتية التي كانت تخبره بكل وضوح أن سر نجاح علاقته بحبيبته سابقًا هو كونها لم ترتبط بدور معين. كانت ترتدي اللباس الذي تحبه وتساfer معه وهي على طبيعتها ولديها أصدقاء من الجنسين وهذا كله لم يشكل له أي قلق وكان قابلاً لهذه الضوابط فيما بينهما، لكنه ما إن قرر الزواج بها رفض عاداتها وتغيرت الضوابط بما يتناسب مع المجتمع بلا تحليل.

الموقف السادس عشر - الضوابط والاتصال بالشعور

منطقيًا كان مقتنعًا بحقها في ارتداء ما تشاء وتكوين صداقة مع الجنس الآخر فهو يملك الوعي الكافي لفهم أن هذه معتقدات شخصية وهو لا يرى مشكلة فيها على المستوى الفكري، لكنه كلما رآها مع رجل أو مرتدية لبسًا يراه كاشفًا غضبٍ ولكن لا يعبر لها، ويتصرف معها ببرود وعدم اكتراث ويحاول أن يحل الأمر مع نفسه لأنه يعرف أن تصرفاته غير منطقية ولا يريد أن يكون رجلًا متسلطًا لأنه يعرف نتائج التسلط من علاقات زملائه الازدواجية فكل امرأة سمحت بالتسلط تسقط بالنهاية في صندوق الاحتياط.

التحليل: عقلنا اللاواعي يرتبط %95 بمشاعرنا وليس بالمنطق، ويحتاج الأمر إلى الكثير من الوقت والتدريب والمواقف لكي يحكم المنطق الشعور، وربما لن يحكمه أبدًا في بعض الأحيان.

ما يهم هو أن تتصل بشعورك وتعبر عنه بشكل سوي ولو كان غير منطقيًا لكي لا تكبت الشعور وتسقط الكبت بمواقف أخرى وتجرح الشريك. انطلق من واقعك واعرف نفسك، أنت تملك مشاعر غير من مخلفات فكرية من بيئتك وهذا واقع فلا تنكره ولا ترفضه، بل اعترف وعبر، وإن شعرت أن الأمر لا يُطاق حاول نقاشه في الضوابط السنوية التي تضعها مع شريكك لكي تكون الأمور واضحة. لا تنس أن الضوابط ليست شرطًا أن تكون منطقية.

الموقف السابع عشر - صندوق الاحتياط

صارت تتواصل معي فقط وكأني صديق وأزالت الجانب الحميمي من الحوار وأصبحت تتجنب الجنس بعد سنتين من العلاقة، تشكو همومها أو تطلب الدعم النفسي أو المادي ولا تكون متوفرة لي شعوريًا. هناك تغيير واضح في سلوكياتها وتقارني بالشباب القوي الزائف مدربها وتتحدث عن قوة شخصيته ومهما وضحت لها أن هذا يزيد من تعبي النفسي والجسدي لا تكثر.

التحليل: قصة صندوق الاحتياط. هي تعود له لحاجة الأمان وللدعم الذي يقدمه لها، لكن لكونه شخصًا لا يملك حدودًا بالشخصية معها ولا يأخذ موقفًا حينما تتماهى، وبدل أن يرفض هذا الأسلوب البارد بالتواصل، يحاول استعطافها بظروفه وهذه سلوكيات منفرة.

قد يُرى مثل هذا الشاب كزوج مثالي لكن ليس كحبيب جذاب، والكثير من الفتيات النرجسيات يضعن شخصًا مثله احتياطيًا ليعودوا له إذا قست عليهن الحياة أو شعرن بالوحدة.

الموقف الثامن عشر - عقدة النقص

يتحدث دائمًا عن شكله الخارجي بطريقة سلبية إلى درجة أنه جعلني أكره بعض الأجزاء بجسده وألاحظها أكثر من كثرة الحديث عنها، ودائمًا يكرر أنا واثق بشكلي لكن في كل مرة نشاهد فيها شابًا جذابًا سواء في فيلم أو في الواقع يُعلق عن كون هذا الشاب قبيحًا، وإن نفيت هذا الكلام يغضب ويبدأ بمحاسبتي بكوني غير محترمة.

التحليل: اختر الطريقة التي ترى بها ذاتك وسيرك الآخرون على أساسه. إذا ركزت على نقاط ضعفك وكونك لا تحب هذه الخصال لديك سيبدأ الآخرون بالإحساس بالشعور ذاته، فتقبل الذات لا يعني الكمال بل التصالح مع ما تملك مع الرغبة في تحسينه.

التعبير عن وسامة ممثل لا يستوجب الغضب ولا يعني عدم الاحترام إلا إن دُكر بأسلوب مقارنة، والواثق بنفسه لن يعيش حياته مرددًا «أنا واثق بنفسي».

الموقف التاسع عشر - حرية الاختيار داخل الأسرة

أسرتي لا تسمح بتجربة التعارف العلمية ولهذا أنا مضطرة إلى السير على خطاهم.

التحليل: ربما تعتقد أسرتك بأنها تقوم بالأمر الصحيح، لكن لاحظ أن الأسر في مجتمعاتنا تنتقي من العلم ما يتناسب مع معتقداتها ولا تراقب نتائج التجارب للمفاهيم التي تُجبر أبناءها بها، فتجربة الزواج التقليدي

أثبتت فشلها جملة وتفصيلاً على جميع الأصعدة ولهذا نعيش بازدواجية كون الأغلب يعيش في علاقات عاطفية بلا قواعد وأسس واضحة بدل أن يملك طريقاً علمياً صريحاً يخوض من خلاله.

في هذه الحياة عليك أن تختار بين منطقك أو منطقهم، مبادئك أو مبادئهم، وتذكر أنك لو اخترت الطريق الذي يريدونه لن تلوم إلا نفسك عليه وهم سيجدون الحجة التي تجعلهم أبرياء من النتيجة التي وصلت إليها لاحقاً.

الموقف العشرون - الصورة الرومانسية للشخص المختار The one

أشعر أنني لست -the one- أي الفتاة الوحيدة التي سيختارها للزواج فهو يريدني بعلاقة ارتباطية ومستثمر بها لكن لا يريد الزواج.

التحليل: كون الشخص مستثمراً بك بعلاقة ارتباطية هذا لا يعني أنه يريد الزواج، فالكثير من الأشخاص يرون الزواج غايته فقط الإنجاب وهم غير مكرثين بهذا الأمر لهذا يريدون فقط علاقة ارتباطية، وهؤلاء يختلفون عن من يريدون علاقة عابرة بكمية مواقف الحب الممارسة، ففي قصص مثل هذه تجده فعلاً مستثمراً بكل التفاصيل لكن خطوة الزواج يرفضها.

الفتاة المختارة التي تتحدث عنها الأفلام الرومانسية هي في كثير من الأحيان ليست الزوجة في مجتمعاتنا، فالزوجة لها دور نمطي وقد تختلف جذرياً عن الحبيبة، بل وفي عقول الكثير من الرجال أن الحاجة إلى زوجة ترتبط بالصورة الاجتماعية والاستقرار الخارجي والإنجاب.

الموقف الحادي والعشرون - التشافي من تجربة الخيانة

تعرضت لصدمة نفسية جراء خيانة الفتاة التي أحبها لي، ومن ثم صرت أشك في كل النساء وأشعر برغبة في إيذائهن لأنهن يدعيّن التعاطف بعكس حقيقتهن.

التحليل: يسقط الكثير ممن يتعرض لصدمة نفسية في فخ التعميم من تجربته الذاتية، ويعيش في الصدمة بلا علاج واقعي لها فتظل تمارس سوءها في حياته وهو غير مدرك لذلك.

الصدمة النفسية التي لم يتم التطرق لها أشبه بالسكين التي لا تزال في جسدك، تستطيع إكمال اليوم وهي موجودة، لكنها تقتات على جسدك شيئاً فشيئاً، وعلاجها أشبه باقتلاع السكين من الجسد سيكون مؤلماً جداً وبمجرد الحديث عنها والتعبير عن ألمك ستجد نفسك في انهيار خلال هذا الأسبوع. وجسدك قد يصرخ بأعراض تشبه المرض، والكوابيس قد تطاردك، لكن لا حرية بغير هذا الطريق. تذكر أن الندبة ستظل موجودة بعد التشافي مما يعني أنك قد تشعر أو تفكر بما تمليه عليك العقدة حتى بعد التشافي، لكنك على الأقل وإع بالندبة وتستطيع تجاوزها بالواقع بلا تأثيرات سلبية عليك.

الموقف الثاني والعشرون - منفرات في التعارف

في مواعي الأول مع هذا الشاب كان فقط يتحدث عن شريكته السابقة وكيف خانته، ومشكلات أسرته وطفولته، وبعد انتهاء الموعد أرسل رسالة بأنه استمتع بوقته، تأخرت قليلاً في الرد فوجدته أرسل رسالة أخرى تقول لا أحب من يتجاهلني.

التحليل: السلبية والنكدية والتدمرية مع الشريك ومعاملته كمعالج نفسي جداً أمر مُنفر وغير ناضج.

أنت غير مطالب بالرد السريع على رسالة أحد أو مجبر على الرد دائماً، ومن يأخذ عدم الرد السريع بشكل شخصي يملك عقدة نقص بحساسية مفرطة وغير ناضج.

الموقف الثالث والعشرون - العادة السرية

علاقتي بزوجتي من ناحية الجنس باردة، وأنا أريد التخلص من العادة السرية ولكنني أتخيل الأمور التي أراها في الإباحية والتي أعرف أنني لا يمكن أن أخبر بها زوجتي لكونها غير مقبولة اجتماعياً. كما أنني أمارس العادة أحياناً بعد المواقف التي لا أواجه فيها من يتمادى.

التحليل: لا ضرر طبي من العادة ذاتها بل من ظاهرة الإدمان للعادة أو من خلطها بالإباحية. قد يخدع الكثير من المختصين في علاج مثل هذه

الحالة لكونهم سيصبون تركيزهم على إدمان العادة السرية وإصلاح الجنس مع الزوجة. إلا أن المشكلات الموجودة هنا هي أولاً كون الشاب يملك رغبات لا يستطيع ممارستها مع الزوجة، وثانياً هو يستخدم العادة كوسيلة سريعة للهروب من ألم أي كبت شعوري في حياته، وثالثاً علاقته بشريكته تحتاج إلى إعادة دراسة كاملة، ورابعاً جزء من القصة هو اعتياد طبيعي على العادة السرية فالهدف في هذه القصة ليس التركيز على التخلي الكلي عن العادة بل على إيجاد طريقة لكي يمارس رغباته المكبوتة، وإن لم يستطع مع شريكته إلى درجة تقتل الجنس بينهما يجب عليه أن يعيد التفكير في زواجه ككل لأن الرغبات المكبوتة قد لا تسقط من عقله إلا بالتجربة.

إصلاح الجنس في علاقة زوجية أمر في الواقع يحتاج إلى مجهود متبادل وليس سهلاً، والمتوقع في أغلب القصص أن يصعب إصلاحه إذا كان تالفاً لسنوات. لا تجبر إنساناً اعتاد وجود العادة السرية كإجابة للتسكين للألم على التخلي الكلي عنها وإلا سيتخلى عن العلاج معك لأنه سيرك غير واقعي، أو سيجلد ذاته بشدة لأنه غير قادر على ذلك.

الموقف الرابع والعشرون - الجاذبية والشخص المغوي

أحدت شاباً وأحاول تطبيق أساليب الجاذبية، لكن أشعر أنه غير مكترث ويكرر دائماً أنه يعرف أنني متعلقة به ولا أستطيع الرد، ويقول أنه لا يريد أن يعلقني به لهذا لن يبادر هو باتصال أو طلب لقاء، وسيضع المبادرة على عاتقي، وحتى حين طبقت كلام إحدى الإخصائيات بالابتعاد فترة ليشتاقي لي لم يتواصل واضطرت إلى التواصل بنفسني، وقال أعرف إنك كنتِ تقومين بأسلوب للجذب لن ينجح معي.

التحليل: نحن نعيش في عالم تناقسي جداً في ساحة العلاقات. كلما وجدت شخصاً يملك صفة، وجدت آخر يملك ما هو أفضل منه. السوشيال ميديا جعلت عالم التعارف واسعاً والخيارات متعددة لدرجة تجعل أي شخص يتردد بالارتباط بشخص أو الإكمال في رابطة دون خيانة لتذوق طعم العلاقة مع آخر. ما يظل راسخاً لا يتغير، في الطبيعة البشرية في كل عصر هو أن الشخص المغوي الجذاب سيكون سحره الأساسي في شخصيته، فالشكل

لن يجذب إلا بشكل لحظي ويحرك شهوة غريزية مؤقتة تسقط ما إن ينتهي الجنس وستشعر فيما بعد بالحاجة للتنويع، ولا تعتقد أن صاحب الشكل الجميل سيكون تلقائيًا جذابًا في الجنس أو في الواقع، هذه مجرد خيالات أشخاص منفصلين عن الواقع وقليلي التجارب. ما يصمد في الإغواء هي الشخصية فقط. الحدود والتفرد والاكتفاء ينقل شعورًا للجميع باللا حاجة في عالم الحاجة. البشر كائنات ناقصة مليئة بنقاط اللا أمان وحين يقابلون هذا الشخص سيكون ساحرًا لأنه غير مكترث بالحصول عليهم أو إرضائهم. طرق الجذب السريعة والحيل النفسية التي توضع في اليوتيوب أو التي يمارسها المدربون التجاريون قد تنجح بشكل مؤقت بعض الأحيان لكن لن تصنع منك هذا الشخص.

لو كانت الفتاة تملك صلابة الإغواء، لردت عليه عندما قال إنها متعلقة به بابتسامة ساخرة وقالت: أظنك تحب الخيال، ولن تكون المبادرة معه لأنها تعرف أن المطاردة هي معادلة خاسرة في الجاذبية، الابتعاد لن يغير شخصيتها ولو أشعره غيابها بعدم اكتراثها، لكن عندما يعود سيكتشف من أول حوار أنها ما زالت تفكر فيه.

قاعدة نفسية:

إن كان شخصًا يحاول التلاعب بك واستخدام أساليب ليعلقك به، انقل له الشعور بالرفض وازرع بذور فكرة المنافس بعقله وانظر كيف ستقلب القصة لصالحك بسهولة.

الموقف الخامس والعشرون - عقدة الخضوع

أنا رجل يستمتع فقط عندما أجد امرأة متسلطة تتحكم بي وتجعلني أعيش في ظروف قهرية من التعامل الصامت والانسحابات المتكررة، وتتصادم معي بشكل مستمر، وأمل من العلاقة عندما تكون الأجواء مستقرة فأفتعل مشكلة لأمرّ بهذه الظروف، ولذتي في الجنس عندما أخضع فقط.

التحليل: الرجل هنا يعيد إحياء طفولته بطريقة ما، الأجواء المشحونة تُغذّيه والانسحاب للألم يُعطيه نشوة. فهو يعشق الخضوع العاطفي والجنسي وهذه أعلى صور عقدة الخضوع.

ليست من الحالات التي يسهل علاجها لأن اللذة ارتبطت بالألم والخضوع كمحفزات، وباب اللذة هو أحد أصعب الأبواب إقفالاً إن فُتح.

التجربة الشخصية:

لم أكن أعرف أن للعلاقات مراحل وأنواعًا وقواعد لكي تصل من خلالها إلى نتائج مرضية وتعيش سعيدًا ومدركًا لما يحصل حولك، وفعلاً يؤلمني حال الكثيرين من أبناء مجتمعي الذين لا يفقهون شيئاً من هذه القواعد وفقط يذهبون لدورات سطحية تخص الزواج وهي منفصلة كلياً عن التحليل الشمولي لكل ما يحصل في بيئتنا.

يوماً ما كان عالم العلاقات لغزاً بالنسبة لي من الصعب تفكيكه لكن اليوم أي قصة أسمعها من شدة بساطتها تكون بديهية وكنت أعتقد أن يصبح الإنسان جذاباً ويعرف كيف يجعل أي شخص يرغب به أمراً مستحيلاً، إلا أن الأمر بمتناول يد الجميع وفي الكتب القادمة سأخوض في التفاصيل.

زُجُّ نفسي بأكبر قدر من تجارب التعارف وتذكر أنني من يعرف القواعد الصحيحة لفترة التعارف ساعدتني في تكوين الكثير من الروابط الحقيقية التي لم أتوقع يوماً أن تحدث نظراً إلى كوني كنت شخصاً تجنبياً في السابق.

تصوراتي عن العاطفة كانت تميل إلى الحركة الرومانسية التي لا صلة لها بالواقع وهذا ما جعلني أتعرض لنوبات من الخذلان المتكرر. كنت ألاحظ أن تصورات الشباب في محيطي مختلفة عن العاطفة وكان بعضهم يعيش بمبدأ أنه كلما أنزل من قيمة المرأة ولم يكثرث بها تنجذب له، والغريب أن هذا الشخص كان يملك العديد من العلاقات العابرة والفتيات، ولم أفهم يوماً السبب ولكنني حين استوعبت أبعاد العقد النفسية والجازبية غير السوية أدركت أن هؤلاء كانوا يختارون تحريك عقد النساء اللاتي عشنَّ في ظروف تجوُّف ولا أمان. لهذا سيتعلق بهم بعض النساء اللاتي يعانين ويجب أن يخضعن لتشافٍ لكي لا يتم خداعهن من هذا النرجسي. وعلى النقيض من هذا

المتلاعب، أجد المتحفظ الذي يعتبر محترمًا بشدة وينتظر فقط وقت الزواج وأتابع قصصهم فأجد أن أغلب هؤلاء تتوهج رغباتهم في التجارب والتعارف بعد سنوات من الزواج حين يدركون أنهم كانوا يملكون فرصًا مع أشخاص آخرين ربما يتوافقون معهم أكثر أو حين تبدأ إشارة الرغبات المكبوتة تتفعل فيشعر أنه مضطر إلى أن يعيش بازدواجية.

كنت في شبابي أكاد أقبل على زواج تقليدي ولكنني أدركت في الوهلة الأخيرة كم كان هذا قرارًا لا يمثلني أبدًا، ولا أريد لأي شاب أن يعيش بمثل هذه التجربة التي لا تجعله قادرًا على فهم ما يريد فعلًا.

نصيحتي لكل فتاة أن تكون صارمة في توضيح قواعدها لأسرتها وتفرض تجربة التعارف وإلا ستدفع هي الثمن غالبًا في مجتمع ذكوري لن يخدمه فيما بعد.

العثور على نفسك ليس سهلًا... إنَّ ذاتك الحقيقية موجودة هناك، مدفونة في ظل الظروف الثقافية وآراء الآخرين غير الدقيقة، في الاستنتاجات التي رسمتها وأصبحت معتقداتك وقناعاتك. إنَّ العثور على ذاتك يعود إلى مدى استعدادك لذلك -تذكّر من كنت قبل أن يضعك العالم بين يديه-.

-الكاتبة إيميلي ماكدويل-

القانون:

تصوراتك عن العلاقات العاطفية تنبع من عادات وتقاليد موروثه من قبل أشخاص لا يملكون من الوعي إلا القليل، فيجب أن تفيق من سباتك وتقديسك للطرق القديمة وتفعل عقلك وتفكر معي فيما أكتب.

تجربة تعارف ثم مواقف بالحب ثم نقاش نسعى من خلاله لتقبُّل عادات الآخر ثم ضوابط واضحة تنظم العلاقة للتعايش هي خطوات تدريجية قد

تمتزوج. تتكون الرابطة العاطفية الحقيقية يكون خلال سنة، وكل ما عدا ذلك هي أشباه روابط أو مؤسسات زوجية أو تعلُّقات تعود. الإغواء يكمن في الحلة الكاملة لشخصيتك ولا يحتاج إلى مجهود بقدر كون الإنسان متفردًا بلا حاجة وسيكون دائمًا المُطارَد.

لا تنضج العلاقة إلا من خلال الحوار ولا تنمو إلا بتعبير الطرفين عن مشاعرهما. اختلاف التوجهات أو عدم التوافق الفكري أو تغير الضوابط أسباب كافية للانفصال السلمي. مَنْ يتزوجك لا يعني أنه يحبك، ومن يحبك لا يعني أنه يريد رابطة الزواج.



أحبُّ أن أختم هذا الجزء بهذه القصيدة لجبران خليل جبران، وفيها الكثير من المعاني السامية لصور من التعلُّقات العاطفية والحب الناضج.

«البعض نحبهم

لكن لا نقترّب منهم ... فهم في البعد أحلى
وهم في البعد أرقى ... وهم في البعد أغلى

البعض نحبهم

ونسعى كي نقترّب منهم
ونتقاسم تفاصيل الحياة معهم
ويؤلمنا الابتعاد عنهم
ويصعب علينا تصوّر الحياة حين تخلو منهم.

البعض نحبهم
ونتمنى أن نعيش حكاية جميلة معهم
ونفتعل الصُدف لكي نلتقي بهم
ونختلق الأسباب كي نراهم
ونعيش في الخيال أكثر من الواقع معهم

البعض نحبهم
بيننا وبين أنفسنا
نصمت برغم الألم
لا نجاهر بحبهم.. حتى لهم.. لأن
العواقب مخيفة ومن الأفضل لنا ولهم أن تبقى
الأبواب مغلقة

البعض نحبهم
فنملاً الأرض بحبهم ونحدّث الدنيا عنهم
ونحتاج إلى وجودهم.. كالماء.. والهواء
ونختنق في غيابهم أو الابتعاد عنهم

البعض نحبهم
لأننا لا نجد سواهم
وحاجتنا إلى الحب تدفعنا نحوهم
فالأيام تمضي
والعمر ينقضي

والزمن لا يقف
ويعرّبنا بأن نبقى بلا رفيق

البعض نحبهم
لأن مثلهم لا يستحق سوى الحب
ولا نملك أمامهم سوى أن نحب
نرمم معهم أشياء كثيرة
نعيد طلاء الحياة
ونسعى صادقين كي نمنحهم بعض السعادة

البعض نحبهم
ولا نجد صدى للحب في
قلوبهم
فننهار
ونتخبط في حكايات فاشلة
فلا نكرههم
لا ننسأهم
لا نحب سواهم
ونعود نبيكهم بعد كل محاولة فاشلة

والبعض نحبهم
ويبقى فقط أن يحبونا
مثلما نحبهم.»



By: "Walter Crane"

القانون السادس: الصراع الاجتماعي

- الصديق غير المكترث.
- الكذب المرضي.
- تصادم أخوين.
- ثلاثية عقدة الاستحقاق والنقص والخضوع.
- كيف تكون اجتماعيًا؟ «أساسيات الحوار الاجتماعي»
- التجنُّبية والرهاب الاجتماعي.
- عمق العلاقات مفتاح كشف الزائف من الحقيقي.
- مفهوم التقبُّل، الحدود الشخصية، التعبير السوي.

الصراع الاجتماعي

إن احتقار الآخرين يشعرنا برضا بالغ عن أنفسنا.
يشعرنا بأننا قضاة.

- أحمد خالد توفيق

مواقف اجتماعية متعددة وتحليلها:

الموقف الأول - الفرق بين الإعجاب والانبهار

كلما حاولت الخروج في موعد مع هذا الصديق المميز بالنسبة لي، وجد عذرًا ليلغي الموعد وأنا دائمًا أتفهم ظروفه، في أحد الأيام وجدته خارجًا مع صديق آخر وهذا يختلف عن عذره. أراه مختلفًا لأنه عصامي ومنضبط في يومه، يملك عملاً خاصًا ومرغوبًا من قبل النساء.

التحليل: هذا الصديق مميزٌ بالنسبة لك لكنك لست مميزًا بالنسبة له، أنت تراه قيمة وهو لا يرى هذه القيمة فيك، هذه هي الحقيقة المرة التي يجب أن تدركها وتفهم أبعادها. عندما يستثمر بك إنسان ستجده دائمًا يجد الوقت ليكون بقربك حتى لو كان مشغولًا.

أنت منجذب له لأنك منبهر بصفاته والانبهار ظاهرة تجعل الإنسان يتنازل ويرضى بالقليل لأنها تُبنى على عقدة النقص. أعجب بكثير من الأشخاص الذين أصادفهم كل يوم لكنني لا أنبهر بأحد، شتان بين الإعجاب بصفات

والانبهار بإنسان. يجعلك الانبهار ترى الإنسان بصورة أكبر مما هو عليه في الواقع وتكون لطيفاً بشكل مبالغ فيه معه وهو سيستشعر أنك تراه أعلى منك.

الموقف الثاني - الكذب المرضي

أخي يكذب على أتفه الأمور التي لا أجد سبباً منطقيًا لكذبه فيها، وحين أواجهه يبدأ بتلفيق كذبة تلو الأخرى ويربطها ببعض بسرعة البرق، وحين يكذب يقسم ويحلف ويكون منفعلاً شعوريًا وللأسف الكثير يصدق له لكونه يتحدث بثقة في كذبه.

التحليل: الكذب المرضي ظاهرة متفشية بشكل مخيف في المجتمع وترتبط بالشخص المتحایل الذي لا يريد تحمّل المسؤولية عن أي شيء. تكشفه من كذبه على الآخرين وهو معك، ودائمًا سيبرر منطقيًا سر كذبه. يبالغ في مشاعره وينفعل حين يطرح كذباته وتبدو حقيقية فهو فعلاً يكذب بصدق. هذا الأسلوب يجعل الكثير يصدق له -Conviction Bias- فالبشر كائنات شعورية تتأثر وتصدق من يبالغ بالشعور. يوظف حقائق لخدمة كذبه، فقد يقول إنه خرج من المنزل لأنه غاضبٌ منك ولكنه خرج لأنه يريد التهرب من الجلوس معك لعدم اكرائه بالحوار بينكما. هنا وظّف حقيقة خروجه من المنزل لخدمة كذبه.

الموقف الثالث - عقدة الخضوع في الصداقة

أعددت حفلًا ومجموعة هدايا ليوم عيد ميلاد صديقتي ولكن يوم عيد ميلادي حتى لم تتذكرني، وحين ذكرتها فقط عايدتني كلاميًا، هذا العام أنا محتارة بتجهيز عيد ميلاد لها أو لا، وخوفي من كوني إن أهملتها ستزعج وتغضب.

التحليل: الخضوع التام للصديق يتجلى في هذا الموقف، هي تقوم بكل ما بوسعها لإسعادها وهذا يعني أن نسبة اكرائها بالعلاقة يعتدى 70%، لكن صديقتها غير مكترثة بالعلاقة وإن غضبت هذه السنة لكونها لم تجهز عيد

ميلاد آخر لها، فهذا يدل على التحايل العاطفي والاستغلال. قال آينشتاين:
«الجنون هو القيام بالفعل ذاته مرة تلو الأخرى وتوقع نتيجة مختلفة».

موقف الصديقة يحمل عدم تقدير وهذه صفة أصيلة في الشخصية كشفت
من موقف فلا تتوقع منها أن تتغير.

الموقف الرابع - الاعتذار الصادق

بعد التصادم مع أختي كونها خلعت الحجاب دون علمي، أدركت أن
الأمر مُعتقد خاص فيها وأني أخذت الأمر بشكل شخصي لأنه لامس
صورتني أمام المجتمع كرجل، واعتذرت لها على ما بدر مني لكنها ما زالت
لا تتحدث معي، فهل أتركها إلى أن ترضى بنفسها؟

التحليل: الاعتذار الصادق يُصاحَب بتمسك وإصرار وهدية بعد توضيح
سبب الاعتذار، يجب أن تشرح بوضوح لماذا أنت مدرك أن الأمر مرتبطٌ
بمفهوم مُشوَّه عن الشرف والرجولة، وأن صورتك أمام مجتمعك كانت أهم من
احترامك لحدودها. هذا سر بناء رابطة حقيقية ولو كان كل أخ بهذا المجتمع
يتصرف مع أخته بهذه الطريقة لاختلفت علاقة الأخوين جذرياً في بيئتنا.

الموقف الخامس - عقدة النقص والاستحقاق

عندما أجلس مع أي شخص أشعر أنه يملك هبة أو قيمة اجتماعيه
عالية -أحد مصادر الاستحقاق الخارجية من جمال أو سلطة أو مال- أجد
نفسي متوترًا وملامح وجهي يصيبها شللٌ بابتسامة زائفة ولا أستطيع
التركيز فيما يُقال، وكأنَّ عقلي مشلولٌ، وأطلب إعادة الكلام. باختصار لا
أكون نفسي.

التحليل: كلما سيطرت عقدة النقص والاستحقاق، وكانت نظرتك إلى
نفسك بأنك لست قيمة، ظهرت ملامح التوتر والقلق والرهاب أمام من تصنفهم
قيمة أعلى، ومن لا يملك قيمة ذاتية سيصنف البشر تبعاً للقيمة المناطة لهم
من قبل المجتمع.

التفكير في كيف يبدو واللطف المبالغ فيه والخوف من حكم الآخر وعدم القدرة على المواجهة والاتصال البصري الضعيف كلها علامات ستظهر عليه. عليه أولاً أن يدرك أن الأعراض الجسدية تلقائية تحتاج إلى وقتٍ لتختفي، ويبحث في ذاته عن قيمته وزجّ نفسه بكمية كبيرة من التجارب الاجتماعية ليحطم العقد المرتبطة بالتجنُّبية لبعض البشر أو الرهاب منهم.

الموقف السادس - أسس الحوارات العابرة

عندما أقابل شخصًا أعرفه في أي مكان عام لا أعرف كيف أنهي الحديث معه لخوفي من إحراجه فأجد نفسي أكمل الحديث معه رغم أني مشغول ويضيع وقتي في حوار لا أريده.

التحليل: تذكر في حواراتك السريعة العابرة مع البشر أن تكون القائد في الحوار فأنت تبدأ بالمقدمة ثم صلب الموضوع ثم الخاتمة، أي ثلاث خطوات عملية سريعة بلا أي مراعاة مبالغ فيها للطرف الثاني أو التفكير بماذا سيشعر بعد الحدث.

الحوار يكون كالآتي:

- أهلاً فلان، أتمنى أنك بخير. (مقدمة)

- كيف حال الدراسة / العمل / الحياة معك؟ (صلب الموضوع)، لا تتركه يسرد كثيرًا بل فقط عندما يجيب ابدأ بالخاتمة.

- أتمنى لك التوفيق، سعدت بلقائك و نراك قريبًا (الخاتمة)

لا يجب أن تكون محرّجًا في الحوارات الاجتماعية، والحرص دلالة على أن قيمة البشر ما زالت تفوق قيمتك الذاتية في عينك، فوقتك ثمينٌ وحاجاتك هي الأولوية.

الموقف السابع - أسرار الشخص الاجتماعي

أريد أن أكون شخصًا اجتماعيًا وأحاول جاهدًا أن أملك هذه الصفة لكنني أجد صعوبة في التعامل مع البشر أو الاختلاط بهم.

التحليل: مهم جدًا أن تعرف نفسك وأطباعك، ربما أنت شخص هادئ تميل إلى العزلة وهذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تكون اجتماعيًا، كل إنسان يستطيع أن يكون اجتماعيًا بأسلوبه الخاص وليس شرطًا أن يحاول أن يقلد شخصًا يطلق عليه المجتمع كلمة اجتماعي أو ممثل مشهور يملك خصائصًا اجتماعية، بل عليك أن تكون بشخصيتك كما أنت.

المهم هو أن تستطيع أن تكون ذاتك وتُعبّر عن نفسك بلا خوف من مواجهة، أو ملاطفات زائدة، أو إسقاط لحدودك أو تملق. لا تحاول الحصول على تقبّل إنسان، وتخيل نفسك كما لو كنت في المنزل تحاور أخاك بلا تكلف، هذا هو سر الإنسان الاجتماعي.

مهم أن تطور مهارات الحوار من خلال التجربة، أن تعرف متى تنصت ومتى تشارك وبماذا تشارك، وأن تدرك أن البشر يحملون عقداً قد يتحفزون من أمور لا تعرفها إلا إذا قاموا أنفسهم بمشاركتها، فكن على طبيعتك ولا تخف مما سيفترضون عمّا تقوله أو كيف سيفهمون كلامك. واجبه هو أن يوضحوا حدودهم وواجبك أن تحترمها مهما كانت تبدو غير منطقية.

توقع أن يُساء فهمك مهما حاولت عكس ذلك فلا تبالِ بالتبرير لأنه ضعف، ولا توضّح إلا حين تُسأل عن الأمر بكل وضوح.

الموقف الثامن - تقبّل الذات وأساسيات الحوار

مهما حاولت فتح حوار عابر مع الغرباء لعلّي أكوّن علاقات جديدة، أجد نفسي أتحدث بطريقة مريبة وأكره طريقي وأسلوبي، ولا أدري ما هي طبيعة الحوارات التي مسموح لي أن أتحدث فيها.

التحليل: لا أنسى موقفًا حدث لي أيام شبابي حين كنت في مصعد النادي، دخل رجل لا أعرفه بطاقة إيجابية عالية ورحّب بي بحرارة وكأنه يعرفني، ومن ثم سألني عن تمريني في هذا اليوم وعلّق على كون جسدي متناسقًا وتمنّى لي التوفيق بالتمرين، ومن ثم تحدّث بسخرية عن كون الطقس شديد الحرارة وذهب في طريقه بعد أن سألني عن اسمي وعرّف نفسه، بل وأعطاني كارته الخاص في حال وددتُ التدريب معه يومًا ما كمشاركة.

ما قام به هذا الرجل هو التعريف الأساسي للطاقة الاجتماعية. لاحظ أنه مرّ بالمراحل الثلاث وتحكم بها كقائد -مقدمة، صلب الأمر، الخاتمة-، لم يكثر هذا الرجل لكيف سأراه أو كيف يبدو أو ماذا سأقول عنه أو حتى كيف ستكون ردة فعلي، لأنه مهتم بأن يستمتع بوقته وهو متقبّل لنفسه ولا يملك توقعاتٍ على ردات فعلي، ولن يأخذ ردات فعلي بشكل شخصي فأنا حتى لو لم أرد عليه لن يكثر وسيعتقد أنني ربما أعاني يوماً سيئاً ولا أريد الحوار، لن يفكر أنه عبء وثقيل ومتطفل كما يفكر أصحاب عقدة النقص واضطراب التجنّب والرهاب.

لاحظ أن هذا الرجل تحدث معي وكأنه يعرفني منذ زمن وفتح مواضيع ترتبط باللحظة، فنحن في النادي والطقس حار في هذا اليوم.

أعرف أنه موقف في ظاهره يبدو بسيطاً جداً وتافهاً ربما، لكنه كان أحد أهم الدروس الحياتية التي أيقظتني لطبيعة الجانب الاجتماعي التي تتمحور حول تقبّل الذات. بعد هذا الموقف أصبحت أدرب نفسي على ما قام به الرجل مع الناس إلى أن كسرت الكثير من الحواجز اللاواعية. تستطيع التدريب على ذلك من خلال إلزام نفسك بالاختلاط بالبشر في أنشطة.

الموقف التاسع - جدولة التجارب الاجتماعية

دائمًا أقطع وعودًا على نفسي بأني سأزج نفسي بتجارب اجتماعية، لكنني في النهاية أراجع نفسي في نهاية الشهر فأجد نفسي خرجت مع أصحابي ذاتهم مرتين فقط، فماذا عساي أفعل؟

التحليل: يجب عليك تخطيط الجانب الاجتماعي بجدولة من خلال هدف قصير المدى، على سبيل المثال، أريد أن أخوض ثماني تجارب اجتماعية خلال هذا الشهر مع مجموعات متفرقة تختلف عن أصحابي.

تُحدد في جدولك بشكل استباقي قبل بداية الشهر التواريخ التي ستخرج فيها بدقة وتراجع نفسك أسبوعياً لتتأكد أنك ملتزم، وتكون واقعياً، فإن كنت لا تخرج سوى ثلاث مرات عادةً لا تضع خطة تحوي ضعف هذا الرقم، لأنها ستشكل عليك ضغطاً عالياً. تحدّي نفسك أمرٌ جيد على أن يكون بحدود واقعية يتوافق مع مستواك الحالي. يُفضّل أن تلتزم بأنشطة تشترك فيها منذ بداية الشهر لكي تلتزم نفسك مع هذه المجموعات.

الموقف العاشر - درجات العلاقات الاجتماعية

بعد دخولي في رحلة الوعي، أحطتُ نفسي بالعديد من الأصدقاء الواعين، لكن في بعض الأوقات أخرج مع صاحب لي غير واعي أبدًا لكن الجلسة معه تجعلني فريحًا مبتسمًا طوال الوقت، فلا أدري كيف أقسم صداقاتي؟

التحليل: أي شخص يحترم حدودك ويملك معك مواقف حب تراكمية وتشعر بتقبل من طرفه حيث لا تشعر بالتكلف حين الحديث معه، وتملك حوارًا معه حين تكبت شعورك، ويصاحب أي ألم يتسبب لك به اعتذارٌ صادق فهو صديق حقيقي وجزء من أسرتك الروحية «الأسرة الحقيقية لكل إنسان». قد تكون العلاقة روحية عاطفية، أي تحبه وترتاح لروحه وطاقته، أو علاقة وعي وفكر. حسب النقاط السابقة يجب أن تقسم دائرة المقربين إلى علاقة سطحية أو شبه عميقة أو عميقة.

الموقف الحادي عشر - الأخ النرجسي

أخي لا يتصل إلا عندما يريد حاجة تخصه، عندما يسخر مني الشباب في المجلس أجده يصطف معهم، كان دائمًا يضربني وينتقص مني ونحن أطفال ومراهقون، لا أحبه ولم أشعر يومًا أنه أخي.

التحليل: ليس كل أخ تستطيع تصنيفه كأخ، المواقف تكشف الإنسان ويجب ألا تعميك عين العاطفة، واجعل عين الواقع تقودك في تحليلك وتفريقك بين البشر.

أخوك نرجسي يستمد قيمته من التماذي عليك ويجدك أداة لحاجاته لا أكثر. أتمنى لو كان أبي يعطيني هذا الدرس وأنا طفل ويقول لي ما أكتبه الآن، ويعزز هذه المشاعر بيني وبين أخي المقرب في المدرسة.

كلمة حق أقولها لك عزيزي القارئ أنت فعلاً محظوظ وأغبطك على وجود مثل هذا الكتاب أمامك يرشدك طريقًا تعبت في سنوات عمري أحاول اكتشافه ومررت بكل ما هو مؤلم لكي أكتشف نقيضه. ستجد الكتاب بأكمله يختصر

عليك مئات كتب التنمية وعلم النفس ويفوقها واقعية وبساطة ولهذا السبب أكتب. أكتب لأكون الأب الروحي لكل طفل يشبهني كان يصارع ويتألم ويبحث عن مأوى وطريق. أكتب لمن يبحث عن الطريق الحقيقي للتحرر وليكون هو حقيقته في عالم الزيف والبرامج.

الموقف الثاني عشر – عقدة الهيرو

صديقتي طلبت أن أتواصل مع حبيبها في السوشيال ميديا وحين تجاوب معي طلبت أن أكمل لتكشفه على حقيقته، وبعد شهر واجهته وتركته. لكن الصدمة أنها بعد فترة اتهمتني بأني من تلاعبت به وتخلت عني وعادت له.

التحليل: لا تقع في هذا الخطأ الكارثي بالتدخل في علاقة عاطفية تخص أي شخص يحيط بك فمن حيث لا تعلم قد تنقلب موازين الأمر عليك وتصبح مُلامًا، ولا أقصد فقط التدخل السلوكي بل حتى التدخل بالنصيحة والتوجيه. العاطفة والإدمان وثيقتا الاتصال ببعضهما وعلاوة على ذلك فإن الدراسات أثبتت أن الإدمان الشعوري يفوق السلوكي أحيانًا بالحدة. المقصد هنا أن عقل الشخص الآخر قد يجد جميع الأسباب غير المنطقية ليعود للمادة الإدمانية وستتحول من بطل إلى شرير في قصة هذا المدمن.

الموقف الثالث عشر – عمق العلاقات

وأنا جالسة بين صديقتين إحداهما قضيت معها سنوات والأخرى أشهرًا، لاحظت أن صديقة العمر كانت دائمًا تقلل مني وصديقة الأشهر هي التي تحاول أن ترفع من قيمتي وتمدحني.

التحليل: مراجعة عمق العلاقات ضرورة لا بد منها فكم من صديق كنا نعتقد أنه صديق وهو بالواقع ليس سوى شخص يرانا كالحشرات التي يتلذذ بدهسها ليحصل على قيمته أمام الجموع.

الصدقة الحقيقية ليست وليدة السنوات بل المواقف.

الموقف الرابع عشر - الشخص الحقيقي

وأنا جالس بقرب عمّي أحدثه عن إنجازي في العمل، سخر من شهادتي والدولة التي حصلت منها عليها، ثم حين تحدثت عن تدريبي في النادي سخّف من توجّهي الرياضي في فنون القتال وكأنها لعبة للهمج، تعبت من محاولة الشرح والتبرير له سبب خياراتي.

التحليل: في اللحظة التي تجد نفسك تبرر سبب خياراتك وتشرح بشكل مستفيض لعلّ الآخر يقتنع ويتقبل خيارك، اعرف يقيناً أنه ليس من الحقيقيين في عالمك. الحقيقي يتقبلك كما أنت ويدعمك في الطريق الذي يشبه روحك، ولا يُملّي عليك الطريق الذي يعتقد هو به.

للأسف أصبحت ثقافة السخرية من الآخر والضغط عليه هي الدارجة في التجمعات الاجتماعية، وكأنها أمر إيجابي رغم أن الكثير من البشر كُسر قلوبهم من وراء تعليق سخيف جعلك تبتسم في أحد هذه المجالس.

الموقف الخامس عشر - عقدة الضحية

كلما اشتكيت من شيء لصديقتي ذكّرت لي حدثاً تعرّضت له تعتبره أسوأ مما تعرّضتُ أنا له، وتحاول إقناعي بأنّي يجب أن أكون ممتنة لأنّ حالي أفضل من حالها. كلما طرحت أمراً أريد فعله وجدت لي جميع العوائق من العدم بحجة أنها تريد مصلحتي. دائمة التذمر عن حياتها في عملها ومع زوجها وأخرج من أن أقول لها أنها تستنزفني.

التحليل: أسلوب -One Up- هو إحدى علامات عقدة الضحية ويحاول فيها الشخص دائماً إشعارك أنه يمر بظروف أسوأ، فلو أخبرته أنك تعاني صداعاً ليوم سيقول لك أن صداعه منذ ثلاثة أيام وهكذا.

البحث عن عوائق هو أسلوب الإنسان السلبي في التعامل مع ذاته والآخرين، فهو يعتقد أنه يخدمك بتذكيرك بالعوائق لكنه يركز فقط على ما يمكن أن يوقفك وليس كيف تتقدم. يبررها لنفسه بأنه يفكر في مصلحتك وصادق

معك، لكن الواقع مختلف فهو دائماً يرى الطريق مسدوداً لنفسه فلا يعتقد أن غيره سيجد طريقاً لنفسه.

لا تكن محرّجاً من إيقاف شخص يشكو عن حياته وآلامه إن كنت غير مستعد للإنصات، لأنك في النهاية لست معالجاً لكي تستقبل كل هذه السلبية وتعرف كيف تتعامل معه.

الموقف السادس عشر - عدم النضج في العلاقات الاجتماعية

حصل خلاف بين أعز صديقين لي وطلب مني الأقرب منهما ألا أحدث الآخر لأنه على خلاف معه، وهو نوع من الدعم له.

التحليل: من عدم النضج والسذاجة أن تعادي شخصاً لأن صديقك اختلف معه، فعلاقة صديقك به ليس لها دخل بعلاقتك به.

الأمر ذاته ينطبق على الأسرة، فإن اختلف أخوك مع شخص لا يعني هذا أنك مجبر على قطع علاقتك معه أو معاداته ولو طلب منك أخوك هذا.

ينطبق الأمر نفسه في العلاقات العاطفية، فإن كانت علاقتك طيبة بزوجة أخيك وتطلّق أخوك منها لخيانة من طرفها كما يدّعي فهذا لا يعني أن تُجبر على إنهاء العلاقة، فالخيانة ولو كانت حقيقة هي علاقة شخصية بينهما وليس لها دخل بعلاقتك بها.

الموقف السابع عشر - التعامل الصامت

صديقتي كلما حصل بيننا خلافٌ تحظري في تطبيق الواتساب ولا تتحدث معي إلا بعد أن أحاول التواصل معها بطرق مختلفة، ودائماً تجعلني أنتظر لما لا يقل عن يومين لترد بحجة أنها في وقت الضيق تحتاج إلى وقت خاص بها، أريد أن أعطيها مساحتها لكن في هذه الفترات أعيش في ضغط نفسي عالٍ بانتظار ردها فطبعي هو حل المشكلة بوقتها وطبعها يختلف وأحترمه.

التحليل: التعامل الصامت هو ليس طبعًا يمكن الاعتياد على من يمارسه فهو آلية غير سوية تظهر وقت المشكلة وتدل على النرجسية وقلة النضج، يكون نوعًا من التحايل العاطفي الذي يجعل الطرف الآخر يعيش بشعور التهديد بالتخلي. لا يمكن القبول به أو احترامه وتقبُّله كأبي طبع آخر. التقبُّل لعادات المقربين ضرورة إن كانت لا تؤذينا بشكل مباشر أما ما يؤذي فيجب النقاش فيه وإن كان الآخر لا يريد التغيير منه فلا جدوى.

الموقف الثامن عشر - الخوف من الحسد كمفهوم خاطئ

صديقتي المقربة لم تخبرني بعقد قرانها إلا قبل أربعة أيام من الحدث، وبعد زواجها قل تواصلها معي، وهذا يشعرنى بالتخلي والغضب وبأن لا قيمة لي لديها.

التحليل: البعض يعيش بمفاهيم ذاتية خاطئة ترتبط بالخوف من الحسد، أو إن تم إعلام المقربين بأمر يخص علاقة الحب فهذا قد يجعل العلاقة تتدهور، وهذه عهد ذاتية لا أستطيع محاسبة الآخر عليها لأنه لا يضرني بشكل مباشر بكونه يملكها. في أول 3 أشهر من زواج أي شخص قريب، توقع أن يأخذ مساحة عنك ولا تأخذها بشكل شخصي، لكن بعد ذلك إن ظل مبتعدًا أو على غير تواصل أو غير مكترث فهذا أمر يكشف جانب من اكراته اتجاهك، ويحق لك مواجهته والعتاب الجميل، وإن لم تجد استجابة فربما لم تكن بهذا القرب الذي تعتقده لديه.

الموقف التاسع عشر - التعامل مع أسرة الشريك

بعد قرار زوجي السكن مع أسرته لتوفير مبلغ الإيجار، أشعر أن أمه تتدخل في حياتي بشكل مبالغ فيه، فهي تدخل شقتنا الخاصة في أي وقت تريد وتتمادى في الأسئلة وإن لم نفتح لها الباب يومًا تلمح بطرق غير سوية عن كوننا نمارس الجنس كثيرًا، تلزمنا بالنزول لاستقبال بقية أفراد الأسرة في كل وقت وتحاسبني كلما خرجت عن سبب الخروج وتخبر زوجي إن تأخرت وبأنها لا تسمح بالتأخير في بيتها.

التحليل: أجد الكثير من المستشارين الزوجيين يتفننون بطرق عديدة للتعامل مع أم الزوج، ولكن في الحقيقة لو أردت أن تربح، عليك من البداية ألا تفكر في قبول صفقة السكن مع الأسرة فهي خاسرة لا محالة. الاستقلالية ضرورية للشريكين لكي يتم بناء عالمهما الخاص كيفما يشاءان.

أنت كرجل لا تبخل على نفسك بالاستثمار في سكن خاص ولو كان أقل جودة مما تملكه أسرته، وأنت كامرأة لا تقبلي بالسكن عند أسرته لأن كمية الخلافات والتدخلات والصراعات التي ستستنزف الطاقة بلا جدوى وتخلق عداوات.

كل شخص يأتي من بيئة وثقافة وعادات مختلفة في بيت أسرته، نستطيع العمل الثنائي لتقبُّل عادات الشريك مع وجود حوار، ولكن لسنا مضطرين إلى تقبُّل عادات أمه وأخته وأخيه اليومية.

لو أجبرت على العيش معهم فحدودك يجب أن تكون على مستوى عالٍ من الصرامة لكي ترسم خطأ أحمر فيما يخص سكنك وحياتك الشخصية، لكن لن يكون الأمر سهلاً.

لا توجد قدسية لأم الزوج فهي إنسانة تحمل عقداً ونواقص، ويجب توضيح الحدود معها.

الموقف العشرون - الأخت النرجسية

أنا شابة في الثلاثين من عمري، أختي هي الشخص الوحيد الذي يعرف بعلاقتي العاطفية، عندما أخبرتها أُمي أنها عرفت بالعلاقة عندما رأته في مقهى عام جالسة مع الشاب تحولت أختي إلى عدو، وصارت تفضح كل تفاصيل القصة ولكنني ما زلت أحاول التبرير لسلوكها.

التحليل: السلوك دائماً يعكس لك بُعداً في الشخصية لم تكن تلاحظه سابقاً لكون العاطفة تعمي عينيك. لا تبرير لمن يَفْشِي سرك بهذه الطريقة وهو يعرف العواقب.

غالبًا هذه الأخت كانت تعيش في غيرة مرضية من أختها وتنتظر الموقف المناسب لتظهر شرها وكراهيتها.

العلاقة العاطفية من الحدود الشخصية التي لا يحق لأي إنسان التدخل بها.

الموقف الحادي والعشرون - أسس قبول الاعتذار

كلما ضايقتني أخي بموقف ما، وجاء بعدها ليعتذر أسامحه فورًا رغم أنني لا أزال غاضبًا من الداخل.

التحليل: عندما يعتذر شخصٌ لي، أحاوره في الأمر بالتفصيل قبل أن أقبل اعتذاره إن كان صادقًا.

يجب عليك في أثناء الموقف أن توقف أخاك وتوضح أنك تريد نقاش الأمر وفهم أبعاده وشرح مشاعرك وكيف أنك لا تقبل بتكرار مثل هذا الأمر، ثم تفكر في قبول الاعتذار حسب مشاعرك وطريقة الاعتذار، فبعض الاعتذارات لا تستحق القبول ويجب أن يكون حجم الاعتذار وأسلوبه على قدر الألم الذي سببه وإلا سيخلف الألم كبتًا.

الموقف الثاني والعشرون - الحدود الشخصية وعقدة البطل

أختي التي تصغرنى بخمس سنوات كلما احتاجتني دخلت غرفتي من دون استئذان كوني أملك وقتًا وتبدأ بتفريغ الكبت الذي تعيشه في حياتها، ومهما أنصحها وكأنها لا تسمع، تأتي في اليوم التالي وتعيد الكثرة.

التحليل: أولاً، حدودك الشخصية في وقتك ومساحتك الخاصة يجب أن تكون واضحة جدًا. فلا تخرج من رفض إعطاء وقتك إلا إن كنت مستعدًا وتريد القيام بذلك.

ثانيًا، تذكر أن أصحاب عقدة البطل يتم استغلالهم بتفريغ الكبت لديهم والشكوى، ومعاملتهم كطبيب نفسي دون أي تقدير لوقتهم وطاقاتهم. ثالثًا، ليس كلُّ مَنْ يشكو يريد حلًّا أو يبحث عن التغيير بل الأغلبية تبحث عن الشفقة والتعاطف والراحة من كون الأمر يشغلهم فقط لا أكثر.

رابعًا، تأكد أنه لو كان الشخص أصغر منك فهو يقدم بالمقابل عطاءً كما تعطيه، فالتوازن بالمواقف ضروري بكل العلاقات لكن أن تعيش في وهم كونك الأكبر الذي يجب أن يقدم فقط فهذا لن يعود عليك سوى بنتائج وخيمة.

الموقف الثالث والعشرون - المواجهة

إخوتي كانوا لطالما يسخفون مشاعري حين أعبر: أنت حساسة - كيف انزعجت من مثل هذا الأمر - أمرك لا يصدق فهذا الأمر تافه - كم أنت دلوعة. وأصدقائي إذا واجهت أحدهم بأمر أزعجني إما يتوقف عن الحديث معي وإما يهاجمني وكأنني أخطأت لأنني عبرت أو يعتذر ويعاملني بعدها بجفاف. فتوقفت عن التعبير وأصبحت حين أشعر أن شخصًا تمادى على حدّي أنسحب بصمت بدل إضاعة وقتي بمواجهات لا قيمة لها.

التحليل: المواجهة تكشف حقيقة مشاعر البشر. وحين تضع حدًا تعرف التفرقة بين الحقيقي والمزيف، بين من يراك قيمة ومن لا يعرف قيمتك. تسخيف المشاعر هي دلالة على انخفاض قيمتك في أعينهم - البعض لا يقصد التسخيف بل يقولها لأنه محرج فيجب أن تفرق. - من يتخلى عنك أو يعاملك بجفاف لأنك وضعت حدًا فهو لم يتقبلك يومًا كما أنت، ولكن كان دومًا يريدك أن تتشكل على ما يريد هو.

التمادي على الحد مرة ثانية عن عمد وقصد هي دلالة على النرجسية ويجب أن تحذر من هؤلاء فهم غير أسوياء. تراكمية شعور الإنسان بالتسخيف لمشاعره قد تجعله يعيش بافتراض مسبق أن كل من يتعدى حده فهو قاصد مما يجعله ينسحب بصمت، وربما يسبب هذا خسارة إنسان حقيقي كان سيحترم حده ويقدره ويعرف قيمته.

الموقف الرابع والعشرون - التعبير السوي والتعبير غير السوي

لم أرد على اتصال اثنين من أصدقائي ليومين، في اليوم الثالث اتصل الأول وعبر عن شعوره بأنه انزعج من سلوكي وأنه يفضل أن أذكره برسالة، وأنه يقدر وقتي، أما الآخر قال لي: «أعرف أنك متعمد هذه السلوكيات لأنك لا تطيقني وكان عليك أن تخبرني بهذا منذ البداية لأبتعد عنك دون هذه الإحراجات».

التحليل: الصديق الأول «تعبير سوي»: عبّر بطريقة صحية عن شعوره (استخدم صيغة «أنا أشعر») ووضّح حدوده وكيف يحب أن يعامل بلا افتراضات عن معنى السلوك ودون أن يأخذها بشكل شخصي، في مثل هذا الموقف كنت سأحتويه وأوضّح له سبب انشغالي وأعتذرُ بصدق لأنه يستحقُ وبتعبيره هذا يوضّح لي أنه يريد بناء رابطة.

الصديق الثاني «تعبير غير سوي»: عبّر بوصوله إلى نتيجة مبنية على افتراضات مسبقة موجودة في عقله عن معنى الحدث، تحدّث انطلاقًا من النتيجة بأسلوب اتهامي (استخدم صيغة «أنت متعمد») وهنا ينتهي الحوار وتصبح لا فائدة تُرجى من التوضيح له لأنه لم يحاول تفهّم الموقف أو خلق حوار بناء للرابطة.

الموقف الخامس والعشرون - التدخل بالمعتقد الديني

أخي غيّر اعتقاداته الدينية ويحاول كل يوم التصادم معنا بما يعتقد، هو يحاول إقناعنا وينفعل بشدة إن لم نوافقه فيما يقول.

التحليل: المعتقدات الدينية من الخطوط الحمراء التي لا يجب أن تخوض في نقاشها مع شخص غير الباحث عن الحقيقة.

ميزات الباحث هي التقبُّل المُطلق لفكر الآخر ويظهر هذا في موقفه فهو لا ينفعل حين تطرح ما يخالف معتقده، ولا يغضب حتى إن انتقدت اعتقاده لأنه يرى أن اعتقاد الإنسان هو أمرٌ مقدس خاص به وليس من حقه التدخل به. إن ناقشك بعد أخذ إذنك تجده يناقش الأفكار بحدّ ذاتها ولا يأخذ الأمر بشكل شخصي أبدًا.

للأسف القليل في بيئتنا يملك هذه الميزة ولهذا لا أدخل في حوار المعتقد مع أحد فقد يعتقد أنني أريد تحريضه لما أرى ويتزمت بشكل أكبر بما يعتقد. يجب وضع حد مع هذا الأخ وتوضيح أن اعتقاده ليس دستورًا يسير عليه البشرية ولا يسمح له بمحاولة فرضه عليهم.

تجربة شخصية:

كنت دائماً أتساءل كيف يا تُرى يكون الشخص الاجتماعي؟ وما المصدر؟ وكنت أعرف بطبيعتنا البشرية أننا كائنات شعورية اجتماعية وحاجتنا إلى البشر من حولنا والانتماء هو جزء منا وفينا، فكيف لبعضنا أن يخاف المجتمع أو يتجنبه وأنا كنت واحداً من هؤلاء. فهمت مع الوقت أن الأمر يعود جذوره لطفولة تُعطى فيها أهمية لصورتنا أمام المجتمع وتصبح مصدر القيمة ونبدأ لا شعورياً بالبحث عن التقبل منه وإن كان مجتمعاً فاسداً فكرياً متخلفاً بالوعي.

من يجب عليه أن يعلمك أدوات الحوار وأسسها هو الأسرة وفي كثير من الأسر يتغلب قانون الغاب على قانون الحوار فتجد الأبوين يتعاملان بصراخ تارة وبضرب تارة أخرى. قانون يسطو فيه القوي على الضعيف والحكم فيه دكتاتوري لا يقبل الاختلاف أو الفردانية أو الحوار. فتجد الأبناء لا يعرف كلٌ منهم كيف يبني رابطة مع أخيه أو حتى مع صديقه أو مع المجتمع.

في إحدى رحلاتي وأنا شاب لاكتشاف نفسي وصناعة تحليل واقعي من تجاربي مع البشر وتحليل سلوكياتهم -لأنني كنت أعرف يقيناً أن تحليل نفوس البشر وعقولهم لن يوجد في العلم الأكاديمي بقدر التجربة الواقعية- قابلت شاباً نمساوياً سألني: «لماذا أشعر أنك تعطي طاقة التجنب وكأنك تضع درعاً لكي لا يقترب منك الآخرون؟» كانت كلماته صادمة لي فأنا كنت أذهب في رحلات جماعية يومية لكي أتعرف لكنني لم أدرك أنني شخص يضع درعاً لا واعياً على التعارف بالطريقة التي أبدوا بها بالخارج. وهذا ما لاحظته في أغلب مُراجعي التجنبيين، فهم على قدر حب الاختلاط والتعارف، تظهر عليهم ملامح خارجية بكونهم لا يريدون الاقتراب وكأن إشارة تنبعث منهم تقول لا تقترب، تظهر هذه الإشارة عندما تحدثهم فيردون ردوداً سريعة سطحية تنهي الحوار بطريقة لا واعية: فحين تقول له كيف حال يومك يرد بخير بدل أن يكمل بالتعاطي ويفتح ويأخذ معك بالحديث.

هو ليس خياراً متاحاً أن تكون اجتماعياً أو لا تكون، أنت مجبر أن تكون استباقياً في إلزام نفسك بتجارب اجتماعية لتكشف عقدك، وتعالج نقاط

ضعفك، ومفتاح الرؤية الواقعية لنقاط الضعف هم البشر. ألم تلاحظوا أن أغلب المواقف التي تم طرحها في العُقد النفسية تكون مع البشر.

في تعاملتي مع أصدقائي أتبع مقولة «نيتشه»: «إذا كان لديك صديق يتألم فكن ملجأً لآلامه ولكن لا تبسط له فراشاً خشناً كالذي يتوسّده المحاربون وإلا فما أنت مُجديه نفعاً.. علينا أن نكبح جماح قلوبنا حتى لا تجر عقولنا معها إلى الضلال»، أن أكون صادقاً معه بقسوة دون شفقة.

القانون:

لا تلتزم بالدور النمطي للشخصية الاجتماعية، بل اعرف نفسك وكن اجتماعياً بأسلوبك الخاص الذي يتناسب مع شخصيتك أنت. كلما اختلطت بالبشر فهمت نفسك وعُقدك من خلال إعادة تقييم ردات فعلك معهم.

من الضروري أن تفهم عمق علاقتك مع كل شخص محيط بك وتصنّفه في دائرة العميق أو شبه العميق أو السطحي، ويكون هذا من خلال ملاحظة مواقفه ومدى تقبُّله لك واحترامه لحدودك ومستوى الكبت الذي تحمله بداخلك عليه أو الألم الذي تعرضت له منه.

تدرّب بإلزام نفسك بأنشطة أو مهارات مختلطة لكي تخوض تجارب مع البشر فَمَنْ يريد التغيير الحقيقي لن ينتظر التجارب لتأتي له. إن ملكت قوة الإدراك الاجتماعي فقد ملكت سلاحاً فتاكاً سيفيدك في كل مجالات حياتك.



By: "Tomasz Alen Kopera"

القانون السابع: معرفة النفس والكذب على الذات

- المراحل الثلاث للتعرف على الذات: فكرية/شعورية/سلوكية.
- صراع الذات الحقيقية والمزيفة ومقارنة واقعية.
- حيل عقلية تُغذي الكذب على الذات.
- إدمانات خفية لم تخطر على بالك.
- الإسقاطات: زلة لسان، سخرية، انفعال، وقاحة، تبرير، فضول وتركيز.
- التصورات عن الواقع ليست الواقع.
- الازدواجية.

معرفة النفس والكذب على الذات

أشدُّ أنواع الضغط، أن تتردّد بين رغبتك بمعرفة الحقيقة
وخوفك من سماعها.

- فرانس غريلباتسر

لا بقومي شرفت بل شرفوا بي... وبنفسي فخرت لا بجدودي.

- المتنبّي

الكثير يتحدث عن تطوير الذات، ولكن كيف يا ترى ستطور ما لا تعرفه؟
الأغلب لا يعرف نفسه ولا يعرف كيف يعرف نفسه. أعرف اليوم يقيناً لماذا
قال الفيلسوف أرسطو: «معرفة الذات هي البداية لكل صور الحكمة».

لمحة تاريخية: كانت الرسالة الأساسية للفيلسوف سقراط الذي أفنى
حياته مردداً إياها «اعرف نفسك» وهذا ما جعله يُقتل بتهمة تحريض الشباب
على التمرد، ولكنه أدرك أن الناس كانت تعيش بأقنعة منسوخة تعيد إنتاج
موروثاتها بلا تساؤل وهذا سر مقولته «الحياة التي لا توضع تحت مجهر
التفحص والتحليل لا تستحق أن تُعاش»، كان سقراط يرى أن كل إنسان يجب
أن يكون له فلسفة خاصة، وأنه لا فائدة من الفلسفة إن لم يتم قياسها على
واقع الناس فلم يهتم بكتابة كتب معقدة كبقية الفلاسفة، كتب لا يفهمها إلا
المختصين بل اهتم بمحاكاة عقول العوام لتنويرهم بأن ما يعيشونه كذبة،
وهي ليست خياراتهم بل خيارات آبائهم.

قُتل سقراط لمحاولته إشعال فتيلة الوعي في بيئته، ولا أجد الاختلاف كبير بين ما قاساه سقراط حينها -قبل 2400 عام- وما يقاسيه أي مفكر أو إنسان حر يريد أن يكون نفسه اليوم، ربما لن يصل الأمر إلى القتل إلا في بعض المجتمعات التي ما زالت متخلفة، لكن الشخص سيتعرض للنبذ والإهانة والرفض وسيتم عزله وسيشعر أنه وحيد ولا منتمٍ ومن سلاله تتلاشى.

شرح تفصيلي ومواقف:

فلنلقِ نظرة معًا على النقاط المذكورة أدناه:

◀ تنقسم معرفة النفس إلى ثلاث مراحل: فكرية وشعورية وسلوكية، فجزء منك أفكارك (فعليك دراسة أفكارك وتفحصها ومعرفة مصدرها) وجزء آخر مشاعرك (عليك الاتصال بمشاعرك ومعرفة فيما إذا كانت سويّة أو غير سويّة) والأخير سلوكياتك (عليك تقييم سلوكياتك وفهم أبعادها).

◀ أنت شخصان: ذات مزيفة وذات حقيقية

الذات المزيفة: أنت تحمل برنامجًا تم غسل دماغك به وغرس بذوره فيك منذ أن كنت طفلًا، يرتبط هذا البرنامج في بيئتك الجيوغرافية وما تحمله هذه البيئة من عُقد ومخاوف ومكبوتات ومعتقدات وعادات. هذا يمثل الذات المزيفة، وهي مزيفة لأنها مجرد برامج مرتبطة في البيئة ولو نشأت في مكان آخر لكنت شخصًا آخر.

الذات الحقيقية: تمثل أفكارك الأصيلة التي تشبهك والسلوكيات النابعة من اتصالك بشعورك الحقيقي وليست المشاعر المُلقنة.

مثال:

فتاة لا تشعر بمشاعر حب اتجاه أمها الذكورية التي كانت تسمح لإخوتها الذكور بالتحكم فيها وضربها وقتما شأؤوا، بل وكانت حين تتعرض للضرب تلومها أمها لأنها لم تطع إخوتها وأنها كانت تستحق ما حصل.

ذات حقيقية

ذات مزيفة

ستعيد التساؤل بالأفكار الذكورية ومصدرها، وستعرف أن علاقتها بأخيها غير القائمة على المساواة والتكافؤ هي مفاهيم مشوهة عن الرجولة وهو أمر غير سوي ويحمل اضطهاداً لها. ستتصل بمشاعرها الحقيقية وهي الرفض لطاعة الأم فيما يخص التمادي على حدودها، ومواجهة الإخوة ولو وصل الأمر إلى القانون فما تتعرض له هو عنف أسري لا يجب أن يصمت عليه إنسان وإلا سيزداد التمادي عليه.

ستضطرب العيش في خنوع، وخدمة أمها مهما ساء تعاملها معها، والخضوع لإخوتها والامتثال لكل أوامرهم فهم الرجال وهي المرأة التي يجب أن تؤدي دورها بالطاعة.

التحليل: لاحظ الفرق بين من هي عليه بالواقع كشخص خاضع صامت لا يعرف حقوقه ولا قيمته، وبين ذاتها الحقيقة التي ترفض هذا الهراء الذي تم تلقيها إياه في بيئتها.

مثال:

عندما يتركها حبيبها الذي يتعامل معها بأسلوب التعزيز المتقطع -يختفي ويظهر بين الحين والآخر ليعزز وجود مشاعرها له- تنهار عليه بالاتصالات وتنتظر اللحظة التي يرضى عنها فيها رغم أنها لم تقم بأي سلوك خاطئ بل هو الذي أخطأ وقلب الطاولة عليها -اللوم المعاكس-.

ذات مزيفة

ستنساق لأفكار التخلي والخوف منه سيسيطر عليها، وتتبع هذه المشاعر غير السوية بسلوكيات تؤكد أنها مضمونة ومستعبدة له، وهذا ما كان يبحث هو عنه.

ذات حقيقية

ستتصل بصوتها الداخلي الذي يرفض الإهانة وبتحليلها للموقف بأنه شخص متلاعب، وستتصرف بعكس مشاعر الذات المزيفة بأخذ موقف وعدم التواصل معه ليعرف قيمتها.

التحليل: لاحظ أنه لتتكون ذاتك الحقيقية يجب أن تتصل بمبادئك، ويجب أن تقرأ وتبحث وتقيم سلوكياتك وأفكارك لتعرف مدى صحتها. فالذات المزيفة أفكارها تنبع من عقد لكن ما إن اكتشفت العقد وفهمت مصدرها تتكون رؤية عن ذاتك الحقيقية.

مثال:

كان أبواه مُصرّين أن يدرس الهندسة، وعندما بدأ في الدراسة بأول سنة شعر أنه مشتت ولا يستطيع التركيز. سُخِّصَ بمرض التشتت وبدأ بأخذ الدواء الذي كان تأثيره سلبياً عليه. كان صوته الداخلي يقول له إن سبب كل هذا ليس مرضاً بل لأنه لم يكن يوماً يحب دراسة الرياضيات والفيزياء، وإن هذا ليس مجاله فهو عاشق للبرمجة.

ذات مزيفة

اتباع ما يمثل بيئته وإن كانت مشاعره ترفض بشدة، وتصديق الطبيب النفسي بأخذ دواء للتشتت والتأثر بالأعراض الجانبية للدواء والإصابة بالاكتهاب في هذه الكلية.

ذات حقيقية

سيضع حدًا مع أبويه لأنه يعرف ما يريد، ولكونه اتصل بمشاعره من السابق فهو متيقن من كون الهندسة تخصّصًا لا يمثله، لن يصدق كلام الطبيب النفسي لأنه يعرف أن الأطباء وبالذات النفسيين -أغلبهم- يصنفون البشر قياسًا على الأعراض الخارجية. سيختار طريقه ويؤمن بنفسه فيتحرّر.

قاعدة طيبة: قبل أن يقنعك أي شخص بأنك مصاب باضطراب التشتت، ابحث في أسباب هذا التشتت أولاً، وإن كانت واضحة فالعلاج يكمن فيها وليس بتشخيص عشوائي في أقل من ساعة يُبنى على أعراض خارجية. التشتت بالذات ازداد في عصرنا الحالي لأسباب كثيرة قد لا تكون مرتبطة بكلمة اضطراب ولهذا ازداد التشخيص الخاطئ لهذا الاضطراب في آخر عشر سنوات.

مثال:

كل واحد من والديها ينتمي إلى معتقد ديني محدد، وكلُّ منهما يحاول فرض ما يعتقد به عليها ويبتزها عاطفياً إن فكرت بالانتماء للمعتقد الآخر، وهذا ما اضطرها إلى اتباع صاحب الابتزاز الأكبر خوفاً على نفسها من التمادي، وكانت تجبر نفسها بطقوس لا تناسبها ولا تشعرها بأي صورة من الراحة أو الروحانية

ذات حقيقية

ستبدأ بالتصدي للابتزاز العاطفي من الأبوين وستتراهما من خلال عدسة الأنانية التي يعامل كل منهما ابنته بها، فبدل أن يفكرا بإجبارها كان الحرئُّ بهما محاورتها، والنقاش معها بالمنطق، وترك حرية الاعتقاد والخيار لها، فهي تملك كل الحق في اختيار ما يتوافق مع روحها، وستؤمن بما يتصل بشعورها من خلال التجربة.

ذات مزيفة

سيكون الخوف هو المحرك الأساسي وستضطر إلى الإكمال بهذه الطريقة، بل وستحاول إقناع نفسها بأنه الطريق الصواب وتعيش في خدعة لا تشبهها.

التحليل: الأبوان هما بالنهاية مجرد إنسان يحمل عُقده ونواقصه ومعتقداته ومخاوفه، لا يملكان قدسية بل لهما احترام إن كانا يحترمان الحدود، وإن كنت عزيزي القارئ لديك طفلاً أتمنى ألا تحاول جعله يشبهك بل أن تحثه على الطريق الذي سيجد من خلاله نفسه.

◀ الإسقاطات تحمل حقيقتك، والمشكلات تُسقط قناعك، والشدة تظهر صلابتك والعاطفة هي مفتاحك.

الإسقاطات: زلات اللسان ومحتوى ما تقوله عند السخرية أو الانفعال أو الوقاحة أو التبرير، وما تركّز عليه بشكل مبالغ فيه -فضولي به- يعطي دلالات عن مكنونات اللاوعي لديك.

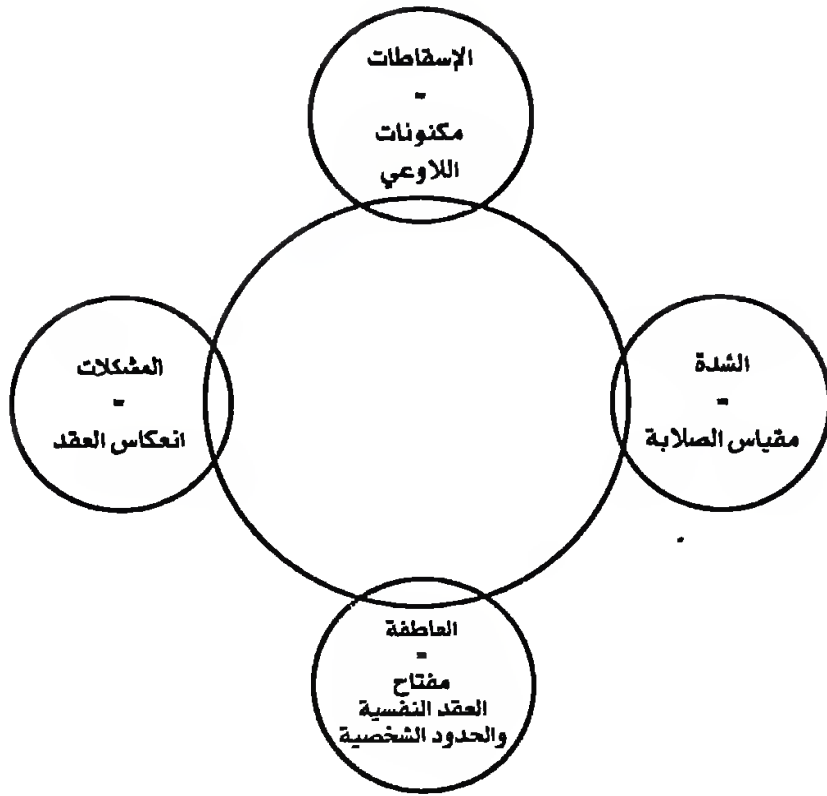
قاعدة نفسية:

تخدع نفسك إذا اعتقدت أن إسقاطاتك ليست مرتبطة بشيء ما يسكن داخلك وأنها مجرد شيء عابر لم تقصده، قد تخدع غيرك بهذا الكلام لكي تتجنب مشكلة لكن أرجوك لا تكذب على نفسك.

المشكلات: كيفية تعاملك مع المشكلة تعطي انعكاسًا لعقدك، فهل تأخذ الأمر بشكل شخصي وتبدأ بالهجوم أو الدفاع «عقدة نقص»، أو تهرب من المشكلة، أو تلعب دور الضحية، أو تتعامل بصمت أو تلوم الآخرين لتهرب من مواجهة نفسك، أو تُسكّن ألمك بإدمان وتشتيت نفسك؟ من يأخذ المسؤولية الكاملة عن المشكلة أو الخطأ ويبدأ بتقبُّل شعوره ومحاولة التعامل مع الأمر بالمواجهة هو الناضج.

الشدة: كما عرفنا مسبقًا، الشدة هي المعيار التي تقاس من خلاله صلابة الإنسان، ويجب أن تكشف هذا المعيار لتعرف نفسك.

العاطفة: العلاقات العاطفية، الأسرية والاجتماعية مفتاح لعقدك النفسية، تعرف من خلالها نفسك ومستوى حدودك الشخصية.



مُعوّقات معرفة الذات الحقيقية:

الكذب على الذات:

كلما اتَّبَعَ الإنسان ذاته المزيفة عاش في كذب على ذاته، وكلما حاول استكشاف ذاته الحقيقية واتَّبَعَ الصوت الذي تملِّيه عليه، كان حقيقياً صادقاً مع نفسه وشعوره.

في استبيان في دار المسنين لأكثر الأمور التي ندموا عليها وهم في أواخر عمرهم، اتفق أغلبهم على الآتي:

- «أتمنى لو كنت أملك الشجاعة الكافية لأكون صادقاً مع نفسي وأعيش حياة تشبهني وليست الحياة التي توقعها الآخرون مني»، بمعنى آخر كانوا يتمنون اتباع ذواتهم الحقيقية.
- «أتمنى لو كنت أملك شجاعة كافية للتعبير عن مشاعري وعن ذاتي».
- «أتمنى لو كنت في تواصل دائم مع أصدقائي وأحبابي».
- «أتمنى لو سمحت لنفسي بأن أكون سعيداً بشكل أكبر».
- «أتمنى لو كرست وقتاً أكبر للروابط والعلاقات الحقيقية بدل العمل المستمر».

وأنا أكتب هذه الكلمات انهمرت الدموع من عينيّ لأني ورغم كل ما وصلت إليه، ما زلت في الطريق للقيام بهذا، ما زلت مقصرًا فيه وما زلت لا أعيشه بكل تفاصيله.

يكذب الإنسان على ذاته ليهرب من ألم لحظيّ ويقنع نفسه بأنه بخير في الوهم الذي يعيشه، ولكنه لا يعرف أنه سيدفع ثمن هذا الكذب غاليًا في المستقبل وسيكون السر في خسارته لنفسه.

على سبيل المثال، سيدة تقنع نفسها بأن زوجها يحبها وتبحث عن أي دليل لتأكيد هذه الكذبة، وهي تراه غير مكترث ولا يريد خوض أي حوار معها وتلاحظ محادثاته مع مختلف أنواع الفتيات في هاتفه لكنها تصمت وتقنع نفسها بالعكس لكي لا تتألم من الحقيقة، لكن يومًا ما ستري خيانة واضحة بعينها أو سيقرر الانفصال عنها وتنهار وستعرف طعم الخسارة الناجمة عن الكذب على الذات.

أو شاب يقنع نفسه بأن الفتاة التي خطبها تريده لأجله هو، ويحاول تبرير سلوكياتها على أنها تمثل جزءًا من شخصيتها، فحين قالت له أنا خائفة أن أجد رجلًا أفضل منك بالمستقبل تناسى الأمر، وحين بيّنت أنها غير مكترثة بالاتصال عليه وتكتفي بالرسائل لأنها لا تحب الهاتف أجبر نفسه ليصدق، وحين ذكرت له أنها كرهت الحب لأنها انفصلت منذ أشهر عن حبيب مُتمادٍ لم يركز بالأمر. هو يعتقد أنه يحافظ على هذه العلاقة لكنه يعيش بتعاسة الكذبة لكي يهرب من ألم الحقيقة.

لا تحرموا الإنسان من الكذب،
لا تحرموه من تخيلاته، لا تدمروا
خرافاته، لا تخبروه الحقيقة، لأنه لن
يتمكن من العيش من خلال الحقيقة.
- نيتشه

لن تتمكن من
تخطي الكذب على
الذات من غير مراجعة
تأملية تفصيلية لكل
فكرة، شعور وسلوك
-تقييم لطبيعة ما يمر
خلالك وما تعيشه-.

العقل يحاول منذ
الطفولة أن يجد تفسيرًا

بسيطًا للواقع، ولهذا سيتشرب كلُّ منا هذا التفسير من بيئته دون تفحص، وسيركز على ألا تراجع ما يسكن بداخله، وسيحاول توجيه تركيزك للخارج وتفسير الظواهر من خلال مألوفه وليس من خلال مراجعة حيله عليك.

حيل عقلية يخدعك بها عقلك لتكذب على نفسك وتحافظ على برامجه:

- مغالطة التوكيد: يجعلك تؤكد كل ما ورثته وأمنت به دون الرؤية الحيادية لما يعاكسه -فخ الثوابت والمسلمات-.

قبل أن تؤمن بأي فكرة تساءل هل بحثت بحيادية بنقيضها وتفكرت بالأمر.

- الخوف لإخفاء الحقيقة: كل ما تخاف منه قد يحمل كذبًا على الذات، لأن الأغلب يهرب من مخاوفه ولا يواجه فتحجب خلفها الحقيقة عنه.

- انفعالات سلبية اتجاه الآخر (غضب-نرفزة) والشيطنة: إذا تحدث شخصٌ عن شيء يخالف ما تعتقده عن نفسك أو الواقع ستبدأ بالغضب والدفاع عن كلِّ ما يشبه واقعك، وستبدأ بشيطنة الآخر وكرهيته لأنك لا تريد مراجعة ما تعتقده.

- النكدية، التذمُّرية والشكوى.

- مشتتات عن الذات بالتركيز على الآخر: التركيز على الا لتتجنب مواجهة ذاتك، فلو كنا بمجتمع سوي لركز كلُّ منا على نفسه ونقاط ضعفه، مثل:

■ الحكم المستمر على الناس، بُغض كل ناجح وشيطنته، كلما زاد حكمك على الآخر فقدت التركيز على ذاتك ومواطن الخلل فيك.

■ البحث عن التقبل والحصول على الانتباه، تريد التطابق مع ما يريدون فتنسى ملاحظة الخدع التي يطليها عقلك عليك.

■ التنظير والتوجيه وكأنك دائمًا تعرف الحقيقة، يشتك عن نفسك.

■ لعب دور البطل في حياة الآخرين، في عقدة الهيرو يضيع الإنسان طاقته في دعم الجميع حتى من لم يطلب الدعم، ويحمل أعباءهم على ظهره وقد يُستغل كثيرًا نتيجة هذا.

- الانتقاد والإسقاط على الآخر.
- التشتيت بإدمانات متعددة: كلما أدمنت شيئاً، فقدت التركيز على نفسك ونقاط ضعفك والتأمل بذاتك المزيفة لكشفها.
- ليس شرطاً هنا الحديث عن الإدمانات الواضحة الظاهرة كالمخدرات والإباحية، بل الإدمانات الخفية، مثل:
 - التفكير المفرط والخوف والقلق: البعض لا يستطيع العيش بسلام وسيبحث عن أي شيء ليحفز خوفاً أو قلقاً أو تفكيراً.
 - جلد الذات.
 - إحساس الضحية والعيش في الماضي، يكون هناك لذة لا واعية للألم.
 - الحكم المستمر على الناس، بغض كل ناجح وشيطنته، كلما زاد حكمك على الآخر فقدت التركيز على ذاتك ومواطن الخلل فيك.
 - البحث عن التقبل والحصول على الانتباه، تريد التطابق مع ما يريدون فتنسى ملاحظة الخدع التي يطليها عقلك عليك.
 - التنظير والتوجيه وكأنك دائماً تعرف الحقيقة، يشترك عن نفسك.
 - العمل والإنجاز.
 - تجميع المقتنيات الثمينة.
 - الكسل.
 - إدمان المحافظة على الشكل، في عقدة الجمال والشكل، يكون هاجس الإنسان شكله.
 - إدمان النظام المفرط، تجده في عقدة المثالية.

وهم التصورات:

لكل منا تصورات عن مَنْ هو، عمّا يريد، عمّا يحب ويكره، عمّا يؤمن به وما يخالفه، لكن يا ترى هل هذه التصورات تمثل حقيقتنا أو هي وهمٌ تبرمجنا عليه؟ هل هي أمور أصيلة ترتبط بذواتنا الحقيقية أم داخلية مرتبطة في برمجة البيئة؟

مثال:

حلمي كان أنجب طفلاً في عمر العشرين ليكبر معي وأكون صديقه عندما أصبح في الأربعين. أنا الآن في الثلاثين ولم أتزوج بعد وأشعر اليوم بالإحباط لأن حلمي تلاشى.

— ٦٦ —

التحليل: هل هذا هو حلمها فعلاً؟ لو سألت هذه الفتاة ستؤكد لك أنه حلمها وحدها وليس للبيئة تأثير به. لكن لكي تعرف الحقيقة عليك أن تسأل نفسك: هل هذا التصور نمطي في البيئة أم هو أمر غير شائع؟ هذا السؤال هو الفيصل. فلو ارتبطنا بتصور نمطي -شائع في مجتمعنا- فغالبًا سيكون تصورًا وهميًا عن رغبة -رغبة داخلية-.

في مجتمع هذه الفتاة، الكل يردد أن الإنجاب يُفضل أن يكون وأنت صغير بالعمر، وهذا ما جعلها تتبنى هذا الحلم وصارت تعتقد لا وعيًا أنه حلمها. جزء أساسي من رحلة النضج هي المراجعة التفصيلية لهذه التصورات، والبحث فيها ومعرفة مصدرها وحقيقتها وقيمتها والجدوى من وجودها في واقعنا. الناضج لن يخضع للتصورات النمطية الدارجة، بل يكون تصورات واقعية ناتجة عن البحث والتحليل والتجربة.

لو بحثت الفتاة في بُعد هذه الفكرة من ناحية علمية لوجدت أنها لو أنجب في الثلاثين من عمرها ستكون قادرة على تنشئة سوية تفوق بمراحل فتاه العشرين، لأن التنشئة تحتاج إلى حوارات فكرية ونقاشات حول كل موقف وكلما نضج الإنسان زاد وعيه وإدراكه ونقل خبرات أفضل للطفل. وقد ينتج من بحثها مبدأ مفاده أنها لا تريد الإنجاب لأنها لا تشعر أنه أمر مهم بالنسبة لها، فهي لا تريد تكريس ثلث حياتها لطفل سيكبر ويتوجه لحياته الخاصة به بل تريد التركيز على نفسها، وهذا أيضًا من حقها. قد تستنكر هذه الأفكار خلال قراءتك لها لأنها لا توافق النمط الذي نشأت عليه لكن كل إنسان عليه أن يكون تصورًا مبنياً من رؤيته الخاصة لكي لا يعيش قصة إنسان آخر أو نسخة مما يريده مجتمعه أو أسرته.

في بعض الأحيان لا يمكن إسقاط التصور إلا من خلال التجربة، فلو كانت هذه الفتاة في عمر العشرين ومُصرة على قرارها قد لا يغير رأيها إلا تجربة إنجاب الطفل الأول. فهي فيما بعد ستدرك عبء المسؤولية الثقيلة التي يحملها الطفل معه خصوصًا في أول ست سنوات من حياته.

المشكلة بالتصورات أنها قد تجعلك تعيشًا متألماً لأنك ترى العالم من خلالها وليس من خلال تجربتك، فلو أنجبت هذه الفتاة بعمر العشرين ستظل ترى ما يؤكد تصورها وتشعر بالندم وكل حدث ستربطه به، فلو عادت ابنتها يوماً من المدرسة وقالت: «أمي، كل الفتيات يقربن أمهاتهن عمراً» ستجدها تصرخ في دواخلها بالحسرة على تجربتها السيئة في الحياة، وتنسى النضج الذي وصلت إليه ابنتها نتيجة وعيها وخبراتها -هكذا هو العقل يا سادة، يخدع من لا يُخدع ويظل السيد في قصص أغلب البشر إلا القليل جداً ممن فهموا المعادلة-.

— ٩٩ —

مثال:

كنت أريد الزواج من حبيبتي لكنني اكتشفت أنها دخلت في علاقات سابقة، وأنا أعرف أن كل من يملك علاقات سابقة وماضيًا يكون أكثر تفتحًا واحتمالية أن يخون تزداد، لهذا سأوقف الزواج رغم عشقي لها.

— ٦٦ —

التحليل: انظر كيف دمرت تصوراتها حبه وعاطفته وعلاقته، فهو لم ينظر هنا إلى واقع علاقتهما، ولم يبحث في غياب فكرته، فالحقيقة أن العلاقات السابقة تعني أن الشخص مدرك عاطفيًا وهذا شيء إيجابي -إلا إن كان شخصًا يملك عقدة نقص يبحث عن شخص ساذج فهذه مسألة أخرى-.

مثال:

كنت أعتقد أن شريكتي مستمتعة بالجنس معي لكنني صُدمت حين قالت لي إن أسلوبى الجنسي لا يجذبها بل ينفرها رغم أنني أمارس بالضبط كما يُمارَس الجنس بالأفلام الإباحية.

— ٦٦ —

التحليل: تصوراته عن الجنس أتت من مصدر غير سوي وطبقها على شريكته، فالجنس بالأفلام الإباحية يقوم على كون المرأة سلعة يفعل بها الرجل ما يشاء، ولا يقوم على تفاعل عاطفي ثنائي.

قاعدة جنسية:

الجنس الذي يُستوحى من الأفلام يكون أحاديًا، حين يتم تقليده ويكون عبارة عن روتين وحركات معادة محفوظة بلا اتصال بالشريك، وربما يكون بصمت لأنك لا تتفاعل مع الشخص بل مع الجسد، ولا تنتشي من المشاركة بل من القيام بأفعال معينة.

مثال:

تصوراته عن الوسواس القهري هي أنه مرض جيني وأنه مضطر إلى يتعايش معه، وبالتالي مهما انغمس بأليات الوسواس يبرر لنفسه بأنه مصاب بمرض عضال ويستخدم العذر ذاته مع شريكته في كل مشكلة.

— ٦٦ —

التحليل: لأنه يملك هذه التصورات، ستجده يبحث عن الأعراض المكتوبة ويتقمصها، ويعيش الوسواس في يومه وكأنه شيء لا يزول أبدًا، فيصبح

الوسواس جزءًا من هويته رغم أن المنطق الذي بنى عليه تصوُّراته خاطئ، فهو مرض يمكن علاجه وهو إن فهم أليته يستطيع أن يجعلها تتلاشى، ولو أتى جزء منها من استعدادية جينية هذا لا يعني أنها لا تزول، وكونه يستغل عذر المرض ليلعب دور الضحية سيزيد من وسواسه لأنه في هذه القصة يقاتل لجعل الوسواس أمرًا واقعيًا وحقيقيًا فيعيش في واقع وهمي يرى فيه الوسواس في كل صوب وناحية.

— ٩٩ —

مثال:

تصوراته عن العلاقة الارتباطية بأنها سجن وقيد سيجعله يعيش في سجن جعله يتخلى عن أكثر من فتاة حقيقية في عالمه كان يحبها فقط بسبب هذا التصور الذي يؤكد صدقاؤه المرتبطون.

— ٦٦ —

التحليل: لو اتصل بواقعه وتجربته لوجد طريقته الخاصة في صناعة استقلالية داخل العلاقة الارتباطية، فكل منا له قواعده الخاصة بالارتباط، ويجب عليه أن يكون واضحًا بها فالعلاقة الارتباطية الحقيقية تحمل مساحات تساهم في نمو كل طرف على حدة، ولا تكون مصحوبة بمجموعة من الإلزاميات والقيود والشروط.

أعمق ما كُتب في هذا الأمر كلمات جبران خليل جبران الذي أحببته كإنسان منذ بداية رحلتي لكونه رمزًا للتفرد «أحبُّوا بعضكم بعضًا ولكن لا تقيدوا المحبة بالقيود، بل لتكن المحبة بحرًا متموجًا بين شواطئ نفوسكم، قفوا معًا ولكن لا يقرب أحدكم من الآخر كثيرًا لأن عمودَي الهيكل يقفان منفصلين».

ما جعل مؤسسة الزواج فاشلة في مجتمعنا هي كونها تقييدية بشكل مخيف ومنفر-الإلزامية والنفور وجهان لعملة واحدة- الصورة النمطية هي أن الحبيب يريد رؤية حبيبته شغفًا وتلهفًا لهذا الموعد لكن الزوج ملزم أن يخرج مع زوجته في نهاية الأسبوع فكيف لا يخرجان أسبوعيًا وهما زوجان، عندما

تكون الأفعال نابعة من الإحساس بالإلزامية تصبح منفرة، لكن لو كان الزواج علاقة حرة تحترم خصوصية واستقلالية كلا الشريكين لاختلفت المسألة.

الازدواجية:

هي صورة من صور الكذب على الذات، فيها يدعي الإنسان شيئاً ويعيش عكسه. لا يراجع ما تمليه عليه تجربته الذاتية بل ينفصل عنها ويُسقطها ويتصل بتصورات مسبقة وموروثة عن الواقع.

— ٩٩ —

مثال:

يمنع زوجته من ارتداء الملابس التي تريحتها، ولا يسمح لها بالتدخل بما يرتدي.

— ٦٦ —

التحليل: هو هنا لا يتصل بتجربته التي تملي عليه أنه شخص لا يحب أن يتدخل أحدٌ بما يرتدي، فهنا يجب أن يكون هذا مبدأ، فالمبادئ الحقيقية تُصنع من خلال الاتصال بشعورك في تجربتك وليس ما ترثه، يمارس عليها شيئاً لا يحب أن يمارسه عليه أحد.

— ٩٩ —

مثال:

تزوجت زواجا تقليدياً وكانت لا تحمل شغفا عاطفياً أو جنسياً اتجاه شريكها، فكانت علاقة جانبية تمارس من خلالها احتياجاتها غير الموفأة، وفي الآن ذاته تمنع ابنتها من الدخول في تجربة تعارف وتفرض عليها الطريقة التقليدية بالزواج.

— ٦٦ —

التحليل: لو اتصلت هذه المرأة بتجربتها لأدركت أن الزواج بالطريقة التقليدية غير سوي وأن إحدى نتائجه قد تكون حياة مزدوجة، لكنها تسقط تجربتها وتتصل بما ورثته من مفاهيم وتصورات عن الزواج وتفرضه على ابنتها.

”

مثال:

لا أريد لأطفالي أن يدخلوا مدارس مختلطة لأنني سمعت أنها خطيرة عليهم، ونظرت إلى الفرق بيني وبين ابن عمي الذي دخل المدارس الخاصة وكيف يتعامل مع النساء من دون حياء، وأنا الذي كنت في مدارس غير مختلطة كيف ما زلت أنزل عيني ولا أتحدث كثيرًا معهن، ولهذا أعتبر نفسي الشاب المحترم الذي أريد لابني أن يكون مثله.

“

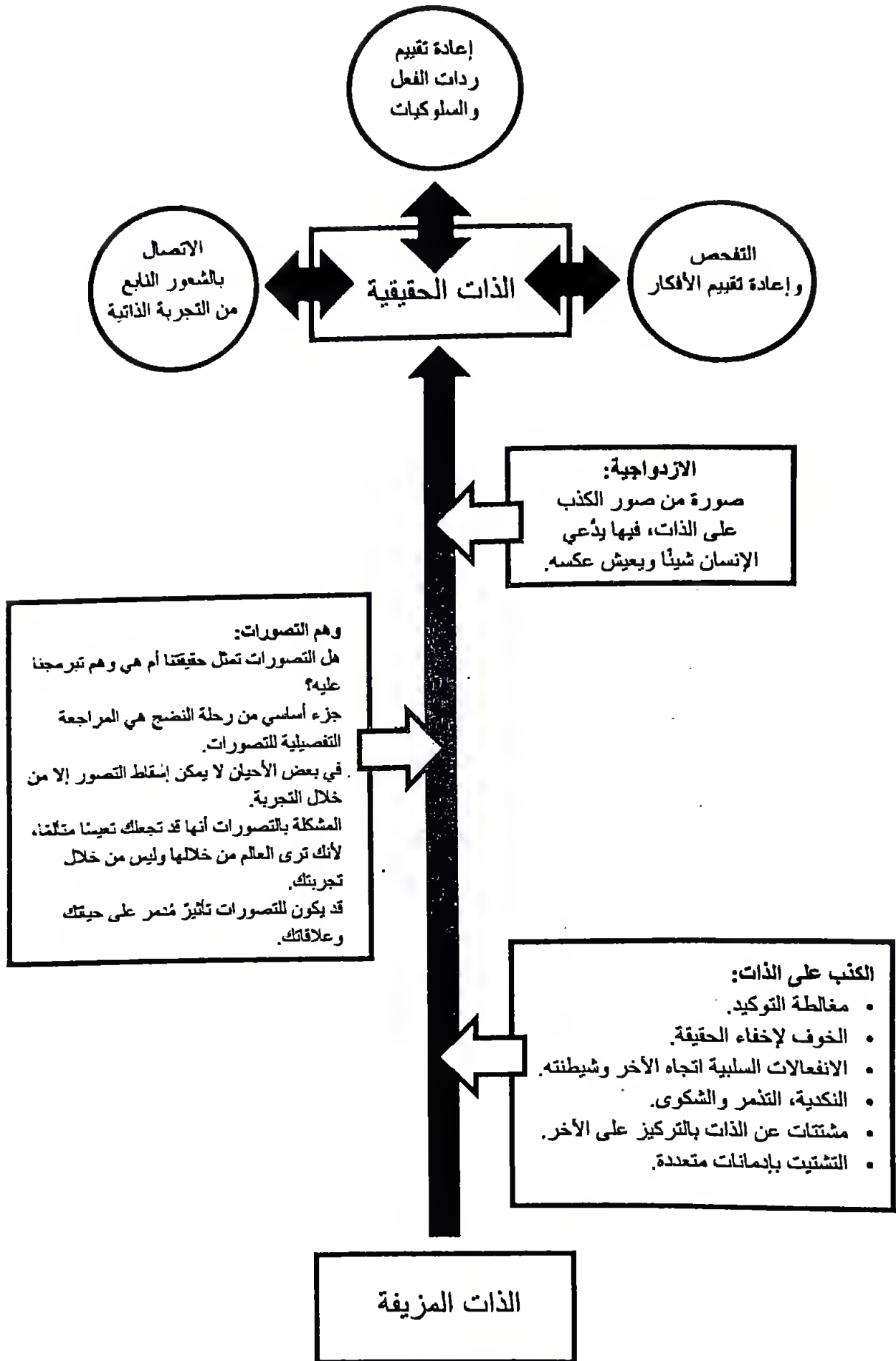
التحليل: لاحظ الطريقة العشوائية المنفصلة عن الواقع وعن البحث العلمي التي أوصلته إلى هذه النتيجة، هو لم يتخذ قرارًا مبنيًا على وعي وتحليل، بل بنى قراره على ما سمع، والعقل البشري يؤمن بالشيء ثم يبرهن على صحة اعتقاده بحشد أدلة عشوائية تتناسب مع هذا الاعتقاد، وسيرى الواقع من خلال هذا الاعتقاد، فهذا الشاب لا يرى الواقع كما هو بل يرى ما آمن به ويبحث عن أدلة تؤكده. الحقيقة أن ابن عمه الذي درس في المدارس المختلطة لا يعاني

عندما يكون الشخص مُكبَّلًا بالسلاسل الحديدية منذ طفولته، سيعتقد أن هذه السلاسل جزء من جسده وأنه يحتاج إليها ليتمكن من المشي.
- رينيه ديكارت

رهابًا من الجنس الآخر ولا يتجنبه، وقد يكون تخلص من عقدة الجنس نظرًا إلى أنه تربى في وسط يحيط به الجنس الآخر على عكس الشاب في المثال، هو الخائف

المتوتر أمام الجنس الآخر فهذا ليس احترامًا بقدر كونه انخفاضًا بالإدراك ورهابًا.

في مجتمعنا، ننشأ في أنظمة رباعية (الأسرة - المعتقد - التعليم - المجتمع) لا تحمل تقبُّلاً لنا كأطفال بل تجبرنا على نهج معين وتربطنا بثلاثية الخوف والذنب والعقاب - الآليات الأساسية التي تستعبد العقل - وأصبح التفكير محرماً علينا، كيف يا ترى سنكون قادرين على التعبير عن ذواتنا أو الاتصال بشعورنا في ظل هذا النظام، حيث تطيع أبويك أو تكون عاصياً، تتبع التعليم التقليدي المتخلف أو تكون فاشلاً، تطبع العادات والتقاليد البالية وإن أدتلك أو تكون منبوذاً متمرداً، تخضع لمعتقد بيئتك أو تصنف بالفسق.



مخطط 4: معوقات معرفة الذات الحقيقية

معادلة تحليلية:

ليصل الإنسان إلى ذاته، عليه أن يبدأ بالتفرقة بين ذاته المزيفة (التعرف على عقله وبرامجه) وذاته الحقيقية (يتصل بشعوره ليعرف ما يمثله من خلال تجربته الذاتية).

عليك إعادة تقييم نفسك على مستوى الأفكار والانفعالات الشعورية، وردّات الفعل السلوكية لتعرف ما يملك وما هو ناجم من خلل أو موروث.

الكذب على الذات هو محاولة تصديق الذات المزيفة واتباعها بشكل أعمى لتريح نفسك من مسؤولية التفكير والبحث. قال كافكا: «أنا حر ولهذا أشعر بالضياع» وفعلاً، الحرية في دراسة التجارب من دون اللجوء إلى ما هو مُعدّ لنا مسبقاً لنؤمن به يمثّل عبئاً وثقلاً كبيراً، فمن الأسهل أن تضرب أبناءك لكي يسمعوا ما تقول بدل أن تراجع تجربتك وتكشف بعد التشوهات التي سببها الضرب الذي تعرضت له، وأن أباك كان قاسياً بشكل غير مبرر، فهنا ستدخل في صدام مع واقعك ومع أبيك ومع مفاهيمك ومن الأسهل تجنّب كل هذا واللجوء إلى ما تلقنته وأقنعت نفسك به دون تساؤل.

يريد العقل أي تفسير للواقع وهو غير مكترث بكون هذا التفسير ضاراً أو نافعاً، حقيقة أم كذباً، المهم أن يكون هناك تفسيراً، وكلما كان لا يحتاج إلى بذل مجهود كان هذا أفضل بالنسبة له، لهذا يحاول إبعادك عن وعيك ومراجعة ما تعيش، ويركز طاقتك على الناس أو رسم الصورة أو الإدمانات.

أغلب البشر لن يستيقظوا من عالم مخيلتهم والكذب على ذواتهم، يعيشون حيوات لا معنى لها، يضيعون أيامهم الثمينة في اللامعنى وإعادة إنتاج أنفسهم، يعيشون في خدعة يقنعون بها أنفسهم ويرددونها مهما ازدادت أعمارهم، «حياتي الحقيقية لم تبدأ بعد وقدراتي الحقيقية يوماً ما ستظهر بالواقع، ويوماً ما ستتغير حياتي المأسوية هذه» كي يخدروا أنفسهم إلى اللحظة التي يجدون أنفسهم على فراش الموت وهنا سيدركون أن هذه الحياة التي عاشوها هي الحقيقة الوحيدة وحينها لا ينفع الندم.

0 «يوماً ما سأترك زوجتي المتمادية المستنزفة لأبحث عن شخص يمثلي».

0 «يوماً ما سأبدأ بالواجهة وأخذ حقي بيدي ولا أسمح باستغلالي».

- «يومًا ما سأراجع معتقداتي التي تضرني أكثر مما تنفعني».
- «يومًا ما سأنضبط بالرياضة لأصل إلى الجسد الذي أحلم به».
- «يومًا ما سأترك هذا العمل الذي لا يشبهني وأبدأ بصناعة عمل خاص بي».
- «يومًا ما سأغير مجموعة الأصدقاء الذين لا يملكون وعيًا أو هدفًا، وسأبحث عن دائرة أخرى تشجعني في رحلتي».
- «يومًا ما سأمنع أمي من التسلُّط على حياتي وسأرفض الإهانات التي تشكك في شرفي من قبل أبي».
- «يومًا ما سأتزوج من أحب رغم أنني ما زلت لا أمنح أي فرصة لتجربة التعارف».

تجربة شخصية:

بينما كنت أشاهد مسلسل *True Detective* - الجزء الأول منه خصيصًا للممثل *Matthew McConaughey* -، أعجبت بكمية صدق صاحب البطولة مع نفسه، وعدم اكتراثه الكلي بكيف يراه أو يصنفه الآخرون، لأنه يعرف من هو، فمن عرف نفسه لن يبرر أي فعل لأحد أبدًا، وفي إحدى اللقطات سأله شخص ماذا كسبت من هذه الحياة وأنت في الأربعينيات من عمرك ولا تملك الكثير من المال أو السلطة أو الجاه، فردَّ قائلًا: «لربما لم أكسب شيئًا من هذه الحياة لكنني عرفت نفسي، وهذا الشيء الوحيد الذي كنت أحلم به»، أمتني هذه الكلمات لأنني ما زلت وأنا في هذه اللحظة التي أخطُ فيها هذه الكلمات في رحلة البحث عن من أنا، لكنني سعيد بأنني كشفت في أثناء فترة التنقيب عن أجزاء كثيرة من حقيقتي، لا تعتقد أنني عرفت نفسي من دراستي للطب أو لعلم النفس أو من بحثي في الطب النفسي أو علم الاجتماع، فهذه المجالات الأكاديمية تحمل في طياتها الكثير من الكذب على الذات والحيل التي تبعدك عن نفسك، عرفت نفسي من اتصالي بشعوري ومراجعة أفكاره وتقييم كل تجربة أمر بها وهو شيء بمتناول الجميع، ولا تسمح لأي شخص كان مهما يملك من ثقافة أو علم بأن يجبرك بعكس ما تمليه عليه تجربتك، والموجه الحقيقي هو من يساعدك لكشف نفسك ويكون كالسكين التي تنبش

بها ذاتك، وليس ناصحًا أو واعظًا أو منظرًا أكاديميًا أو طبيبًا نفسيًا، فكل هؤلاء ربما يعيشون في كذب على الذات.

سابقًا، كنت بالواقع شخصًا يقوم بكثير من الأمور التي لم يقتنع يومًا بها ويبحث عن التقبل في كل صغيرة وكبيرة، بل وكل حياته تم تكريسها لإرضاء الآخر. يوم تخرجي بالمركز الأول في كلية الطب لم تبدُ عليَّ سمات الفرحة مما أثار الدهشة في نفس أبي وأمي لكن صوتي الداخلي كان يصرخ بهما «أنا أصبحت ما كنتما تريدانني أن أكون لكنني في خضم هذا الطريق فقدت من أنا وكرست كل لحظاتي لهذه الدراسة الأكاديمية لكي لا يفوقني أي طالب، لكن نسيت الحياة والواقع وهذا هو سر النجاح الحقيقي».

كذبت على ذاتي في كل شيء، بل كنت في كل التفاصيل خدعة تتحرك، أقنعت نفسي بأن هذا الطريق الذي أرادوه لي هو الطريق الذي لطالما كنت أبحث عنه لكنني في العمق كنت شخصًا مختلفًا، مقولة الأديب الروسي دوستويفسكي كنت أرددها يوميًا: «إن من يكذب على نفسه، ويرضى أن تنطلي عليه أكاذيبه، يصل من ذلك إلى أن يصبح عاجزًا عن رؤية الحقيقة في أي موضع، فلا يعود يراها لا في نفسه ولا فيما حوله، وهو ينتهي أخيرًا، لهذا السبب، إلى فقد احترامه لنفسه واحترامه لغيره». لأنني سابقًا فقدت كل الاحترام اتجاه نفسي. في الواقع، أنا شخص يؤمن بالإنسان وتحريره، أنا شخص يملك تحديًا لاكتشاف كل أسرار العقل البشري قبل أن يغادر هذه الحياة، أنا شخص أريد أن أكون تابعًا لأصوات الروح وأعرف أنني أملك قدرة على خلق واقع يمثلني وحدي، وللأسف ولدت في بيئة لا تعزز هذه الأصوات وكان من الصعب جدًا إعادة الاتصال بها مرة أخرى.

أعرف اليوم عن نفسي أنني شخص يحب نمط الحياة الصحي وفنون القتال والرشاقة، أحب أن تكون عاداتي في نظام يحقق لي النتائج، أحب الانضباط رغم الألم المصاحب له، أحب أن أبدو أنيقًا أمام نفسي قبل الآخر، أعشق الوجود حول العقول المفكرة، والقلوب المتعاطفة، والأرواح الصادقة والباحثين والذين يجدون المرح في كل شدة، أقدس العائلة الروحية وأختار معتقداتي التي ترتبط بتجربتي وشعوري، أرى نفسي في عملي الخاص الذي يحرك كل طاقاتي الإبداعية، وأعرف قيمة ما أطرح وساعتي أراها ثمينة جدًا،

الحب الحقيقي يضفي معنى للحياة بالنسبة لي وأملك امرأة علمتني هذا عن تجربة - هذا بعض مما عرفته في هذه الرحلة عمًا دفن من حقيقتي يوم ولدت، وتمّ اقتلاع أجنحتي في بيئة تحرم الإنسان أن يكون نفسه ولو كان هذا بنية صادقة-.

القانون:

لا تطوير لذات لا تعرفها، ولا معرفة حقيقية لذاتك دون فهم البرنامج العقلي الذي تم احتجازه فيه، والاتصال بشعورك الناتج عن تجربتك فهي الفيصل بين ما يشبهك وما يشبههم. الكذب على الذات تعاسة تجعلك تعيش في وهم وتحارب لأجل أغلاك. ركز على إسقاطاتك فهي بوابة لحقيقتك ولا تنس أن كلًا منا قد يعيش صورة من الازدواجية اللاواعية التي لن تُسحق دون المراجعة لأفعالك وقياسها على ما تقول. التصورات هي الطريق السهل لتصنيف الأمور دون جهد التحليل، وهي عائق في طريقك لنفسك.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل تعرف أن مفتاحك لمعرفة نفسك يرتبط أولاً بمراجعة أفكارك ومصدرها والاتصال بمشاعرك وسببها وتقييم سلوكياتك وفهم بُعدها؟ اخلق كُتَيْبًا سَجِّل به ردَّات فعلك، أو مشاعرك، أو أفكارك ومراقبتها بشكل مستمر.

.....

.....

.....

.....

- اذكر في أي جانب من جوانب حياتك تكذب على ذاتك، وما السبب حول هذا.

.....

.....

.....

- اذكر تصوُّراتك الموروثة عن الواقع في كلِّ بُوابة من بُوابات حياتك.

.....

.....

.....

• اذكر الجانب الذي تعيش فيه بازواجية، واذكر السبب.

.....

.....

.....

.....



Delawer

By: "Delawer Omar"

القانون الثامن: التطور العمودي/الأفقي والمقاومة العقلية

- التطور العمودي: غير مألوف، مجهود للتكيف العقلي، طريق المحارب.
- التطور الأفقي: مألوف، منطقي، غير مستهلك، طريق المجتهد.
- مواقف مقارنة بين التطور العمودي والأفقي.
- المقاومة العقلية: تشكيك منطقي، تخويف من المجهول، إجهاد طاقي.

التطور العمودي/الأفقي والمقاومة العقلية

كيف يمكن أن يتطور الإنسان؟ وكيف تستطيع أن تقيس مستوى
تغييرك للأفضل أو تطورك؟

لطالما كنت أعتقد أن فكرة تطوير الذات هي مجرد خرافة أو تجارة بسبب
طبيعة الأشخاص الذين يسوقون لهذه الفكرة أو لسطحية الطرح فيها، لكن
خلف أبواب العيادة استنتجت أن التطور أمر حقيقي وملمس إذا عرف كل
مناً كيف يقيسه بالضبط.

هناك نوعان أساسيان للتطور يجب التفرقة بينهما:

- **العمودي -Vertical-**: يرتقي الإنسان لأعلى، يكون غير مألوف
وغير متوقع للعقل، يحتاج إلى مجهود ويستهلك الطاقة. عندما نفرم
بشيء لم تعتد القيام به ولو لم تُجبر نفسك عليه فلن تفكر يوماً
بالذهاب في هذا الطريق. كأن تختار بشكل مفاجئ إتقان رياضة
جديدة أو تغيير عملك، أو افتتاح عمل خاص أو استثمار مبلغ ضخم
في مشروع، أو التسويق، أو الذهاب بشكل منتظم لمحافل اجتماعية
أو خوض خمس تجارب تعارف بالأسبوع.

- **الأفقي -Horizontal-**: يرتقي فيه الإنسان لكن بما يعرف
مسبقاً وبما هو مألوف ومنطقي بالنسبة له، أقل جهداً واستنزافاً
للطاقة. إذا كنت طبيباً واخترت تخصصاً معروفاً لتكمل الطريق،
إذا كنت ملاكماً وصرت تتدرب بشكل مفرط للتجهيز لبطولة، إذا

كنت انعزاليًا وبدأت تحاول زيادة الوقت الذي تقضيه مع أسرتك
وأصدقائك بشكل بسيط.

شرح تفصيلي ومواقف (أمثلة على التطور العمودي والأفقي):

— ٩٩ —

مثال:

شخص متمرس في رياضة كمال الأجسام يتدرب ثلاث مرات في الأسبوع،
فجأة يتحول للعبة الكاراتيه ثلاث مرات في الأسبوع.

— ٦٦ —

التحليل: التطور هنا عمودي، فالتغيير جذري بطبيعة الرياضة
واحتمالاتها، التعرض لإصابات أكثر والاختلاط في مجموعات بدلاً من
التمرين الأحادي، وهنا يكون التطور عمودياً.

هذا النوع من التغيير غير متوقع من هذا الشخص وغير مألوف لعقله،
وهذا سيجعل عقله يُجبر على التكيف على بيئة ومهارات جديدة، كما أن هذا
النوع من الضغط العقلي إيجابي لأنه سيحافظ على تطور مناطق متعددة من
الدماغ وفي الوقت ذاته كلما انشغل العقل بالتطور العمودي قلّت خطورته
(توضيح تفصيلي لخطورة العقل موجود في القسم التاسع: العقل عدو
وسلاحه الخوف) عليك ووجد صعوبة في أن يحتجزك في الخوف من الماضي
أو قلق المستقبل أو إعادة ذات المخاوف التي تعيشها لأنه مجبر على التكيف
على أمر جديد.

التطور الأفقي لهذا الشخص لو زاد عدد ساعات تمرين كمال الأجسام أو
حدة التمرين، فهو سيتطور لكن بذات المجال المألوف، الأمر الذي لا يحتاج
إلى بذل ذات المجهود.

مثال:

شخص يعمل في قطاع حكومي، بدأ العمل على صناعة عمل خاص له جانبياً ووصل اليوم إلى مرحلة الاستقالة لكونه استطاع لما لا يقل عن 6 أشهر تحقيق عائد مادي يفوق ما كان يحصل عليه من الحكومة.

التحليل: كونه استقال من عمل حكومي مألوف ومضمون هو نقلة نوعية في الضغط الإيجابي على العقل، فعقله هنا سيضطر إلى أن يجد كل المفاتيح اللازمة لكي يتكيف على اللا مألوف وسيطور مهارات جديدة مثل كيف يكون قائداً، المواجهة مع العملاء والموظفين، تقييم البشر، المحاسبة، التسويق، تنظيم الوقت وخلق حدود. (تطور عمودي).

لو ترك هذا الشخص عمله الجانبي وكان فقط يبحث عن الترقية في عمله الحكومي وينتظرها بفارغ الصبر لكي يزداد راتبه ويبدل كل الجهود للحصول عليها فهذا هو التطور الأفقي.

مثال:

فتاة خرجت من علاقة عاطفية مع نرجسي خفي تلاعب بها واستنزفها واكتشفت خياناته المتعددة وأنها ليست سوى صندوق احتياط -استغلال عاطفي جنسي مادي- في قصته. لتتشافى من التجربة قررت الابتعاد عن عالم العلاقات كلياً وركزت فقط على كتب التنمية وعلم الطاقة للتشافى من التعلق، وحين سمعت بأن التعارف خطوة أساسية بالعلاج الواقعي خافت وشعرت أنها خطوة غير منطقية وخاطئة.

قاعدة نفسية:

المنطق لدى كل إنسان يتكون من تجربته في الحياة ولهذا كلما قلت تجاربك كان منطقك قاصراً ورؤيتك محدودة.

التطور العمودي يبدو غير منطقي للإنسان لأنه خارج نطاق مألوف تجربته ولهذا سيحاول عقلك أن يقنعك بأنه أمر غير مهم أو حتى ضار وسيبعدك عنه قدر المستطاع لأنه غير منطقي بالنسبة لك.

التحليل: من المتوقع أن هذه الفتاة ستتجه للتنمية البشرية والطاقة لأنه ليس أمراً صعب القيام به، وستأخذ جرعات مسكنة لألمها وبعض التطور الأفقي، لكن التعلق بنظام عقلي لا يمكن أن تهزمه دون إثبات بتجارب تعارف على أرض الواقع، فالتعارف سيزيد الإدراك لديها ويجعلها قادرة على التفرقة بين البشر وتفهم ذاتها وعقدها ومخاوفها من ردات فعلها.

توضيح: حين تتعرف هذه الفتاة على شاب جديد، قد يتحرك نظام التعلق في عقلها وتبدأ الجاذبية غير السوية، فستشعر أنها تريد الاتصال عليه بشكل يومي وتصدق كل ما يقول وتشعر بحاجة لتعبّر بسرعة عن عاطفتها رغم كل التطوير الذاتي الذي قامت به لأنها لم تثبت بسلوكيات في الواقع أنها تجاوزت التعلق، إن لم توقف نفسها عن التصرف وفقاً لهذه المشاعر لن تستطيع إيقاف التعلق ولكي تتوقف تحتاج إلى تجارب ومواقف وألم مصاحب للصرامة مع نفسها في ردات فعل سوية، فبدل الاتصال اليومي تقلل توفرها ومبادراتها تكون أقل نسبياً، ولا تعبّر شعورياً إلا بعد مرور 4 أشهر على الأقل ويثبت نفسه لها بمواقف.

← المقاومة العقلية:

التطور خطر على العقل، فالعقل يعشق المألوف ويخاف التغيير، بل ويعتبر كل تغيير خطراً على أنظمتة وهذا التغيير غير مرحب به أبداً، لهذا أرى أن العقل عدو للإنسان بطريقة غير مباشرة فهو يعتقد أن الأمان يكمن في عدم التغيير، بينما الوعي هو ما يدفع الإنسان إلى التغيير.

تزداد المقاومة العقلية حين التوجه للتطور العمودي، ويحاول العقل إقناعك بكل ما يملك من منطق أنه هراء ولا داعي له أو فائدة تُرجى منه.

ففي المثال (1)، سيحاجبك العقل، «لماذا تتجه للكاراتيه فهي مليئة بالإصابات ولن تفيد شكلك الخارجي بقدر كمال الأجسام ومن يا ترى يحتاج إلى القتال في عالم متحضر مثل عالمنا اليوم؟».

في المثال (2)، «ما الجدوى من العمل الخاص فهو مليء بالضغط النفسي الضار والمجهد فالحكومة توفر لك كل شيء والعمل مريح وتستطيع أن تستمتع بحياتك في الخارج».

أما في المثال (3)، «تجارب التعارف ستجعلك تتعلقين وتبكين دماً لأنك محتجزة مرة أخرى، يجب أولاً أن تقضي وقتاً طويلاً في العمل فقط على ذاتك لتكوني مكتفية ذاتياً».

عندما تتأمل المنطق الذي خلقه العقل في الأمثلة الثلاثة، ستشعر الحرج التي استخدمها العقل منطقية جداً، لربما أقنعتك أنت عزيزي القارئ فما بالك بالشخص الذي يعيش التجربة؟ ليس هذا فحسب، قد تجد ما رده العقل يحصل فعلاً في الواقع، فيتعرض الشاب للإصابة بالكاراتيه ويشعر الآخر بكثرة ضغوطات العمل الخاص وتبدأ آليات التعلق عند الفتاة في تجربة التعارف، فإن واصلوا وكسروا المقاومة سيصلون إلى إدراك القيمة العظيمة للتطور العمودي بالشخصية، لكن إن انسحبوا سيعودون للمألوف وستكون عقدك النفسية سجنك الأبدي⁽¹⁾.

صورة أخرى للمقاومة هو أن تشعر بالتعب وانخفاض الطاقة وعشوائية في الروتين، تخيل شعورك بعد قطع ماراثون، هذا بالضبط ما ستشعر به نتيجة الصراع مع المقاومة العقلية. قال أرسطو الحكيم: «أهم وأعظم انتصار هو أن تهزم عقلك».

(1) عنوان كتابي الأول الذي يتطرق لأساسيات العقد النفسية.

معادلة تحليلية:

التطور العمودي صعب مجهد غير مألوف لكنه المفتاح لترتقي من مستوى إلى مستوى آخر في وعيك وإدراكك وهو يمثل التغيير الجذري في الإنسان.

التطور الأفقي أفضل من أن تكون عالقًا وإن كنت عاجزًا عن التطور العمودي توجه للأفقي مؤقتًا إلى أن تكون مستعدًا لخطوة عمودية.

المقاومة العقلية ستكون لك بالمرصاد سواء كان تطورك عمودياً أو أفقياً، لكن ستكون أشد شراسة في التطور العمودي، ستظهر على شكل تشكيك منطقي بما تفعله وتخويف من المجهول، وتحاول جاهدة إرجاعك للوراء ولهذا أي صورة من التطور ستكون مصاحبة لثمن وهو الصراع مع المقاومة العقلية التي ستجعلك تتراجع خطوة للوراء كلما تقدمت خطوتين للأمام.

المقاومة العقلية قد تتراوح بين 3 أسابيع إلى 6 أسابيع ثم تبدأ العادة الجديدة بالتكوّن والثبات. قال نابليون هيل: «لا يأتي النضج إلا من خلال الجهد والمعاناة المستمرة».

تجربة شخصية:

مقارنة بالحياة العشوائية التي كنت أعيشها قبل نوبة الوعي، الثمن الذي أدفعه يومياً من طاقة وجهد وصراع لأجل التطور العمودي أصبح لذة. هو الطريق الوحيد الذي يجعلك تنضج سنوات في أشهر معدودة، يجعل حياتك كالمغامرة مليئة بالتجارب غير المتوقعة.

أتعمد سنوياً خلق خطط غير منطقية لنفسى لكي أرتقي في الوعي والإدراك. اليوم الذي اتخذت فيه قراراً أن أخلق مدرسة علاجية خاصة وأنسخ عن عبودية النظام الأكاديمي كان قراراً صعباً لكون أقرب الناس لي نعتتني بالجنون بسببه. يوم استقالتني من الحكومة وافتتاحي لعيادة خاصة كانت مغامرة لأنه الطريق غير الآمن.

يوم دخولي عملية جراحية للكثفين في آن واحد بسبب الإصابات لأنني شعرت أنني لا أملك الوقت الكافي لتقسيمها لعمليتين منفصلتين وكنت مستعداً للنتائج. هو تطوّر عمودي لأنّ شخصيتي تحمل القلق في صميمها فسأكون

في بحث عن الراحة والأمان بالقيام بعملية بكتف واحدة فقط والانتظار لزمان معين قبل الثانية، لكنني خضت بالمجهول وتصرفت بطريقة غير متوقعة وجازفت لأحطم توقعات العقل عن قدراتي الحقيقية، وكنت مستعداً للتكيف على الجهد المبذول ما بعد العملية بيدين شبه عاطلتين عن تأدية المهام الطبيعية.

مثال حقيقي عشته للمقاومة العقلية هو أنني كنت في بداية عملي أجهد بعد مراجع أو اثنين وأشعر بالحاجة إلى الراحة، ولكن وصلت تدريجياً بعد الضغط الإيجابي على عقلي لتحمل ما يزيد على عشرة مراجعين باليوم وطاقتي ما زالت مشتعلة. وأنا أكتب هذه الكلمات لا أصدق أنني وصلت إلى هذه الطاقة، بل ولو قابلت نفسي قبل سنوات وأخبرتها بما يحصل اليوم سأردد: مستحيل، لكن خلال انتقالي من 3 مراجعين إلى 5 مراجعين كان عقلي يجعلني أشعر أن هذه الحياة ليست لي والجهد المبذول يفوق قدراتي بمراحل، يا ليتني كنت أعرف مدى قدرة العقل المخيفة على التكيف في حال أكملت من خلال فترة المقاومة بلا استسلام.

أرجوك استوعب أن كل ما تعتقده عن قدرات عقلك ليس حقيقياً فكلما ازداد وعيك ووضعت عقلك تحت ظروف جديدة للتكيف ستجده يتكيف.

القانون:

التطور العمودي رغم المشقة والألم والمعاناة التي يحملها فهو قادر على كشف جوانب من ذاتك الحقيقية وقدرات لم تكن تعتقد يوماً أنك تملكها، سر يضيف معنى حقيقي للحياة ويجعلك مقبلاً على التجارب لأنك مدرك للقيمة المضافة من هذه التجارب، التطور الأفقي لا يمكن إهماله فالعقل إن وجدك مهملاً للتطور يغلفك بشبكة ترجعك تدريجياً للوراء وتجعلك متشبهاً بالمألوف الذي لن يغير فيك شيئاً وستعيش حياة مملة تعيد إنتاج نفسك فيها. المقاومة العقلية هي سلاح العقل ضد الوعي (صوتك الحقيقي) وهي آلية تجعل العقل يحافظ على مألوفه بأي ثمن، وهو مستعد لتعريضك لشتى صور الإجهاد والتشكيك والمخاوف لكي توقف التطور وتعود إلى البرامج القديمة.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل تعمل بجدية على خلق تطور عمودي في بوابات حياتك الأساسية؟ هل تحافظ على وجود تطور أفقي أو أنك عالق؟ اذكر طرق عملية للقيام بالتطور المزدوج في الاتجاهين.

- هل تستطيع ملاحظة المقاومة العقلية حين تحاول التغيير؟ اذكر أين ومتى لاحظتها وكيف ستتغلب عليها.

- هل تعرف أنك تستطيع الولادة من جديد لو ركزت على التطور العمودي رغم كل المقاومة العقلية الشرسة التي ستواجهك؟ اكتب حياتك خلال سنة واحدة من الانضباط بتغيير عمودي كيف ستكون.



By: "Franz Von Stuck"

القانون التاسع: العقل عدو والخوف سلاحه

- نزعة البقاء عداوة مُبطنة: الخطر الجسدي والنفسي.
- الواقع الوهمي للخوف.
- الرمال المتحركة وخيوط العنكبوت.
- سجلات العقل التفصيلية.
- قاعدة القيمة.
- الرغبة بالتفكير خدعة.
- تقبل النتيجة الأسوأ سلاح.
- المخاوف منطقية ونظرية الإسفنجية.
- الماضي مصدر الخوف.
- كتيب المحاكاة العقلية.

العقل عدو والخوف سلاحه

ما الذي يصنعه العقل بنا؟ إنه يفقد الأشياء بهجتها
ويقودنا نحو الكآبة.

- فينسنت فانجوخ

قد يصعب عليك فهم المفاهيم المجردة عن الخوف والعقل في الحسم الأول من القانون، لكن واصل القراءة إلى الأمثلة والمواقف لكي تستطيع الربط وتركيب الأحجية.

العقل هو كآلة مُحكمة التصميم التي تهدف إلى الحفاظ على الكائن البشري من الخطر لحمايته. في ظل عملية التطور، ونظرًا إلى كون الأخطار البيئية الخارجية تقل بشكل تدريجي في عالمنا المعاصر، أصبح العقل يعمل على حماية الصورة التي نعيش بها أمام الآخر وأمام أنفسنا- الهوية الذاتية، أي هو يحاول حمايتك جسديًا ونفسيًا، وكل ما يشكل تغييرًا أو خطرًا لن يعجبه وسيحاول رفضه لأنه غير مألوف، وسيستخدم الخوف كسلاح لكي تبتعد عنه أو تقاتله.

قاعدة نفسية:

نزعة البقاء هي وظيفة دماغية ضرورية حيث يعمل العقل على حمايتك من كل ما قد يقتلك جسديًا أو نفسيًا - أي كل ما يمس هويتك الذاتية-

تُعرّف الهوية الذاتية بأنها كل ما تربط نفسك به وتراه على أنه «أنت»، من معتقدات، أو نمط حياة، أو عمل، أو علاقة، مثال «أنا طبيب مميز، رياضي رشيق، شريك مثالي، رجل شجاع ومحلل استثنائي» أي شيء يمس هذه الصورة أو يهددها سيجعلني أحاربه وأخافه، لهذا تحدثنا في حالة «الصورة بين الذات والآخر» عن أهمية إسقاط الصورة أمام الآخر، وكون الصورة أمام الذات ترتبط فقط بالقيمة. كما يمكن أن يكون للشخص هوية ذاتية سلبية، مثلًا، «أنا فاشل، ضعيف، عديم القيمة»، وتكون هذه هي صورته عن ذاته وعندما يحاول أن يغيّر هذه الصورة ويتغير إيجابيًا للأفضل، سيعتبر العقل هذا التغيير تهديدًا للهوية الذاتية وسيعمل على مقاومتها.

يجب أن تركز هنا أن أيّ تغيير يطرأ في الواقع -حتى لو كان إيجابيًا- سيشكل نوعًا من الخطر وقد يبدأ العقل بتفعيل المقاومة.

عرفنا في فصل «التطور العمودي/الأفقي والمقاومة العقلية» أن المقاومة العقلية قد تظهر على شكل تشكيك منطقي بالسلوك، أو مخاوف من القيام به، أو شعور باللاجدوى من فعله أو حتى بالإجهاد الجسدي حين اتباعه، كل هذا لإرجاعك لما كنت عليه -من سلوكيات ومشاعر وأفكار- والحفاظ على الاتزان السابق الآمن -Homeostasis-.

بوابة الواقع الوهمي:

ما علينا أن نعرفه عن الخوف هو أنه قادر على خلق بوابة إلى واقع وهمي، ويستطيع أن يزجك في عالم آخر تُحاك خيوطه وأحداثه من مخاوفك. الواقع الوهمي يكون وهميًا بالنسبة لغيرك لكن بالنسبة لك سيكون حقيقيًا إلى درجة أن يخلق فيك أعراضًا جسدية عضوية حقيقية.

— 99 —

مثال:

يخاف من أن يصاب بمرض الإيدز، يشعر بالخوف الشديد في علاقاته الجنسية ولو كان مرتديًا الواقي، ولو كان مع شريك يثق به، يتجنب التقبيل الاجتماعي رغم علمه أن هذا الفيروس لا ينتقل إلا عن طريق الدم أو الجنس،

يبدأ بملاحظة أعراض تشبه الإيدز ويفحص نفسه كل 3 أشهر فقط للتحقق،
يبدأ تدريجيًا بالبُعد عن مصافحة الناس فربما أحدهم كانت يده ملطخة
بالدماء فينتقل له المرض.

— 66 —

التحليل: لاحظ أن الواقع الوهمي بُني من سلوكياته، ولما تصرف بالواقع
بطريقة تؤكد أهمية الخوف وقيمته، صار وكأنه يضع أحجارَ بناء لتكبير هذا
الوهم، وكلما انغمس بالتفكير في الأمر تحفزت لديه سلوكيات أمان تُبعده
وتُجنِّبه ما يخاف، ولكن تعظّم من تأثير ما يخافه بالواقع، فتبدأ مساحة
الواقع الوهمي بالتوسع في العقل من كوخ صغير إلى بيت بطابق إلى فيلا
إلى مبنى إلى برج.

— 67 —

مثال:

يخاف المواجهة والتعبير عن مشاعره، وفي بعض الأحيان يجد صديقه
يتلفظ بألفاظ لا تعجبه ولا يدعوه لبعض المناسبات لكنه يصمت، يفترض ان
صديقه يتعمد إهانته ويبدأ تحليل كل سلوكيات صديقه على أنه غير مكترث
به فيبدأ بالانسحاب من العلاقة تدريجيًا بلا توضيح لما حدث.

— 66 —

التحليل: خلق واقعا وهميا بعقله مبنيا على افتراضاته الشخصية عما
قد تعنيه سلوكيات صديقه. هذه الافتراضات بدأت ترتبط ببعضها بعضا
وتجعله يرى الأمور في طريق واحد، وتؤكد له أن صديقه لا يحبه ويتعمد
إيذائه فتصرف بسلوك أمان وهروب، وانسحب. لكن المشكلة تكمن في أن
القصة الحقيقية قد تكون جدا مختلفة، والواقع قد يكون أن مخاوفه من عدم
التقبل هي التي خلقت له واقعه، فربما لو واجه صديقه لربما أخبره بأنه لم
يكن يعرف أنه لا يتحمل هذه الألفاظ، وبأنه كان يراه دائم الانشغال فلم يرد
إزعاجه بهذه المناسبات.

◀ الرمال المتحركة وخيوط العنكبوت:

كلما انغمست بتحليل مخاوفك والبحث عن حلول لها والتفكير المفرط بها، سيطرت هذه المخاوف على واقعك وعقلك، وسحبتك كالرمال المتحركة للفرق بها.

كلما غرقت في خوفٍ ما، ظهر خوفٍ آخر وآخر كالخيوط التي تكبلك، كلما حاولت الإفلات منها تعتقد الفريسة داخل خيط العنكبوت أنها بالمقاومة ومحاولة الإفلات ستنجو، لكنها تحتجز بشكل أكبر فأكبر.

مبدأ التجاهل: من الضروري ألا تنساق مع أفكارك وتعمل على قطعها بمجرد ملاحظتك أنها ترتبط بالمخاوف، فالإنسان الواعي ينظر بشمولية للأفكار الرئيسية المتعلقة بالأمر وليس للأفكار الجزئية التي يحاول عقله جره لها، ويأخذ قرارًا على هذا الأساس.

— 99 —

مثال:

أخاف من مواجهة أبي بتدخله في طبيعة تخصصي واختيار زوجي لأنني أحبه، لكنه كان ينعنتني بأسوأ الصفات لأنني لم اختر الطب كتخصص يجعله يفخر أمام مجتمعه، ووافقت على الزواج من شاب من عرق مختلف وهذا يمس بصورته. صارت تدور بمخيلتي أفكار كراهية اتجاهه وأتخيل نفسي أصرخ في وجهه وأقول كفاك سيطرة وتدخل فيما لا يعنك. وصرت طوال الوقت لمدة ثلاثة أعوام، أحلل وأخطط لطرق تجعلني أواجه بها دون أن أخسره أو أخسر حبي له رغم أنني صرت مبتعدة عنه وحوّلت العلاقة إلى سطحية ولا أريد أن أخسر الإنسان الذي أحببت.

— 66 —

التحليل: بدل أن تتخذ قرارًا صارمًا بالمواجهة والوضوح وتحمل نتائجها وتحرر نفسها من الخوف الذي يبطش بها، عاشت ثلاث سنوات في خوف من نتيجة خسارة أبيها وعاطفتها له ومن تحب، كلما انغمست بالبحث عن حلول تجد عقلها يجد مخاوف جديدة. فهي إن فكرت اليوم بمواجهة الأب بشكل

صارم سيتحدث عقلها بخوف أن والدها سيتبرأ منها، وغداً إن أتت بفكرة مواجهة لطيفة قد يرد عليها العقل بأن أباهما لن يستجيب لهذا الأسلوب وأنه مضيعة للوقت، في خلال هذا الوقت هي تعيش يومياً بمواقف تجعلها تكبت وتغضب، وتشتتها عن واقعها وتحرك النتائج الأسوأ بمخيلتها، وهذا سيوصلها تدريجياً إلى كراهية أبيها، الأمر الذي تخافه، وقد تنفجر فيه بنوبة غضب تجعله يبتعد عنها وهذا أيضاً أحد مخاوفها.

لو لم تنغمس الفتاة بالتفاصيل والتفكير المفرط والأفكار الجزئية - ما يريده عقلها - وركّزت على الأفكار الرئيسية وشمولية الأمر - من حقي اختيار تخصصي وشريكي وهي من حدودي الشخصية ومهما كانت ردة فعل أبي سأتحمل النتيجة، لكن لن أعيش في كبت أو قلق مستمر يستنزف طاقتي ولن أرضى بالسكوت عن حقي - واتخذت قراراً وعملت على الواقع لحلت المسألة. ربما لن يوافق أبوها لكن هذا على الأقل سيجعلها تعمل بشكل عملي على الخطوة التالية فنحن نستطيع التعامل مع الحدث ولكن لا نستطيع التعامل مع مخيلة ما سيحدث.

قاعدة أسرية:

كلما ازداد تدخلك في حياة أبنائك الخاصة - مُعتقداً/عمل/نمط حياة/ علاقة - بحجة أنك تعرف مصلحتهم، ازداد كبتهم عليك ونفورهم منك وقلت ثقتهم بك. يجب أن يخوض أبنائك تجاربهم الذاتية ويعرفوا ما يناسبهم منها فيتبعونه، وما لا يناسبهم فيتركونه بمحض إرادتهم. يقول **دوستوفسكي**: «الخطأ الأصيل أفضل من الصواب المقلد».

— 99 —

مثال:

يخاف أن يصارح الفتاة التي تعرّف إليها في أول شهر بأنه لا يريد زواجاً تقليدياً، بل يريد فترة تعارف لا تقل عن 4 أشهر ليحدد طبيعة العلاقة ومدى توافقهما أولاً وهذا مبدأ من مبادئه، خوفه ناتج عن تعلقه فيها وأنها

ربما تسيء فهمه وتنهي العلاقة، وفي الآن ذاته هي تلاحظ أنها كلما سألتها عن مستقبل العلاقة أجاب بأسلوب غامض فبدأت تشعر بأنه ربما يتلاعب بمشاعرها وبدأت تفكر بإنهاء العلاقة.

— 66 —

التحليل: انغمس الشاب في الأفكار الجزئية التفصيلية المرتبطة بالخوف من توضيح مبادئه لأنه يحمل جاذبية للفتاة ويخاف التخلي، بدأ يتصرف بطرق تظهر للفتاة أنه غير مكترث أو ليس جدياً في التوجه، احتجزته مخاوفه وخلقت له واقعا، فالفتاة فعلاً ستتخلي عنه الآن، ولو كان رجلاً صاحب مبدأ وقيمة ذاتية ويعرف ما يريد لوضّح قواعده ولم يخف من الثمن المدفوع، فحتى لو خسرها فهو كسب نفسه، ومن لا يقبل مفاهيمك من البداية فهو لا يحمل نفس التوجه. لو طبّق مبدأ التجاهل لمخاوفه لعرف الطريق الذي يناسبه منذ البداية ولم يضع وقته مع فتاة غير متوافقة معه، أو ربما كسب قلب فتاة ناضجة تعرف يقيناً هذه المفاهيم.

قاعدة عاطفية:

فترة أول أربعة أشهر لا تُسمّى علاقة بل تجربة تعارف، ولا يمكن تحديد جدية شخص ممّا يدعيه في هذه الفترة، فحتى لو ادعى أنه جدي قد يفقد اكترائه، ولو ادّعى أنه ليس جاداً قد يحبك مع المواقف.

ملفات مسجلة وكاميرا الفيديو:

كل ذرة خوف تطراً عليك من حدث تأكّد أن العقل خزّنها في سجل خاص مُرتب ومُنظم لكي يستخدمها ضدك يوماً ما، فالخوف هو السلاح الذي يحافظ العقل من خلاله على مألوفه، وفي بعض الأحيان يهاجمك بالمخاوف السابقة لكي يفصلك عن الواقع، وهذا كفيل بإيقاف أي رحلة تحمل أي صورة من التغيير.

تخيل وكأن العقل مصوّر يحمل كاميرا تسجل كل سلوكياتك بالواقع وتقيس على السلوك أولاً وثانياً وثالثاً، فمهما كانت الأفكار أو المشاعر التي

تسكنك، سلوكياتك هي التي ستحدد للعقل حقيقتك، فإن قمت بأي فعل سواء فيه انسياق للمخاوف أو هروب منها، سيعزز العقل وجودها لأنك هنا تعطيه إشارة بأن لهذا الخوف قيمة ويجب التركيز عليه بشكل أكبر.

— 99 —

مثال:

كان أبوها يخون أمها وكانت تكره أن تكون يومًا مثل أمها خاضعة صامته أمام هذا التماذي، وحين كبرت كانت لا تأتمن الرجال في العلاقات إلى أن أحببت شخصًا وبدأت تثق به بعد مواقفه التراكمية، وصارت تشعر بأمان معه، ولكن عقلها دائمًا يذكرها بطفولتها وبكون الرجال خونة، فصارت تدخل معه بتحقيق تفصيلي كلما خرج، وتطلب أن يصور لها في أي مكان يذهب إليه، ليس من باب المشاركة بقدر باب الشك، وبدأت تتخيل سيناريوهات تكتشف فيها الخيانة وتندب حظها العاثر وأنها في النهاية نسخة من أمها، ومع الوقت بدأ الشريك بالنفور وفقدان الاكتراث بها إلى أن شاهدت محادثة له مع امرأة أخرى فانهارت وفقدت نفسها في الاكتئاب.

“

التحليل: الفتاة لم تتصالح مع تجربتها في الطفولة ولم تعالج الصدم النفسية الناجمة عن خيانة أبيها لأمها، وصار خوفها الأكبر أن تُخان، حزن العقل هذا الخوف نظرًا إلى أنها لم تتطرق له وتواجهه بصراحة، صارت تهرب من خوفها من خلال البعد عن الرجال كليًا -عقدة الرجل- وكلما تجنبت الرجال أكثر بدافع الخوف، ازدادت قيمته في العقل وعرف أنه سلاح مناسب سيستخدمه في الوقت المناسب، وبينما هي مع شخص يحبها ويتقبلها وهذه ظروف غير متقبلة وغير مألوفة لعقلها الذي لا يثق برجل، فبدأ يخلق واقعًا وهميًا عن قصة خيانة غير موجودة، وتحركت سلوكياتها بالتحقيق والاتهام والمراقبة، وتعززت مخيلتها بالنتيجة الأسوأ، وهنا بدأ عقلها بتسجيل سلوكياتها بالكاميرا وتعزيز الواقع الوهمي، فلو لم تستجب للأفكار بالسلوك لبدأ عقلها بالتراجع لكن الاستجابة السلوكية هي ما جعلته يركّز على الأمر.

خوفها خلق واقعها التي تخاف منه وللأسف هذه حقيقة الخوف المُرَّة، فكلما خفت من شيء ما وعملت بسلوك يتواكب مع خوفك، ستجده يتجلى في واقعك بطريقة ما أو بأخرى. هل تعرف أن الفتاة بالقصة كانت تعيش بنشوة ألم عندما تتخيل أنها ستتعرض للخيانة وتدور تفاصيل اكتشافها للأمر في عقلها؟ نعم هذا ما يُدعى بالتلذذ اللاواعي بالألم وهو ينتج عند كل من تعرض عقله لظروف مؤلمة بالطفولة.

قاعدة نفسية:

الخوف يظهر في الأحلام وفي سردية الخيال، ومن يخاف من شيء لا وعيًا سيسعى من دون قصد لخلقه في واقعه.

← قاعدة القيمة وسردية الخيال:

كلما أعطيت مخاوفك قيمة أكبر، استفحلت في السيطرة عليك، وكلما ازداد التفكير فيها كبرت وأخذت حيزًا لا تستحقه.

أي سلوك تقوم به بناءً على مخاوفك يؤدي لإعطاء الموقف أكبر من حقه ويضخم الحدث. حيث إن العقل يريدك أن تضخم الحدث ليجعلك تغوص في مخيلات وسيناريوهات متعددة مرتبطة به.

تمني أن يزول الخوف حتمًا سيزيد من حدته، فبمجرد أنك تتمنى أن يتلاشى اعرف أنك قد أعطيت إشارة للعقل بأهميته، فتجده موجودًا بشكل أكبر في واقعك - لو تمنيت ألا تفكر في دُب أبيض ستجد عقلك يفكر في الدب الأبيض طوال الوقت-.



مثال:

دفع الإيجار الأول لمكتبه وهو بداية عمله الخاص، كان قلقًا بشأن قدرته على تغطية الإيجار الشهري لهذا المكتب ورغم ذلك اختار مكتبًا باهظ الثمن، فجأة بدأ يلاحظ أن العملاء لم يعودوا كالسابق وبدأ خوفه من المادة يعظم

ويدخل بسيناريوهات أنه سيفشل في عمله، ممَّا جعله يتصرَّف مع العملاء، بأسلوب الحاجة الذي ينقل لهم إحساسًا أنه بحاجة لهم وهذا يجعلهم ينفرون بشكل أكبر ويشكُّون بالقيمة التي سيقدمها، إلى أن اضطرَّ إلى التخلِّي عن المكتب وإيقاف العمل نظرًا إلى أن حياته أصبحت جحيماً من كمية القلق المصاحب للخسائر المادية.

— ٦٦ —

التحليل: لو كان واثقًا بنفسه وعارفاً بأن القيمة تكمن فيه وليست بالمادة، وأن المادة وُجِدَت لكي تستثمر بأي أمر يضيف إليك تجربة جديدة أو قيمة لما توتر من خسارتها، وكان واقعياً في سلوكه بتأجير مكتب معقول وليس باهظ الثمن، لكنه تسرع بسبب تشتته من القلق واندفاعه لكسب المال من العمل، ومن يتعلّق بنتيجة لن يصل إليها.

السرف في العمل الخاص هو الاستمتاع بالرحلة التي من خلالها تخلق منتجاً أو محتوى يضيف قيمة وسيأتيك الناس بشكل تلقائي، سلوكيات الحاجة مع العملاء مصدرها الخوف من فقد العمل والمادة، وصاحب القيمة لا يتصرف مع عملائه بهذا الشكل ولو خسروهم جميعاً وأوقف العمل لأنه يعرف القيمة المضافة مما يقدم.

لو لم يضحك من قيمة المادة وأهمية الأمان المادي، وقرَّر المجازفة بواقعه والتركيز على الإنتاجية لما سقط في فخ مخاوفه.

← الرغبة المخادعة ووهم الوحدة والمحاكاة العقلية:

لأن دور العقل الأساسي هو الحماية، فمن صالحه أن يزجك بواقع وهمي تسبح فيه بمخاوفك وتنغمس في البحث عن حلول للمشكلة لتفادي الخطر وشلل في تحليل ما حدث، وتفكير مفرط فتدور وتدور في دائرة مفتوحة -Open Loop- لا تستطيع الخروج منها، وفي هذه الفترة تكون منفصلاً عن الواقع وعن التركيز على نفسك وتطويرها. أعتقد أنك أدركت الآن أن الاتصال بالواقع والتوجه للتطور العمودي أو الأفقي ليس من مصلحة العقل لأن هذا التطور يشكّل نوعاً من الضغط والخطر والمواجهات التي لا يرى العقل فيها

قيمة - فالقيمة بالنسبة له تكمن بالمألوف والثبات على ما أنت عليه من برامج وأنظمة-.

سيعطيك عقلك شعورًا بالرغبة في التفكير والتحليل والبحث عن حلول، والحديث والتطمين، وسيشعرك أن هذا أمر منطقي، ومن خلاله ستنجو، لكنه الخدعة لأن العقل ينتشي بالتفكير والمخاوف تتضخم بالمخيلة بمراحل عمّا هي بالواقع. قال الفيلسوف ميشيل دي مونتيني: « لقد كانت حياتي سلسلة من المخاوف التي لم يحدث معظمها، ومن يخاف المعاناة يعاني بالفعل مما يخافه».

الحديث عن الخوف مع شخص واعٍ لوضع حلولاً واقعية والتخفيف من وطأته ضرورة، لكن إعادة الحديث عنه مرة تلو الأخرى ستتحوّل إلى آلية بحث عن أمان وتسكين وتطمين، وللأسف هذا وإن نفعت بشكل مؤقت سيزيد من وضعك سوءًا على المدى البعيد لأنك أصبحت تعزز بالحديث قيمة المخاوف.

كما سيعطيك شعورًا وهميًا يقول: «يجب أن تنعزل وتكون وحيدًا لتفكر بالموضوع مليًا لتحله» وهذا الشعور جزءٌ من الحيل التي يطليها عليك العقل لكي يتفرد بك ويحتجزك في خيوطه - وهم الوحدة.

بين ظهور الخوف أو المشكلة واتخاذ موقف فعلي هناك فجوة يقنعك عقلك فيها بالانغماس بالتحليل، ولكن الفجوة يجب أن تنقلص إلى ما لا يزيد على 10 دقائق من التحليل الذاتي -شرح بالتفصيل في علاج الانهيار الشعوري وتكوين الصلابة العقلية- أو المحاكاة العقلية من قبل المعالج ومن ثم تعود للواقع لاتخاذ الموقف.

المحاكاة العقلية هي مشاهدة محتوى أو قراءة كتاب أو الجلوس مع معالج يحاكي عقلك ويحاول تحطيم مخاوفك ويريك ما لا ترى، وهي عملية ضرورية لا بد لكل منّا الحفاظ على وجودها في حياته لكي ينضج، لكن المخاوف تجعلك بحاجة إلى المزيد فالمزيد من المحاكاة، فبدل أن تتخذ موقفًا ستطلب جلسات أكثر فأكثر مع معالجك، أو أن تقرأ كل ما يتعلق بالأمر، أو أن تشاهد محتوى وراء محتوى من دون اللجوء للتطبيق، وهذا سيجعلك محتجزًا في بوابة الواقع الوهمي المرتبط بالخوف نفسه.

مثال:

أخاف ألا أتشافى من الاكتئاب بعد مقابلي لطبيب نفسي أقنعني أنه مرض عضوي كالسكر يحتاج إلى الدواء مدى الحياة لإعادة توازن النواقل العصبية، وبدأت أقرأ بعض الدراسات التي تؤكد هذا وأبحث عن أشخاص تعرضوا للاكتئاب، وأكثر ما كنت أركز عليه كيف عاشوا حياة تعيسة بسببه أو بسبب الاستمرار في الأدوية المضادة للاكتئاب، نعم قرأت بعلاجات سلوكية وتحليلية لمعرفة الجذور وتغيير نظرتي وأفعالي، لكنني خائف من الاحتجاز في هذا المرض وصرت كلما جلست مع أعز أصدقائي الذي كان تشافى من اكتئاب يطمئنني ويريحني بأنني سأتشافى، لكنني دائماً أريد الانزواء والتفكير في الأمر، والبحث عن حلول ومقابلة الصديق وصارت حياتي تدور في هذا المنحنى.

— ٦٦ —

التحليل: صار يملك رغبة دائمة في التفكير بالأمر والحديث عنه والبحث فيه، ويبحر في فلك يؤكد مخاوفه ومن ثم يبحث عن تطمين مؤقت -هذه الدائرة دائماً تكون واضحة في الوسواس القهري الفكري أيضاً-، خوفه من الاكتئاب والاحتجاز جعله يتصرف بطرق تؤكد أنه سيحتجز، فوجد دراسات أكدت مخاوفه دون البحث في الدراسات المعاكسة والتي تخالف ما قرأ، صدق الطبيب النفسي دون القيام ببحثه الخاص، لم يطبق أي علاجات أخرى ليتشافى واقعياً، فكل تصرفاته تجعله يحافظ على وجود الاكتئاب وتؤكد أنه اضطراب مزمن لا يزول.

قاعدة طبية:

لا تثق بأي مختص نفسي فقط لأنه درس هذا العلم، فالكثير من المختصين النفسيين يملكون الحيازاً معرفياً لما يحفظونه بالمناهج الموضوعية مسبقاً بلا تساؤل عميق بحقيقتها أو مصدرها، وللأسف أغلب المختصين العرب يعتقدون أن المناهج الموضوعية مقدسة، ولكن الطب متغير وأما الطب النفسي فمرجعه الأساسي الـ DSM قام على تصويت مجموعة أطباء، وسأكشف الكثير من الحقائق التي تخص مغالطات عالم الطب النفسي والعلاج النفسي في كتاب قادم.

لا تثق بالدراسات قبل تفحصها وأخذ أكثر من رأي مختص، فكثير من الدراسات ممولة من قبل شركات دوائية رأسمالية هدفها نشر أدويتها وليس صحة الناس- إن كنت تعتقد أن شركات الأدوية هدفها في المقام الأول صحة البشر فأنت تعيش في عالم وردي منفصل عن الواقع، وبعضها يحمل مشكلات في الطريقة التي تمت بها، والكثير من الأطباء مستعبدين للمؤسسة الطبية وأوامرها.

لا يوجد دليل علمي على أن مضاد الاكتئاب يعيد توازن نواقل عصبية مختلفة بالتوازن مسبقاً، ولا يوجد فحص لتأكيد هذه الفرضية، وكون الناس يستجيبون بعض الأحيان لمضادات الاكتئاب لا يدل على صحة هذه الفرضية فلو أعطينا الكوكايين أو الحشيش أو الأمفيتامين لشخص مصاب بالاكتئاب قد تتغير مشاعره لكن هذا لا يدل على أنهم أعادوا توازن أي شيء.

الاكتئاب ليس كالسكر وهو ليس داء عضويًا بقدر كونه رد فعل نفسي في المقام الأول وبوابة للانفصال عن الواقع المؤلم وللقاعدة استثناءات.

المخاوف المنطقية والنبوءة الذاتية:

قد يقول أحدكم: «لكن يا طبيب، الكثير من المخاوف منطقية وواقعية فكيف لنا ألا نخاف؟». نسبة ضخمة من المنطق الذي يتولد لدينا هو نتاج بيئتنا (الأسرة - المجتمع - المعتقدات - العادات)، فما هو منطقي لك قد لا يكون منطقيًا لغيرك لاختلاف تنشئته أو بيئته.

كلما بدر منك سلوكٌ كردة فعل على مخاوفك، تأكد أنه سيساهم في تحقيقها بالواقع، واعرف أن تجنب خوف ما لن يحل المشكلة من جذورها ولن يزيل المصدر، وأن عقلك سيبحث عن خوف آخر من المصدر ذاته لاحقاً ليواجهك به.

— ٩٩ —

مثال:

يخاف أن يواجه مشكلة بالانتصاب مع شريكته بالجنس وهذا لأنه سمع بالكثير من قصص الطلاق بسبب عدم الاكتفاء الجنسي عند أحد الشريكين، بدأ يأخذ هرمون تسترون بجرعات عالية لكي تزيد من قوة انتصابه وهذا ما جعل انتصابه ضعيفاً مع شريكته وبدأ يخاف من الجنس ويتجنبه، ذهب إلى طبيب ليعطيه مُقوِّياً جنسياً ساعد لفترة لكن الأمر ما زال يسيطر على فكره وصارت عملية الجنس عبئاً على كاهله بدل أن تكون متعة.

— ٦٦ —

التحليل: الهوية الذاتية لمفهوم الرجولة المشوه المرتبطة بالجنس وارتباطها ببيئته، فارتباط الجنس بالرجولة هو مفهوم موجود في بعض البيئات ولو لم يكن موجوداً في بيئته لما صنع الخوف من الأساس، بدر منه سلوكيات كردة فعل على خوفه فأخذ التسترون الذي إذا ارتفع لنسب عالية قد يتحول جزء منه إلى هرمون الأنوثة الاستروجين، والذي إذا وُجد بنسب عالية سيؤثر سلباً على العملية الجنسية والحل الذي أعطاه الطبيب سطحي، فالمقوي لن يحل جذر المشكلة ولن يتطرق لمصادرها.

— ٩٩ —

مثال:

يخاف الجن والحسد بشكل مفرط وهذا ما جعله يرى أن سبب عدم قدرته على الزواج هو أنه مسكون من جنية عاشقة، أو محسود من قبل أسرة أبيه

الذين يكرهونه، ولا يستطيع النوم ليلاً في الظلام لكونه يعرف أن الجن سيسيطرون عليه ويؤذونه في هذه الأجواء.

— 66 —

التحليل: الإيمان بأي فكرة يمدّها بقوة ويخلق لها واقعاً في عالمنا، فلو كنت تؤمن بشدة بالأشباح وسكنت منزلاً مهجوراً مع صديق لك لا يؤمن بهذا، ستجدك تتلفت وتربط كل صوت في البيت بوجودهم ولن تستطيع النوم. على عكسه، فهو ربما إن سمع صوتاً سيعتقد أنها الرياح أو قطة مرت بقربه ويعود لنومه. الكلام ذاته ينطبق على الشاب بالقصة فهو اختار أن يؤمن بما يقيدّه ويخيفه ولا ينفعه، وللأسف الكثير من البشر يختارون الإيمان بما يضعفهم وليس ما يجعلهم يعيشون في صلابه، ولا أنسى كيف مراجعُ كان يدافع بشراسة في جلسته معي أن الوسواس مرض عضوي ولن يستطيع الشفاء منه على الرغم من مشاركتي تجربتي معه وأنني تجربة حية لشخص تشافى من الوسواس.

◀ المجمع السكني والمؤجرون:

تخيل دائماً أن العقل مُجمع سكني والمخاوف هم المؤجرون غير المنضبطون. كلما تركتهم دون مواجهة ستجدهم في تمامٍ مستمر ومحاولة استغلال مساحات أكبر، وأنت مضطر إلى مواجهتهم في النهاية، إلى أن تصل إلى مرحلة تجبرهم فيها على الخروج من الشقة ولو تكبدت بعض الخسائر في العملية، لكنك ستربح سكناً خاصاً لمن تريد أن تُسكنه لديك.

— 99 —

مثال:

تعرضت للتحرش الجنسي وهي صغيرة من قِبَل خالها واضطرت إلى أن تصمت بسبب تهديداته لها، صارت تكره جنس الرجال وتخاف من الجنس، وما زالت خائفة من الحديث عن الأمر وتعتقد أنها إن تحدثت وعبرت عن مشاعرها ستُعِيد فَتْحَ جَرِحِ ضُمْدٍ، وهي اليوم تعاني نوبات الهلع من حين لآخر.

— 66 —

التحليل: المخاوف المرتبطة بالجنس الآخر والعملية الجنسية هي مرتبطة بالتحرش، وإن لم يتم نبش الجرح القديم الذي ما زال يحمل خلايا سرطانية ستظل عواقبه الوخيمة من مخاوف وتشوهات تسيطر على الواقع. الفتاة تعتقد أن الحديث سيؤلم وهذا الاعتقاد صحيح، لكن ألم إعادة النبش للتشافي أرحم من ألم المخاوف المزمنة والكبت الذي نجمت عنه نوبات الهلع كآلية للانفصال عن الواقع والهروب من مواجهة النفس.

◀ نظرية الإسفنجية:

تخيل أن العقل إسفنجية والمخاوف زيت يسكن ثقبها، إن لم يتم الحديث عنها وجعل مواجهتها أولوية ستبدأ تتسرب داخل الإسفنجية وتكبر وتتضخم وتسيطر تدريجياً على واقعك وتخلق لك عقداً تعوق حياتك.



مثال:

تذكرت عندما كانت طفلة في عمر تسع سنوات أنها مارست الاستكشاف الغريزي مع أخيها البالغ من العمر سبع سنوات، وبعدها قرأت عن مفاهيم التحرش في سن المراهقة شعرت أنها متحرشة مجرمة تستحق العقاب ولم تتحدث مع أحد في الأمر فبدأ يكبر وسيطر تدريجياً عليها، صارت تشعر في عشرينياتها أنها شخص لا يستحق الاحترام ومزدوجة، بدأت تكره نفسها ودخلت في اكتئاب عميق من هذا الأمر.



التحليل: نما الخوف في داخلها لأنها لم تتحدث مع شخص واعٍ وتبحث بالمفاهيم السوية لما حدث، فالواقع أن الاستكشاف الغريزي يختلف عن التحرش وهو ظاهرة يسقط فيها الكثير من الأطفال لقلة الوعي الجنسي، وأن عقدة الذنب والمحتمل التي تعيشها هي كذبة خلقها عقلها ليجعلها تعيش بكراهية وسحق للذات.

مثال:

كان في بعض الأحيان يشعر أنه يتفحص شكل شريكته ويفكر بأنها ليست بالجمال الكافي، وثم يدخل في شعورٍ بالذنب اتجاهها ويحاول التصرف بأسلوب إرضاء مفرط لها ولا يعرف سر الظاهرة التي تجعله في تفحص مستمر لملامحها، ومحاولة دائمة لإقناع نفسه أن شكلها مناسب لكن الخلل فيه، ومن ثم عقله يردد: أنت تستحق امرأة أجمل، ويبدأ بالشك في خياراته وفجأة عندما يخرج معها يجد الكل يمدح بجمالها فيرتاح ويشعر بتقبل لها مره أخرى.

— ٦٦ —

التحليل: لا يستطيع الرجل هنا الحديث بالأمر مع أي أحد لأنه يشعر بالخزي والعار اتجاه شريكته التي يحبها ويحمل رابطة عميقة معها، فهو يتفحص بشكل لا واعٍ شكلها بين الحين والآخر لأنه يعاني عقدة الشكل التي تشعره بأنه شخص قبيح، ويريد أن تكون شريكته جميلة جداً بمعايير اجتماعية ليشعر بالقيمة، وكلما قلَّ مستوى جمالها أو كان شكلها لا يتوافق مع ما يصوره له عقله بدأ بالتفحص والشعور بأنه غير منجذب، ويصاحبه شعورٌ بالسوء اتجاه هذه الإنسانة الصادقة، يعيش في صراع نفسي ويسكن ألمه بتقبل الناس لشكلها ثم تعود الظاهرة بين الحين والآخر، ولو تحدث بها وفهم أبعادها لاستطاع اجتيازها بكل سهولة.

◀ الماضي مصدر الخوف:

لاحظ في أغلب الأحيان أن المصدر الأساسي للخوف هو صدمة نفسية في الماضي أو موروث فكري تم تلقيته سابقاً، أو ملاحظة في بيئته كانت موجودة، لهذا يجب البحث في الماضي وتفرغ الكبت المرتبط بكل خوف، وهذا سيسهل تحطيم الخوف بالواقع.

مثال:

كانت أمه قلقة جداً بما يخص المادة وتحاسبه بشكل مرضي على كل شيء يصرفه، وتكرر على مسامعه كونهم من عائلة فقيرة لا يملكون المادة وعليه ألا يعتقد بأنه مشابه لأصدقائه في القدرة على الشراء. عندما كبر وأصبح مهندساً ذا راتب مرتفع ظلت هذه الآليات تعمل من خلاله وصار يتابع كل مبلغ بسيط يُصرف ويحاسب نفسه ويخاف ويتوتر عندما يجد الرقم في حسابه قل، مما جعل شريكته تنفر منه.

— ٦٦ —

تحليل: لعلاج عقدة المادة لدى هذا الشاب يجب أولاً تفريغ كبت الماضي وشرح أن كل مفاهيم أمه كانت خاطئة، فنحن من نصنع المادة ونحن مصدر الأمان وليس العكس، ويجب أن يفهم أن ما يعيشه اليوم سيجعله محتجراً غير قادر على المغامرة أو صناعة عمل خاص أو احتواء شريكته مادياً أو حتى التعامل مع ذاته كقيمة في المادة -لن يعرف كيف يدلع نفسه-.

طرق التعامل مع الخوف:

- 1 - الاعتراف وتقبل النتيجة الأسوأ: يجب أن تقبل مشاعر الخوف ود تكبتها أو تهرب منها، وكُن مستعداً للأسوأ النتائج ولو كانت خيالية.
- 2 - اكتب قائمة بأكبر مخاوفك ثم اسأل نفسك: ما هو الشيء الذي ما زلت غير مستعد لمواجهته؟
- 3 - الأسلوب السقراطي في التعامل مع المخاوف هو عبارة عن مجموعة تساؤلات يمكن أن تضيفها على التحليل الذاتي:
 - ما هي احتمالية حدوث هذا الخوف بالواقع؟
 - إذا حدث خوفك كيف ستتصرف؟ وماذا يمكن أن تفعله اليوم؟
 - ما هي الأدلة التي تؤكد/تنفي احتمالية حدوثه؟

- ما هي أسوأ/أفضل الأحوال؟
- ماذا ستنصح صديقًا لو كان بالموقف ذاته؟

تذكر أنك مهما واجهت الخوف على مستوى فكري، فأنت بحاجة ماسة إلى مواجهته بالواقع لتحطيمه، فخوفك من المواجهة مع الشخص المتماذي لن يزول لأنك درست كثيرًا أهمية المواجهة بقدر تطبيقك للمواجهة الفعلية بالواقع.

— 99 —

مثال:

معجب بفتاة لكنه يخاف المبادرة لأنه يخاف الرفض وغير متقبل لحدوثه، وهذا يجعله يعيش في تعلق وهمي يراقب تحركاتها ويتابع بالسوشيال ميديا، ومن ثم كوّن معها صداقة رغم أنه منجذب لها لكن كل هذا لكي لا يتم رفضه، ولم تعرف الفتاة يومًا بعاطفته إلى أن ارتبطت بآخر كان صريحًا بإعجابه منذ اللقاء الأول.

— 66 —

التحليل: لو كان متقبلًا لنتيجة الرفض ومدركًا أن الرفض ليس أمرًا شخصيًا، فقد ترفضه لأنه ليس نمطها بالشكل أو الشخصية، أو لأنها في علاقة عاطفية، أو لأنها غير مستعدة لخوض رحلة تعارف وارتباط، فللرفض قد تكون أسباب كثيرة ومن يتقبل نفسه لا يخاف رفض إنسان.

لو طبقنا الطريقة السقراطية في هذا الموقف: احتمالية الحدث 50%، إذا تم الرفض يمكن أن يكمل في رحلته في المبادرات مع من يعجبه بلا أخذها بشكل شخصي، لا أدلة تؤكد خوفه، أفضل الأحوال أن تقبله وأسوأها أن ترفضه وكلاهما أفضل من الصمت، سأنصح أي صديق بالمبادرة لأنها المفتاح ليعرف الحقيقة ولأنه يجب أن يعامل مشاعره كقيمة.

4 - البحث في الهوية الذاتية: إن كنت تريد معرفة ما تخافه، فابحث عمًا تعرّف نفسك به. فتعلّقك بصورة معينة أمام ذاتك أو الآخر سيكون مقبرتك ومنبع مخاوفك. عليك التساؤل ألف مرة بسبب هذا التعريف الذي تعيشه عمّن أنت.

التغيير الحقيقي لا يكون على مستوى الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات بقدر كونه على مستوى الهوية الذاتية وتعريفك لنفسك. فلو سخر زميل لك من تخصصك أو عملك، وكنت ترد بالتبرير وشرح نفسك، قد يحدثك المعالج السلوكي عن أهمية تغيير ردات فعلك فلا أحد يستحق التبرير لكن البعد الحقيقي للأمر هو كونك تشعر بالتهديد على هويتك الذاتية التي ترتبط بهذا العمل، فتجد نفسك تدافع بشراسة للحفاظ على الهوية، وتغيير ردة الفعل فقط لن تزيل تعلقك بهذا التخصص ودفاعك عنه كجزء منك.

هل تعرف أن التحرر من الهوية هو صورة من صور الموت أو الاحتراق، لأنك تفصل ذاتك الحقيقية عن جزء كنت دائمًا تعتقد أنه يمثلك وعن كل تعلق ربطته بتعريف نفسك.

ملاحظة تاريخية:

الفينق هو الطائر الناري الذي يحترق ثم يعيد تجديد نفسه من رماده وهو رمز لرحلة الإنسان إلى ذاته، وفي مقولة شهيرة لنيتشه «يجب أن تكون مستعدًا للاحتراق بنارك فكيف لك يا

آه.. لو كان باستطاعة الإنسان أن يعيش حياته بشكلٍ جديد، أن يصحو ذات صباح صافيًا هادئًا ويحس أنه يبدأ من جديد.
- تشيخوف

ترى أن تُبعث من جديد إن لم تتحول إلى رماد أولًا».

الخوف هو وهم، وكل ما يرتبط به يرتبط ببوابة واقع وهمي يجعلك تصدقه وتتبعه وتكون عبداً مملوكاً لا سلطة لك، ويستنزف طاقتك وعالمك.

كل خوف هو إشارة على شريحة من شرائح هويتك الذاتية المزيفة، وهو مدخل لتعرف من أنت بالحقيقة. كلما قلّ تعلقك بالحياة تلاشت مخاوفك.

5 - إحدى طرق مواجهة المخاوف هو كتيّب المحاكاة العقلية. صناعة كتيّب خاص بالردود المنطقية المعاكسة لمخاوفك ضروري، فما إن تهاجم هذا الشاب عقدة المادة عليه فوراً أن يفتح هذا الكتيّب الذي جمع فيه مجموعة من المفاهيم السوية التي تخص المادة التي ستعيده لوعيه وتجعله قادراً على تحطيم العقدة.

— 99 —

مثال:

يراقب أخته حين تخرج من المنزل ويجبرها بساعة معينة لتعود، ويتدخل في قرارها بالسفر لوحدها، وحين عرف بوجود علاقة حب في حياتها ضربها إلى أن أخذته لقسم الشرطة لتوقيع تعهد أخافه وجعله يحترم حدودها.

— 66 —

التحليل: جزء من هويته مفهوم مشوّه لتعريف الرجولة، ويرتبط بكون الرجل فوق المرأة -عقدة الذكورية- وأن شرفه في جسدها وأنه يجب أن يتسلط عليها لتشعر برجولته، خوفه على هذه الهوية جعله يتصرف على هذا النحو رغم أنه يملك علاقة عاطفية ويعرف أننا في عصر نادرًا ما تجد شخصًا لا يكون في علاقة قبل الارتباط، لكن لا يستطيع تقبل كونه اكتشف الشيء ويجب أن يصمت أو يحاور فقط وأنه إن لم يضربها فهو ليس رجلًا. ربما لن يلاحظ يومًا كون هذا المفهوم للرجولة له أثر سلبي عليه وعلى علاقته بكل فتاة يحبها سواء كانت أخته أو أمه أو شريكته، إلا إذا اتصل بتجربته الذاتية وأعاد تحليل ما يمر به. إن حاول التخلي عن مفهومه المشوّه بعد التجربة

ستجد المجتمع والأسرة يقفون في طريقه فهي حرب صعبة ولهذا هي نوع من الاحتراق.

— 99 —

مثال:

تشارك أختها الكبيرة بكل أسرارها بحثًا عن تقبل أختها رغم علمها بأن أختها لا تتقبلها، ودائمًا تشعرها بأن خياراتها غبية وغير موزونة وتشككها بقراراتها.

— 66 —

التحليل: الهوية هنا هي الأخت الصديقة، ولتحافظ على هذه الهوية تتصرف بألية الكتاب المفتوح لتبحث عن التقبل، وتذكر إن بحثت عن تقبل إنسان مهما كان قربه لن يرى القيمة فيك لأنك لا تراها بنفسك، جزء آخر من الهوية هنا هو كونها شخصًا غير قادر على اتخاذ القرارات وحده وأز، أخنها الكبرى بالتأكيد تملك خبرة أكبر.

معادلة تحليلية:

- ✓ الطريقة الأكيدة للفشل بالحياة هي أن تكون مكبلاً مشلولاً بمخاوفك
- ✓ مخيلة النتيجة الأسوأ التي تجعل الإنسان يخاف أسوأ النتائج ويتخيل أبشع السيناريوهات ويعيشها قبل حدوثها، وهي آلية دفاعية خلقها العقل للبشر الذين قاسوا آلامًا منذ طفولتهم وتعرضوا لصدمات لم يكونوا قادرين على صدها أو ردها. كم هو أمر مؤلم أن تعيش الخوف قبل حدوثه بل هو أشد وطأة من الحدث ذاته، وكم هو مؤسف أن من يعيشون بهذه المخيلة بطريقة ما أو بأخرى سيقومون بالمساهمة في خلقها في واقعهم. كم هو مصير محزن أن تشعر بخيبة الأمل من إنسان قبل حدوثها أو بتخلُّ من آخر وهو ما زال بقربك، أن تخاف فقد إنسان وهو يحبك، أن تستشعر الفشل في عملك الخاص وهو في أوج انطلاقته.

✓ أي قرار يُبنى على خوف فهو باطل: قبل أن تتخذ أي قرار مصيري في حياتك، تأكد أن مصدره ليس الخوف بل الشجاعة ومعرفة قيمة نفسك.

✓ التجربة السابقة - *Mastery Experience* - هي المفتاح الذي يجعلك تشعر أنك قادرٌ على التغلب على الخوف في المرات القادمة، فمن يخاف الحديث مع الغرباء سيشعر تلقائيًا بانخفاض حاد في هذا الخوف إن خاض تجربة واحدة تثبت لعقله أنه قادر على الشيء.

✓ العقل يراقب أفعالك ثم أفعالك ثم أفعالك، فإن كنت شخصًا يخاف التخلّي وقرأت مئة كتاب في عقدة التخلّي لن يغير هذا رأي العقل فيك بقدر موقف في الواقع تشعر فيه بالتهديد بالتخلّي ولا تخضع لما يمليه عقلك من مخاوف.

✓ حين يهاجمك أي خوف: لا تتفاعل معه وتأخذ ردة فعل سريعة، كن استباقيًا في رؤيتك عن كيفية مواجهته بحكمة أو تجاهله بعد الاعتراف بوجوده، حاول ألا تنسحب نتيجة حدوثه وتنغلق على نفسك بل تابع التوجه للأمام.

✓ تسهل عليك تحطيم مخاوفك إن كنت في وضع الخطر.

التجربة الشخصية:

يومًا ما قرأت مقولة أثرت بي وجعلتني أتساءل كثيرًا في طبيعة العقل البشري الذي لا يزال يحمل الكثير من الغموض رغم محاولات العلماء تفسيره بشتى الصور. كانت المقولة كالآتي: «اعتزل ما يؤذيك» وأول ما فكرت فيه هو نفسي، فكيف يا ترى يعتزل المرء نفسه.

أنا شخص يؤمن بالملاحظة والتجربة الذاتية وأعرف أن الدراسات قاصرة وساهمت في احتكار الطب لمؤسسات تملك الكثير من مصادر الدخل وتهميش دور الطبيب الفرد. فاليوم من ملاحظتي لآلاف الحالات وجدت تفسيرات وإجابات لكيفية عمل العقل في جوانب ربما لم تكتشف بهذا الوضوح ككونه صُمم كعدو وليس كصديق، وكونه يؤثر في الواقع بطريقة ما، لكن لا أستطيع القيام بالدراسة لأنها تتطلب التمويل والإعداد والقبول من مؤسسات كبرى

قد لا تكون استنتاجاتي في مصلحتها، ويتفق معي الأطباء المتفردون فيوم شاهدت محاضرة لطبيب في التخصص الرياضي تحدث عن اكتشافه لمواد -Peptides- تسرع من شفاء الأوتار بناء على آلاف التجارب لكن هذا غير معترف به لعدم وجود دراسة. للأسف هكذا تم احتكار الطب وإسقاط تجربة الطبيب وتحويل الأطباء إلى عبيد لنظام يرددون ما يحفظون ولا يفكرون في التجربة ذاتها، لهذا إذا أردت زيارة طبيب في أي تخصص فأنا أبدأ باختباره ورؤية عقليته إن كانت حفيظة استعبادية أبتعد، أما إن كان يتحدث عن تجربة إدراكية وتقييمه الخاص لها أثق به. عندما زرت أكثر من طبيب عظام بروفيسور في بريطانيا كان يعيد عليّ أن الدراسات أثبتت أن العملية لن تفيد في حالتك ثم قابلت طبيباً في الكويت قال لي من تجربتي الذاتية لاحظت تحسناً يفوق الـ80% في عملية subacromion decompression وأنا واثق بالنتيجة رغم الدراسات، وفعلاً كتفي اليمنى صارت أشبه بالطبيعي بعدها.

أحاول كل يوم أن أتجرد من الهوية الذاتية، فلا يهمني إن أخطأت كطبيب سأعترف وأصلح الخطأ بدل التشبث بآرائي لكون الأمر يرتبط بهويتي، وحاولت أخذ فترات استراحة من رياضة كمال الأجسام والتنويع في رياضات أخرى لكي لا يكون جزءاً من هويتي كوني صاحب العضلات، ومع شريكتي لا أحاول أن أكون مثاليًا وأعرف أنني قد أتصرف بطرق مُنقّرة فأعترف وأغير سلوكي بدل التمسك بصورة الرجل الجذاب. أعرف اليوم أن الهوية الذاتية كذبة نعيشها في هذا العالم ولا هوية صالحة غير القيمة الذاتية. الهوية تجعلك مقيداً بدور معين ومتوقعاً في كل سلوكياتك وهذا أيضاً غير جذاب ويحتجزك في نمط واحد.

كان عندما يسيطر عليّ خوف ما أنغمس في البحث عن حلول وبالحدوث مع معلمتي عنه والتفكير فيه، وهذا كان يجعلني مشتتاً منفصلاً عن واقعي وغير مركز في إنجازي أو في عاطفتي مع أسرتي الروحية أو شريكتي. كلما اتصلت بمبدأ التجاهل بعد قراءة كتيب المحاكاة والحديث مع معلمتي، أجد نفسي بسرعة اتصلت مرة أخرى بالواقع رغم الإغراءات العقلية بالتفكير المفرط.

مخاوفي الكبرى هي فقد من أحب، وهذا كان يجعلني أتصرف أحيانًا بإرضاء مفرط مما يفقدني جاذبتي فلاحظت وأدركت أن تحطيم الخوف من الفقد يكمن في العمل اليوم على إعطاء شريكتي أكبر مع قيمة مع الحفاظ على حدودي، وأحد مخاوفي الأخرى هو دخولي بغير ذاتي وسيطرة مشاعر كوني عالمًا في مجالي ولا منافس لي، وهي خدعة ستجعلني أتعلق بصورة ولا أتصل بالتجربة الواقعية وأفقد تواضع المفكر الحر الذي يعرف أنه لا يعرف شيئًا مهمًا ملك من المعرفة، وربما دخولي في تنافسية مرضية مع المختصين بالمجال لأثبت أنني بمستوى آخر وهذا كذب على الذات قد أسقط به.

الخوف من الإصابات وعدم قدرتي على الإكمال في تطوير جسدي بسببها ولتحطيم هذا الخوف كسرت الصورة أولًا، وثانيًا بدأت التنوع في الرياضات والتأهيل بالعلاجات الطبيعية وفهم جسدي وما زلت أطوره لكن بحكمة.

لأنني أعرف أن المخاوف تخلق الواقع أحاول دائمًا أن أعاكس مخاوفي بتصرفات غير منطقية. أعظم وأصدق مثال على شخص حطم الهوية الذاتية بل وسحقها هو جلال الدين الرومي حين عرف بوجود شخص حكيم بالمدينة وهو شمس الدين التبريزي فطلب منه أن يكون له معلمًا فرفض شمس إلا على شرط أن يوزع جلال الخمر على أبناء المدينة التي كان يُعرف فيها بالشيخ الجليل فوافق وتشوهت سمعته في أرجائها وصاروا يدعونه بالمنافق لكن حين عاد لشمس قال له: «الآن أنت حر ونستطيع البدء في الرحلة» ولن يدرك معنى هذا الحوار إلا القليل من البشر.

القانون:

العقل عدوك فهو يريد الحفاظ على مألوفه ولا يريد أي تغيير عن الوضع الحالي، بل وسيعتبر هذا التغيير خطرًا ولو كان إيجابيًا. يعمل العقل على نزع البقاء لك كجسد ولهويتك الذاتية كنفس، وستجده يخلق الخوف من العدم لكي تظل تسبح في هذا الفلك ذاته. الخوف هو السلاح الفتاك الذي يستخدمه عقلك لكي يحافظ عليك بلا تطور. كلما حاولت تحليل الخوف وحل المشكلة، تبطئة به والحديث عنه احتجرت أكثر بخيوط العنكبوت وغرقت

في رماله المتحركة. كلما أعطيت قيمة لخوف ما بتصرفاتك أو كلماتك ازداد تأثيره على واقعك وخلق واقعاً وهمياً خاصاً به.

الاعتراف بوجود الخوف وتقبُّل أسوأ النتائج وتطبيق مبدأ التجاهل سيحميك على المدى البعيد من برائته. إن أبقيت الخوف سرّاً سيكبر وإن حاولت تجنبه سيطاردك لوقت لاحق.

مخاوفك ستخلق واقعك إن لم تقرأ هذا القانون خمس مرات على الأقل لتفهم أبعاده في التطبيق ولا تنس أن الفراغ هو محفز أساسي للخوف.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كلُّ هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- اكتب قائمة لمخاوفك. رتبها حسب درجة شدتها بهرمية من الأقل إلى الأعلى. تساءل كيف لها تأثير على سلوكياتك؟ كيف ترتبط بهويتك الذاتية؟

- لاحظ كيف تخلق واقعاً في عالمك مرتبطاً بهذه المخاوف؟ اذكر بعض المخاوف التي تحققت في عالمك، وفكّر كيف حدث هذا.

- هل تستطيع ربط ماضيك بمخاوفك الحالية؟ اذكر مواقف مررت بها في الماضي قد تكون ذات صلة بمخاوفك اليوم.

- هل لديك كتيب خاص لتدوين الأفكار المعاكسة لمخاوفك وتعمل على إضافة نقاط جديدة إليه بين الحين والآخر؟ (وجود هذا الكتيب ضرورة وليس خيارًا، وأنصح ببرنامج Microsoft OneNote شخصيًا لاستخدام هذا الكتيب).

- هل هناك خوف لا تستطيع أن تبوح به لأحد؟ أو مخاوف تسكنك تحاول تجنب الحديث عنها ولا تريد مواجهتها؟ (تأكد أنه إما سيكبر بداخلك وإما سيطاردك فلا بد أن تتحدث فيه مع مختص).

- هل تشعر برغبة بالتفكير المفرط والانغماس في البحث عن حل أو الحديث عن خوف معين؟



By: "Wharfies' Mural"

القانون العاشر: صراع العمل والمادة

- عقدة الخضوع في العمل.
- أنماط المديرين والموظفين.
- الزميل المستغل، المتماذي، المتحايل، المعطاء.
- قيمة العمل الخاص.
- النقد والمحاربة لتميذك بالعمل.
- المثالية بالعمل.
- الراحة هلاك.
- الاستثمار المادي المستحق.
- عقدة المادة والخرج المادي.

صراع العمل والمادة

مَنْ أَرَادَ أَنْ يُطَاعَ فَعَلَيْهِ أَنْ يَعْرِفَ كَيْفَ يَأْمُرُ.

- نيكولو ميكافيلي

مواقف في التعاملات بالعمل والمادة والتحليل:

الموقف الأول - فنُّ الإدارة

أصبحت رئيسة قسم وكنت خائفة من القيادة والمسؤولية المصاحبة لها، فأنا لست شخصًا مواجهًا ولا أشعر أن هذا المكان يليق بي لكني أملك طموحًا للوصول فقبلت المنصب، في تعاملتي مع الموظفين لاحظت كوني غير قادرة على أن أكون صارمة معهم لكي لا يكرهوني أو يتحدثوا عني بالسوء، فلا أعطي عقوبات وأتعامل برخاء لكن لا أرى أن هذا الأسلوب مُجدٍ وهم يتأخرون كثيرًا في تسليم مهامهم إلى درجة أضطر أحيانًا إلى القيام بها بنفسي.

التحليل: لا يجب أن تنعتي نفسك بصفة الخضوع أو أنك شخص لا يواجه، فهنا أنت تخلقين صورة لنفسك والعقل يعشق الحفاظ على الصور التي رسمتها لنفسك. يفضل أن تقولي أنا ما زلت أتدرب على آليات المواجهة لكنني أشعر أنها نقطة ضعف عندي أحتاج إلى مجهود لأطورها، وهي ليست مهارة فقط بل عقدة شئت أم أبيت يجب أن تُحطّمها لتعيشي الحياة التي تستحقينها.

هل تعتقد أن الموظفين قد يستجيبون يوماً لمسؤول رخص بالتعامل ولا يملك الصرامة؟ قد يحبونه ويقولون عنه إنساناً طيباً ولكن سيستغلون الأمر بعدم الانضباط بالعمل وبالتسوية والكسل وربما إلقاء مسؤولياتهم عليه وتقديم قائمة أعذار يومية عن سبب تأخيرهم.

قال دوستوفسكي: «الناس يكرهون القوي ويطيعونه، ويحبون الضعيف ويستحقرونه»، يقصد هنا الناس المنخفضة الوعي التي تميل إلى النرجسية والأنانية والنفعية وهي الفئة الكبرى.
المديرون ثلاثة أنماط:

- القوي الزائف النرجسي الظاهري المتماذي: مكروه من قبل الموظفين ولو حقق نجاحاً جزئياً لن يدوم.
- النرجسي الخفي: يظهر عكس ما يبطن ويحاول المزج بالإشارات المتعاكسة بين المدح والذم، بين النقد والتعزيز بشكل متقطع لكي تتعلق بإطرائه.
- الصارم الناضج: يحقق إنجازاً حقيقياً ويحترمه الجميع ويهاب حدوده، ولو تحدث البعض من خلفه لن يكثر ولن يبرر لأنه يعرف قيمته ولا يملك أي حاجة إلى التقبل من قبل موظفيه، فهدفه تكوين رابطة عمل وليس رابطة حب أو صداقة.
- السلبي اللطيف: يتم التجاوز عليه ولا يحترم ولا يحقق النتائج المرجوة منه.

الموقف الثاني - فنّ المواجهة

أشعر دائماً بالرهبة من مواجهة زميلي -صاحب الشخصية الوقحة- في العمل بكونه لا يقوم بأكثر مهامه ولا يقدر كوني أنا الذي يضطر في النهاية إلى القيام بكل أعمال القسم، وكلما حاولت التلميح له يبتسم بشكل ساخر ويقول: البركة فيك يا صديقي.

التحليل: أنت تعاني من آلية السلبي اللطيف التي ستجعلك دائماً في حالة خوف وعدم أريحية حين تطالب بحقوقك بصوت عالٍ، وللأسف في عالمنا

الحقوق لا تؤخذ ولا تُعطى يا صديقي بل تُنتزع انتزاعًا، وإن أكملت بهذا الأسلوب معه ستكون محطة للاستغلال يبتسم بوجهك مع كلمتين عاطفيتين وهو يقول في داخله: ليصمت هذا السانج ويكمل عني أعمالى. نعم، أنت تستحي من مواجهة شخص لا يراك سوى حشرة تسحق لا أكثر وصدقني فأنا لا أبالغ بوصفي لأنه بالفعل يود أن يستغلك بلا رحمة.

القوي الزائف يملك تلقائية الوقاحة أي أنه بسهولة يرفع صوته ويكون وقحًا وربما متلفظًا، لا تصدق هذه الصورة التي يرسمها وابدأ بالمواجهة بلا أي تلميحات، سينصاع بالنهاية لما تريد مهما حاول تفادي الأمر أو تسخيفه، عليك أن تكون صارمًا معه. لا تخف حتى الشكوى عليه إن استمر الأمر فإن لم تتخذ موقفًا لن يغير هو شيئًا.

إن كنت تعاني من آلية السلبي اللطيف فيجب أن تتذكر أن الأشخاص الوقحين هم المحفز الأول للآلية فهم من يرتبطون في ذاكرتك بصورة الأب الذي يضرب أو الأم التي تصرخ -إساءات تربوية تصنع الخضوع-.

الموقف الثالث - الحرج المادّي

كلما تعاملت مع شخص في عملي الخاص أو حتى خارجه، أملك حرجًا كبيرًا بما يخص طرح الأمور المادية ونقاشها أو المفاوضات التي تخصها، لأنني لا أريد أن أبدو كشخص مادّي أو مُستغل وهذا جعلني أُستغل وأخسر الكثير في تعاملاتي.

التحليل: كلُّ مَنْ يملك عقدة في العطاء أو يملك صورة أمام نفسه -أنا لست مادّيًا- أو أمام الآخر -لا أريد أن يُنظر إليّ كشخص مادّي- سيعيش على هامش الحياة في الكثير من معاملاته الخاصة في العمل الخاص أو حتى خارجه.

دعنا نواجه الواقع معًا من دون مجاملات، المادة تتحكم بتعاملاتنا نحن البشر في كل شيء وهي أساس يُبنى عليه الكثير، يجب على كل منا إتقان كيفية التعامل مع هذا الجانب.

أنت تحدد القيمة التي تستحقها وسيعاملك الآخر كما تعامل نفسك، ناقش الأمور المادية بكل أريحية واعرف ما تستحق ولا ترض بأقل منه، وقتك ثمين وجهدك يجب ألا يذهب سدى، ولا تنس العمل الخاص يعتمد على الموازنة بين الجانب الإنساني والمادي. سيصنفك البعض كشخص مادي مهما حاولت عكس ذلك فهو لم يبذل المجهود الذي بذلته في صناعة منتجك ولم يجربه ليعرف القيمة المضافة منه، وربما حتى لو جربه لن يدرك كمية القيمة المضافة لأنه غير واع بهذا.

قد تبين لشخص الفائدة من منتجك لكنه لا يرى الفائدة بشكل ثلاثي الأبعاد ويبحث عن النتيجة اللحظية فلن يرى القيمة الحقيقية، وسيُصنّفك بمادي ويذهب للبحث عن منتج أقل سعرًا ولو كان أقل جودة وقيمة.

الموقف الرابع - الوضوح في التعاملات المادية

طلب مني صديق مبلغًا كسلفة وأعطيته إياها، واتفق معي أن يعيدها الشهر القادم، مرت ثلاثة أشهر ولم يتطرق للأمر وما زلت ألتمس له العذر وأقول في قلبي ربما تعرض لظروف وهو محرج، ولكنه كان اليوم يخطط لسفرة سياحية لفنادق 5 نجوم وهو حتى الآن لم يسدد المبلغ مما أثار استغرابي.

التحليل: راجع تعريف الصديق الحقيقي في قانون الصراع الاجتماعي وتذكر أن ليس كل من تصنّفه صديقًا هو بالفعل صديق حقيقي، فالكثير من الأشخاص منخفضو الإدراك الاجتماعي.

التعاملات البشرية، وهو أن القيمة لا تمنح بل تكتسب فلا تُعط قيمة لأي إنسان إلا إذا كسبها بمواقفه.

الاتفاق كان أن يعيد المال الشهر القادم وهنا يتوجب عليك أن ترسل إليه رسالة في الشهر القادم بوقت محدد يتم الاتفاق عليه مسبقًا بينكما وتخبره بأنه وقت إرجاع المبلغ، فأين الحرج في هذا؟ هو لم يُحرج من عدم ذكر الأمر لأشهر وعدم الاكتراث بظروفك المادية، وأنت تحرج من المطالبة بحقك؟

المادة تكشف حقيقة البشر وملاحظتك لسلوكه المادي تعطيك دلائل على من هو في الواقع. الرجل كان مُستغلاً وهو يستخدم أموالك ليتفصح ويستمتع وأنت محرج من مواجهته. القلب الطيب والروح الصادقة في أيامنا هذه قد تعتبر سذاجة وغباء إن لم توظف مع الشخص الصحيح.

الموقف الخامس - الاستحقاق المادي

عندما أريد شراء أي شيء لشريكتي أو أسرتي أختار ما هو باهظ الثمن ذو القيمة، ولكن أتصرف على النقيض مع ذاتي، والسبب الذي أقنع نفسي به هو أن هذا الشيء لا يستحق وربما أسرتي تحتاج إلى هذا المبلغ أكثر مني.

التحليل: مَنْ يملك استحقاقاً مادياً لا يستخسر بنفسه أي شيء بل ويُخصص مبلغاً ليدلج نفسه شهرياً، قد يشتري لنفسه قميصاً فاخراً أو عشاءً غالياً وهذا لأنه يعامل نفسه كما يعامل من يحب.

الموقف السادس - أدوات المواجهة

عندما يخطئ أحد الموظفين الذين يعملون في الكافيه الخاص بي، لا أستطيع أن أواجهه بتحديد صريح أنه خطؤه ويجب أن يركز في هذا الشيء، مواجهتي دائماً تكون غير مباشرة أو غير تحديدية له، فأقول: أفضل أن توضع القهوة على جانب الطاولة، لم لا تحاول الابتسام أحياناً في وجه العميل؟ .. بدلاً من قول: وضع القهوة بالمنتصف خاطئ ولا أريدك أن تقوم بهذا، ابتسم بوجه العملاء وطريقتك معهم منفرة لا أقبلها في الموظفين معي.

التحليل: كلُّ مَنْ يطور أدوات المواجهة تجده يجد صعوبة في التحديد المباشر للآخر عن خطئه أو ما لا يعجبه، لأن التحديد يعتبر مواجهة مباشرة وهنا يكمن الخطر بالنسبة لأصحاب عقدة الخضوع. فهم يرون المواجهة أمراً مجهولاً لا يعرفون نتائجه، فيخافون من حدوث أمر غير متوقع أو ردة فعل لا يعرفون كيف يتعاملون معها.

لا يستجيب البشر إلا للمواجهة التحديدية وهي الوحيدة القادرة على إرسال رسالة واضحة صريحة عن حدودك وقوانينك.

الموقف السابع - عقدة المادة

راتبي الشهري 3000 دولار وراتب صديقي 1000 دولار، نصحني بحضور استشارة عند مستشار أعمال حرة وكانت ساعته بـ 800 دولار فصدمت وبدأت أفكر مرارًا وتكرارًا بكيف يا ترى سأدفع مثل هذا المبلغ الذي يعادل ثلث راتبي، ولماذا لا أشتري كتبه بدل الحضور معه وتضييع أموالي، الأمر الذي استغربته هو كيف يا ترى دفع صديقي هذا المبلغ والذي يفوق ثلاثة أرباع راتبه.

التحليل: عقدة المادة تجعل الإنسان يخاف على أمواله وتكون هي مصدر أمانه فمن الطبيعي أن تشعر بمثل هذه المشاعر إن كنت تعانيها، الحرص أمر حكيم لكن الحريص يختلف عن صاحب عقدة المادة بكونه يعرف يقيناً أن الاستثمار المادي في أي تجربة أو قيمة مضافة أو متعة ذاتية ليس خسارة بل ربحاً مُبطناً.

المستشار قد لا يكون ساحراً ولكنه إن كان فعلاً شخصاً بنى لنفسه أعمالاً كثيرة فبال تأكيد ساعة معه قد تغير رؤيتك لصناعة عملك الخاص، وقد يرى نقاطاً بالنسبة له بديهية من المستحيل أن تُرى بالنسبة لك وبها تنقلب معادلة عملك الخاص رأساً على عقب. الكتب لا تعطي حلاً مفصلاً لحالتك أنت، بل حلولاً شمولية وترتبط بوعيك فربما خلال قراءتك لهذه الكلمات تفسرها بطريقة لا تنطبق على تجربتك وتتأخر في تجربتك بدل أن تتطور.

صديقك عرف قواعد المادة الحقيقية المعاكسة لنصائح الأب الذي فقط يخيفك من الصرف، وهو ناضج بما فيه الكفاية ليعرف أن هذه الساعة قد تُحدث تحولاً وتجعله يحصل على أدوات قد يحتاج إلى سنوات لتكوينها بذاته. هذا هو التحرد المادي الحقيقي.

الموقف الثامن - كيف تكون موظفًا استثنائيًا

أنا كموظف في شركة مميزة وفي بيئة تنافسية لا أعرف كيف أبرز بين الموظفين ويتم ترقيتي؟

التحليل: الحضور قبل الوقت دلالة على النشاط للإنتاج على عكس الشخص الكسول المسوف الذي دائمًا يجد عذرًا لسبب تأخيره إما في الحضور وإما تسليم المهام.

بادر مع مديرك المباشر بطلب عمل يليق بك أو اقترح أمورًا للتطوير، ولكن تأكد ألا يكون المدير نرجسيًا يستغل هذا الشيء دون أن يوصي باسمك للجهات العليا.

سجل الأعمال التي تقوم بها وأخبر المدير في نهاية الشهر بما قمت به واطلب منه أن يشرح لك كيف تحصل على ترقية وما هي الأمور التي إن التزمت بها ستترقى أو يرتفع راتبك.

عندما تُخطئ لا تبرر، فأكثر صفة يجدها المدير مقيمة هي التبرير، وأنا شخصيًا باعتباري مديرًا لثلاث شركات لا أحب الموظف الذي يبرر بل فقط الذي ينصت وينفذ، أو يناقش ليفهم، أو يعترف بالخطأ إذا أخطأ ويعمل على الإصلاح.

المبادرة بخدمات إضافية أو أساليب تطويرية أمرٌ باهر لأي صاحب عمل خاص، فعندما أراقب تحركات الموظفين، أجد الموظف الذي يريد فقط أداء عمله وآخر يريد دائمًا التحسين من عمله ومن الشركة ككل وهذا الشخص دائمًا يُعامل بطريقة خاصة.

أهم صفة يبحث عنه أي مدير أن لا تأخذ الأمور بشكل شخصي وكذلك أن تعبر إن ضايقتك شيء ما.

شتان بين الموظف المفكر الذي يحلل آليات العمل ويتطور في أدائه ويأخذ قرارات بنفسه بعد الرجوع للمدير أحيانًا، وبين الموظف الآلي الذي لا يعزف كيف يقرر ولا يملك يقظة في عمله فهو فقط يؤدي العمل بلا تفكير بالآليات. المفكر: إذا طلب العميل استرجاع المبلغ لظرف طارئ لا يرد

عليه بشكل مباشر بالقوانين النصية المكتوبة بل يحاول تفهّم الأمر ويحاول المساعدة وتقديم حلول أخرى، بل يحاول حتى محادثة الإدارة المالية للوضع الخاص للمراجع لعلّ وعسى يخدمه وربما يُشعر هذا العميل بأنه مقدّر في هذا المكان فيعود بالمستقبل. الآلي: رده سيكون آلياً، «نعتذر لا نملك هذه الخدمة وتم توضيح هذا لك سابقاً. يحفظ العمل بلا إبداع أو فكر خاص».

يركز على القيمة التي يضيفها أولاً وليس الراتب لأنه يعرف أنه ما إن يتميز تلقائياً سيتم رفع راتبه، الأمر ذاته ينطبق على صاحب أي عمل خاص فهو لا يركز على الفائدة بل القيمة المضافة للعملاء.

الموقف التاسع - العمل الخاص

بدأت مشروعًا خاصًا بسيطًا -بيع المواد الغذائية- من المنزل، فوجدت السخرية من أختي وضحك مني أصدقائي لأنهم يشعرون أن هذا العمل لا يصلح لي.

التحليل: العمل الخاص يساعدك في تطوير كل الأساسيات التي تحدثنا عنها في حالة العادات والانضباط. فبسبب وجوده ستشعر أن وقتك ضيق وهذا سيجعلك بحاجة إلى إدارة طاقتك ووقتك ويقظتك وعاداتك وخلق الانضباط في حياتك. كما أنه سيعلمك المهارات في التسويق والمفاوضة والمواجهة والأسس المادية. تجربة العمل الخاص أيًا كانت ضرورية لكل إنسان وتكسبه مهارات ستخدمه طوال فترة حياته فلا أجد أي خسارة في صناعة عمل خاص ولو خسر العمل ذاته فلن تضيع المهارات المكتسبة.

أصدقائك وأختك هم أشخاص ربما لم يؤمنوا فيك يومًا، أو لا يشعرون أنك من الأشخاص المؤهلين لمثل هذا ولن يدركوا حتى أسباب خياراتك، فلماذا يا ترى تكثرث؟ لا تحاول أن تشرح أسبابك لهم فلا جدوى من هذا ولا تحاول إثبات عكس كلامهم فربما لن ينجح عملك، لكن اعرف طريقك وافهم أنك تريد كسب المهارات لا أكثر وإن نجح العمل فهي إضافة إيجابية وإن لم ينجح ستجرب شيئًا آخر. على الأقل أنت خضت التجربة في عالم مليء بالخائفين المشلولين في أماكنهم.

الموقف العاشر - مغالطة رجل القش/ تنمّر السوشيال ميديا

بدأت بالتسويق لمشروعي بالسوشيال ميديا وبدأت أتحدث عن أمور ترتبط به، ولكن المتنمرين أعدادهم كثيرة، بل وُضدّمت من أشخاص تحاول تشويه سمعتي دون سبب وبنشر أباطيل عني وعن عملي.

التحليل: السوشيال ميديا عالم مليء بالتافهين والسطحيين، أناس لا يعرفون أنفسهم ولا يملكون هدفاً واضحاً، يقتاتون على أي ناجح لأنه يذكرهم بفشلهم، يصنفون أي متميز لكي يحطوا من قدر ما يقوم به، الحقد والحسد يملآن قلوب الناس التي لا تملك وعياً. لماذا يا ترى ستتأثر بإنسان فارغ لا يملك في يومه سوى التصفح والنقد وهو يعيش بعشوائية؟

تشويه السمعة الممنهج هو أسلوب يحاول فيه الشخص استخدام حقائق غير مدعومة بأدلة وشيطنتك ويستخدم مغالطة رجل القش: يحاول عرض ما تقول بطريقة مختلفة عن الواقع لتظهر ككاذب. هذه السلوكيات لا يقوم بها إلا الطفل غير الناضج الذي لا يملك حياة، وصدقني من يعرفك لن يكثرث ومن كان يكرهك وينتظر أي زلة عليك سيصدق ما يُقال، فلا تكثرث ولا تسقط في فخ التبرير فما إن بررت له أعطيته قيمة لا يستحقها. الجأ إلى القانون وسيدفع ثمن فعلته، لكن لا تجادل أو تنفعل فهذا ما يبحث عنه أمثاله من الفارغين. يقتات هؤلاء على جانب هش لدى المتخلفين في الوعي ألا وهو تصديق كل ما يخص كلمة فضيحة أو تشويه سمعة من غير أدلة.

الموقف الحادي عشر - التسويف/ عقدة المثالية

كلما خطرت ببالي فكرة لعمل خاص، استفضتُ في دراستها ومن ثم عدلتُ عن قراري أو رددتُ في نفسي: سأنتظر الوقت المناسب.

التحليل: المثالي يعيد ويزيد في دراسة مشروع بكل أبعاده لكنه نادراً ما يقدم على الخطوة الواقعية الأولى. لن تكتشف صلاحية فكرة إلا بالتجربة والتجربة ليست شرطاً أن تكون بأسلوب مُكلف مادياً بل حتى لو كانت إلكترونية أو من المنزل.

لن يأتي الوقت المناسب ولهذا لا تقل أبدًا غداً سأبدأ بشيء، بل ابدأ باللحظة ذاتها لأنني أعرف أن التسويف يسكن خلف كلمات مثل يوماً ما أو غداً أو في الوقت المناسب.

الموقف الثاني عشر - التدمير الذاتي

كلما حققت في عملي ربحاً مادياً أو إنجازاً، شعرتُ فجأةً بحزن أو خلقتُ مشكلة مع شريكتي أو أهملتُ بعض الأعمال بشكل متعمد مما يفقدني مُتعتي بالإنجاز.

التحليل: كل مَنْ يعيش باستحقاق منخفض للإنجاز وتجده فجأةً يحققه، سيرفض نظامه العقلي ما يحصل ولن يتقبل ظروف السعادة والإنجاز، ويحاول خلق مشكلة من العدم أو ظرف محزن يجعله يتعمد عرقلة نفسه. لكي تحمي نفسك من التدمير الذاتي إن كنت معرضاً له، حافظ على انضباطك بعاداتك في الفترة التي تشعر بتراجع فيها أو يسيطر الحزن عليك. جملة دائماً تتردد بأذهان الأشخاص الذين يعانون التدمير الذاتي «أستغرب أن لا مشكلة في حياتي هذه الفترة- غريب أن تكون كل الأمور بخير».

الموقف الثالث عشر - فخ منطقة الراحة

ما المشكلة في كوني شخصاً يريد عملاً حكومياً مُريحاً فقط لتأدية مهام روتينية ولا يريد أن يجد عملاً خاصاً؟ بل يريد قضاء بقية اليوم في المجلس مع الشباب أو في المتع أو في التعارف على نساء أو في المسلسلات الأجنبية؟

التحليل: الراحة هي العدو الأول للإنسان وإن كانت لدي نصيحة واحدة أريدك أن تضعها نصب عينيك فور إنهاءك هذا الكتاب: لا تختَر طريق الراحة فهو الذي يعمل على تعزيز حالة الخمول والركود العقلي والهشاشة النفسية ويحرمك من التجارب، ومن رَجِمِه ينتج الفراغ، والذي يُعتبر المحفز الأول للتفكير المفرط والعقد والمخاوف.

العمل الخاص جزء من تعبيرك عن ذاتك وكل منا يملك نداءً خاصًا في روحه ربما لأكثر من شيء، فإن أهملته ستعيش حياة لا إبداع فيها وتحرم نفسك من تفعيل الجانب الخلاق فيك. غير التجارب والمغامرات التي يصاحبها العمل الخاص.

إن اخترت الطريق الذي ذكرته حتى في تجارب التعارف لن تجدك النساء جذابًا، فالرجل صاحب الهدف ينفوق العشوائي بالجابية لأنه يعرف قيمة وقته وتكون تجاربه صقلته.

الموقف الرابع عشر - احتواء الشريك ماديًا

كنت أتمنى ألا أتزوج امرأة مادية تحب الماركات العالمية، للأسف وقع خيارى على امرأة تحب هذه الأمور وفي المناسبات تفرح إن اشترت لها منها، حين أشتري أحد هذه الأمور أغضب بشدة وأشعر أنها سلع استهلاكية ليست ذات قيمة، وأن هذه الأموال نستطيع استثمارها بشيء آخر، وأن هناك بشرًا يعيشون بأوضاع أصعب وأنا أصرف على التوافه.

التحليل: جزء أساسي من دور المادة في حياتك هي المتعة الذاتية واحتواء الشريك، كل شخص يملك تفضيلات ولا يمكن أن تسقط ما تفضله أنت عليها، كونها تحب الماركات في المناسبات لا يعني أنها شخص مادي أو سطحي فالكثير يحب أن يظهر بشكل أنيق ومن ماركة يحبها شخصيًا. لا علاقة للبشر الذين يعانون بالأمر، فكل إنسان يعيش حسب ظروفه وقدراته.

الموقف الخامس عشر - الشخص الناضج في العمل

لدي موظفين في عملي الخاص تعبت من صعوبة التعامل معهما ولا أريد قطع رزقهما وفصلهما من العمل، واحد دائمًا ما يأخذ الأمور بشكل شخصي فإما يدافع ويبرر وإما ينفعل، والآخر كلما تحدثت معه ربط ظروف حياته الشخصية وعائلته وبدأ باستعطائي بدل التركيز على الفكرة والعمل.

التحليل: إن كنت موظفًا، لا تأخذ الأمور بشكل شخصي ولا تزج المدير في أمور الشخصية فهذا أمر غير احترافي ويدل على قلة النضج، أما إن كنت مسؤولًا عن مثل هذين الموظفين فيجب أن تكون صارمًا بتوضيح حدود العمل وتعطيتهما أولًا إنذارًا شفهيًا، ولا تُحرج من إنهاء العمل معهما لأن السوق لن ترحمك إذا كان موظفوك غير محترفين.

التجربة الشخصية:

العمل الذي أقوم به اليوم هو مدرسة لي في أمور الإنجاز الخاص والحياة ككل. كم هو أمر مؤسف أننا لا نستشعر قيمة هذا الشيء إلا بالتجربة، فلو قابلت نفسي سابقًا لنظرت إلى نفسي بنظرة تعاطف على حالي حينما كنت مقيدًا بعمل روتيني لا تطوير به براتب محدود، واعتقادي أن هذه هي الحياة ويجب أن أنتظر سنوات لأحصل على الترقية.

العمل الحر يحركك ويجعلك سيد نفسك فإن كنت في أي وظيفة كانت حاول مرة تلو الأخرى لإيجاد طريق لصناعة عمل يحقق ذاتك.

عندما تشق طريقًا خاصًا بك، ستنتقد وسيتم التمر عليك، ومحاولة إحباطك ستكون من القريب قبل البعيد وسيتم تشويه سمعتك والحديث عنك خلف ظهرك، وتصنيفك، ولكن اعرف دائمًا أنك أنت الملك والبقية هم الرعية فلن يدير الملك بالآ لمن اختاروا العبودية.

اعرف قيمتك: هي قاعدة تنطبق في التعاملات المادية، فمن يريد أن يأخذ موعدًا معي شخصيًا لن يكون الأمر سهلًا لأن قيمة ساعتني ثمينة، وهي لن تعود لي مرة أخرى وهي نتاج مجهود وخبرة سنوات. قد يقول قائل لكن يجب أن تكون إنسانيًا ولكن هذا ليس له دخل بالأمر، فأنا أستطيع أن أكون أكثر إنسانية بإلغاء هذا الموعد مع شخص واحد والتركيز فقط على صناعة كتب ومحتوى لليوتيوب يراه مئات الألوف وهنا أكون قدمت قيمة لعدد أكبر من الناس. الموازنة بين الجانب الإنساني والمادي في كل عمل ضرورية، فلولا الجانب المادي لما استطعت الاستقالة وفتح عيادتي الخاصة وبناء كل ما بنيته فهذا كله يحتاج إلى مادة، وفي الوقت ذاته الجانب الإنساني أحافظ عليه من خلال نشر محتوى مجاني وكذلك كتابة كتب الواحد منها كنت أملك القدرة على تقسيمه لخمس دورات متفرقة وبيعها على حدة، أو احتكار

علمي فهو نتاج ذاتي لن تجده طبق الأصل في أي مكان. وجدت محتوى الكتاب يُدرّس في بعض الجامعات ويُطرح من قبل مستشارين نفسيين، سواء بذكر المصدر أو دونه، ولم أشعر سوى بالسعادة لأن هذا العلم أصبح ينتشر تدريجياً والعالم الحقيقي لن يكثرث سوى لنشر العلم لأجل العلم ذاته، والجانب المادي هو ما سيعينه ليمكك القدرة على إيصال الرسالة لأكبر عدد من البشر.

القانون:

تطوير مهارات القيادة لتصبح مسؤولاً هو أمر لا بد منه سواء كنت تريد ترقية أو بناء عملك الخاص. كلما كنت صارماً رسمياً في العمل استجاب لك كل من الموظفين ورؤسائك. لا تسقط في فخ المدير النرجسي الذي يشعرك بالنقص والتقصير والتنافسية، ويجعلك في حالة استنزاف طاقة مستمر لتثبت نفسك له.

المواجهة بالعمل ضرورة لا بد منها وإلا ستحاول الهروب من العمل والانسحاب من كل مكان تعمل به. الحقوق تنتزع انتزاعاً في إطار العمل والمادة، فإن أردت أن تكون لطيفاً لن تجد لنفسك مكاناً في معترك ذئاب العمل. الحرج المادي سذاجة.

كن موظفاً مُفكراً وليس ألياً لتتميز. في شق طريقك الخاص تحتاج إلى إيمان جبار بذاتك وثقة برؤيتك ومعرفة تامة أنك تريد التجربة وليست النتيجة المادية لتحقيق نداء روحك في الحياة. لا تنس أن المادة وُجدت ليتم استثمارها في كل تجربة جديدة أو قيمة مضافة أو متعة ذاتية.



By: "Carl Spitzweg"

القانون الحادي عشر: فهم الذات: العادات والانضباط

- العادة: فكرية، شعورية، سلوكية.
- المحفز الداخلي للتغيير.
- حالة اليقظة أو الخمول.
- دائرة العادة: المحفز، الرغبة، الاستجابة والقدرة عليها، الجائزة اللحظية.
- ما بعد العادة: التدمير الذاتي.
- الجدولة / الاستبدال / الرؤية الإيجابية / قاعدة الدقائق التسع.
- القياس والمتابعة.
- كتيب المحاكاة العقلية.
- تقليل الرغبة أو إخفاء المحفز وعرقلة الاستجابة.
- التفرقة بين الاعتياد والرسوخ ونمط الحياة.
- تنظيم الوقت بخطة الأولويات الثلاثية.
- الرباعيات الأساسية.
- الانضباط وعوائقه: تسويق، مشتتات، انفصال عن الواقع.
- آلية المتنفس.

فهم الذات: العادات والانضباط

لم أستطع تحقيق النجاح في حياتي إلا من خلال الانضباط الذاتي،
وقمت بتطبيقه حتى أصبحت رغبتى وإرادتى واحدة.

- نيكولا تسلا

البشر كائنات وثيقة الارتباط بالعادة، فالأغلب يعيش يومه بشكل تلقائي
تتحكم به عاداته بشكل لا واعٍ وتحرك يومه وعالمه في اتجاه واحد محدد.
وتقسم العادات التلقائية إلى فكرية، شعورية وسلوكية. كونك لا تستطيع
مواجهة المدير بالعمل حين يتمادى عليك فإن الأمر يرتبط بعادة متصلة
بعقدة الخضوع:

o الفكرية: لا يجب مواجهة المدير ولو أهانني فهذا سيؤثر على
التقييم.

o الشعورية: التوتر والخوف والارتجاف حين سماع التماذي.

o السلوكية: تجنب المواجهة.

سيظل الشخص حبيس هذه العادة مع أي مدير أو أي شخص وقح أو
متمادٍ لأنها تلقائية وكأنها متصلة ببرنامج يعمل وحده في هذا الحدث.

خذ هذا المثل وقسه على حياتك بشتى تفاصيلها، فالعقل كجهاز الحاسوب
يحمل مجموعة برامج يخزن فيها عادات لتسهل عليه ردات الفعل التلقائية
ويحفظها ويعيدها لتسهل عليه عمله.

«أرني عاداتك وسأخبرك من أنت»، هذه الجملة التي أُردها على مسامح مراجعي وتجعلهم يتصلون بالواقع وبحقيقة الحاسوب الذي هم محتجزون به. لا يهمني ما يدّعيه الشخص عن نفسه وقدراته بقدر أهمية ما أراه حين أراقب يومياته ومواقفه.

الانضباط هو قدرتك على الالتزام بنظام منتج وبالعادة التطويرية بشكل يومي والقيام بها مهما كانت مشاعرك أو أفكارك أو مزاجك في هذا اليوم. فالمنضبط سيذهب يوميًا لممارسة روتينه الرياضي سواء كان مزاجه سيئًا، أو يشعر بالكسل، أو لم ينم جيدًا لأنه يعرف أن الانضباط هو الشيء الوحيد القادر على إشعارك بالإنجاز والسعادة وتحقيق أي هدف تضعه نصب عينيك.

ولكي تكون منضبطًا وتغير عاداتك، عليك أولاً أن تسأل نفسك سؤالاً جوهريًا: لماذا ستقوم بكل هذا الجهد وتمرُّ بشقاء الانضباط وتحارب عقلك الذي يريد الحفاظ على المألوف؟ ما هو المعنى أو المحفز الداخلي الذي سيجعلك تنطلق بهذا الاتجاه؟

قاعدة نفسية:

المحفز الخارجي لا يدوم تأثيره ولا يصاحبه الإبداع أو الثبات والاستمرارية، لكن المحفز الداخلي هو سر خلق دافع إبداعي لا ينضب. «من يدرس لكي ينجح في الامتحان ليس كمن يدرس لأنه شغوف يريد خلق محتوى جديد في الموضوع فهو يريد أن يكون منتجًا لمادة مختلفة». هذا سر نجاح البعض في قنوات يوتيوب لأنهم يريدون خلق محتوى ويستمتعون به بغض النظر عن النتيجة الربحية -حافز داخلي عميق- ولكن من يريد خلق المحتوى لأجل انتظار المال السريع فلن ينجح -حافزه خارجي سطحي-.

لا يمكن أن يصل الإنسان إلى الانضباط إن لم يستطع الإجابة عن هذا السؤال، وستظل طريقه في محاولة تغيير العادات سطحية تفتقر للثبات والاستمرارية. ربما سيقراً كتابًا أو يحضر محاضرة لتغيير عاداته ويطبق طريقة الاستبدال التي تنص على استبدال عادة سيئة كمثل ترك الهاتف في غرفة المعيشة عند الذهاب للنوم ووضع كتاب بالقرب من الفراش،

سينجح الاستبدال نسبياً لكن إن لم يكن مصحوباً بدافع داخلي ووجهة خارجية ومعنى أكبر لن يدوم، وسيجد نفسه فجأة يعود للإمساك بالهاتف والتصفح بالسوشيال ميديا قبل النوم.

قد تكون العادات ذاتية ترتبط بالشخص نفسه، أو مع الآخر ترتبط بتعامله مع البشر. على سبيل المثال: شخص كلما حصل موقف لا يعجبه جلس فترةً طويلة للتفكير فيه وتحليله، هذه عادة ذاتية ترتبط بعقدة شلل التحليل -Analysis Paralysis-.

شخص آخر، كلما طلب منه زميله في العمل خدمته في الأعمال التي لم ينهها، وافق ولو أحسَّ أن الأمر مفرط ويصحبه استغلال، هنا العادة مرتبطة بالآخر -عقدة الموافقة التلقائية- التي هي جزء من آليات الإنسان السلبي اللطيف.

قاعدة نفسية:

كل عقدة نفسية تصحبها مجموعة من العادات (فكرية/شعورية/سلوكية) التي قد تظل موجودة وتظهر بشكل تلقائي حتى بعد تغلب الشخص على العقدة. القاعدة ذاتها تنطبق على التعلق العاطفي أو الإدمان بشتى صورته.

لتغيير عاداتك يجب أن تملك هدفًا واضحًا محددًا. الهدف يجب أن يكون محددًا خلال فترة زمنية معينة وواقعيًا ويتم قياسه بين الحين والآخر، وتقييم العقبات لتخطيها ويكون فيه نوعٌ من التحدي. أمثلة:

— 99 —

مثال:

في الجسد، أريد أن أرفع نسبة العضلات بـ 3 كيلوجرامات وأخفض مستوى الدهون بنفس المعدل خلال 6 أشهر. الشخص هنا يملك هدفًا محددًا، وبالتالي ستجده يراجع نفسه وعاداته في الرياضة والتغذية بشكل أسبوعي ليعرف إن كان متوجهًا للطريق الصحيح، وإن لم يشاهد النتائج التي ينتظرها

سيغير عاداته على هذا الأساس ليحقق النتيجة. يجب أن يكون هذا الشخص قادرًا بواقعية على تحقيق هذه النتيجة.

مثال:

في الجانب الاجتماعي، سألزم نفسي بتسعة أنشطة مختلطة خلال ثلاثة أشهر لتطوير مهاراتي في الحوار ولأزج نفسي بمواقف. لو وجد الشخص هنا نفسه خلال ثلاثة أسابيع لم يذهب إلى أي محفل اجتماعي سيلزم نفسه بالتسجيل في مهارات أو أنشطة تجبره ليحقق النتيجة، وهذا سر كون الهدف المحدد يعين بقوة في تغيير العادات.

— ٦٦ —

التغيير على مستوى الهوية الذاتية يلعب دورًا مهمًا كمحرك في تغيير العادات. مثلًا، شخص يقرر: «أنا لست من الأشخاص الذين يخضعون لملاذاتهم ويكونون مستعبدين لها»، هنا عندما يحدد لنفسه هوية ويريد أن يحققها دون التعلق بها، سيكون هذا محفزًا ليتوقف عن اتباع ملاذاته من تفحص النساء في الميديا أو الأكل غير الصحي.

◀ دائرة العادة:

المحفز = شيء يجعلك ترغب في القيام بالسلوك.

الرغبة = شعورك الداخلي برغبة حادة للقيام بالسلوك.

الاستجابة والقدرة عليها = قدرتك على أن تستجيب وقيامك بالفعل.

الجائزة اللحظية = نشوة - دوبامينية - القيام بالفعل الذي يعزز تكوين

الطريق العصبي الخاص بهذه العادة.

○ ما قبل المحفز = مستوى اليقظة الذهنية (الحالة الشعورية)

أهمل أغلب باحثي دراسة العادات هذا الجانب المهم في بناء العادة، كلما كنت يقظًا بطاقة عالية كنت قادرًا على عدم الاستجابة للمحفزات. باليقظة نعني النشاط الذهني العالي أو الطاقة الكافية للتركيز، نقيضها حالة الخمول والركود.

ما يحافظ على وجود اليقظة هو الحفاظ على نظام النوم -الذي يعتبر عمودَ البناء الذي تقف عليه آلية الانضباط بجميع العادات الأخرى-. على سبيل المثال، لو كنت تحفز بكونك موجودًا في مطعم وتختار من القائمة وأنت في حالة اليقظة، سيسهل عليك الإلزام باختيار ما يتناسب مع حميتك مقارنة بكونك في حالة الخمول التي ممكن أن تجتري لخيارات ترتبط بعادة سيئة.

إن كنت يقظًا نظرًا إلى التزامك بنظام النوم (النوم والصحو في الوقت ذاته) ستجد عقلك يحاول أن يغرسك في الملذات الدوبامينية التي تخدر وعيك ويقظتك فيما تأكل وجبة دسمة وتتحول إلى حالة الخمول وإما تشاهد فيلمًا إباحيًا وإما تنغمس في العالم التقديري -مشاهدة مسلسل ممتع والانجراف بحلقة تلو الأخرى- بأي شكل وما إن تتحول إلى حالة الخمول تتضاءل قدرتك في مواجهة المحفزات ويصبح المحفز ذا سلطة أقوى عليك، فلو كنت يقظًا يسهل عليك الالتزام بجدول مثمر لكن ما إن تتحول إلى حالة الخمول سيعصب عليك ذلك.

لو كان توقيت العمل الساعة الثامنة صباحًا، وتمت المقارنة بين شخصين، الأول يستيقظ في السابعة صباحًا والثاني في الخامسة صباحًا: الثاني (الذي يستيقظ في الخامسة صباحًا) هو الذي انضبط بنظام ذاتي لكونه صارمًا مع نفسه أما الأول (الذي يستيقظ في السابعة صباحًا) فهو مرتبط بنظام محفزه الخوف لأن عمله سيكون بعد قليل. اليقظة ستكون من نصيب الثاني.

حالة الخمول تجعل الإنسان عبدًا بشكل كامل لعاداته السيئة المفسدة المرتبطة بنظام الراحة، وكل ما بُني على راحة قاتلٌ للوعي.

○ ما بعد ممارسة العادة الضارة «التدمير الذاتي»

الأمر هنا ينطبق فقط على العادات الضارة فهي تعمل كحلقة واحدة، فما إن أكلت وجبة ثقيلة ولم تنضبط في حميتك قد تلغي تمرين اليوم وربما تشعر بالتخمة فلا تذهب لقراءة ما يخص إنجازك وتبدأ بتصفح عشوائي للميديا.

قاعدة طبية:

الدوبامين هو ناقل عصبي يرتبط بالإحساس بوجود حافز -Motivation- ويساهم في خلق طاقة تركيز وفي الحاجة إلى الإنجاز ومطاردة الأهداف.

طرق سوية للحصول على نشوة دوبامينية هو عندما تنجز في أي باب واقعي في حياتك من عمل أو عاطفة أو أسرة أو جنس ولكن طرق غير سوية تحفزه هي الإدمانات بأشكالها.

الرغبة للدوبامين هي المحرك للفعل حتى لو لم تكن الجائزة ممتعة فعنصر التشويق والحاجة إلى المزيد منه أهم من المتعة ذاتها.

«حين تأكل الآيس كريم ستكمل في الأكل حتى لو استطعت السكر وإن لم يكن لذيذًا». - «حين تشاهد فيلمًا إباحيًا حتى لو لم يعجبك ما يحدث قد تكمل لمشاهدة المزيد والمزيد». - «حين تشعر بحزن عميق تريد فقط البقاء في الفراش والتفكير و تريد المزيد من الاحتجاز بالألم». - «حين تتصفح السوشيال ميديا في البداية تكون مستمتعًا ولكن مع مرور الوقت تتابع الفعل ولو لم يصاحبه متعة وكأنك آله».

في الأمثلة السابقة امتص الأشخاص كل الدوبامين الموجود وما زالوا يحاولون جاهدين الحصول على قطرة منه فتظل سلوكياتهم في القيام بالسلوكيات المخدرة موجودة رغم قلة نسبة المتعة المصاحبة.

كلما حافظت على خزان الدوبامين، ازدادت طاقتك وتركيزك وقوة إرادتك للإنجاز الحقيقي.

عند توقفك عن الحصول على الدوبامين من محفز معين «تفحص النساء في الميديا» ستمر بمراحل ثلاث خلال الشهر الأول: أول 10 أيام ستجد الأمر لا يطاق وتجد نفسك من حيث لا تعلم وجدت سببًا للتصفح، ثاني 10 أيام ستكون أسهل ولكنك ستعاني، إذا مر الشهر كاملاً ستقل رغبتك لهذا المحفز وسيكون تأثيره أقل شدة بكثير. في الأيام العشرة الأولى ستشعر أن حصول هذا أمر مستحيل. لا تنس أن هذه المدة متغيرة حسب عمرك على بوابات حياتك الأخرى في هذه الفترة فقد تطول لو لم

تكن جديًا في العمل على إصلاح بقية جوانب حياتك. الشهر قد لا يشفيك لكنه سيؤثر على جوعك لهذا المحفز بشكل جذري.

العقل يبحث عن محفز يملك القوة ذاتها. إن كان إدمانك الشعوري للألم المصاحب لحبيب يعاملك بإهانة يعادل قوة 90% بالتحفيز وكنت منقطعًا عنه خلال الشهر الأول ستجد الحياة فارغة بلا محفز لأنك ولو لجأت لمحفزات أخرى لن يصل قوة تأثيرها على الدماغ بهذا المستوى وستجد نفسك بانتظار رجوعه للحصول على هذه النشوة. الأمر ذاته إذا كنت في حالة التخلي عن الأفلام الإباحية وتأتي للممارسة مع شريكك ستجد الجنس معه مُملًا وغير مستساغ لأنه لا يعطي النشوة ذاتها لكن مع مرور الوقت في انقطاعك عن المحفز القوي سيعود دماغك لطبيعته وسيتحفز مره أخرى بنشوة ولو كان المحفز يعادل 60%. التشافي ممكن وهذا الأمر سأخوض به في كتاب مستقبلي لأنه لا يسعني تغطيته من كثرة تفاصيله لكن إذا أدركت الأسس من هنا فهذا سيحدث فرقًا معك.

← طرق عملية لتغيير وخلق العادة:

1. الجدولة: منذ طفولتنا تم تأسيس عقولنا في التعليم على جدول للحرص اليومية تضعه المدرسة، ويراقبنا المعلم، وهناك اختبار في وقت محدد. لصناعة عادات يجب أن تملك جدولًا يتم وضعه مسبقًا من قبل شخص تثق به ليراقبك -المُوجّه- وتضع فترات تختبر فيها قدراتك التي خططت للوصول إليها. لاحظ أنك مجبر على الحضور في الجامعة لمحاضرة الساعة التاسعة صباحًا وإن تأخرت ستحاسب نفسك، لكن هل أنت مجبر بالمستوى نفسه على الوجود يوميًا في مقهى في الساعة السادسة مساءً للقراءة التأملية من كتاب يطور شخصيتك مدة ساعة؟ هل ستبدأ بالضبط في السادسة مساءً؟ أم أنك ربما ستصل متأخرًا 20 دقيقة وتحدث مع صديق وأنت هناك لنصف ساعة ومن ثم تقرأ القليل من دون تركيز؟
2. أسلوب الاستبدال (قبل/بعد): «لو شعرت بالرغبة في أكل وجبة دسمة، سأمارس تمرين الضغط 10 مرات».

قصة طريفة: لا أنسى أحد المراجعين حين أخبرني أن إيمانه للسوشيال ميديا يكون في دورة المياه خصيصًا، ونصحته بوضع كتاب يحبه هناك وألا يدخل الهاتف معه، حين قام بذلك رغم عدم اقتناعه مبدئيًا، استطاع إنهاء كتاب كامل في أسبوعين وصد من الأمر.

في كثير من الأحيان تكون العادات تلقائية إلى درجة أنك لا تشعر بنفسك من شدة الاندفاع إلا بعد الانتهاء منها، ولهذا بدل الدخول فيما بعدها بآليات تدمير ذاتي أو بحث عن المزيد من المنشوات الدوبامينية الأخرى والملذات، ستجبر نفسك بالقيام بعادة جيدة وهذا سيؤثر على عمل الدوائر العصبية المرتبطة بالعادة السيئة.

3. المكافأة: «كلما أكلت وجبة صحية سأُسجّل نقطة لصالحني وكل عشر نقاط سأهدي نفسي عليها ساعة مشاهدة لمسلسل أحبه».

4. الرؤية الإيجابية للعادة الجديدة: «سأرتجف وأخاف وأتوتر عندما أواجه وسأعيش بعدم أريحية مستمرة، الخضوع مريح»، هذا ما قد تمليه عقدة الخضوع على الشخص لكن إن استبدالها بالتالي: «أشعر بالفخر بنفسني وسأنتزع حقوقي ولن أرضى على نفسي بالإهانة». إن واصلت بتحطيم عقدة الخضوع سترى عادة المواجهة بصورة إيجابية، لاحظ أن العادة السيئة يصاحبها شعورٌ بالراحة اللحظية لكن الألم سيكون على المستوى البعيد.

5. قاعدة الدقائق التسع -ابدأ فقط-: أنصح كل مراجع بأن يبدأ بالقيام بالسلوك الجديد لتسع دقائق في اليوم فقط، وأغلبهم يستنكرون النصيحة ثم يلاحظون مع الوقت أنهم استمروا لنصف ساعة أو أكثر. السر هنا في أن الصعوبة تكمن في نقطة البداية فقط وما إن تجبر نفسك على البداية سيصعب عليك التوقف. أبحاث التغلب على آلية التسوية كلها تتفق على هذا المبدأ، ولكن لهزيمة التسوية بشكل شمولي ستحتاج إلى أكثر من هذا.

6. التغيير البسيط اليومي: عندما تتغير للأفضل بنسبة 1% ستكون 37 مرة إنسانًا مختلفًا خلال سنة إذا حافظت على الثبات

والاستمرارية في هذا. ربما هذه أفضل ملاحظة خدمتني خلال السنوات الأخيرة في التغيير وكانت من الكاتب الذي ساعدني بحثه في العادات في بناء رؤية إكلينيكية واضحة -جيمس كلير- وأنصح به بشدة.

على سبيل المثال، بدل أن تنضبط بنظام قاسٍ للحمية، ابدأ بتغيير العشاء لنوع من السلطات التي تحبها واستمر على هذا فترة. كلما جعلت الأمر سهلاً للقيام به، ستجد نفسك تلتزم بلا عناء.

مثال آخر، ابدأ في إلزام نفسك بأنشطة اختلاطية لكسر الرهاب من الجنس الآخر وزيادة الإدراك الاجتماعي ولو لم تتحدث مع أي شخص خلال النشاط لكنك بدأت بالاعتياد على الوجود في هذه البيئات.

اعرف العادة التي تريد تكوينها ثم فكر بنسخة مصغرة منها لتبدأ بها وتجعلها على شكل خطوات بسيطة تدرجية للأعلى، هكذا أنت تلعب ضمن قواعد الدماغ. المفيد بالعادة المصغرة هو أنها تجعلك تبدأ بالالتزام بالروتين وتخلقه، وهذا أمر شديد الأهمية.

7. القياس والمتابعة في الشهر الواحد: غير عادة واحدة في الشهر وتابع فقط هذه العادة في كتيب خاص لتسجل تطورك فيها. فلنفر أنك ترغب في زيادة عادة المحافظة على التواصل البصري التي تساهم في خلق الثقة بالنفس، حاول تسجيل نسبة مئوية يومية لتواصلك البصري وركز في كل يوم خلال هذا الشهر على هذه العادة فقط.

8. كتيب محاكاة العقل وتقليل الرغبة: قبل ممارسة العادة السيئة، أجبر نفسك على مراجعة الكتيب الخاص بالأفكار المعاكسة.

مثال، خلال شكوى شريكك منك تحفزت وشعرت بالغضب، وأردت الدخول بالهجوم أو الدفاع لأنك أخذت الأمر بشكل شخصي. قف وارجع لكتيب محاكاة العقل واقرأ ما كتبت عن أهمية احتواء الشريك عاطفياً، وأن شريكك حين تعبر تُريد تفريغ شعورها اللحظي ولا تريد تبريراً منطقياً، وأن الرجل الناضج لا يأخذ ما تقوله شريكته

بشكل شخصي لكن يحافظ على حدوده، ثم ارجع للموقف بعد قراءة الكتيب.

مثال آخر، قبل البدء في التفحص الغريزي لفتيات السوشيال ميديا تذكر ما كتبتة في كتيب محاكاة العقل حول كيف أن التفحص سيضعف من شخصيتك أمام النساء ويجعلك مستعبداً لهن، وترى نفسك بدونية لأنك تسألهم بعينك ولا تشعر بالخزي أنك كالحیوان غير قادر على تهذيب غريزتك.

9. إخفاء المُحفز أو الإعداد له: كوضع قفل وقتي على برامج السوشيال ميديا أو حتى مسحها إن استدعى الأمر واستخدامها فقط بوقت محدد خلال اليوم، أو مسح الشخص الذي تخلى عنك من برامج التواصل لكي توقف آلية المراقبة المستمرة لما ينشر والاعتقاد بأنها رسائل مبطنة لك، أو ألا تشتري الكاكاو من الأساس ليقل توفُّره أمامك، وبدلاً عنه انشر بدائل صحية في المطبخ. القوانين المسبقة: أملك شخصياً مجموعة قوانين ألتزم فيها للتحكم بالعادات السيئة:

- لا يمكن استخدام الهاتف إلا ثلاث مرات في اليوم ولمدة لا تزيد على عشر دقائق ويوضع الهاتف في صندوق خاص بعيد عن مكان عملي.

- لا يمكن فتح الإيميل إلا ثلاث مرات باليوم و فقط لمدة خمس دقائق لإنهاء الأولويات.

- طعامي لليوم القادم مُعد مسبقاً من قبل شركة لتحضير الغذاء الصحي فلا أحتاج إلى التفكير في كل وجبه ونوعها.

تسهل عليّ هذه القوانين آلية اتخاذ القرار فبدل أن أفكر باستخدام الهاتف سأفكر ما هو القانون لهذا الشيء؟

قاعدة نفسية:

كلما تصرفت بطرق تلقائية بسبب القوانين المسبقة، وفرت طاقة اليقظة الذهنية لأمر ذات قيمة أكبر، وكلما استنزفتها في اتخاذ كل قرار بسيط روتيني وجدت نفسك مجهدًا ذهنيًا بسرعة.

10. زيادة صعوبة القدرة على الاستجابة: كون جدولك مزدحمًا بنظام صارم سيصعب عليك الاستجابة لاتصال شخص نكدي سلبي تدمري فقط يريد تفريغ الكبت الذي يعيشه في حياته ويحفز عقدة الهيرو لديك بضرورة احتوائه بشكل مستنزف، ويسهل عليك رفض الخوض بهذا الحديث.

كونك تخبر صديقًا أنك لن تخضع عندما تحاول الفتاة النرجسية تهديدك بالتخلي وتقطع عليه وعدًا بإخباره إن أخطأت، هذا سيربطك بشعور بالالتزام معه، وكونك لا تريد خسارة هذا الرهان في حق نفسك فسيصعب الاستجابة للفتاة النرجسية. حيث إن وجود إنسان يراقبك ويحاسبك هي صفقة رابحة ولو اضطررت لأن تستثمر به ماديًا على مجهوده بالمتابعة فهو أمر يستحق، فالتدريب مع مدرب رياضي محترف ليس كالتدريب وحدك ولو كنت محترفًا، والتطوير مع معالج خبير يملك ما تريده يختلف عن التطوير من خلال الكتب والتسويق تحت إشراف شخص ناجح بالمجال يختلف عن التسويو لوحدك.

11. الاستمرارية والمدة الزمنية:

○ الشهر الأول والثاني: ستجد صعوبة في تكوين العادة لأن نظامك العقلي غير معتاد عليها ويجدها نوعًا من التطور العمودي غير المألوف المجهد، وتتفعل المقاومة العقلية (تشكيك، خوف، إجهاد، شعور بالاجدوى) وخلالها ستجد انتكاسات مستمرة.

في الفترة الأولى ستجد نفسك تجاهد ولن تلاحظ القيمة المضافة بشكل واضح، فتأثير الرياضة أو القراءة أو الأكل الصحي أو النوم بانضباط لن يثمر بسرعة ويحتاج إلى صبر. عليك هنا فقط أن تقوم بالشيء بغض

النظر عن التأثير المباشر غير الملحوظ وهي أصعب مرحلة والتي تجعل الأغلب ينسحب.

○ الشهر الثالث: ستكون اعتدت على السلوك وهزمت المقاومة العقلية. ستبدأ باستشعار القيمة والتأثير الإيجابي، والفرق في حياتك ونظامك ووقتك.

○ الشهر السادس: سيصبح السلوك راسخاً ويبدأ تكوّن نظام عقلي خاص به.

○ الشهر التاسع: سيتحول إلى نمط حياة كجزء أساسي من شخصيتك ونظام عقلي جديد تكوّن، إن توقفت عنه ستشعر بأن شيئاً خاطئاً يحدث في حياتك، كشعور من انضبط في النادي الرياضي إذا غاب يوماً يشعر بأن شيئاً ما ناقص في يومه، بل ويجد صعوبة في إلغاء يوم.

12. إعادة تقييم العادة للاستفادة القصوى منها: دون إعادة التقييم لما تقوم به من عادات واليقظة في القيام به ستبدأ بالتراجع ولن تأخذ الفائدة الكاملة من العادة، والتقييم يعتبر مرحلة متقدمة بعد تكوين العادة.

بالنسبة لشخص لا يذهب إلى النادي الرياضي، ما يهم في البداية هو تكوين عادة الذهاب والتمرين لديه فحسب، لكن بعد تسعة شهور وتحولها إلى نمط حياة سنبدأ في المستوى الثاني بالتقييم والتحليل، كيف يحسن أداءه؟ ولماذا يتحرك بهذه الطريقة وليس تلك؟ هنا يحتاج الشخص إلى أن يكون يقظاً ليعرف ما يطرره وما يجعله عالقاً أيّاً كانت العادة. فمن كان يود في البداية القراءة فقط، الآن عليه تعلم القراءة التأملية التي تشتمل على ربط ما يقرأ بشكل مباشر بمواقف يعيشها وقيسها على حياته ويأخذ تطبيقاً عملياً فوراً من كل ما يقرأ.

13. نظام الأولوية: عندما يشكو أي مراجع بكونه لا يعرف تنظيم وقته لخلو العادات التي تمثله، أو أنه يحاول الانضباط بأكثر من عادة في

وقت واحد، أنصح بنظام الأولوية. في نهاية كل يوم تخطط لليوم القادم بهذا النظام.

- الشيء الأساسي الواحد -الذهبي- هو الأولوية، هو الشيء الذي إن قمت فقط به وحده ستشعر بإنجاز وشعور جيد عن نفسك في نهاية اليوم.

- الشيء الثانوي -الفضي- هو الشيء الذي إن أنهيت الذهبي أستطيع القيام به بعده.

- الشيء الثالث -البرونزي- هو الشيء الأخير الأقل أهمية بينهم وإن قمت به سيكون إضافياً فقط وإن لم أقم به ليس مهماً.

الشيء الواحد الذهبي هو الذي يجب الحفاظ عليه مهما كان ومهما انشغلت في هذا اليوم ولا تستطيع النوم إذا لم تقم به. كما قد تتغير الأولوية كل يوم حسب اليوم وأهدافك في هذه الفترة، ففي هذا الشهر الذي أعدُّ فيه الكتاب يكون الشيء الذهبي هو الكتابة لفترة لا تقل عن ساعتين، والفضي هو الجلوس مع شريكتي والرياضة، والبرونزي هو الخروج مع الأسرة أو الأصدقاء، لكن في عطل نهاية الأسبوع، تصبح الأولوية للشريكة وللأسرة والأصدقاء، هذا فقط في هذا الشهر.

يوميًا في نهاية اليوم أحدد أولويات الغد مسبقًا ولا أزيد على ثلاث نقاط فقط لكي تكون المسألة بسيطة واضحة.

14. إزالة الفراغ أو جدولته لقراغ إيجابي: الفراغ هو المحفز الأول للتراجع إلى أنظمة عقلية سابقة وإلى الخوف والعقد والإدمانات، وللتفكير في الماضي والقلق من المستقبل، لا يحرك عجلة وعيك للأمام بل يبقيك عالقًا. فإن كنت ترى في جدول الغد فراغًا قم بجدولته منذ الآن لتقوم بشيء إيجابي كالجلوس مع صديق أو سماع الموسيقى أو الذهاب للعناية بالبشرة أو الجسد.

15. الرباعيات الأساسية: يجب أن تحافظ على النوم -عمود البناء الأول-، الأكل الصحي، التحكم بالغريزة الجنسية والبعد عن الغرق في العالم الافتراضي. هي الأمور التي ستسهل عليك الانضباط في

صناعة عادة جديدة أو تأخير تكوين العادة. وغالبًا يجب أن تبدأ أولاً بصناعة وصقل الرباعيات قبل البدء بعادات أخرى، فالرباعيات هي العادات الجوهرية التي إن تعرضت لخلل سيكون الأثر واسع التأثير على كل العادات الأخرى -Ripple effect-.

الحفاظ على نظام محدد بالذهاب إلى الفراش في ساعة معينة والاستيقاظ في ساعة معينة. ويفضل في هذا النظام أن تكون اللحظة التي تذهب فيها إلى السرير تبعد ثماني ساعات ونصف عن اللحظة التي حددتها للاستيقاظ ويجب أن يكون الهاتف بعيدًا وساعة المنبه هي القريبة.

ماذا لو لم أستطع النوم في يوم معين؟ إن كنت تريد الطريق الأسهل فسأقول لك حافظ على أن تنام ما لا يقل عن ست ساعات، فإن كانت الساعة التي يجب عليك الاستيقاظ فيها هي السادسة صباحًا فعليك أن تنام الساعة الثانية عشرة منتصف الليل وإن تأخرت عن هذا تستطيع زيادة الوقت الذي تستيقظ فيه بمعنى إن نمت الساعة الواحدة فجرًا عليك الاستيقاظ في السابعة صباحًا، أي أنك تحافظ على ساعات النوم الستة. أما الطريق الأصعب الذي يمكن تتحول إليه إذا صنعت صلابة وتمرست هو أن تتحمل المسؤولية وتستيقظ في الوقت نفسه بغض النظر عن عدد الساعات التي تمكنت من النوم خلالها. وتذكر أن قدرات العقل على تحمل العيش على عدد ساعات قليلة من النوم جبارة، ولا تصدق المنطق الطبي القائل أننا نحتاج إلى ثماني ساعات من النوم، فكلما كونت صلابة احتجت إلى ساعات أقل. كُتبت الكثير من الكتب عن أهمية النوم لكن للأسف لا أجد الكثير من الكتب التي تؤكد قدرتنا على تقليل حاجتنا إليه.

جزء من تدريب الرهبان في جبال الهمالايا أنه لا يسمح لهم بأكثر من خمس ساعات نوم، وبعض السجون لا تسمح بمدة تزيد على 5 ساعات، العقل قادرٌ على التكيف على البيئية.

لتكوّن عادة فأنت تأخذ قرارًا، والقرار يحمل ثمنًا يا صديقي، الثمن هو الإجهاد الجسدي والنفسي الذي ستعيشه في أول شهرين من

تكوين العادة لكن ما إن تتكون ستجد نفسك تعيش ملكًا على عقلك وهو العبد لك.

سبع ساعات من النوم ستعطيك طاقة وحيوية ويفضل أن تحافظ عليها، لكن في حالة محاولة ضبط النوم ستجد نفسك تتخبط أحيانًا في وقت الذهاب للسريير وسيكون عذرًا لتنام وقتًا أطول ولن تستطيع تنظيم النوم أبدًا، فالأفضل أن تحافظ على ساعة الاستيقاظ مهما حدث. أنا لا أطلب منك أن تنام ساعات أقل لكن في فترة صناعة الانضباط قد تضطر أحيانًا إلى هذا وبشكل عام أي إنسان يستطيع برمجة نفسه على اكتفاء كامل من النوم ست ساعات ونصف إلى سبع ساعات. فإن كنت تحتاج دائمًا إلى تسع ساعات أعرف أنك قادرٌ على تقليل هذا الاحتياج من خلال التدريب.

الأكل الصحي هنا لا أتحدث بالمفهوم التقليدي عن نوعية الطعام الذي تأكله، بل كيف يؤثر كل منها على جسدك من خلال ملاحظة جسدك، فمثلًا أنا أعرف إن أكلت في وجبة واحدة ما يفوق الـ 600 سعرة وكان محتواها كربوهيدرات سأصاب بدوار وعدم تركيز ونعاس نتيجة ارتفاع أنسولينني حاد. يجب أن تفهم المُكملات التي قد تفيدك وتنظم طريقة أكلك ليكون هذا النوع من الغذاء نمط حياة.

الغريزة الجنسية إن كنت لا تملك شريكًا، عليك التفريق بين ممارسة العادة السرية أو الجنس الذاتي وإدمان العادة، فأنت تستطيع ممارسة الجنس الذاتي عدد مرات محدودة بلا إدمان والتفاصيل موجودة في جزء «في الصراع الجنسي» في كتابي «اعرف وجهك الآخر». إن كنت تملك شريكًا تستطيع مشاركة رغباتك بوضوح ويكون حوارًا معه لتنظيم العملية.

العالم الافتراضي، كل ما يرتبط بالسوشيال ميديا أو المسلسلات أو الألعاب الإلكترونية يمكن استخدامه كمكافآت نهاية اليوم مع تقنين الوقت الخاص بهم.

← الانضباط وأبعاده:

لو طلب مني اختصار تطوير الذات في كلمتين فستكونان الانضباط والمواجهة. الانضباط هو مفتاح السيطرة على العقل وتهذيبه، هو الصرخة التي تتنفس من خلالها قوة روحك في الواقع، فمهما كانت الأوضاع التي تعيشها أو المشاعر التي تنهش فيك، أنت قادرٌ على الالتزام بعاداتك. والانضباط هو سيد العادات الإيجابية وقائدها. يعطيك شعورًا دائمًا بالإنجاز والسعادة الذاتية لأنك دائمًا وأبدًا مهما كانت المشاعر التي تسيطر عليك قادر على الالتزام بأولوياتك الذهبية ثم الفضية والبرونزية. الانضباط هو السلاح الذي تهزم به الاكتئاب الإكلينيكي وتحطم القلق وتجعل نوبات الهلع تهلع منك وتُخضع الوسواس بالتجاهل وتعيد قوة تركيزك من براثن التشتت.

بعد أن تعرف السبب الذي سيجعلك تصنع الانضباط -المعنى-، عليك أن تخلق أهدافًا واضحة في بوابتك الثلاث (عمل ومادة - علاقات - ذات) لتحقيقها خلال فترة ستة أشهر. مهم جدًا لكل هدف أن يُوجد موعد اختبار أو موعد نهائي للنتيجة -Deadline-.

المعنى نسبي ومختلف، فقد يكون المعنى لك هو الحب الذي تملكه لأسرتك أو أن تخلق من المعاناة التي قاسيتها في حياتك قيمة أو هدفًا أكبر من ذاتك يساهم في تغييرك كإنسان وقيمة للبشرية.

بالنسبة لي، كان المعنى أن أهزم العقل وأكتشف الأسرار التي يحملها والسبب أنني تذوقت طعم مجموعة من المشكلات النفسية في عمر صغير وفهمت أن أغلب أنواع العلاج النفسي كذبة وعلى رأسها مخدرات الطب النفسي، أن أصنع مدرسة واقعية تعالج الإنسان بصدق بلا تزييف فكم أتمنى لو ملكت شخصًا يعرف ما أعرف اليوم ليعالجني في صغري وينشئني بشكل سوي. والمعنى الآخر أن أصل إلى الإنسان الحقيقي فيّ وأمسح كل صور الكذب على الذات وأتحرر من هذا العالم. وكذلك إيمان معلمتي بي والحب الذي يُغذيّني من عائلتي الروحية. قد يكون هذا المعنى بالنسبة لك عزيزي القارئ بلا معنى لكن ما يهم هو أن تجد المعنى الخاص بك، لكن كن حذرًا جدًا من أن تربط المعنى بتوقعات البشر أو البحث عن تقبلهم.

عدم التساهل في القرارات البسيطة يحدث فرقاً شاسعاً بالنتيجة. فقد تكون منضبطاً بالقيام يومياً الساعة السابعة صباحاً لكن تظل بالفراش نصف ساعة تتصفح السوشيال ميديا، أو خلال يومك تجد قطعة حلوى أمامك ففتساهل بها، أو تجد لقطه بسيطة لفتاة ترقص وتبدأ بالتفحص وتقنع نفسك بأن هذا لن يحدث فرقاً في خطتك أو تقرر الخروج مع أصحابك لثلاث ساعات لكن تخضع بسرعة لضغوطاتهم لتلغي جدولك وتبقى معهم بقية اليوم. الانضباط يصاحبه ثمن خسارة ملذات، وإجهاد نفسي وجسدي، وضغط على العقل، ولكن به تستطيع تحقيق في سنة واحدة ما قد تصل إليه بعشر سنوات -نعم هذه ليست مبالغة أبداً وأرى بشكل يومي في العيادة الاختلاف الجذري الذي يحدث في حياة المراجع إذا وصل إلى الانضباط.-.

عوائق في طريق الانضباط والتغيير:

1. التسوييف: التسوييف هو في العمق هروب من مواجهة الذات والواقع، مواجهة التسوييف من قبل أغلب خبراء الإنتاجية وعلماء النفس تقتصر على رؤية التسوييف في بعده السطحي وليس العميق. لاحظ الفرق بين الأمثلة التالية:

- طالب يسوّف في دراسة الطب لأنه لا يعتقد أن هذا التخصص يمثل شغفاً له وليس مكترثاً بأن يتقن في الطب شيئاً فقط يريد لأنه يعطي راتباً جيداً.

- الطالب الذي يسوّف لأنه مثالي ويشعر أنه إما أن يدرس المنهج كاملاً بدقة وإما لا يدرس شيئاً - أبيض أو أسود.

- الطالب الذي يسوّف لأنه مثقل بمشكلات أسرته ودائماً يستغله أبواه كوسيط لحل المشكلات فلا يستطيع التركيز ويهمل الدراسة.

- طالب يسوّف لأنه متعلق عاطفياً وحياته تتمحور حول شريكته فإن كانت بقربه يتلاشى التسوييف أما إذا ابتعدت ينهار ويهتز ولا يدرس.

يجب الغوص أولاً في جذور التسوية حسب القصة لإيجاد الحل الذي يتناسب مع القصة ذاتها.

يجب أخذ الحذر كاملاً من دائرة التسوية المرتبطة بالتدمير الذاتي، إذا قمت بالتسوية في النهوض من النوم ساعة فستؤجل التمرين ومن ثم لن تكثرث بالوجبة الصحية وربما تأكل زيادة لأنك تشعر بالخذلان من نفسك، وتكون في جلد للذات وتذكر أنه حينما يجلد إنسان ذاته، خلال فترة الجلد يصل إلى مرحلة تبلد ولا يحس فيقوم بالأمر التي كانت تشعره بالذنب أو تؤنب ضميره. لهذا أحرص في حياتي أن أكون دقيقاً في النوم لأنه المحرك الأول ليوم إما يبدأ بتسوية وجلد للذات، وإما يوم يبدأ بشعور جميل بالإنجاز.

النقاط التي ذكرت لصناعة عادة أو انضباط ترتبط الكثير منها بإنهاء التسوية لكن أهمها هو موعد الإنهاء المسبق -Deadline- وتحديد وقت مسبق للشيء، ويكون في مساحة مغلقة غير مفتوحة، فإذا كنت تريد الدراسة فمن الأفضل أن تضع وقتاً مثلاً من الساعة الثانية إلى الرابعة وأن يكون لديك قبل الساعة الثانية وبعد الساعة الرابعة مهام أخرى لا يمكن إلغاؤها، بحيث تكون محصوراً في إطار ضيق لتنجز وتشعر بالخطر، فالوقت المفتوح يساهم في التشتت والسرхан وعدم التركيز على ما هو مهم والتمديد العشوائي. مثال، شاب بدأ تمرينه في الثانية مساءً وكان موعد عمله في الساعة الرابعة والرابع، فقام بتمرينه بتركيز وسرعة وحده لأنه يعرف أن موعد عمله قريب، ولكن في اليوم التالي كان عمله في الساعة السادسة مساءً فقضى وقته بالتمرين والحوار مع الأصدقاء في النادي وعدم التركيز على ما يقوم به من تمارين لأنه يشعر بالراحة والمساحة الوقتية.

2. المشتتات:

- العالم الافتراضي بكل صورته.
- الهاتف الذكي، وأفضل وضعه في علبة خاصة وعدم لمسه إلا في أوقات محددة مجدولة في أثناء تأديتك لمهامك الأساسية.

- الأشخاص المحيطون بك الذين لا يملكون أهدافاً مشابهة. على سبيل المثال، إذا كنت تريد صناعة عمل خاص وصديقك لا يملك هذا التوجُّه، قد تجده يبحث عن العوائق في طريقك ويقنعك كما أقنع نفسه بأن هذا الأمر ليس لك، أو إن كنت تريد المحافظة على نمط صحي بالرياضة والغذاء ستجد دائماً هذا الصديق الذي يكرر عليك: استمتع اليوم فقط لا داعي لهذا التشدد.

3. الانطلاق مما تتمنى وليس من الواقع:

— 99 —

مثال:

تريد الانفصال عن شخص نرجسي متمادٍ يتلاعب بها ويشعرها دائماً بالنقص واللاقيمة ولكنها مدمنة وجوده، وما إن ينسحب ويطلب الانفصال بعد خلق مشكلة من العدم أو قلب مشكلة عليها تنهار وتحاول بكل الطرق إرضاءه

— 66 —

الخطة الواقعية: أن تعمل على تقوية شخصيتها وحدودها ورفع قيمته أمام ذاتها، وتنسحب تدريجياً وتدخل تجارب تعارف. لاحظ هنا أنني لم أذكر أن عليها الانفصال حالاً لأنني أنطلق من الواقع من كونها مدمنة ولا يستطيع المدمن القطع المفاجئ بل علينا التدرُّج بالعملية.

الخطة المثالية (قد ينصحها الأغلب بها): انفصلي عنه فهو متمادٍ لا يعرف قيمتك وأنت تستحقين شخصاً أفضل. المشكلة هنا ما لا يدركه صاحب هذه النصيحة أنها تعرف في أغلب الأحيان أنه سيئ لكنها لا تستطيع تركه وهذا سبب طلبها المساعدة، عليك أن تجعلها هنا تدرك أن التعلق نظام عقلي يحتاج إلى وقت ومجهود لكي تتخطاه تدريجياً.

مثال:

يكره كونه لطيفاً يبتسم للجميع ويراععيهم ويمقت هذه الصفة نظراً إلى أنها عرضته للاستغلال من عدد كبير من البشر لهذا يريد أن تتوقف هذه الصفة كلياً، لكنها ما زالت تظهر في تعاملاته وما زال لا يواجه في كثير من الأحيان وهذا يجعله يكره نفسه.

— ٦٦ —

الخطة الواقعية: تقبل ما هو عليه الآن وأنه يحمل آليات السلبي اللطيف وعقدة الخضوع، أن يعرف أنها عقد لا تمثله ولا يجب أن يجلد ذاته عليها لكن أن يستوعب أنها مرتبطة بعادات تلقائية ستظهر إن شاء أو أبي، لكن كلما دخل في مواقف أكثر كان قادراً على علاجها وتخطيها.

الخطة المثالية: قد يقنع نفسه لأنه واع بوجودها وقرأ عنها بأنه يجب أن يتخلص منها بأسرع وقت، وهذا سيجعله رافضاً ما هو عليه بلا تقبل وهنا ينشأ الصراع النفسي فكل رفض للذات محفز للصراع.

◀ آلية المتنفس:

لا تنس أن كثيراً من العادات السلبية والإدمانية وجودها متنفس لألم تعيشه فلا يمكن أن تلغيه فجأة فقط لأنك لا تريده في حياتك، فأنت هنا تفقد بوابة المتنفس وهذا سيجعلك في حالة غضب وانفعال وكبت مستمر.

مثال:

كانت تمقت زوجها الذي يتسلط على تفاصيل حياتها ولا يقدرها، ولم تتمكن من الانفصال لمخاوفها المرتبطة بوضعها المادي فأدمنت الأفلام الإباحية التي كانت متنفسها، قررت فجأة التوقف عن الأفلام دون أن تتعامل مع مصدر الألم أو تُغيّر من وضعها مع زوجها مما جعلها تشتعل بنوبات من الصراخ على أطفالها وصارت تكره حياتها بشكل أكبر.

— ٦٦ —

التحليل: المتنفس مهما كان سلبياً وضاراً فهو الطريقة التي اختارها عقلك ليجعلك تتنفس فيجب أن تكون واقعياً في فهمه.

التجربة الشخصية:

الانضباط بالنسبة لي هي تلك اللحظة التي تستيقظ من النوم ولا تريد أن تنهض لأن الفراش مريح جداً ولكنك تقاوم. وهي اللحظة التي تعود فيها منهكاً من العمل ولا تملك طاقة التمرين لكن تذهب، وهي اللحظة التي تريد أن تشاهد فيها شيئاً تحبه لكن تفضل استغلال الوقت لعملك الخاص، وهي اللحظة التي تختار أن تنهي فيها سهرة مع الأحباب لكي تحافظ على روتينك، وهي اللحظة التي ترفض فيها ذلك الفيلم الإباحي الذي يحمل نموذجاً للشخص المثالي بالنسبة لك بالشكل لكي لا تشوّه طرق دماغك العصبية وتفقد الجنس الثنائي.

العمل الخاص مسؤولية ضخمة تجبرك على الحفاظ على انضباط دائم، ولكي أحافظ على الإنتاجية والتوازن في المحاضرات الإلكترونية والدورات الواقعية وحياتي الأسرية والصحية، أجد أن الدقيقة بالنسبة لي ثمينة جداً. تطبيقي لأساليب الانضباط وتغيير عاداتي قلب حياتي رأساً على عقب، فسابقاً كنت طبيياً مغموراً في مركز صحي تحت نظام مُسبق لا يحتاج إلى الانضباط بالمسؤوليات المرتبطة بالعمل الخاص، ولكن كانت لدي رؤية وكنت بحاجة ماسة إلى صناعة ما سأحتاج إلى عشر سنوات للقيام به في شخصيتي القديمة بسنة واحدة في شخصية جديدة.

الجدولة الصارمة بالنفس والدقيقة، الحفاظ على الرباعيات الأساسية، المحافظة على نظام في يومي حتى في إجازاتي من خلال استقبال حالات طارئة فأنا لا أومن بوجود أيام من الفراغ التام لأنها محفز سلبي للعقل، ولهذا تجدني في العطل أجدول بعض الحالات لأحافظ على نوع من النظام -Grounding System- ومن دونه سيكون يومي عشوائياً، تخطيط اليوم القادم قبل النوم مدة عشر دقائق، الكتابة في مفكرتي وهي مجموعة أسئلة أجيبها قبل النوم لاختبار مستوى عطائي في هذا اليوم.

وجود نظام تثبتي في حياتنا ضرورة لا يمكن المفاوضة عليها، وهي استنساخ للأنظمة التعليمية التي كانت تعيش عليها عقولنا في النظام

المدرسي. جدول تم وضعه مسبقًا لك بحصص معينة بتوقيت معين يلزم حضورك أو تحاسب، معلم يفرض عليك واجباتٍ وموعدًا اختبارٍ يجعلك تستعد بمنهج معين موضوع مسبقًا. النظام التثبتي يحمل العناصر ذاتها لكن عليك أنت صناعتها في واقعك.

المقارنة التلقائية جزء أساسي من الطبيعة البشرية وهو فخ حاربت ببسالة كي لا أسقط فيه، فبعد تخرجي من كلية الطب، جميع الأطباء أصحابي كانوا بعجلة يبحثون عن التخصص المناسب وكان الأمر سباقٌ والذي يتأخر عنه سيشعر بالإحباط والفشل، لكن حينها أدركت أنها إحدى حيل الأنظمة الأكاديمية الرأسمالية التي جعلنا في سباق دائم للطرق التي وضعوها مسبقًا لنا وليس لنشق طريقًا خاصًا، بل وقد يتساءل البعض عن معنى طريق خاص. هنا انتظرت ولم أتخصص بسرعة بل بدأت بالتفكير في صناعة ما يمثلني من خلال التجربة والإتقان والإنصات لأوامر معلم خبير في المجال وها أنتم هنا تقرؤون ثمرات العلاج الواقعي الأولية.

ما زلت أذكر اليوم الذي كنت فيه أملك دورة في مدينة دبي مدة تسع ساعات وقبلها صباحًا كان التمرين قاسيًا وليلاً أكملت مع بعض الحاضرين تساؤلاتهم واستشاراتهم ثم ركبت للطائرة للعودة في صباح اليوم نفسه من غير نوم سوى ساعة لأكمل يومها استقبال مراجعين من الصباح إلى الليل، هذه اللحظات صقلتني وعلمتني ما أكتبه في هذه الصفحات من التجربة، اعتمدت في صناعة العلاج الواقعي على البشر ثم البشر ثم البشر ولم أصدق بما تم وضعه في الكتب الأكاديمية لأنني قابلت الأفضل في مجالاتهم وعرفت الحقيقة المرة وهي أن هذا العلم لا يحترقه الأكاديمي بل صاحب التجربة.

المحافظة على اليقظة هو المفتاح والسر الخفي للإكمال في الإنجاز وتقوية الانضباط. وقوانين أعيش عليها يوميًا للمحافظة على اليقظة:

النوم:

✓ أكون في السرير الساعة الحادية عشرة مساءً وأقضي الساعة هذه بين كتابتي في المفكرة لخطه الغد بأولويات الذهبية ثم الفضية ثم البرونزية حسب اليوم. أضبط المنبه للساعة السابعة صباحًا.

✓ غالبًا أنام من ست إلى سبع ساعات وأحافظ على روتيني في أن أكون في السرير يوميًا الساعة الحادية عشرة مساءً مهما حدث، وأن أستيقظ في السابعة صباحًا مهما كانت الظروف ولو كنت لا أشعر بالطاقة الكاملة.

بداية اليوم:

✓ أبدأه بإعداد قهوة ممزوجة بالبروتين وأعشاب محفزة للدماغ. بعد ساعة من تنظيم خطة اليوم ومراجعة ملفات المرضى وبعض القراءات وإنجازات العمل أذهب إلى النادي من دون أن آكل وجبة إلى الآن.

بعد الرياضة:

✓ أحرص على انقسام وجباتي لأربع لا توصل إلى الشبع لكي لا أفقد اليقظة وأتحول للخمول -حتى لو كنت بمطعم فاخر أو بوفيه مفتوح- فاليقظة بالنسبة لي هي أهم سلاح للحفاظ على الإدارة والوعي في نشاط.

استعمال الهاتف:

✓ أضع هاتفي الذكي في صندوق لا يمكن أن أستخدمه إلا ثلاث مرات باليوم لدقائق محدودة وأبتعد عن برامج السوشيال ميديا.

✓ أبتعد عن محفزات الدوبامين غير الصحية كان انخراطًا في العالم التقديري أو الملذات.

أنا حذر دائمًا من الكبت الذي قد يصاحب عدم القدرة على الانضباط -آلية كبت الانضباط-، ففي الأشهر الأولى من محاولتي صناعة عادة الانضباط كنت أغضب بشدة لأنني لا أستيقظ في الساعة ذاتها، أو انغماسي في وجبة ثقيلة ولو كانت صحية، أو نسيان نفسي في عالم السوشيال ميديا أو المسلسلات. كان من المفترض أن أنطلق من واقعي وأتحرك خطوة واحدة للأمام يوميًا لكنني كنت فاسيًا على نفسي بطريقة سلبية لم تنفعني بل ضرتني في البداية، كنت أشعر حينها بأنني شخص ضعيف وهش ولا جدوى مني. لكن

عزيزي القارئ أريدك أن تعرف رغم بساطة ما شرحت لك عن روتين اليوم فأنا أتحداك أن تضع جدولاً بهذه الدقة وتلتزم فقط بالبداية بالنوم والأكل غير الدسم -لا يؤدي إلى الخمول- مدة ثلاثة أشهر وستفهم ما أقصد حينها.

القانون:

أول طريق لتفهم نفسك وتستطيع تغييرها هي تقبل واقعك كما هو وليس كما تتمنى، اعرف عاداتك السلبية واعرف أنها ستحتاج إلى جهد ووقت للتغيير. الانضباط هو الحياة والمحرك للعادات على الطريق الذي تريد، ولن تنضبط حتى تعرف السبب الذي يجعلك تتجه إلى هذا الطريق الوعر.

التسويق والكسل والمشتتات ستحاربك من كل صوب وناحية لكي لا تصل إلى هدفك.

التغيير التدريجي لعادة واحدة في الشهر سيجعلك تصنع إنساناً آخر في سنة واحدة فكن صبوراً وستعرف ما أقصد حين تصل. العمود البنائي للتغيير وبناء عادات صحية هو نظام النوم لأنه يحافظ على اليقظة التي تحافظ على صلابة في قتال المحفزات للعادات السيئة.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

• ما الشيء الواحد الذي إن قمت به ستشعر بالإنجاز في نهاية اليوم؟

.....

.....

.....

.....

- ما العادة المُصغرة لعادة تريد تكوينها؟

- ما المُحفز الداخلي أو المعنى الذي يدفعك لتصل إلى ما تريد؟ هل هناك مُحفز خارجي تستطيع استغلاله مؤقتاً حتى تعرف محفز الداخلي؟

- هل لديك هدف: واضح، محدد بدقة، يمكن قياسه أسبوعياً، واقئ ليس مثالياً، مرتبط بموعد للإنتهاء، يتحدى قدراتك الحالية، تعرف العوائق التي تقف أمامك كي لا تحققه ومرتبط بمدة زمنية معينة؟

- ما العادات التي تريد تغييرها على مستوى الذات وعلى مستوى تعاملاتك مع الآخرين؟

- هل تملك جدولة ليومك؟

• هل تملك كتيبًا لمحاكاة عقلك يعزز أهمية العادات الإيجابية ويقلل من رغبة السلبي؟

• هل ما زلت تملك فراغًا في يومك؟

• هل تملك سيطرة على رباعياتك الأساسية؟

• هل تنطلق في تغييرك من واقعك أو مما تتمنى؟



By: "Edvard Munch"

القانون الثاني عشر: المرض الجسدي وكبت الشعور

- الأمراض الجسدية المجهولة السبب.
- كبت الشعور التراكمي والضغط النفسي المزمن.
- حوار مع مريض عصبي، هضمي، مناعي، التهابي، مفاصل.
- المرض بين الواقع والوهمي - بلاسيبو-.
- التلذذ بالألم وخلق المرض من العدم.

المرض الجسدي وكبت الشعور

كتابتي عن ارتباط المرض الجسدي بكبت الشعور هو شيء لم أتوقع يوماً أن يحدث، بل وأنا أخط هذه الكلمات تعلو شفاهي ضحكة عن كمية التغيير التي مررت بها في سنوات معدودة. نعم أنا كنت طبيباً مادياً عملياً علمياً من المستحيل أن أصدق أن شيئاً مثل هذا موجود، بل وكنت عندما أسمع قصصاً تتحدث عن شخص مرض من كثرة الهم أشعر أن هذا كلام فارغ وأن المرض العضوي ذو أصل بيولوجي فقط، وللأسف يملك هذا الاعتقاد أكثر الأطباء اليوم في مجالاتهم. فكم مرة سألك طبيب الجلدية عن طفولتك وما مررت به في بوابتك الثلاثية؟ أو حاول طبيب الأعصاب البحث في علاقتك العاطفية والجنسية؟ أو بحث طبيب الجهاز المناعي في طبيعة الإدمانات التي تعيشها؟ اليوم أنا متيقن وأعرف أن كبت الانفعالات الشعورية هو نوع من القلق المزمن الذي ينهش في لحمك تدريجياً إلى أن يتجلى في مرض جسدي. أعتقد أن الطبيب فرويد رأى جزءاً من هذه الحقيقة حين قال: «المشاعر المكبوتة لا تموت أبداً، هي مدفونة ولكنها على قيد الحياة وستظهر بطرق بشعة لاحقاً».

في بحثي في النفس البشرية، استوقفتني 3 مقولات للطبيب ابن سينا كتبها قبل ألف سنة من فرويد:

«إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه».

هل يا ترى العقل قادرٌ على خلق مرض جسدي؟ وكيف يا ترى هناك رابطة؟ هل هذا أمر حقيقي؟ وكيف يا ترى أدرك ابن سينا مثل هذه الحقيقة التي أهملها وهمشها الطب الحديث؟ وهل هناك سبب لتجاهل الطب الحديث لهذه الحقيقة؟

«الوهم نصف الداء والاطمئنان نصف الدواء».

هل إذا صدّق الإنسان شيئاً قد يحدث؟ هل إذا اعتقد بكونه سيمرض أو افترض المرض سيكون هذا واقعه؟

«الطبيب الجاهل هو مساعد للموت».

هل يا ترى قد تجد طبيباً جاهلاً؟ وكيف هذا؟ هل من المعقول أن تذهب إلى طبيب يملك شهادات أفضل الجامعات ويعالجك بطريقة خاطئة؟

فشل الطب الحديث في فصل العقل عن الجسد فصار تركيز أي طبيب بشري على الأصل العضوي للمرض، أما تركيز الطبيب النفسي على إعطاء دواء للمرض النفسي، أما الإخصائيون النفسيون فالتركيز على الحلول للأمور النفسية. لكن هذه الثلاثية عبارة عن وحدة واحدة والجسد مرتبط بالعقل ويتأثر به بشكل مخيف والفصل هذا يؤدي إلى خلل في التحليل والعلاج في كل من هذه التخصصات.

— 99 —

مثال:

شخص يعاني قرخ المعدة التي لا تستجيب للدواء واحترار به طبيب الجهاز الهضمي، وعندما ذهب إلى الطبيب النفسي أعطاه دواءً للاكتئاب وبيّن أنه لا دخل له بالمعدة فهي من اختصاص طبيب الجهاز الهضمي، وأما الإخصائي النفسي فقد وضح له أهمية البحث عن آراء أخرى من أطباء جهاز هضمي غير طبيبه الحالي.

— 66 —

المشكلة هنا هي أن هذا الشخص كان مخطوباً لفتاة يحبها، لكن شخصيته ضعيفة وهو سلبي لطيف بسبب أبيه المتسلط، ففقدت الفتاة انجذابها له بالفترة الأولى وأصبحت غير مكترثة بالعلاقة. انهار الشاب نفسياً لهشاشته العاطفية وتعلقه بها فبدأت أعراض القرحة بالسيطرة عليه، والاكتئاب بالحقيقة هنا ناجم عن ظروفه التي لم يركز عليها الطبيب النفسي

لأن تخصصه هو التركيز على الأعراض النفسية، والإحصائي النفسي اكتفى بأن يعزز له أهمية تخطي التعلق بلا ربط لما يحدث بحالته الصحية أو حتى معرفة تحليل سر هذا التعلق، أين العلاج يا ترى؟

ملاحظة تاريخية: على مر العصور، كانت تهتم الحضارات القديمة في ثلاثية الجسد، العقل والروح وتعتبرها وحدة واحدة تُعالج شمولياً كتخصص واحد مثل الأيوفيردا في الهند والماوري في نيوزيلاند.

عندما يبحث الأطباء عن سبب مرض معين ولا يجدون سبباً واضحاً يلقون اللوم على الجينات ويسمى مرضاً غير معروف السبب -Idiopathic- متناسين أن الجينات تحفز من قبل البيئة فإن نشأت في بيئة سوية ستكون في وقاية من الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية.

عندما تسمع بمصطلح ضغط نفسي -Stress- سيتبادر إلى ذهنك حدثٌ حالي مررت به أقلقك أو ضغط عليك كمشكلة مادية أو تصادم مع فرد من الأسرة أو خلاف مع شريك أو رسوب في امتحان. واليوم في القواميس الطبية للأمراض هذا ما يتم ربطه كأحد الأمور التي قد تؤدي للمرض، غير مدركين وجود نوع آخر من الضغط النفسي وهو النوع المزمن الذي يرتبط بالكبت الشعوري التراكمي الذي يبدأ في التكون منذ الطفولة.

أي حدث يمنعك من التعبير عن شعورك كما هو في اللحظة، أو يجعلك تُخضع الشعور لعملية تصفية وفلترية وتُخرج جزءاً فقط منه يؤدي إلى كبت (سواء كان الشعور إيجابياً أو سلبياً). فعندما يعيش الإنسان في صراع نفسي (خوف - عقد نفسية - كبت - تعلق - إدمان - نواقص) وهو غير واع بوجوده تتحفز آلية -HPA Axis- التي تساهم في إفراز الكورتيزول والأدرينالين لحل الأمر، لكن لعدم قدرتك على إدراك الأمر وفهمه وحله لتوقف النظام عن الإفراز، يبدأ الخلل في السيطرة على هذه الأنظمة ومحتوى الدم من هذه الهرمونات والنواقل العصبية يكون مختلفاً عن الطبيعي.

قسّم الطبيب النفسي بيسيل كوك الاستجابة للخطر أو الصدمة النفسية لثلاث مراحل وسنقيسها على طفل يتعرض للضرب من أبيه أو عليك عندما تتعرض لسخرية من زميل في العمل ولا ترد:

o المرحلة (1) طلب المساعدة: سيبحث الطفل عن أمه لنجدته، ستبحث أنت عن صديق لتخبره بحدث التماذي.

o المرحلة (2) القتال أو الهروب: يتحفز الجهاز العصبي السمبثاوي ويفرز محتواه لكي تواجه أو تهرب، بعض الأطفال يواجه الأب المعتدي لكونه شجاعاً بشكل يفوق المعدل الطبيعي حتى لو ضرب، والأغلب يهرب لأنه يعرف أن القتال لا جدوى منه، ستواجه زميلك أو إن كنت تعاني عقدة الخضوع ستتجنب الموقف وتهرب.

o المرحلة (3) التجمد: من الصدمة تفقد اتصالك بجسدك والحدث وتنفصل عن الواقع، الطفل لا يتحرك فجأة أو أنت في أثناء المواجهة تشعر أنك مشلول وغير قادر على فعل شيء.

الطفل الذي لا يستطيع أن يجد حلاً لهذه المسألة سيشرح باللا أمان العميق لأن لا أحد أتى لنجدته في المرحلة الأولى مما سيفقده الثقة بأبيه وأمه، وسيظل التحفيز اللاواعي لجهازه العصبي موجود بنسبة طفيفة وتصنع لديه عقدة الخضوع بينما يجعله على مستوى الجسد يتعرض لطوفان من التغيرات الكيميائية الضارة على مدار السنوات وكأنه عالق بالمرحلة الثانية، وأما الثالثة فتجمده يعني أن كبت الشعور أصبح كاملاً وهذا أيضاً ساهم في صناعة العقدة النفسية. الطفل والشاب في الموقف هما شخص واحد، فتفسير ما حدث في موقف الشاب هو كونه كطفل تعرض للضرب، وهو الشاب ذاته الذي يعاني من انفصال خطيبته عنه بسبب كونه غير جذاب لا يملك حدود شخصية فهي مهما تمادت عليه لا يعرف الرد، وهذا ما جعله يتعلق بإنسانة تتماذي عليه وهذا ما جعله يعاني قرحة المعدة والاكتئاب. أعرف أنك عزيزي القارئ تستغرب كون هذه الظواهر كلها مرتبطة وتشكل وحدة واحدة ولهذا صار النظام الطبي والنفسي عاجزاً في كثير من جوانبه، بل وفقد الناس الثقة بالأطباء والإخصائيين النفسيين وبدؤوا بالتوجه لعلاجات بديلة مثل الطاقة والوعي والتنفس والطب الصيني وغيرها. السبب أن العلاج قاصر ولا يوجد

علاج حقيقي حتى عند صاحب الحائط الذي يغرق بكمية الشهادات عليه، وما الفائدة منها إن كانت لا توجد نتيجة حقيقية؟

المرض والعلاج الحقيقي:

• التصلب اللويحي (MS) والتصلب الجانبي الضموري (ALS):

كل امرأة صادفتها بالعيادة وكانت تعاني هذا المرض العصبي ونوباته، كانت قصتها إما تحمل عقدة المسؤولية -شعور دائم بالتقصير وإلزامية أن تقدم المزيد والشعور بالذنب إن لم تفعل ذلك- تجاه شريكها وأسرتها وأبنائها، أو آلية السلبي اللطيف التي تجعلها تضع الناس دائماً أولاً، أو عقدة الاستحقاق -التنازل الدائم والرضا بالقليل- في كل جوانب حياتها. هي الفتاة التي تنصت لمشكلات أمها من أبيها وهي ما زالت طفلة، وتلتزم بتعليم إخوتها بدل أن تخرج لتتهم بنفسها، وتضطر إلى الزواج من شخص لا تريده لكي لا تخذل أمها التي لا تريدها أن تكون عانساً -مصطلح وهمي دمّر المرأة العربية وربط استحقاقها بالرجل- تعيش مع رجل إما غير مكترث ببناء رابطة عاطفية وإما متمادٍ وتنجب طفلاً تلو الآخر بلا وعي بالسبب وتعمل فيما لا تحب، هذا إن عملت. بعد هذا كله لا حيلة للجسد سوى أن يصرخ بمرض لعلها تستيقظ من هذا السبات وتبدأ بمواجهة نفسها.

دراسة أجريت سنة 2012 تثبت وجود برنامج للتحكم بالضغط النفسية وردات الفعل على الظروف جعلت المشاركين به من مرضى التصلب يظهرن نسبة أقل من التشوهات الميلينة بالدماغ مقارنة بمن لم يخضعوا للبرنامج.

الشخصيات التي عانت التصلب الجانبي كانوا يشتركون بكونهم مثاليين ولا يعبرون عن ألمهم كونهم يعتبرون التعبير نوعاً من الضعف -قشرة الصلابة، ويقسون على أنفسهم بطرق غير صحية ويكون بعضهم مهووساً بالإنجاز على حساب صحته النفسية والجسدية ويتناسى الاهتمام بالجوانب الأخرى وبناء الروابط مع من يحب.

حوار مع مريضة تصلب لويحي:

فتاة في الثلاثين من عمري، مُجَدَّة ومجتهدة جدًّا في عملي وعلى درجة عالية من الإنجاز، لكن بعد أن ينتهي وقت العمل أجد حياتي فارغة، لم أتعلم في طفولتي كيف أربي الروابط وأبي الذي كنت أحبه لم يتواصل معنا بعد انفصاله عن أمي، كانت أمي ربة منزل غير واعية تركز فقط على ضرورة الدراسة الأكاديمية. حُرمتُ من تكوين روابط اجتماعية بل ولم أعرف كيف يمكن تكوين هذه الروابط.

أما عاطفيًا، فكنت دائمًا أحلم بقصة الحب التي لم تأتِ لأني لم أعرف كيف أربي أي رابطة مع الجنس الآخر في ظل بيئة تعتبر وجودي بقرب رجل جريمة، لا أملك سوى إخوة رجال سُغِّلهم الشاغل ما أرتدي ومتى أعود للمنزل، وأن أستاذهم في خصوصياتي لكي لم أستطع يومًا مشاركتهم بما يدور في خاطري. الوحدة أهلكني وعندما تقدّم لي شخصٌ خطبة تقليدية وافقت لكي لا أكون وحيدة لكنه كان طفلًا ساذجًا يبحث عن أم تُربيّه، وكوني أخذت دور الأم أصبحت مستنزفة كارهة للحياة إلى أن بدأت النوبة الأولى من التصلب اللويحي وشخصني الطبيب بهذا المرض المزمن.

• القولون العصبي أو التقرحي أو قرح المعدة أو الارتجاع (IBS/ IBD / PUD / GERD):

عنف جسدي أو تحرش جنسي أو ترهيب بالطفولة أو تسخيف شعور، كلها أمور مشتركة لكل مريض يدخل عيادتي بمشكلات مثل هذه بالجهاز الهضمي. الطلبة الذين يعانون عقدة الدراسة لتركيز أسرهم عليها ومخاوفهم من الفشل تجدهم قبل الامتحان تستفحل عليهم هذه الأعراض وكنت دائمًا أتساءل حينها، كيف يا ترى أرى زملائي لخوفهم النفسي من الاختبار يعانون في جهاز غير متصل بالدماغ؟ لكن في الواقع الدماغ والجهاز الهضمي وثيقتا الاتصال ببعضهما بعضًا عصبيًا.

تلاحظ صعوبة في الاتصال بالشعور - أي معرفة ما تشعر به باللحظة وصعوبة في التعبير عن الشعور عند أغلب هؤلاء.

الفتاة التي كلما تحدثتُ أمرتُها أمُّها بالصمت، والشاب الذي أراد التعبير عن خوفه بسبب تنمر زملائه وجد والده ينعته بالضعف ويطلب منه تناسي الأمر، كل منهما يجد الحل الحقيقي بالصمت وإخماد المشاعر وكبتها، وحين أسألها في العيادة كيف شعرت اليوم عندما أردت مشاركة أبويك بشيءٍ وسخفك لا يعرف الرد، وربما أصبح متبلدًا في الشعور فيقول هو أبي أو أمي هكذا منذ زمن ولا يؤثر بي الأمر، إلا أن كلاً منهما لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره أبدًا.

قاعدة نفسية:

الأغلب يعتقد أنه عاش طفولة جيدة غير مدرك أن الصدمة النفسية التي يتعرض لها الطفل تنتج من أي إساءة بسيطة قد لا تُرى بالنسبة لك.

حوار مع مريضة التهاب الأمعاء كرونز - Crohn's :-

تعرضت للتحرش الجنسي بشكل متكرر من قبل أخي الكبير، وكنت حينها أشعر بخوف شديد ورعب جراء ما يحدث، لكنني كنت أخاف مشاركة أسرتي لأنهم كانوا في غالب الأحيان يلومون أختي على أي أذى تتعرض له من إخوتي الرجال ويجرمونها، ففضلت الصمت.

تعرضت للضرب المبرح من إخوتي الشباب في عمر ثلاثة عشر عامًا لأنهم اكتشفوا أنني أتحدث مع شاب، وكانت علامات الخيزران على جسدي تاركة أثرًا مخيفًا. يومها بكيت وبكيت إلى أن سئم البكاء مني.

عشت متمردة فيما بعدها على قوانين الأسرة وخضت بشقي صور العلاقات الجنسية لأي لم أشعر أن لجسدي قيمة، وفي عمر التاسعة عشرة بدأت أمعائي تصرخ وشخصتُ بهذا الداء، والمُضحك المُبكي أن لا أحد يا دكتور سألني عمًا مررت به من الأطباء، حتى طبيبي النفسي برر لإخوتي في سلوكهم بالماضي وركّز على الدواء للقلق وأعراض القلق متناسيًا أن ينصت لي عن سببه وأما الأطباء البشريين فهم لا يعترفون بما أمر به نفسيًا للأسف.

• أمراض المفاصل (RA/Scleroderma/SLE/Ankylosing Spondylitis)

يا ترى لماذا تهاجم مناعة الإنسان جسده وخلاياه، هذا ما يحدث في هذه الأمراض، الخلايا المناعية لجسدك تهاجم أنسجة جسدك وأعضاءه، أليس هذا أمرًا مريبًا؟ لو تتأمل الأمر قليلًا، كما انقلبت ضد نفسك وخننتها حين كبت مشاعرك هكذا ينقلب جسدك عليك ويهاجمك وكأنك صرت عدوًا لنفسك نفسيًا وجسديًا. كم هو أمر مؤلم أن يكون الإنسان لهذه الدرجة عدوًا لنفسه، والأشد وجعًا أنه تبرمج دون إرادة ليكون هكذا. وأنا أكتب هذه الأحرف لا أستطيع إيقاف الدموع التي تنهمر من عيني لكوننا ما زلنا غير مدركين سوء التشوهات التي نتعرض لها، وفي عملي أقابل الكثير من المرضى لا يعرفون أن هذا مصيرهم لكونهم لا يملكون الوعي بالعقد النفسية والآليات المؤدية لهذا الصراع.

أجمعت الدراسات المتعلقة بأمراض المفاصل على أن العامل النفسي والاجتماعي في حياة المريض له دور جوهري في تحديد حدة المرض والنوبات التي يشن فيها هجومه عليه بين الحين والآخر.

أغلب الأمراض التي تم التطرق لها في جميع أجهزة الجسد تشترك في كونها تحمل نسبية من الغموض في سببها، وفي كونها تأتي على شكل نوبات إما تختفي وتعود وإما تظل تتفاقم، والألم هو صوت الجسد وإشارة منه على أنك يجب أن تفيق من سباتك وتبحث عن السر الحقيقي لما تعانيه.

أنصح بقراءة كتاب -عندما يقول الجسد لا للطبيب جابور ماتيه- الذي كان مرشدًا لي في كتابة هذه الصفحات ومعينًا في فهم الارتباط العميق بين النفس والجسد، وهو إنسانٌ يذكرني بتوجهي فقد خلق علمًا خاصًا به ورفض الطرق التقليدية، وعرف أن الحقيقة لا تكمن دائمًا فيما تختاره الجامعات والمؤسسات الطبية كمنهج لندرسه، فهناك الكثير يحدث خلف الكواليس.

حوار مع مريض التهاب الفقرات التصلبي -Ankolysing Spondylitis:-

كان أبي قاسيًا وكنت لخوفي منه مضطرًا أن أتحول إلى العدوانية والتصادم الدائم لأحمي نفسي منه. أمي لم يكن لها دور في التنشئة سوى الاعتناء. عندما اختلطت بالشباب في المدرسة أدركت أن الأمر كالغابة إما أن تكون وحشًا كاسرًا صلبًا تصادميًا وإما يتم كسرك من قبل المتنمرين خصوصًا أي كنت في مدرسة أغلب مَن فيها من أصول مختلفة عن أصلي، فكنت في وضع خوف مستمر وفي حاجة إلى أن أكون قويًا دائمًا ولو كانت قوة زائفة.

لم أعترف يومًا بمشاعري، فالمشاعر ضعفٌ للرجل. كلمة أخاف أو أتألم أو أحزن لا أذكر أني نطقتها مع أحد ولا أعرف لماذا يبكي البشر، الغضب في داخلي على مستوى عالٍ وأنفعل بسرعة دائمًا إلى أن بدأ الألم في أسفل ظهري وشخصتُ من قبل طبيب الروماتيزم بهذا المرض، وللأسف رغم أنه مختص لم أجد لديه علاجًا حقيقيًا سوى أدوية تخفف التهاب من ناحية وتضرني من ناحية أخرى، وكلما سألته عن سبب المرض وكيف أزيله يرد بأنه مزمن لا علاج له، وكلما ذهبت له أضاف دواءً مضادَّ التهابٍ جديدًا وكل واحد منه أشد ضررًا من الآخر، من الكورتيزون أو البروفين أو الأدوية البيولوجية التي آذنتني كثيرًا ولكنه مُصرٌّ أن أستمر عليها رغم الضرر، وبدأت أفقد الأمل في الطب الحديث.

ملاحظة طبية:

طبيب الروماتيزم في هذه الحالة كان يطبق ما درسه ولكنه غير واعٍ بالبعد النفسي كمصدر، وأن العلاج يكمن في التركيز على طبيعة الحياة التي يعيشها الشاب، فالعلاجات المضادة للالتهاب لا تعالج المصدر بل تتعامل مع النتيجة، والأدوية البيولوجية تحمل من الأخطار ما لن يسعفني كتابٌ كاملٌ في شرحه وسعرها باهظ جدًا والمستفيد الأول من هذا هم شركات الأدوية. هل تعلم أن حقنة واحدة قد يصل سعرها 2000 دولار ويا ليتها تزيل المرض من جذوره لرضيت بهذا المرض مقابل القيمة المضافة.

• سرطان (الثدي - البروستاتا - المبيض - الرئة.. وغيرها):

قد يحمل الجسد خلايا تالفة أو غير طبيعية لكن في ظل وجود جهاز مناعي صلب يستطيع إصلاحها أو إيقافها عن الانقسام والازدياد دون وجود خطورة. كبت الشعور كما عرفنا نتاج عقد نفسية أو صدمات يحفز الجهاز الهرموني والعصبي ليعمل بطريقة تثبط من قدرات الجهاز المناعي مما يسمح للخلايا السرطانية بالنمو والسيطرة.

الباحثين في كثير من الدراسات صاروا يملكون القدرة على توقع من سيزداد السرطان في حالته ومن سيتشافى بناءً فقط على تحليل نفسي تفصيلي للظروف التي عاشها سابقًا وصددمات تعرض لها وهل يا ترى ما زالت هذه الصدمات موجودة هي أو نتائجها أم أنه خضع للتشافي؟

حوار مع مريضة أصيبت بسرطان الثدي:

أعيش مع زوج لا أحبه وأحب شخصًا لا أستطيع الزواج به. لا أملك القدرة على الطلاق بسبب ظروف المادية، ولأن أسرتي متمادية اضطهادية متسلطة ولأنني أملك أطفالًا. حاولت أن أحب زوجي لكنه لا يريدني سوى صورة اجتماعية. أدمن من أحب وهو يعاملني بعدم اكتراث ولا أفكر سوى به كمتنفس من هذه الحياة التي لا تمثلي وأجبر نفسي على الإكمال، كل يوم أصعب من التالي وبدأت بفقدان الشغف في الحياة إلى أن ظهر الورم في صدري.

• الأمراض الجلدية: (الثعلبية - طفح الأرتيكاريا - الصدفية)

حوار مع مريضة ثعلبية - Alopecia Areata:-

أشعر دائمًا بالذنب لأنني لا أستطيع الانضباط بطقوسي الدينية وهذا يشعرني بأني إنسانة عاصية، كما أشعر بالذنب لكوني أملك مخيلة جنسية خصبة ولا أملك شريكًا، وشعورًا بالعار لأن أسرتي لو عرفوا هذا عني لربما تبرأوا مني، وكنت دائمًا أعيش بهذا إلى أن سُخِّصْتُ بالثعلبية.

عقدة الذنب أسوأ عقدة تدل على أنك تعيش بطريقة خاطئة، في هذه القصة الفتاة عاشت بأسرة محافظة مثالية متدينة فكانت تحصل على التقبل من كونها ملتزمة بالطقوس الدينية، وهذا ما خلق رابطة روحانية غير سوية في عالمها تُبنى على الذنب والخوف والعقاب، وهذه الانفعالات السلبية من المستحيل أن تبني رابطة حب حقيقية وشعورًا بالتقبل اتجاه ما تعتقد به. الحاجة الجنسية هي جزء من الطبيعة البشرية وإن تم كبتها ستظهر بطرق غير سوية.

بدل العار يجب أن تتقبل نفسها وتتفهم سر ما يحدث وتراجع مفاهيمها الروحانية والجنسية لأنها منفصلة عن الواقع، تضر ولا تنفع.

حوار مع مريضة الصدفية -Psoriasis-:-

كان أبي قاسيًا على أخي لكونها لا تحصل على الامتياز الأكاديمي ولهذا كنت أبذل قصارى جهدي لأكون متفوقة، وكانت أمي تمدحني لأني لا أشتكي كإخوتي وهذا جعلني أحاول دائمًا المحافظة على قشرة الصلابة وكوني فتاة ليست ضعيفة، وأكتم كلماتي وأبتلع مشاعري. تزوجت برجل طفل صرت أتحمل مسؤوليته مع أطفاله ولم أتطلق لكوني لا أريد خسارة صورتي أمام أسرتي بكوني الفتاة المثالية بالأسرة، تعلقت بصديقة لي عاطفيًا وأشعر دائمًا معها بعدم التقبل واللا أمان فهي تسيء فهمي وتبدأ اتهامني على كل صغيرة وكبيرة ولكنني لا أريد أن تتخلى عني فهي متنفسي الوحيد في هذه الحياة، بدأت أشعر بتوتر دائم وأغضب على أتفه الأشياء ولا أستطيع تغيير أي دائرة من حياتي، بدأت تظهر الصدفية وتزداد ولا علاج طبي جعلني أتشافى كليًا.

القرار دائمًا مصحوب بثمر ولا نضج يأتي دون ألم، هذه المرأة اختارت أن تدفع الثمن في صحتها النفسية والجسدية مقابل المحافظة على صورة خارجية للفتاة المثالية الصالحة أمام الأسرة والمجتمع.

المثل الشهير -It's Never Too Late- لا ينطبق في مثل هذه الحالات، فكلما عرّضت نفسك لأذى وسمٌ بيئي تكونت لديك مكبوتات شعورية جديدة وعادات ترتبط بحالتك النفسية، وإعداد لمرض جسدي، فإن اتخذت هذه الفتاة

قرار الانفصال اليوم سيكون ألف مرة أفضل من بعد سنة لأنها بعد سنة ستكون راکمت من الانفصالات والعادات ما يصعب عليها اجتيازه، وكأنها كانت سجينة لسنة واحدة ولكن القيود التي وضعت عليها زادت الحكم لخمس سنوات.

الأمراض التي تطرقت لها هي فقط بعضاً ممّا قد يمر به من يعاني الكبت ولن يسعني في هذه الصفحات في تغطيتها بشكل شمولي.

ملاحظة تاريخية: في الطقوس الشامانية القديمة، كان ينظر إلى الأمراض الجسدية كنتيجة لعدم الانسجام الذي يعيشه الإنسان بين ما يشعر به وما هو عليه بالواقع -مدى صدقه مع شعوره- أو الخوف -الخوف يخلق الواقع- أو فقدان الروح -عدم معرفة الإنسان لنفسه مما يؤدي لحياته كبرنامج فاقد الشغف في الحياة- وكم أرى حقاً هذا في تلك الرؤية القديمة لأصل المرض.

قاعدة نفسية:

في تنشئة الطفل، يجب أن يكون الاعتماد على الأبوين مُتزنًا، فإن كان مفرط الاعتماد عليهما سيكون هشاً خائفاً مدللاً، أو إذا كان مفرط الاعتماد على ذاته قد ينسحب من التعبير عن مشاعره ليظهر مسؤولاً قوياً، وفي كلتا الحالتين سيكون عرضة للمرض الجسدي.

ملاحظة طبية:

النسبة الغالبة لتطور الدماغ تحدث في الطفولة، وإن لم يتلقَ الدماغ التغذية الكافية من رسائل التقبل والحب، قد يصل إلى مرحلة لا يعرف التفرقة ما بين الخطر الحقيقي والوهمي، فقد يعتبر التعبير عن الشعور نوعاً من الخطر أو العار لأنه لم يرَ تقبلاً للتعبير.

العلاج الواقعي يرتبط بضرورة أن نخوض في الصدمات النفسية ونمر في بحث تحليلي لكل ما عاشه المريض سابقاً وما يمر به حالياً في بوابات حياته الأساسية.

أي علاج لا يربط النفس بالجسد، الماضي بالحاضر والمستقبل، التحليل الشمولي لما مررت به وكيف سينعكس على حياتك اليوم ومستقبلك سيكون قاصرًا.

لا يحس بهذا إلا مَنْ يعاني مرضًا جسديًا لا حل له أو مرضًا نفسيًا لا إجابة لسره، هنا يجد نفسه أمام المُختصين الذين يشيد بهم الناس لكثرة شهاداتهم وسيُصدّم أنهم لا يملكون علاجًا حقيقيًا وهذا ما عشته سابقًا، وسيضطر إلى أن يخوض ببحث تفصيلي بنفسه عن سرٍّ ما يمر به، ولا تنس أن المريض لن يكثر لشهادتك العليا إن لم تجد له طريقًا حقيقيًا للشفافي، وليس طريقًا مخدرًا مسكنًا لما يمر به.

المرض بين الواقع والوهم:

فهمت عزيزي القارئ من قسم الخوف كيف أنه قادر على خلق واقع للإنسان من خلال إقناعه بالمنطق بأمور تجعله محتجزًا. الأمر ذاته ينطبق على المرض الجسدي.

— ١١ —

مثال:

يخاف من مرض الديسك بالظهر أو الانزلاق الغضروفي، يبدأ الجهاز العصبي من خلال -Reticular Activating System- بالتركيز على أعراض قرأها في الإنترنت عن مرض الديسك ويبدأ بملاحظة الأعراض، يبدأ بأداء تمارين يعتقد أنها ستفيده، ولأنه لا يتقنها ربما يؤذي نفسه وتزداد ملاحظة الأعراض، كأنها حلقة شريرة تجعله يعيش منغلقًا في واقع وهمي، ولكنه في الوقت ذاته حقيقي فهو فعلاً يعيش الأعراض لكنها وليدة وضعه النفسي وخوفه المُفرط من وجودها.

— ١٢ —

التحليل: لاحظت في عيادتي أنواعًا متعددة من الأمراض الجسدية التي خلقها الإنسان لنفسه ويقاومها جهادًا لتبقى من خلال البحث عن علاج. كلما

ركز على الأمر وأعطاه قيمة عظم في عقله، وزاد تركيزه على أي شيء يرتبط بالأعراض. الغريب هنا أن العقل قادرٌ على خلق الأعراض كاملة وكأنه فعلاً يعاني المرض ذاته إذا قرأ عنها. لاحظت هذا بشدة في حالات من يؤمن أنه تعرض للسحر فهو يحفظ مجموعة أعراض يذكرها له الوسط المحيط وتجده يعاني الأعراض ذاتها في واقعه الوهمي ويعيش تفاصيلها، والجدير بالذكر أن لا إنسان بالأرض غير مؤمن بالسحر أصابته هذه الأعراض ذاتها.

لاحظ كلمة «إيمان» تتكرر في حديثي عن الأمر، آلية اليقين بشيء لها تأثير مباشر على الجسد بطريقة تكاد تشبه السحر الذي لم أصدق به إلا بعد ما شاهدت بعيني الكثير من الحالات تشقى أو تشفى بقوة الإيمان وحدها. ليس شرطاً أن يكون الشخص مؤمناً بعقيدة معينة، ولكن شرط أن يؤمن بنتيجة محددة. لا أنسى حين كنت طبيباً في المستشفى يدور في قسم الأورام السرطانية وكان هناك مريضان تصادف أنهما يعانيان السرطان ذاته في المعدة، الأول كان بالمرحلة الأولى المعروف طبياً قابليته للشفاء، والثاني بالمرحلة الثالثة التي غالباً شفاؤها صعب جداً، في حوارٍ مع الأول كان قلماً في رهاب من هذا التشخيص ويحدثني كل مرة عن كونه يعرف أنه سيموت على يد هذا المرض ومهما حاولت طمأنته كان يتخيل كل يوم كيف سيموت وأنه سيصل إلى مرحلة لن يستطيع الأكل إلا من خلال فتحة في جسده وكان يطالبني بأن أصدقه القول كم من الوقت بقي له في الحياة. أما المريض الثاني رغم أنه بالمرحلة الثالثة كان مبتسماً هادئاً وكلما سألته إن لديه أي استفسار كان يرد عليّ أنه يعرف أنه سيتشافى رغم كل ما يقوله الأطباء فهو يؤمن بصلابة جسده وكان يأخذ أعشاباً غير الدواء الطبي ولديه يقين بكونها ستشفيه، وخلال ستة أشهر عرفت أن الأول وصل إلى المرحلة الرابعة وانتشر بجسده وسيموت قريباً والثاني تعافى بأعجوبة. يومها صُدمت وكنت لا أعتقد أن هذا سحر كوني من السماء بل أن هناك سرّاً خلف هذه الظاهرة ويجب أن أعرف لأنني لو اتبعت منطق الطب الذي درسته فهذه النتيجة تنافي المنطق الطبي تماماً وهنا بدأت بالتشكيك في كل شيء أخبرني به الطب وأقنعني أنه المنطق.

أنت تختار المنطق الذي تؤمن به، اختار الرجل الثاني أن يؤمن بقوة جسده وأسقط المنطق الطبي كله وكان يرفض أن يؤمن بما يضعفه وقام بفعل يعزز إيمانه وهو العشبة. بعد بحثي اكتشفت أن السر لا يكمن في العشبة بل بيقينه أنها تحمل الشفاء.

في الطب، لكي يتم اعتماد أي دواء على أنه فعال، يؤخذ مجموعة من البشر ويتم توزيعهم على مجموعتين، مجموعة تأخذ الدواء الحقيقي ومجموعة تأخذ دواء وهمي -Placebo-، وإن كان الدواء فعلاً أكثر من المادة الوهمية سيتم اعتماده، الغريب والذي دائماً تتعمد شركات الأدوية إهماله هو كون الدواء الوهمي فعلاً في 30%-40% من الحالات، نعم أعرف أنك صُدمت لكن هذه هي الحقيقة التي لا يريدونك أن تراها فهي ليست من مصلحتهم، هذا يعني أن كل الأمراض كانت تتشافى نسبياً من دواء وهمي وليس بعدد قليل من يتشافى، لو كنا نريد اتباع المنطق الطبي فيجب أن تكون المادة الوهمية لا تشافي ولا حتى 1% من الحالات. هل تستطيع الآن ربط ظاهرة البلاسيبو بالرجل الذي قابلته بالمشفى وتشافى من سرطان بعشبة؟

قد يعتقد البعض أنني حين أتحدث عن شركات الدواء وكأنني أعيش في نظرية المؤامرة، لكني لست ساذجاً لأعيش في وهم، أحاول أن أبين أن شركات الأدوية هي شركات تجارية في المقام الأول هدفها صناعة دواء يكسبها مادياً واقتصاد هذه الشركات الكبرى يفوق اقتصاد بعض الدول، لا تتوقع أنها تبحث عن صناعة علاجات رخيصة لأنها تحب لك الخير فهذه هي السذاجة الحقيقية. فما هي مصلحتها من القيام بدراسة تبحث في سر البلاسيبو؟ لكي تجد طريقة يتشافى فيها الإنسان دون الاعتماد على دوائها؟ ولو كانت ستمول دراسة لعلاج تحليلي أو كلامي أو فكري لا يعتمد على دوائها، كيف ستستفيد يا ترى؟

كلما اعتمد المريض على الدواء، ربح الطبيب من وصفه وربحت شركة التأمين من تغطية العلاج وربحت شركة الدواء لإنتاج المزيد. بعض الأطباء اليوم لو أزلت اعتمادهم على الدواء كمخدر ثابت لما وجدت مريضاً واحداً في عيادته لأنه فقير المحتوى.

قال الطبيب الإغريقي صاحب القسم الطبي الشهير أبقراط: «طاقة الشفاء الذاتي الطبيعية التي تسكننا هي القوة العظمى للتشافى».

لستفيد من تطبيق أسلوب البلاسيبو في واقعك، تخيل أنك ذهبت إلى طبيب وشخصك بمرض الصداع النصفي وقال لك هو مرض مزمن. إن أخذت الدواء وبدأت في العمل على حل الجذور النفسية والكبت الشعوري المرتبط مع أساليب الوقاية الحديثة منه ستتحسن، لكن إن بدأت بالبحث فيه ووجدت قصصًا فيها حكايات لأشخاص عانوا منه بشكل أعاق حياتهم وبدأت تصدق بالأعراض التي ستحدث، فكأنك هنا بدأت تؤمن بالمنطق المسبق الذي تم وضعه من قبل المنهج الطبي فتخلق واقعًا مما قرأت وتشعر بالحاجة للانغماس في حقل من الأدوية الوقائية التي تؤخذ لأشهر أو الأدوية المسكّنة، وكلتاها تحمل ضررًا ولا تعالج جذور المشكلة.

أي شيء تصدقه عن ظاهرة ما وتؤمن به قد تخلقه في واقعك، فلو كنت لا تعرف قصصًا أخرى عن الصداع لما خزّن عقلك افتراضات مسبقة عمّا سيحدث ولربما تشافيت وانتهى.

هذه طامة يعيشها الكثير من البشر في ظل وجود مراجع الطب الحديث، فبدل أن نستفيد منها ونرى كل تجربة بتفرد، نبدأ بالاعتقاد بأن ما حدث في تجربة غيرنا سيحدث تمامًا لنا لأن الأعراض كُتبت مسبقًا في الكتاب.

بطريقة ما أصبحت القناعات الطبية المنطقية هي عدو متخفّ بلباس صديق تخدع الطبيب والمريض في كثير من الأحيان، فالمريض الذي قرأ الأعراض وأصبح يعيشها ما إن يخبر الطبيب بها سيوثق الطبيب التشخيص ذاته.

قبل أي عملية، لا تبخر في قراءة العواقب السلبية التي قد تنتج عن العملية بل اشغل نفسك بشيء إيجابي ليوم العملية.

ولا تعتمد أسلوب الطب الحديث في الراحة المفرطة حين تصاب بمرض، فالراحة تجلب الكسل للعقل والنشاط يجبر الجسد على الشفاء الذاتي. صدقني لو كنا في حرب وأصبت بالحمى ستجد نفسك تتشافى بوقت قياسي مقارنة بما لو كنت في وضع أمان، وهذا نوع من التشافى الذاتي.

التلذذ بالألم وخلق المرض من العدم:

عندما يعيش الإنسان في تدمر دائم على مرض أصابه أو يضخم ما أصابه، يتفاعل الجسد باستجابة مباشرة بالتركيز على أعراض هذا المرض وهذا التركيز سيحافظ على المرض بطريقة غير مباشرة.

تصادف شخصًا يشكو دائمًا من كتفه، كلما قابلته تحدث كيف أن الإصابة منعته من تحقيق ما كان قادرًا على تحقيقه، لا وعيًا صارت هذه القصة التي تبناها كضحية لهذا المرض وتعطيه نشوة كونه البطل الذي لم يصل إلى ما كان يجب أن يكون وأنه لولا هذا المرض لحقق اليوم نتائج مختلفة. قصة مثل هذه إذا تبناها تصبح واقعه ويحافظ لا وعيًا على وجودها بكونه لا يأخذ التشافي بالجدية الكاملة، فإن سألته عن العلاج سيقول إنه ذهب إلى جميع الأطباء واحتماروا في حالته لكنه في الواقع دائمًا سيبالغ في كمية الجهد الحقيقي المبذول للتخلص من هذا الأمر بل ستجد اليأس سيطر عليه مما قلل مجهوده في البحث عن علاج.

قصة مثل هذه أصادفها يوميًا بالعيادة وعندما أحدث الشخص عن طرق علاجية لا أجده جادًا بالأمر وبل يحاربني ليقنعني بأنه لن يتشافى وبأن لا جدوى تُرجى من المحاولة، مؤسف أن يصل الإنسان إلى هذه المرحلة من العداوة مع نفسه ومثير للشفقة من يبحث عن قصة كهذه ليأخذ منها قيمته.

التجربة الشخصية:

نصيحة من طبيب ومُجرب للمرض الجسدي والنفسي، لا تصدق كل ما يقوله الطبيب فهو وإن كان يريد لك خيرًا قد يكون مؤدلجًا، خصوصًا إذا أرادك أن تصدق بأنك تحمل مرض عضال لا علاج له أو أن تكمل فقط في استخدام دواء مخدر طوال عمرك بادعاء أنه لن يضرك بشيء، فلا دواء لا يضر على المدى البعيد وحتى لو كانت الكتب الطبية تؤكد ما يقوله، فالذي أتحدث عنه اليوم لا يدركه الكثير من الأطباء، ولا تنس أنك تعطي قوة لما تؤمن به وما إن تصدق بنظرية تضعفك ستعيشها كواقع.

لو صدقت ما قاله لي أكثر من طبيب نفسي قبل عشر سنوات لكنت اليوم أعيش تعيشًا في براثن الوسواس والاكتئاب، ولو صدقت ما قاله أول طبيب عظام صادفته لتركت رياضة كمال الأجسام التي أحبها. نحن في عالم جعل

الطب محتكرًا على مَنْ يكون متفوقًا أكاديميًا في المدرسة ونسبة كبيرة من هؤلاء يكونون عبيدًا للنظام ويرون الكتب مقدسة. الطالب المتفوق تفوق لأنه أتقن ما كُتب في الكتب وليس لإبداعه الفكري ونقده للكتب، نسبة منهم يكون تركيزه مُنصبًا على الدراسة فقط وتكون مصدر استحقاق لهم، فعندما يكبر ويحصل على لقب طبيب يعيش في غرور ذاتي ويُعمى بالمنهج الذي درسه فهو يستمد قيمته منه. لهذا فإن الكثير ممن يتخرج من كلية الطب لا يرى نفسه قادرًا على أن ينتج علمًا بل سيحفظ ما توصل إليه الغرب في الطب الحديث ويردده كالبيغاء لا أكثر، إلا القليل الذي يلاحظ تجربته الذاتية ولا يرى البشر من خلال الكتاب بل يصنع كتابًا من خلال البشر.

أعرف أشخاصًا أصبحوا أطباء نفسيين لكن حياتهم كانت دومًا بين الكتب وليس البشر، ولهذا الإدراك الاجتماعي والعاطفي يكون بانخفاض حاد -عقدة طفل- فتجد التشخيص منفصلًا عن الواقع لأن هذه المهارات لا يمكن أن تُدرّس، ولهذا ستجد نفسك في بعض الأحيان تجلس مع مختص نفسي وأنت تفوقه بالوعي والإدراك فتري ما يقوله مجرد هراء، وهذه الثغرة خطيرة في هذا المجال لا يمكن أن يلاحظها إلا المدرك.

نملك القدرة على تغيير الدماغ وخلق طرق عصبية جديدة -Neuroplasticity- ولهذا أصبحت لا أصدق أي حقيقة طبية عن العقل قبل تفحصها مرة تلو الأخرى، والتجربة والملاحظة مع المراجعين لأنني أعرف يقينًا أن العقل يملك قدرات تفوق كل ما توصلوا إليه وأن الإنسان يملك قدرة مخيفة على التغيير لو فهم العقل بعمق.

القانون:

العقل والجسد وحدة واحدة وكلما كنت عبدًا لأنظمة عقلك زادت قدرته على التحكم في جسدك وخلق المرض الذي تخاف أن يصيبك أو تتوهم أنه أصابك. كبت الانفعالات الشعورية الإيجابية والسلبية هي ظاهرة ستجعلك تدفع الثمن غالبًا في جسدك. ما إن يصيبك مرضٌ عضويٌّ تحقّق دائمًا من جذوره النفسية، وإن عرفتها لا تهملها فتكون من الخاسرين. يجب أن تفهم الصدمات النفسية التي تعرضت لها كطفل وكيف لها أثر عليك اليوم بعقد

نفسية تكون مصدرًا للكبت الشعوري المستمر، ومخاوف تحفّز عقلك لخلق واقع لا يشبهك.

يجب أن تستفيد من ظاهرة البلاسيبو ولا تهمل وجودها فهي مفتاح حقيقي في علاج أي داء يصيبك. تذكّر دائمًا أن الألم هو صرخة الجسد حين لا تستجيب له وإشارة تحاول إيقاظك للخلل الذي يحدث في عالمك.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل تنصت لجسدك وللإشارات التي يرسلها إليك؟ أو تهملها أو تأخذ دواء مسكنًا وتنساها؟ اذكر أي ملاحظات على أعراض جسدية تصيبك بين الحين والآخر، وحاول أن تعرف أن لها رابطة بظروف نفسية أو كبت شعوري تمرّ به.

- هل تعرف كيف تعبر عن غضبك بشكل صحي؟ هل تعرف أن كبتك خطر جدًّا؟ اذكر المواقف التي تغضب بها واطرح كيف كنت تغضب. هل تعتقد أن هذه الطريقة صحية؟ أو كنت لا تعبر عن غضبك أبدًا؟

- هل تختار أن تعيش كما تريد؟ أم كما يريد مجتمعك وأسرته وتحاول تحقيق توقعاتهم عنك؟ اكتب كيف تحاول تحقيق توقعات الآخرين عنك وتتشكل على ما يريدون.

.....

.....

.....

- هل تعرف كيف تبني روابط حقيقية؟ هل تدري أنها أساس في حمايتك من المرض؟ اذكر الطريقة التي تبني بها الروابط والمواقف التي تقوم بها للحفاظ عليها.

.....

.....

.....



By: "Steven kin"

القانون الثالث عشر: مغالطات التنمية البشرية وتطوير الذات

- تجربتي الذاتية مع علم التنمية البشرية.
- دور المرشد المُهم.
- القراءة 10% والتطبيق 90%.
- التأمل والتنفس المبالغ فيه.
- الحلول السريعة.
- المُخيلة والتوكيدات الهلامية.
- العمل بالكمية لا الجودة.
- النجاح الخارجي المادي فقط.
- المنهج الإصلاحى والسماح المُزيف.
- الإيجابية بلا واقعية.
- التسويق التخويفى والاستغلال المادي.
- عقدة الإنجاز الزائف ونشوة الفاعل.
- الحشو اللغوي ومثالب الدراسات.

مغالطات التنمية البشرية

هذا الموضوع يلامسني شخصياً، وسيلامس كل إنسان تساءل يوماً عمَّن هو وكيف يرتقي بنفسه، وما هو التعريف الحقيقي لتنمية أو تطوير الذات. إلى سن المراهقة لم أسمع يوماً بمصطلح تطوير الذات، وكنت عندما أجد أيَّ شخص يقرأ كتاباً ليس أكاديمياً أشعر أن هذا مجرد مضيعة للوقت والجهد، فلو درس شيئاً أكاديمياً لاستفاد أكثر لمستقبله.

حتى في بداية دراستي في كلية الطب كان شغلي الشاغل الدراسة الأكاديمية ومنطقياً كنت أشعر أنها الشيء الوحيد الذي يحمل قيمة، أما بقية الأشياء في الحياة فتكون تلقائية لا أحتاج إلى أن أبذل أي جهد لأصل إليها.

في سن العشرين، عندما أصبت باضطراب الاكتئاب والقلق والهلع والوسواس والتشتت، وهذا كله كان متصللاً بصدمات تعرضت لها في تلك السنة، بدأت أولاً أبحث عن سر ما حصل لي وهنا وجدت نفسي أمام مجموعة كبيرة من البوابات التي لا أفقه فيها شيئاً. باب التنمية البشرية، وباب العلاج النفسي الذي يحمل أنواعاً عديدة، وباب العلاج الاجتماعي، وباب الطب النفسي البيولوجي والأدوية، وباب الفلسفة المُعقد، ولم أستوعب حينها أي هذه الأبواب يحمل الحقيقة، وكيف سأخرج مما أعانيه لأعود لحياتي التي كنت أعتقد أنها طبيعية.

في أحد كتبي القادمة سأحدث بالتفصيل عن باب العلاج النفسي والحيل التي تسكنه رغم أنه مثبت علمياً، وباب الطب النفسي والتجارة المحيطة به رغم أنه مدعم بالدراسات وأقوى المؤسسات الطبية. هذا لا يعني أنني أجد كل العلاجات الطبية والنفسية مخادعة لكنني فهمت ثغرات وحيل وألعيب إن لم تدركها عزيزي القارئ ستدور في دوائر مفرغة.

باب العلاج الأسري والاجتماعي وجدته في مجتمعاتنا يتبع مناهج تقليدية معادة مرتبطة بالمعتقدات والموروثات الفكرية، وأجد أنه تجاري صرف في أغلب الأحيان غير متصل بالواقع أو بتحليل حقيقي للظواهر، بل بنقد نتائج الظواهر فقط. فتجد شخصًا ينظرُ ويزمجر بكون مجتمعا يذهب للضياع دون التطرق لجذور المشكلة وأبعادها، فما الجدوى يا ترى؟ النقد غير الموضوعي للنتيجة فقط هو جهل ولن يوصلنا إلى شيء.

باب الفلسفة أجده عميقًا ويحمل الكثير من التفسيرات الحقيقية التي سأخوض فيها بالمستقبل، بشرط أن تكون الفلسفة تتصل بالواقع وليس بكتب معقدة لا يستطيع قراءتها إلا النخبة ليفاخروا بمعرفتهم لمنهج هيكل ويجادلوا برؤية ديكرت، فهذا بالنسبة لي ثقافة زائفة ومضيعة للوقت والطاقة لأنني شخص يبحث عن منهج عملي يخرج من اضطرابات نفسية ويهديه الطريق ليجد نفسه.

باب التنمية البشرية وتطوير الذات:

يحتوي عالم التنمية البشرية على أقسام متعددة تخص بوابات الإنسان الثلاث: عمل ومادة - ذات - علاقات، ينقسم المحتوى إلى محاضرات ودورات ومقابلات وجلسات شخصية وكتب.

السر يكمن بالنسبة لي بطبيعة الشخص المتحدث في المجال ذاته، فإن كان الذي يطرح العلم ناضجًا ويملك توازنًا بالوعي والإدراك، وصاحب تجربة واقعية، سأبدأ حينها بدراسة المنهج الذي وضعه بنهم وسيكون في هذه الأشهر الأربعة المرشد الأساسي لي. سأركز على -Action Bias- أو الانحياز للفعل على التنظير، لأن التنمية تحمل الكثير من المفاهيم النظرية التي ربما لن تصلح لحالتي الشخصية ولن تفيد إلا في تكوين مخزون معرفي وحفظ لمفاهيم غير متصلة بواقعي، وهذا ما يحصل مع الكثير من المثقفين الزائفين الذين يحفظون مئات المفاهيم ويرددونها بطريقة تجعلك تنبهر بكلماتهم لكن واقعهم لا يحمل أي صورة من هذه المفاهيم.

الخطوة الأولى إذاً هي إيجاد المرشد المناسب في الجانب الذي تريد تطوير ذاتك به، وتشرب كل ما طرحه هذا المرشد، فمرشدي مثلًا بالرياضة كان جيف كافيلير صاحب قناة يوتيوب -AthleanX- وكنت أدرس ما يطرح

ومن ثم أذهب إلى التمرين للتطبيق والمراجعة مع مدربي الذي يملك خبرة عملية ودراسة للمفاهيم بناء على تراكميته بالرياضة -آخر همي أن يكون المرشد صاحب شهادة-.

لا داعي للتركيز على أكثر من مرشد في جانب معين لأن هذا سيؤدي لتشتيتك ولن تستطيع تشرب فكر الخبير ذاته. بعد انتهاء فترة الأشهر الأربعة يجب أن تعيد تقييم الخبير وتفكر إن كان ما طبقته عملياً مما طرح يحدث فرقاً ملحوظاً في حياتك أو لا، ومن ثم تفكر إما بتغييره وإما الاحتفاظ به لأربعة أشهر أخرى ويتم بعدها المراجعة. مراجعة مفاهيم المرشد تكون 3 مرات في السنة الواحدة. وحتى لو قررت تغييره للتنويع أو أخذ خبرات أخرى إضافية يفضل أن يكون هذا بعد ما لا يقل عن 6 أشهر وتحافظ على وجوده بشكل جزئي وليس كلياً فيما بعد.

لو أُتيحت لك فرصة الحضور بجلسات شخصية مع مرشد تثق به فلا تتردد، كنت أحضر جلسات باهظة الثمن مع بعض المرشدين لكنهم كانوا يختصرون في ساعات معدودة ما يمكن أن أصل إليه في سنوات، ولا أنسى حين طلبت امرأة قابلت بيكاسو في الشارع أن يرسم لها لوحة فقام برسم لوحة لم تأخذ منه 5 دقائق وحين سألته عن السعر صدمت بالرقم الذي وضعه، وحين سألته عن السبب رد قائلًا: ما قمت به في 5 دقائق احتجت إلى أن أتقنه 30 عامًا، المغزى أننا دائماً سنشعر أن الكتب والمحاضرات تكفي، وأن الجلسات لن تضيف الكثير لكن هذا ليس صحيحًا، فالمرشد الواعي يستطيع رسم خطة خصيصًا لك لأنه يستطيع أن يرى ما لا ترى، وسيوفر عليك الكثير من العناء في رحلتك، وتجربتي مع معلمتي هي التي جعلتني أنتقل نقلة نوعية في فترة قصيرة بسبب تطبيقي الحرفي لكل طلباتها رغم أن طلبات المرشد قد تكون غير منطقية بالنسبة لك لأنه أوعى منك فما يراه ذا قيمة سيكون من منطلق أعلى منك لن تستطيع رؤيته.

الخطأ الذي كنت أقع فيه هو كوني كنت أملك مئات الكتب والدورات التي لا أدري ما الذي عليّ البداية به ومتى سأنتهي، وشعوري بالضغط من الكمية الموجودة فأشعر أنني ما إن أنتهي من كتابٍ عليّ بسرعة بالبدء بالآخر. هذا

جعلني أخسر الكثير من الوقت والطاقة في العدم، بلا تطبيق وبلا دراسة تقييمية لما يطرح هذا المرشد أو المرشد الآخر.

عقليتي السابقة هو أنني كنت أنظر إلى التطوير الذاتي كمنهج أكاديمي، كلما درستُ حققتُ نتيجة أعلى، لكنه منهج عملي صرف، عليك أن تدرس مرشدًا واحدًا وتتشرب فكره وسلوكه وعاداته كأنه منشأ لك وحدك، وتطبق كل تعليماته، وتقوم تقييمه خلال أربعة أشهر.

المرشد الزائف هو الشخص الذي لا يحمل تجربة واقعية أوصلته إلى نتيجة في الشيء ذاته. فهو ينصح بالتطوير وهو لم يطبقه أو يعرف حيثياته، أو يملك شهادة بعلم النفس وهو صاحب عقدة طفل عاش حياته بين الكتب وليس البشر ولست مضطرًا للاختلاط بالبشر لتحصل على الدكتوراه بعلم النفس. أو يكون شخصًا تقليديًا يحاول استغلال الموروثات الفكرية لصالح طرحه ويعزز مفاهيم بالية، أو يكون شخصًا واعظًا بالخطأ والصواب وأغلب المحتالين يستخدمون المنهج الوعظي في توجيه الناس، فالبشر لا يمكن أن يُقوّم سلوكهم بكلمة خطأ أو عيب أو المفروض ألا تفعل كذا أو عار عليك أو يكون شخصًا يتحدث بمفاهيم وهمية لا يمكن تطبيقها بالواقع وعندما تذهب إليه تلاحظ أنك تشعر بالراحة لكن لا تعرف ما هي مشكلتك وكيف تحلها من الجذور.

كن حذرًا من العلاجات التخديرية التي تسكن الألم ولكن لا تملك طريقًا واقعيًا للتحرر.

بعض المرشدين تشعر أنهم يملكون بعض المفاهيم السوية ومفاهيم أخرى غير مقنعة، غير منطقية أو غير واقعية فهنا عليك أن تأخذ ما يفيدك وتطبقه، وما لا تجد منه جدوى لا تفعله وهذا لا اعتبره مرشدًا زائفًا فلكل إنسان فلسفته الخاصة به. حتى هذا الكتاب الذي تقرأه لا أريدك أن تتبعه بشكل أعمى بل تحلل وتجرب وترى ما ينفع لتأخذه رغم محاولتي أن أكون واقعيًا للنخاع.

من الضروري أن تفصل القائل عن المقولة، فربما لا تؤمن بمعتقدات المرشد ذاتها ولكن هذا لا يعني أن ما يقوله في مجاله خاطئ. فأرى الكثير من أصدقائي ينصحونني بالأمر لأقرأ لفلان لأنه لا يؤمن بذات المعتقد الديني الذي آمنت به ولكنني أرى هذا بخسًا في حق هذا الكاتب فوعيه الوجودي وخياره الديني أمر شخصي ليس لي علاقة به، وأنا أرى المعلومات وأحللها. الإنسان غير الواعي يصنف البشر ويعيش بوهم نظرية المؤامرة، وكأن هذا الكاتب يريد غسل دماغه ويغير إيمانياته، فيقوم بإسقاط كل ما يطرحه هذا الكاتب ونقده بشدة وتصنيفه «هذا شرير أو فاسق أو زنديق أو يريد تدمير مجتمعنا»، ما إن تسمع شخصًا يتحدث بهذه الطريقة اعرف أنه ساذج سطحي منخفض الوعي ولا يملك النضج الكافي للتعامل مع الأفكار التي تخالفه وتحليل البشر بلا تصنيف لهم.

كنت أضع في بعض الأحيان في السوشيال ميديا مقولة أثرت في كاتب عربي شهير وأفاجأ بسيل من الهجوم ليس على المقولة بل على الكاتب وبأنه إنسان سيئ أو صاحب مذهب مختلف فمن المؤكد أنني أتبع أفكاره، وهذا هو التخلف بعينه.

الإنسان غير الواعي لا يملك القدرة على التحليل، لأن التحليل يصاحبه جهد وتفكير وهذه أمور لا يريد أن يخوضها الشخص غير الواعي، فهو يبحث عن تصنيف سريع ليرى العالم من خلاله. كلما ازداد وعي الإنسان نظر إلى كل شخص بتفرد ونظرة خاصة، وحل كل سلوك على حدة، وتوقف عن الأحكام المسبقة والتصنيفات السطحية.

مغالطات تطوير الذات:

الوعد بالحلول السريعة:

في عالم البحث عن الذات، لا توجد طرق مختصرة وحتى المرشد ذاته لو كان مميّزًا، ستحتاج إلى بذل مجهود حقيقي لتغيير وتحارب مقاومة العقل. كيف تجذبين شريك الحياة في أسبوع؟ كيف تحصل على عضلات المعدة في شهر؟ كيف تصبح مليونيرًا في سنة؟ كيف تكسب المفتاح السري للثقة بالنفس في خمس دقائق؟

الانغماس بالتأمل والتنفس - Breathing & Meditation :-

التأمل أثبت علمياً أنه ذو فائدة وإذا أردت إضافته في روتين يومك ربما سيضيف إليك قيماً، لكن تجنّب الانغماس فيه لوقت طويل، والاعتقاد بأنه علاج سحري أراه خدعة انطلت على أعداد كبيرة من البشر. فالعقل يعيد إنتاج الأفكار ذاتها إن لم تتعرض لتجارب جديدة وتغذية برؤية أعمق، ولن تستفيد من الجلوس مع عقلك لساعات أبداً فهو آلة خطيرة معقدة مهما اعتقدت أنك قادر عليها فتأكد أنه يسبق وعيك بخطوات. بدل هذا لو ذهبت وخُضت تجارب بالواقع وكونت صلابة وحللت العقد في المواقف فأنت هكذا تغير العقل بطريقة عملية وواقعية أكثر رغم أنها غير مريحة أبداً لكنها ذات فائدة عظيمة. التنفس كالتأمل ذو فائدة عميقة. لكن الإفراط والانفصال عن الواقع لساعات ستجعل الإنسان محتجراً في إعادة استشعار آلامه والدخول بالتلذذ بالألم بدل تفريغ الكبت الشعوري.

المخيلة الإيجابية - Visualization :-

قد تفيدك لتعاكس مخاوفك السلبية ولتحقيق نجاحك، لكنها ليست بالفعالية التي يتم التسويق لها وليست كالواقع أبداً. قرأت في أحد أشهر الكتب مفهوماً عن المخيلة يؤكد أن العقل الباطن لا يفرق بين المخيلة والواقع وما تتخيله سيعتقد أنك قمت به. لم أستطع سوى الضحك على هذا الكلام المنفصل عن الواقع. العقل يرى الواقع ثم الواقع ثم الواقع ويقيس عليه. فمن يملك عقدة خضوع لو جلس وتخيل أنه يواجه مئة مرة وحاول المواجهة بعدها ستظل العقدة تعمل بنفس القوة لأنها بنيت على مواقف واقعية بالخضوع. أما من يواجه خمس مرات فقط سيشعر أنه قادر على السادسة ويملك ثقة بقدرته لأنه فعلها بالحقيقة وليس بالخيال. علاوة على هذا، فإن كل من لا يواجه أو يقع في الخضوع تجده بعد الموقف يغوص في الخيال لانفعاله المكبوت وكأنه يعيد الموقف بمخيلته ويواجه ولو كان هذا مُجدياً لكان العلاج أسهل بكثير مما هو عليه بالواقع.

التركيز المُبالغ فيه على تكريس كل وقتك للعمل بجدية وعدم تضييع لحظة واحدة في الفراغ بلا التنويه على أن العمل الجاد إن لم يكن تحت استراتيجية وخطة صحيحة لا جدوى منه.

لا أنسى أحد الموظفين الذي عمل في عيادتي، كان يسهر الليل ليعمل لكنه كان فقط يقضي الساعات بالقيام بأمر غير مُنتجة ولا تحرك العمل للأمام. فالأمر يكمن بتوظيف هذه الساعات فيما هو منتج بالعمل. فبدل أن يحاور العميل ويجعله يفهم المنتجات، يجيب على العملاء بأسلوب روبروتي وكأنهم آلات وليسوا بشراً ويقضي معظم الوقت في خلق أنظمة وطرق لتوزيع الجداول بطريقة غير مثمرة.

لا أنسى تجربتي في كتابي الأول «عقدك النفسية سجنك الأبدي»، كنت أملك أسبوعين فقط لتسليم الكتاب الذي لم أبدأ بكتابته والسرف في أنني وضعت وقتاً ضيقاً هو كوني نسيت الوعد الذي قطعته على الناشر في موعد التسليم لكن كانت فرصة لأحطم عقدة المثالية. قلت حينها في نفسي أريد أن أكتب معلومات أساسية قد تبدو سطحية بالنسبة لي شخصياً، لكنها للقارئ العام ستكون ذات قيمة عميقة فيما يخص منهجي في العلاج الواقعي وفهم العقد النفسية. كان الوقت ضيقاً فاضطرت إلى أن أنهيه في هذه المدة التي أملك فيها مواعيد مع المراجعين ولكوني لا أستطيع إلغاء المواعيد نظمت خطة استراتيجية لإنهاء الكتاب في الموعد بلا مثاليات وصار اليوم الكتاب الأكثر مبيعاً في تاريخ الوطن العربي رغم أنني حين كنت أكتبه لم أتوقع هذا لأنني كنت أرى أنني أستطيع كتابة ما يفوقه بما لا يقل عن عشر مرات لو كان لدي متسع من الوقت، لكن الهدف من الكتاب الأول هو دراسة سوق جديدة وملاحظة إن كان القراء سيقبلون على مثل هذا المنهج. لو اتبعت منهج العمل بجدية دون نكاء واستراتيجية فلربما قضيت سنة كاملة لكتابة الكتاب الأول ولربما لكونه سيكون نخبوياً وبمستوى يفوق القارئ العام ويقترب من أصحاب الاختصاص فقد لا ينجح بمثل هذا المستوى.

اختياري بين إنتاج حقيقي لمنتج بوقت محدد، وهدف واضح وهو اختبار السوق، وتبسيط المفاهيم بدل أن أعقد المسألة وأقضي سنة وربما السوق لا

تتقبل أسلوبى فى الكتابة بالأساس وأكون لو استثمرت هذا الوقت فى جوانب عملى الأخرى كالمحاضرات بالموقع أو دورات فى مختلف البلدان أو استقبال عدد أكبر من المراجعين لكنت ربحت أكثر.

لوم الضحية:

يدعو المرشدون لأن تبعد عن عقلية الضحية وأن تأخذ مسؤولية تامة لكل ما تمر به فى حياتك، لكن فى الواقع الكثير يعيش فى ظروف يكون هو ضحية لبيئة فاسدة. فالفتاة التى يمنعها أبوها من الذهاب إلى النادي الرياضى لأنه رجعى الفكر ويضربها إن حاولت، والقانون لا يسندها فى هذا البلد بالذات كيف يا ترى ستكون هى المسؤولة عما يحصل لها. أو الشاب الذى عاش مع أم متسلطة لا تسمح له بخوض أى تجارب وأب يسخف منه لدرجة أنه أصبح صامتا وعبدا لأوامرهما، واليوم كلما شعر بالغضب عليهما قالا له لا تكن ضحية. الفكرة أننا كلنا بطريقة ما أو بأخرى ضحايا لمفاهيم بيئية شوهتنا فى الأسرة أو المجتمع أو التعليم أو المعتقدات لكن علينا اليوم محاولة التشافى من كل ما حصل وخلق طريق واقعى للخروج من السجن.

تعزيز مفهوم النجاح الخارجى فوق الداخلى:

النجاح هو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر، تركز الكثير من مفاهيم التنمية على نجاح مادي ملموس خارجيا ولا تكثر بتعريفك الخاص لماهية النجاح. لا أنسى يوم تخرجت من كلية الطب قلت لأعز صديق لي إنني سأحتاج إلى فترة أصل فيها إلى مستوى جيد من النجاح الداخلى غير الملموس خارجيا ومن ثم سيتجلى خارجيا بما يناسبني. حاولت فى السنتين هاتين أن أصنع وعيا وإدراكا وأهدافا مصغرة وانضباطا وصلابة نفسية وفهم ماهية شغفي وما أريد إتقانه ومعرفة الفرق بين صورتى أمام نفسي وأمام الآخر ودراسة مخاوفي وفهم جسدى بتأسيس نظام صحى ومراجعة علاقاتى العاطفية والاجتماعية والأسرية لخلق أسرة روحية. خارجيا لو صادفتني حينها لرأيت أن كل ما أقوم به ليس ملموسا بالخارج فأنا لم أترق فى العمل ولم يزد راتبى ولم أصنع عملى الخاص حينها.

المنهج الإصلاحى، السماح الزائف ومفهوم الكارما:

محاولة إصلاح العلاقات مهما كانت فاسدة وسامة ومدمرة. فمهما تحدثت عن كمية تمادى أخيك سينصحك بأن تكون متفهمًا وأن أخاك لم يقصد وأنك تكره فقط هذا السلوك ولا تكره أخاك، ومهما ذكرت إهمال زوجك وتقصيره وعدم اكتراثه عاطفيًا وجنسيًا أو بالمسؤوليات فيعدُّونك بأنه بالتأكيد سيتغير لو حاولت التودد له أو تنازلت عن بعض حقوقك أو أنك تبالغين.

الهدف الحقيقى فى العلاج هو إصلاح نفسيتك ولو كان على حساب قطع بعض العلاقات السامة -مهما كان قربها- أو إعادة تشكيل الحدود بحيث تسطح العلاقة.

سيقنعك بضرورة أن تسامح كل شخص أساء إليك لكي تتحرر ولكن فى الحقيقة يجب أن تسامح نفسك وتتصالح مع التجربة لكن بعض الأشخاص ربما أحدثوا صدعًا لا يشفى فى نفسك.

أنا أرى واقعيًا أن كل إنسان أصادفه يحمل درسًا لأصقل نفسي من خلاله، ولأكشف عقدي وهذا أسلوب عملي فى التعامل مع الأشخاص، لكن فكرة أن كلما اقترب شخص مني ربطته بمفهوم الكارما أو بأي مفهوم كوني آخر وكأني أنا السبب فى خلق هذا الشيء فى واقعي وأحمل نفسي مسؤوليته وألوم نفسي عليه، هذه المفاهيم تساهم فى صناعة الكذب على الذات وما هي إلا مفاهيم هلامية غير واقعية تزيد الأمر سوءًا.

الإيجابية والتوقعات الزائفة:

الإيجابية المفرطة هي زيف وانفصال عن الشعور، ليس عليك أن تكون إيجابيًا دائمًا بل واقعيًا متصلًا بمشاعرك، ولكن لا يجب أن تنساق للنكدية والتدمرية والسلبية.

تضعك بعض الكتب تحت توقعات عالية لما تستطيع الوصول إليه فى وقت قصير وتهمل ضرورة الانطلاق مما أنت عليه بالواقع وليس ما تتمنى.

التسويق بالتخويف:

«إن لم تشاهد محاضرتي فستعيش بمخاوفك للأبد، ستخسر فرصة عمرك في النجاة». عبارات يستخدمها بعضُ مستشاري التنمية الذاتية للتسويق لأنفسهم ولخدماتهم.

لا عيب في أن يسوق الإنسان لنفسه بل ويجب أن يتعلم كل واحد فيكم كيف يسوق لنفسه في كل مجالات الحياة. لكن على التسويق أن يكون صادقاً مدعماً بمحتوى قيّم. فأنا أنصح كل قارئ بمشاهدة محاضرتي عن الوسواس القهري الفكري في موقعي الرسمي لأنني شخص تشافى من الوسواس بمجهود ذاتي وفهمت الطريق وأريد أن أختصره لك، ليس باعتباري طبيباً فقط بل مُجرباً، لكنني أعرف القيمة المضافة من هذه المحاضرة، وشخصياً أرى أنها تستحق قيمة تفوق الذي وضعت له بدرجات ولكن حقا أن تشعر أن السعر غير مناسب أو أن تختار ألا تشتريها. هنا ما قمت به هو التسويق للمحاضرة بصدق وبرؤيتي للقيمة المضافة منها لكنني لن أحاول إخافتك إن لم تشتريها ولن أجبرك أو أضغط عليك لأن الذي يعرف قيمة نفسه وما يطرح لا يدخل بحاجة مع أحد وهذا يضيف إلى التسويق قوة حقيقية.

الاستغلال المادي:

شخصياً، أنا لا أملك مشكلة بأن أدفع أي مبلغ لشخص مستحق وله قدرة على التغيير الواقعي لأي مجال في حياتي وأرى أنه استثمار بسبب القيمة المضافة من المرشد أو محتواه.

قاعدة حياتية:

لا استثمار يعلو على الاستثمار بالذات فلا تكن رخيصاً في استثمارك بنفسك.

لكن الكثير في هذا المجال لا يملكون تجربة واقعية وفقط يسجلون دورات محفوظة أو غير عملية -لا يعملون مع عملاء ويراقبون نتائجهم- ويتم بيعها، وهنا أجد حتى لو كانت الأسعار منخفضة فهي لا تستحق لأن المحتوى غير قيم.

لا أنسى فتاة ذهبت لمعالجة عاطفية ودفعت مبلغ 600 دولار لتقول لها اكتبى ورقة بكل صفاته السيئة واحرقها. المفترض أن تذكر لها التحليل الواقعي للقصة وأبعاد المواقف وحالتها اليوم بتشخيص واضح لما تمر به وما هو مخطط الشفاء وكيف يكون.

شخصياً، لا أرى أن المعالجة مستغلة لأنها وضعت السعر التي تراه مناسباً لما تقدم وهذا حقها -كوني لا أرى ما تقدم يستحق هذا المبلغ لا يعني أن لي الحق في إجبارها على التقليل من قيمته-.

دفعت لشخص مبلغ 2000 دولار مقابل ساعة، لكن بلا مبالغة هذه الساعة قلبت النتائج في عملي وإنجازي بمبلغ يعادل أضعافاً مضاعفة له، فمن تحدثت معه كان شخصاً رائداً لمجموعة ضخمة من الشركات ويفهم كيف تدار المؤسسات من تجربة، آراؤه كانت نقلة نوعية لما أقوم به.

عقلية أنت قادر بما أنني كنت قادراً -مقارنة:-

ظروفك تختلف عن ظروفى، كوني استطعت بناء عملي الخاص وإيجاد معلم حقيقي لتوجيهي لا يعني أن هذا ما ستمر به أنت كذلك. ربما لن تحقق ما حققته أنا وربما تستطيع تحقيق أكثر من هذا. الأمر معقد ولكن الطريق يتشابه.

بعد أن تقتنع أنك قادر، وتحاول وتفشل أكثر من مرة ستشعر بإحساس عدم الاستحقاق وستذهب لتقرأ كتاباً عن الاستحقاق.. الكثير ممن هم في مجال التنمية يتغذون على عدم استحقاقك.

الإنجاز الزائف ونشوة الفاعل:

تحديات قراءة مجموعة كبيرة من الكتب وكم كتاباً قرأت في السنة تخلق عقدة الإنجاز الزائف، حيث إنك تعتقد بأنك تنجز شيئاً بالواقع، لكنك فقط تقرأ وتقرأ متناسياً أننا لا نذكر إلا 10% مما نقرأ ولا يهم سوى التطبيق. نشوة الفاعل هو الشعور بالنشوة لأنك قرأت فتعتقد أنك الآن قادر على الفعل. بعد سنوات ضائعة بين الكتب ومن ثم سنوات التجارب المؤلمة، أنصحك بالأبداً تقرأ شيئاً إلا إن كانت قابليتك لتطبيقه فورية، وإن كنت تريد القراءة

فخصص كتابًا واحدًا من مرشدك الذي اخترته لهذه الأشهر الأربعة والمهمة مع القياس على واقعك وأخذ تطبيقات عملية منه وتقرأه ما لا يقل عن ثلاث مرات كمنهج حياة.

أذكر حوارًا دار في فيلم Good Will Hunting بين المعالج الذي خاض تجارب حياتية عميقة والشاب المثقف الزائف الذي يعتقد أنه فهم الحياة لأنه ختم مئات الكتب.

روبن ويلامز المعالج يحدث الشاب قائلاً: «أنت مجرد طفل ليس لديك أدنى فكرة عما تتحدث عنه، إذا سألتك عن النساء من المحتمل أن تُسمعي منهجًا درسته في العلاقات- ربما قد مارست الجنس مع بعض النساء.. لكنك لن تستطيع أن تخبرني ماذا يكون شعورك عندما تستيقظ بجانب امرأة وتشعر بالسعادة الحقيقية، إذا سألتك عن الحرب ربما ترمي اقتباسًا لشكسبير في وجهي ولكن لم يسبق لك أن أمسكت رأس أفضل أصدقائك وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة في الحرب طالبًا المساعدة.. إذا سألتك عن الحب... من المحتمل أن تقتبس لي قصيدة... لكنك لم تنظر إلى امرأة من قبل وتشعر أنك ضعيف تمامًا تجاهها... لم يسبق أن عرفت امرأة يمكنها بعينيها فقط أن تفعم بقية يومك بالحياة، أن تكون معها في كل شيء وخلال كل شيء، خلال مرض السرطان... أنت لا تعلم شيئًا عن النوم وأنت جالس في حجرة صغيرة بالمستشفى لمدة شهرين، لأن الأطباء يمكنهم أن يروا في عينيك أن شروط الزيارة لا تنطبق عليك... أنت لا تعلم عن الخسارة الحقيقية... لأنها تحدث فقط عندما تحب شيئًا أكثر من ذاتك... أشك أنك قد تجرأت في مرة أن تحب شخصًا بهذا القدر... أنا أنظر إليك... لا أرى أي نكاء أيها الرجل «الواثق»... أنا أرى مغرورًا، طفلًا خائفًا... ليس بإمكان أي أحد أن يفهم ما في أعماقك... أنت يتيم.. هل تعتقد أنني أعرف أبسط شيء عن كيف كانت حياتك شاقة؟ كيف تشعر؟ من أنت؟ هل يمكن معرفة كل هذا لأنني قرأت رواية «أوليفر تويست»؟ هل هذا يلخص ما حدث لك؟».

مثالب الدراسات الاجتماعية والنفسية:

الطرق التي يتم فيها صناعة دراسة لأمر اجتماعي أو نفسي لا تكون دقيقة، وحتى النتائج لا يمكن الوثوق بها. فلا تعتقد دائمًا حين تسمع كلمة

دراسة أنها صحيحة. فعندما قاموا بدراسة ليعرفوا ما هو الأكثر نجاحًا الزواج التقليدي أو عن حب، كانوا يبنون الاستبيان على سؤال الأزواج كيف تزوجتم وهل أنتم سعداء؟ الأمر مثير للسخرية لأكون صريحًا، فكل العوامل الأساسية للقياس مغلوبة. فكيف تقيم سعادتهم بناء على ادعائهم لشخص غريب بالسعادة؟ وكيف تعرف أن زواج الحب كان حبًا أم تعلقًا؟ وهل درست الظروف النفسية التي حدثت خلف كواليس هذا الزواج من إجبار اجتماعي وأسري؟ وهل تعرف إن كانت هناك خيانات مبطنة كمتنفس؟

الحشو اللغوي:

الكثير من كُتَّاب هذا المجال يعيدون المفاهيم ذاتها ولكن بطرق وطرح مختلف، لا شيء جديد أو مختلف أو متفرد. تجد الكتاب يتحدث عن مفهوم الإيمان بالذات بأكثر من 10 أساليب ويحشو الكلمات بلا جدوى.

أنا شخص واقعي وأحب ما قل ودل من المفهوم، ستجد في هذا الكتاب مفهوم عادات الإنسان مثلًا مطروحًا كإحدى الحالات بشكل مختصر وعملي بقياس على واقع، وستجده عند بعض الباحثين على شكل مجلد بـ 500 صفحة وهذا ما لا يعجبني بهذا المجال.

انعدام الخبرة:

الكتابة في هذا المجال تحتاج إلى خبرة عملية وملاحظة للبشر ومراقبة لسلوكياتهم لفترات طويلة لكي تصل إلى نتائج خاصة. لكن في عصرنا اليوم يأتي شخص لم يقابل يومًا أي عميل قرأ بعض كتب التنمية وجمع المفاهيم ليكتب كتابًا بالتنمية من مزيج الكتب الأخرى.

التوكيدات -Affirmations-:

لا أتفق مع الطريقة التقليدية التي تحثُّ عليها علوم التنمية في فكرة التوكيدات، فكوني أقول: «أنا شخصٌ واثقٌ بنفسه» وأنا أملك عقدة في النفس، هذا سيجعلني في حالة شقاق وصراع نفسي وسأشعر بأنني أكذب على ذاتي. من الأفضل أن أختار مواقف واقعية تحدث في حياتي وأعلق عليها لزيادة الثقة، مثلًا أنا اليوم انضبطت في عاداتي وأنا فخورٌ بنفسي على هذا.

مثال آخر، أنا حاولت المواجهة رغم وجود عقدة خضوع داخلي واستطعت المواجهة على الأقل ولو كانت المواجهة بلطف وأنا فخورٌ بنفسى على هذا. أسمى هذه الطريقة بالهرمية الإيجابية، ويجب أن يكون هناك كتّيب خاص يوميّ لتسجيل الهرمية الإيجابية فيه، بحيث إنك تذكر المواقف الواقعية التي تثبت أنك تحبُّ نفسك وتحاول صناعة الثقة في داخلك.

القانون:

البحث في جانب التنمية البشرية سيكون ذا قيمة حقيقية لو ركزت على الجانب العملي ومحتوى المرشد واحد فقط مدة لا تقل عن 4 أشهر. المسألة ليست بكمية الكتب التي تقرأها والذي سيتحول إدماناً غير صحيّ مع الوقت، بل بجودة هذه الكتب وكيفية استخلاص الجانب العملي منها في الوقت ذاته للتطبيق. قاعدة 80% تطبيق و20% قراءة يجب أن تكون نصب عينيك.

المرشد الحقيقي يستحق الاستثمار والنضج الناجم من التجربة هو أساس تقييمك للموجه المناسب. لا حلول سريعة للتغيير ولا تعتقد أن الانغماس بالتأمل والتنفس سيخرجك من كل مأزق بل ربما يزجك في احتجاز أكبر. المخيلة الإيجابية لا تقارن بالتجربة الواقعية، وتذكر أنك قد تكون أحياناً ضحية. النجاح الداخلي في بناء أسس بوابتك الثلاث أهم من الخارجي ومفتاح له.

قد يكون قطعُ بعض العلاقات أفضل من إصلاحها، أنت غير مجبر أن تسامح الآخر لتتحرر بل الشخص الوحيد الذي عليك مسامحته هو ذاتك. كن واقعياً بدل الإيجابية المفرطة ولا تسقط في فخ الدراسات النفسية والاجتماعية.

اعرف أن التغيير الحقيقي يجب أن يرتبط بواقعك فلا فائدة من راحتك النفسية إن كنت لا تزال غير منضبط بعادات صحية ولم تهزم مخاوفك، وما زلت متعلقاً عاطفياً ومسوّف في عملك.



By: "Norman de garis"

القانون الرابع عشر: الشغف أو الإتيقان الاحترافي

- الشغف بين الوهم والحقيقة.
- ضرورة الإتيقان الاحترافي في الحياة.
- وضع الخطر قوة.
- كيف تعرف شغفك أو ما هو قريب منه.
- هل يمكن تحويل الشغف إلى عمل خاص؟
- ملل الإتيقان.
- العقد النفسية المصاحبة للإنجاز.

الشغف أو الإتقان الاحترافي

الوضوح يأتي من الانخراط في العمل وليس من الأفكار.

- ماريا فورليو

أعرف أنك حين قرأت العنوان قلت بصوت عالٍ: «ليس مرة أخرى، فقد مللنا حديث التنمية البشرية وعلم النفس عن هذا الأمر المستهلك، أريد شيئاً جديداً غير هذا الأمر، لربما هذا الكتاب مجرد كتاب تجاري للتنمية البشرية يعيد ويزيد بمفاهيم تم تداولها». تريث ولا تتسرع بالحكم قبل أن نخوض معاً في بُعد هذا المفهوم وننظر إليه من زوايا مختلفة.

في فترة ما، صار أتباع الشغف حديث الجميع، ومن ثم ظهر مفكرون آخرون ينافون هذه الفكرة ويوضحون أنها غير واقعية وتجعل الإنسان يقات على الوهم والسراب والآمال الزائفة. فمَن منهم صحيح يا تُرى؟ وهل هي ضرورة أن يتبع الإنسان شغفه؟

بدايةً، ما هو الشغف؟

هو شعور داخلي يسري في عروقك عند قيامك بشيء يمثل روحك ويجعلك مفعم بالطاقة والحيوية والتساؤل والفضول. هو بوابة لخلق واقع جديد، وطريق لم يسلكه ربما شخص غيرك، عند القيام به تشعر بلذة خاصة للإتجاز.

لأكون واقعياً، ليس كلُّ إنسانٍ قادراً على اتّباع شغفه فهو قد يعيش في ظروف لا تساعد على اتّباع الشغف أو على خلق عمل خاص من هذا الشغف.

إضافةً إلى أن الكثير من البشر لا يعرفون ما هو شغفهم ويعتقدون أنه ليس شيئاً موجوداً في عالمهم.

ما أراه يفوق الشغف أهمية والذي قد يضيف معنى عميق للشغف هو آلية الإتقان الاحترافي -Mastery-، وهي تعني أنك تصل إلى مرحلة من ممارسة الشيء وإعادة تقييم أخطائك لسنوات، لفترة لا تقل عن عشرة آلاف ساعة تقريباً، تصبح فيها مبدعاً خلاقاً في المجال، يصعب منافستك ويكون لك لمستك الخاصة التي لا مثيل لها.

قاعدة نفسية:

الإتقان والخبرة الحقيقية لا تُكتسب من ممارسة الشيء عشرة آلاف ساعة، بل بكيفية الممارسة ودراسة الأخطاء والتقييم المستمر، فالكثير ممّن يملكون خبرة عشرين ألف ساعة لم يصلوا لإتقان مقارب لمن تمرّس لخمسة آلاف ساعة مع تقييم ومراجعة.

شرح تفصيلي ومواقف:

حالة (1): أعمل في وظيفة لا تمثلني وأعرف أن شغفي بالموسيقى، فهل أستقيل لأركز طاقتي على الإنتاج الموسيقي.

رغم أن الاستقالة قد تجعله يكون في وضع الخطر (أسلوب وضع الخطر Danger Zone) فيستثمر طاقته كاملةً في الإنجاز الموسيقي لكي ينتج ويحصل على عائد مادي يعيله من هذا المصدر، إلا أنه في هذه الحالة زج نفسه بوضع الخطر غير المحسوب، الأمر الذي سيجعله تحت ضغط عالٍ وتسيطر مخاوف عقله عليه، سيشعر بأنه متعلق بالنتيجة وبالمادة الناتجة عن الموسيقى فيقلُّ أدائه ولا ينجز بجودة، ويجد أن الأمر غير مربح فيتراجع ويحبط. فقط الذي يملك صلابة عالية يستطيع الدخول في وضع خطر كهذا. أما ما أنصح به، فهو أن يصنع عملاً جانبياً ويركز كل جهوده في نشر إنتاجه على المواقع الربحية مثل اليوتيوب ليعرفه الجمهور ويستهلكوا محتواه ذا الجودة، ومن ثم إذا بدأ بالحصول على مدخول ثابت يعادل أو يزيد

بـ 15% على الأقل على مدخوله الحالي، هنا يستطيع الاستقالة وهو في نسبة من الأمان. (أسلوب الخطر المحسوب - Calculated Risk)

حالة (2): أعمل في وظيفة لا تناسبني في شركة وأعرف أنني لا أملك شغفاً واضحاً يمكن أن أحوله إلى عمل خاص.

مبدئياً يجب أن تبحث عن وظائف تناسبك أكثر، أو إذا صحَّ التعبير تكون أكثر قرباً لشغفك / اهتماماتك، ولو كان المدخول أقل لكن القيمة الشعورية والإنجازية المضافة ستكون أكبر.

في هذه الحالة، يجب أن تبحث عن مهارات تمارسها أو أنشطة تمثل شغفاً / اهتماماً بالنسبة لك وتكون جزءاً أساسياً من يومك، مثل الرسم، أو رياضة معينة، أو الموسيقى، أو القراءة، أو تجمعات ثقافية أو غيرها. ممارسة أي شيء واقعي يشعرك بالإنجاز لذاتك ويكون عادةً في روتين يومك، هذا بحد ذاته جرعة سعادة واقعية.

قاعدة نفسية:

كل ما يمثل العالم التقديري أو الانفصال عن الواقع ليس شغفاً بل لذة لحظية غابرة كمثل تصفح الميديا أو الأفلام أو الألعاب الإلكترونية. لكن خلق أنظمة أو عمل يرتبط بهم قد يمثل شغفاً فالمنتج هو صاحب الشغف أما المستهلك هو المنفصل عن الواقع.

حالة (3): كيف أعرف ما هو شغفي؟

- تذكر ما تحب الحديث عنه، أو القيام به في أوقات فراغك أو في عطلتك، أو أمر عندما تقوم به تنسى الوقت.
- خُض مجموعة من التجارب في مهارات وأنشطة لم تجربها سابقاً -ولو كانت غير منطقية- فالكثير لا يعرف مهارته في مجال ما لأنه لم يجربه سابقاً. أفضل اتباع قاعدة الـ 20 ساعة، التي تنص على أنك قادرٌ على أن تصل إلى مستوى جيد في أي شيء إذا مارسته لـ

20 ساعة تقريبًا، قد لا تكون هذه القاعدة دقيقة لكنها ستفيدك عند ممارستك لشيء جديد ما زلت لا تعرف إن كان سيستهويك أم لا.

قاعدة نفسية:

كلما قمت بشيء جديد لم تجربه من قبل أو قابلت شخصًا لا تعرفه، ستكتشف شيئًا جديدًا عن نفسك.

- تذكر ما كنت مولعًا به عندما كنت طفلًا.

ملاحظة: قبل أن تتعرف على شغفك، يجب أن تعمل على خلق انضباط في يومك وتبديل العادات السلبية بعادات إيجابية خلال اليوم لكي توفر مناخًا ملائمًا ووقتًا كافيًا للتجارب. هذا أول ما أنصح به كل من يدعي أنه يريد اكتشاف شغفه لأعرف مدى جديته بالأمر، فمن لا يملك انضباطًا لن يتمكن من خلق عمل خاص في أغلب الأحيان - أتحدث هنا عن الشخص الذي يصنع عمله بيده ليس بتمويل من أسرته.

الحالة (4): كيف أحول شغفي إلى عمل خاص؟

ابحث في كيفية توظيف ما تحب في سد احتياج معين في المجتمع الذي تعيش فيه، ابدأ بتجارب لمنتجاتك وكن مرناً في تغيير الخطة بما يتناسب مع بيئتك.

الحالة (5): ظروف المادية قهرية وشغفي لا يمكن أن يصنع لي دخلاً؟

لو كنت في سجن بحكم مؤبّد سيكون شغفي هو أن أحفر معبرًا للخروج. بمعنى، لو كنت سجينًا في واقعك الحالي، يجب عليك أن تبحث عمّا يخرجك ويحرّرك من هذا الاحتجاز، وهذا سيكون الأساس، ولكن هذا لا يعني ألا تبحث عمّا يمكن أن يوصلك إلى الإتقان لتتميّز في مجالك.

وبالتالي ستكون الأولوية بالنسبة لك تأمين التحرر المادي من خلال الإتقان والتدريب، الذي بدوره قد يفتح لك أبوابًا وأفاقًا لممارسة شغفك ومن ثم إتقانه.

عليك، في هذه الحالة، إمَّا البحث عن وظيفة تساعدك على صقل بعض المهارات المرتبطة بما ترغب في إتقانه، أو وظيفة مريحة تتيح لك الوقت والمرونة للعمل على صناعة عملك الخاص في أوقات الفراغ.

الحالة (6): هل كل مَنْ يعمل بشغفه يستمتع دائماً بالوقت؟

حتى حين تمارس شغفك ستصل إلى مرحلة من الملل من التدريب المستمر والإعادة عندما تريد تحويله إلى عمل خاص، ولكن تحمّل هذه الفترة هو ما سيقودك إلى طريق الإتقان.

الحالة (7): بعد تطبيقي لقاعدة الـ 20 ساعة في فنون القتال المختلطة، شعرت بأنها شغفٌ بالنسبة لي، ولكنني ألاحظ نفسي لا ألتزم أو أنضبط بالقيام بها فماذا أفعل؟

لن يحدث الانضباط دون ربط ما تحب بهدف واضح. اسأل نفسك، لماذا تقوم بممارسة هذه الرياضة؟ إن كان فقط للمتعة سيصعب عليك الانضباط مقارنةً بشخص آخر يريد أن يصبح مدرباً، أو آخر يريد أن يصبح مقاتلاً أو آخر يريد صناعة عمل خاص مرتبط بها.

قاعدة نفسية:

العقل البشري يعمل كقاذفة صواريخ يحتاج إلى الواجهة الواضحة بدقة لكي ينطلق ويتفادى العقبات ليصيب الهدف. «حدد أهدافك بدقة».

كيف يصل الإنسان إلى مرحلة الإتقان؟

لو كنت تريد اتباع أسرتك سيقومون بتوجيهك إلى ما هو رائع أكاديمياً، أو نافع من ناحية الراتب الشهري «كُن طبيباً أو محامياً أو معلماً كي تعيش برخاء». وإن اتبعت أصدقاءك ستجد كلاً منهم يختار طريقاً مُعبداً مسبقاً وينصحك به. أنت وحدك تعرف ما هو طريقك وكيف تتجه إليه، وتأكد أن المحيطين بك قد ينصحونك بألا تتبعه لأنه مجهول ولأنهم لا يرون فيه

مصلحتك لأنه يبدو غير منطقي بالنسبة لهم، أنت القادر على أنت تخلق واقعًا متفردًا إن تحمّلت كل هذه الضغوط النفسية وأمنت بذاتك.

أن تجد ما يمثلك وتتبعه رغم اختلاف الجميع معك على هذا الطريق الذي اخترته، لأنك تعرف يقينًا في صميم ذاتك أن هذا الطريق وُجد لأجلك، أو أنك ستخلقه من العدم.

لا تذهب حيث يأخذك الطريق
المُعَبَّد مسبقًا، اذهب في الاتجاه الذي
لا يحمل طريقًا واطرِك أثرًا خاصًا.

- رالف والدو إيميرسون

ملاحظة: عندما ترى شخصًا يركب طائرة خاصة، هل ستتساءل عن شهادته الأكاديمية؟ أو طبيعة العمل الخاص الذي صنعه لنفسه؟

أولًا، يحتاج الإنسان إلى مُوجِّه أو مرشد -Mentor- أي شخص خاض التجربة ووصل إلى ما أنت تطمح إليه وتشعر أنه رمز لما تريد -والفرق بين المرشد وأنظمة التعليم التقليدية هو أن الموجه وصل في الواقع إلى طموحك، وليس مجرد شخص يقوم بالتنظير وإعادة تدوير مناهج تحفظها وتضعها على ورقة، هو وصل من خلال تجربة عملية والنتائج تراها واضحة.

في بحثك على المرشد المناسب، لا تُخدع بأصحاب الشهادات إن كنت ترى بوضوح أنهم فقراء المحتوى، وتذكّر مراقبة القيمة المضافة لك من الشخص ذاته وليس الصورة التي يرسمها بعدد شهادته فقد تكون بلا جدوى في الواقع. هل كنت لترغب في تعلّم القيادة لدى شخص حصل على الدكتوراه فيها ولا يملك عملاً خاصًا به؟ أم لدى شخص لا يملك شهادة أكاديمية في القيادة لكن خبرته في هذا المجال جعلته يملك عملاً يربح الملايين؟

كما أنه للحصول على المرشد المناسب، عليك أن تبحث جيدًا عمّن وصل إلى ما يقارب ما تريد وتأكد من أنه حقق النتائج، حاول التواصل معه بأي شكل كان وإن لم تستطع ابحث عن كتبه أو برامجه التعليمية أو محاضراته

أو استشاراته، وانغمس فيما يطرح لتتشرب عقلية، وبدل أن تشتت نفسك بمئة كتاب ركز طاقتك في دراسته بشكل ممنهج.

لا تستخسر الاستثمار في نفسك. قد يكون التواصل مع المرشد والموجه المناسب بثمن مادي مرتفع، فهو بالتأكيد سيكون شخصاً يرى ساعته ثمينة جداً، إلا أن الساعة معه قد تُحدث صدمة في واقعك وتُعيد تشكيل كل خططك، فهو قد يختصر عليك سنوات من المجهود، ولو حصلت لك الفرصة أن تعمل بالمجان لأجله فأنت محظوظ جداً، لأنك ستبدأ بقراءة سلوكياته وقراراته وقيادته وفكره ومخططاته حتى تصل إلى مرحلة تكون فيها قادراً على صناعة ما يشبهه- الموجه الحقيقي يعادل ألف شهادة.

ثانياً، لا إتقان بلا انضباط بخطة واضحة وإعادة دراسة عاداتك اليومية.
أمّا ثالثاً، فعليك رفع الإدراك الاجتماعي لديك بإكثار التجارب مع البشر، الأمر الذي سيحافظ على صلابتك ويحميك من الاستغلال، وهو ضرورة لا بد منها فكل من يحاول خلق طريق خاص من العدم، أو الوصول إلى الإتقان سيجد المنافسين والحاquدين في حرب شعواء معه، وضربات متعددة قد تأتي لعمله من تشويه سمعة أو تشكيك في المصداقية، عليك بالتالي أن تكون ماهراً في فن الحرب النفسية والاجتماعية وإلا لن تفيدك احترافيتك في المجال بشيء.

ما العقد النفسية التي ترتبط بالإنجاز، الشغف والإتقان؟

1. الكسل والتسويق. عندما يكثر الشخص من التأجيل ولا يكون صارماً مع وقته يصعب عليه تحقيق نتيجة. قال الطبيب النفسي سكوت بيك: «الكسل هو القاتل الأول للنضج الروحي».

2. الإنجاز الزائف ونشوة الفاعل. قد ينغمس الشخص بالقراءة والبحث في مجاله من دون أي تطبيق واقعي، ودائماً يعتقد أن وقت التطبيق لم يحن بعد. سيشعر بأنه أنجز في نهاية اليوم لكن في الواقع هو إنجاز زائف غير متصل بالواقع، وبالتالي نشوة الفاعل هي الشعور بأنه قام بشيء لكنها مجرد وهم.

يعيش البعض في دائرة الكسل والتسويف والإنجاز الزائف لسنوات للأسف لأنهم لا يثقون بأنفسهم وقدراتهم ويملكون استحقاقًا كافيًا لينجزوا.

3. اللا اكتراث بالإنجاز. مهما أنجز لا يشعر بسعادة أو معنى، ويبحث دائمًا عن المزيد.

4. المثالية. التخطيط والتنظيم بشكل مبالغ فيه، الشعور الدائم بالتقصير وأنه يجب أن يقوم بالمزيد، فمثلًا قبل ذهابه للتمرين، يشعر أنه عليه أن يحضر أكثر من حقيبة ويملؤها كماليات ليس لها معنى، مما يؤخره عن الحضور للجلسة التدريبية، وكذلك يقوم ببحث تفصيلي عن أنواع التمارين لكن لا يطبق إلا القليل. أو الوقوع في التسويف الذي يصحبه جلدٌ للذات فيما بعد، فإذا كان يتبع حمية غذائية ووجد نفسه فجأة في منتصف وجبة دسمة، بدل أن يكون واقعيًا ويتوقف عن الأكل في منتصف الوجبة ويعوّض في اليوم ذاته بمزيد من التمرين، سيكمل الوجبة ويشعر بجلد الذات، ولهذا تتخدر مشاعره ويأكل وجبة دسمة أخرى في الوقت نفسه ويقنع نفسه أنه سيعوّض غدًا «تسويف» وأنه سيقوم بمضاعفة الجهود «غير واقعي» ليأتي غدًا ويشعر بالضغط ويعيد نفس الكرة.

تُبنى المثالية على شعور النقص «لا يبحث عن الكمال سوى الناقص» ودائمًا ما يشعر فيها الإنسان بأنه يحتاج إلى المزيد من الدراسة والخبرات والبحث لكي يكون كافيًا، وغالبًا ما يرى قدراته بشكل أقل مما هو عليه بالواقع.

5. الهشاشة والملل. أن تملّ بسرعة ولا تكمل الـ 20 ساعة لتكتشف ما إن كنت فعلاً شغوفًا بهذا الشيء، أو ألا تتحمل التدريب المستمر المطلوب للإتقان.

6. الغرور الذاتي. كلما حققت نجاحًا وتم الثناء عليك، شعرت أنك لا تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد وهذا يخفّض من تركيزك ونشاطك العقلي، أو تتعلّق بصورة معيّنة أمام الناس تريد الحفاظ عليها

متناسياً أن ما جعلك تصل إلى ما أنت عليه في الأساس هو أنك لم تكن مكثرثاً برؤيتهم أو آرائهم.

7. التنافسية المرضية وعقدة النقص. التنافسية الصحية مع أشخاص في مجالك ستساهم في تطويرك، لكن إن تحوّلت إلى مرضية ستجعلك تركز فقط على أن تحتل المركز الأول، متناسياً رسالتك وتفردك، وهنا قد تسقط في فخ التقليد الأعمى الذي يمحي هويتك ولمستك الخاصة.

قاعدة نفسية:

لكي تكون الأول من بين مجموعة، يجب أن تفعل ما يفعلون بشكل أفضل، لكن لكي تكون الأكثر تفردًا، عليك أن تفعل ما يشبهك وآلا يكون مكرراً.

المعادلة التحليلية:

ليس من الواقعي أن يكون الشغف عملاً في حياة كل منا، لكن يمكن أن يكون جزءاً من حياتنا، فعندما يتبع الإنسان شغفه أو شيئاً يقارب هذا الشغف، أو يمارس مهارات ترتبط به سيجد طعمًا آخر للحياة.

لكن تذكر، لا فائدة تُرجى من الشغف إن لم يرتبط بهدف، أما بالنسبة لمعنى الحياة فلا شيء يضاهي الإتقان الاحترافي في تغذيته، حيث إن الإتقان يجعلك تربط بين مجموعة مهارات وقدرات وتنميتها في طريق خاص لك، وتكون أنت وحدك المتفرد به.

وضع الخطر ضرورة لا بد منها لصناعة عمل خاص من شغفك. وضع الخطر تاريخياً له مثال «حرق السفن» وهي قصة المستكشف الإسباني هيرنان كورتيس، حين وصل إلى المكسيك كان يعرف يقيناً أن رجاله مُجهدون ولن يبذلوا جهداً واقعياً في استكشافها فأمر بحرق السفن لكي يدخلوا في وضع الخطر ويستمدوا طاقة من وعيهم وتربطهم بنزعة البقاء كمن يكون في حرب فترتفع قدراته. هذه الطريقة أتبعها مع مراجعي في العيادة، فعندما يقول لي مراجع أنه لا يستطيع الالتزام بشيء ما، أطرح عليه

سؤالاً: إذا كنت تعرف أنك ستقتل خلال 3 أشهر إن لم تجد وقتاً للقيام بهذا الشيء يومياً، ألن تجد له وقتاً؟ كما ألغي الجلسة الطبية مع مُراجعي إن لم يلتزموا بالواجب الذي طلبته.

حتى لو كنت تعمل بغير شغفك، ابحث عن مهارات تُنمّيها ستفيدك لاحقاً في صناعة الإتقان.

وتذكّر أن السرّ يكمن في الانضباط، فهو العمود الذي يقف عليه الإنجاز بشتى صورته، وهو العادة التي تخلق حرية حقيقة في هذا العالم.

تجربة شخصية:

في كلية الطب، دخلت بنوبة من الاكتئاب، والوسواس، والهلع، والقلق والتشتت، ومن هنا كانت رحلتي للبحث والتحرّي في سر الصراع النفسي لدى البشر، فصرت مولعاً بالتجارب البشرية والقياس على الواقع، ومن هنا تكوّن شغفي بربط النفس بالجسد وفهم أبعاد هذا الارتباط، لكنني أردت أن أخلق طريقاً خاصاً وألا أتبع الطرق الأكاديمية المُعبّدة مسبقاً. وجدت معلماً يرشدني وأتبعته الواقع وليس المفهوم الأكاديمي في طريقي، وخلقت علماً خاصاً وأسلوباً علاجياً مختلفاً، وعملت على الإتقان إلى أن وصلت إلى ما يفوق ثلاثين ألف ساعة، وكان تركيزي على التجارب مع البشر وليس الكتب أو المناهج المُعدة مسبقاً.

كنت تحت ضغط كبير بعد تخرجي من كلية الطب بالمركز الأول لأن أغلب المحيطين بي توقعوا أن أتوجه للجراحة وليس لطريق مختلف غير تقليدي، ولكن نتيجة تجربتي مع الصراع النفسي كنت أعرف أن ما سأخلقه لن يكون إعادة إنتاج غيري ولا امتداد مستنسخ، وأن الناس بحاجة ماسة لهذا البعد ولصاحب تجربة تحرّر مما يمرون به، وليس للمنظر الأكاديمي الذي يحفظ الكتب ولم يكوّن معرفة بهذا الصراع عن تجربة شخصية.

لصناعة عملي الخاص احتجت إلى أن أعمل ليل نهار لساعات طويلة وفي كثير من الأحيان نوم قليل لكنني كنت أريد التحرّر من النظام، ولم أريد العمل تحت سلطة أحد ولا أن أستلم راتباً ثابتاً، بل أريد خوض مغامرتي الذاتية ورحلتي وخلق واقع يشبهني.

كنت وما زلت أتبع أوامر معلمتي ولو كانت قاسية جدًا في طرحها، لكنها الشخص الوحيد الذي جعلني أنظر إلى العالم بعين مختلفة، وأصبحت أرى الواقع كما هو بلا زيف، وتوقفت عن الكذب على ذاتي. أتباع موجه قاسٍ ليس أمرًا سهلًا فهو سيسحق كل ما تعتقد أنه الحقيقة ويعيد تنشئتك من جديد.

كنت كسولًا مسوفًا مثاليًا وأعيش على نشوة الفاعل بقراءة مئات الكتب والتنظير كالبيغاء، ولم أعتقد يومًا أنني قادرٌ على فهم ما تخطه يداي في هذه اللحظة، والفضل في هذا يعود للألم الذي عشته فهو ما ساهم في خلق نوبات الوعي التي أيقظتني، ولمعلمتي التي تبنتني في لحظة انطفائي، واليوم أفهم جيدًا علاقة جلال الدين الرومي بمعلمه شمس الدين التبريزي حين قال شمس: «يمكن لأي شخص أن يشارك حين توهجك، ولكني أنا سأشارك حين تنطفئ، تأكد بأني وإن رأيت النور في غيرك سأختار عتمتك» وهي أصدق كلمات للحب الحقيقي.

نصيحة لابني: لا تركز كثيرًا على التفوق في الدراسة الأكاديمية، فهي نظام استعبادي لا يخلق عقلًا مفكرًا وهي بعيدة كل البعد عن إرشادك لطريق الشغف أو الاحتراف، وابدأ بالتركيز على ما يستهويك وكيف تخلق منه بوابة إتقان تسد احتياج المجتمع وتُشبع القوى الإبداعية اللاواعية التي تسكنك.

ابني هو أنت عزيزي القارئ، فالسبب الأساسي لكتابتي بهذا الأسلوب هو أمني أن يكون شخص واعٍ هو المنشئ لي، وإذا كنت متابعًا لسلسلة كتبي ستعرف أنني أتوجه لمحاكاة عقلك كفرد من أسرتي، وأشارك تجاربي الذاتية لأريك أنني مررت بأمور تشبه ما تمر به، وأتمنى أن تفكر بما أكتب بدل أن تتبعه فقط، فأنا لا أبحث عن أتباع بل عن أناس يفكرون ويبحثون ويتساءلون.

القانون:

ابحث عمًا يمكن أن يأخذك في رحلة الإتقان، فهي التي تعطي دافعًا للحياة يفوق الشغف بمراحل، ولا تنس أن تكون في خلال هذه الفترة في بحث مستمر عمًا يشبهك لتمارسه. إن وجدت الشغف لا تنس أن تمزجه بما يحتاجه مجتمعك ليكون مرتبطًا بهدف واضح ويساعدك على الاستقلالية المادية.

لا تنس أنك لو عملت بما يمثل شغفك ستعاني في صنع العمل الخاص لك، لأن المسؤولية التي تحملها الحرية في الخيار ليست أمرًا بسيطًا. الموجه هو المعين الأساسي في رحلتك للإتقان وتذكر أنك لن تتقن شيئًا باحتراف إن لم تكن سيدًا لعقلك ومنتقنًا لألاعبه أولًا.

تساؤلات وورقة عمل:

أريدك أن تأخذ وقتك للتأمل في جميع الحقائق التي تم ذكرها في الأعلى، وللقيام بذلك، اسمح لي أن أقدم لك التساؤلات حتى لا يكون كل هذا مجرد كلام نظري.

أمسك بورقة وقلم وابدأ في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- اذكر طرقًا عملية تستطيع من خلالها أن تجد شغفك بناءً على ما قرأته في الحالة.

.....

.....

.....

.....

- هل أنت في وضع الخطر في بحثك عن الاحتراف والإتقان؟ (أي أن تكون نشطًا، يقظًا، مركزًا، منضبطًا في يومك وفي محاولة جادة في إيجاد ما يمكن أن تتقنه من خلال التجارب)

.....

.....

.....

.....

- هل تكره ما تعمل به أو تستطيع التعايش معه إبان صناعة عمل يمثلك؟

.....

.....

.....

.....

- اذكر نزعاتك في الطفولة لأمر تحبها، ما الذي تقوم به وقت فراغك؟ وما الشيء الذي تنسى الإحساس بالوقت في أثناء القيام به؟

.....

.....

.....

.....

- هل تعتقد أن مَنْ يعمل بشغفه لن يشعر بالملل؟

.....

.....

.....

.....

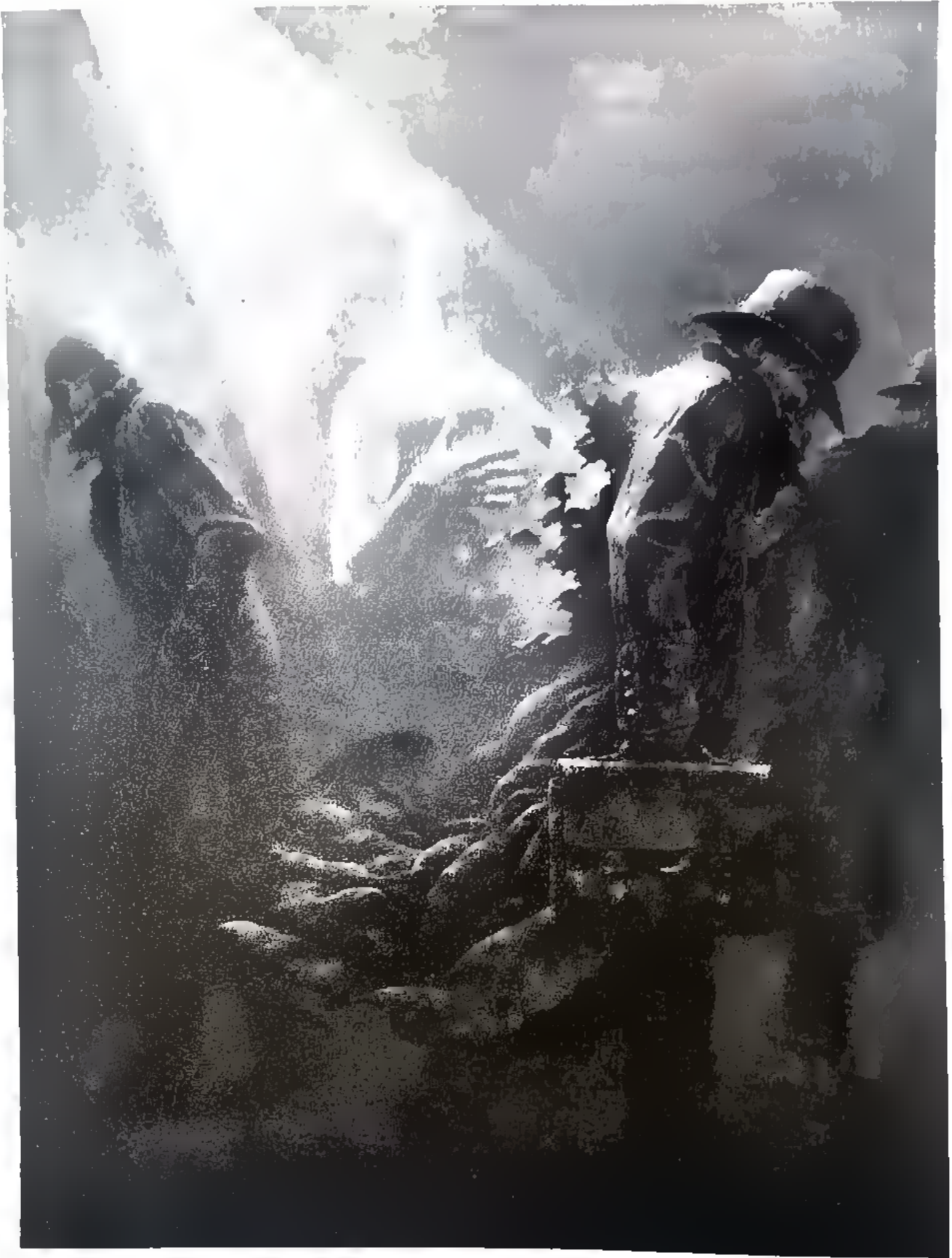
- هل تعرف أهمية المرشد والموجه لتصل إلى مرحلة الإتقان؟ وأن السر يكمن في الإتقان وليس بالشغف بحد ذاته؟

.....

.....

.....

.....



By: "Alen Copera"

القانون الخامس عشر: الإنسان الناضج ورحلة التحرر

- أهمية دراسة التجربة الذاتية.
- باب الخلل / التطور العمودي / صلب.
- شغوف ومتقن / بلا صورة / طاقة حرارية.
- الروحانية والعمق.
- بلا تصورات أو تصنيفات.
- انضباط بعادات مثمرة.
- أهداف محددة واضحة.
- الشقاء هو الطريق.
- الاكتراث مركز على الذات.
- الاستقلالية الذاتية.
- سيطرة على الملذات الدوبامينية.
- الحاجات الإنسانية وتصنيفها.
- الاستحقاق وأعمدته.

الإنسان الناضج ورحلة التحرر

تريد المأ أقل؟ انكمش إنذا وكن جزءاً من القطيع.

- نيتشه

تأملت كثيراً قبل كتابة هذا القسم لأجد تعريفاً واضحاً للنضج، ولأكون صادقاً من الصعب جداً تعريفه بجملة واحدة أو حتى فقرة، سأحاول وصف الإنسان الناضج من كل جانب لتكون الصورة واضحة وتعرف الطريق الذي يأخذ بيدك للنضج خطوة بخطوة.

يعرف الناضج ضرورة تكوين وعي (قدرة شمولية على تحليل ذاته والبشر والكون)، وإدراك (قياس مفاهيمه على الواقع ودمجها به). يسعى الناضج بشكل مستمر للوصول إلى التوازن -الاندماج- بين وعيه وإدراكه، فليس بالضرورة أن تجده بأعلى درجة من الوعي أو الإدراك، ولن تجده أيضاً واعياً جداً لكن بلا إدراك، بل سيكون متزنًا ما إن يستوعب أمرًا يحاول بشكل مباشر تطبيقه في واقعه وربطه به وتقييم تجاربه بشكل مستمر.

يعيش الناضج على مبدأ -التجربة ثم التجربة ثم التجربة- أي أنه يعرف يقيناً أن النضج لن يتكون دون أن يزج نفسه في الحرب، ويسير في جحيم المواقف غير المريحة.

يؤلمني أنني حتى سن العشرين لم أكن أعرف معنى -تجربة ذاتية- وكان هذا المصطلح غريب عليّ، وللأسف هو المصطلح الأول الذي يجب على الأبوين تنشئة الطفل عليه. ادرس نفسك بتقييم تجربتك واتصل بمشاعرك

لتعرف نفسك. لو قرأت مثل هذه الجمل سابقًا لوجدتها كاللغز ولكن للتبسيط إليك الأمثلة التالية:

— ١١ —

مثال:

تجربتي في العاطفة أنني سريع الاندفاع بالشعور من الأشهر الأولى وأصبح متعلقًا، وما إن تقبل بي الفتاة أشعر بفقدان اكتراثي بها وأريد تجربة جديدة.

— ٦٦ —

هنا عرف الشاب عن نفسه أنه يندفع بمشاعره ويعاني تعلقًا، ويتصرف بسلوكيات فيها حب مبالغ فيها منذ البداية ومن ثم عليه معرفة معنى هذه السلوكيات ليفهم نفسه وعقله وعقده لكي يتغير.

— ١١ —

مثال:

تجربتي أنني كلما أكلت الطعام بالقرب من وقت النوم أنام بلا راحة وأكره اللحظة التي أكلت فيها.

— ٦٦ —

تجربته أعطته نتيجة ضرورة أن يفهم جسده، ورسالة الجسد أنه يجب ألا يأكل لأربع ساعات قبل النوم وأن تكون الوجبة خفيفة لكي ينام براحة. إن لم يتصل بتجربته ستجده يعيد الكرة مرة تلو الأخرى بلا إدراك للعواقب والضرر الناجم عمًا يفعل. المبدأ الذي يجب أن يصنعه بعد التجربة أنه شخص لا يتناسب معه الأكل في الليل. هنا هو عرف نفسه.

الناضح لا يهمل باب من أبواب حياته على حساب باب آخر، فلا يركز على العمل والمادة في تطوير ذاته وينسى العلاقات، أو يركز على العلاقات ويهمل

الذات. لأنه مدرك أن العقل عندما يريد تأخيرها عن النضج أو الوقوف بطريقه سيضرب في الباب الأكثر خللاً والذي يملك فيه الشخص هشاشة ليطيح به.

يحافظ الناضج على التطور العمودي المستمر لأنه يعرف أهميته في خلق صلابة عقلية من خلال التكيف على ظروف جديدة، ولا ينسى التطور الأفقي لكي يستمر في التقدم في البوابات التي أحدث فيها إنجازاً.

الصلابة النفسية والعاطفية هي معايير قياسية ثابتة في حياة الناضج، فهو يراقب الأمور التي تجعله يتوتر أو يهتز أو يفقد توازنه أو ينفعل أو يخاف، وبدل أن يحاول فقط تخطي الموقف يتساءل في أبعاده وسر انهياره، بل ويختار أن يخوض متعمداً تجارب مماثلة ليكون الصلابة في هذا المجال. فلو وجد نفسه متوتراً بين الغرباء ومن ثم درس الظاهرة واستوعب أنها جزء من شخصيته التجنبية سيأخذ قراراً بأن يلزم نفسه بلقاءات مع غرباء بشكل أسبوعي ليحطم مخاوفه بعد تكوين وعي مسبق عن تفاهتها.

حين يتعرض لانهايار نفسي لا يلجأ إلى آليات الهروب من مشاعره وواقعه فلا ينام بإفراط ولا يأكل بشره ولا ينجس في العالم الافتراضي ولا يدخل في شلل للتحليل. يحافظ على انضباطه في عاداته الأساسية -الرباعيات- ويكون في وضع الخطر بتفاعل مع الواقع.

يعيش في بحثٍ عمّا يثير شغفه ويعرف أن لكل إنسانٍ أكثر من نداء روح خاص به، هو واقعي حد النخاع ولا يتوقع دائماً أن شغفه سيكون ذاته عمله لكنه يحاول المحافظة على ممارسة كل ما يثير شغفه في حياته، يعرف أهمية الإتقان الاحترافي ويسعى للوصول إليه. يقدر بشدة دور المرشد الخاص في حياته وتجده يحرص على وجوده بشكل شبه أسبوعي سواء كان على شكل محلل أو معالج أو موجه أو صاحب خبرة ويقدر قيمة وقت معلمه.

طاقة الناضج حرارية تجده دائماً يقظاً بتركيز عالٍ، لا يعرف مدخل الكسل والتسويق ولا يضيع وقته في إنجاز زائف أو مثالية بتخطيطٍ مبالغ فيه. لا يتنافس مع أحد سوى ذاته ويملك ثقة عالية بقدراته قد تجعل غير الواعين يصنفونه بالمغرور، لكن هل يا ترى تتوقع من شخص أن يكثرث بكيف يتم تصنيفه.

لا يعرف طعم التبرير لأنه يعرف أن كلَّ تبرير ضعفٌ، وأن مصدر التبرير هو حاجة إلى التقبُّل أو قيمة واعية للآخرين فلا تجده يشرح نفسه كثيرًا. لا يملك صورة أمام الآخر ولا صورة أمام ذاته سوى كونه قيمةً وعظيمًا أمام ذاته مهما حصل أو بدر منه أو تعرض له.

يميل إلى النظرة العميقة ذات الطابع الروحاني غير المفهوم، ويعرف أن التساؤل في كل ما ورثه ضرورة لا بد منها، ولا يخاف من قراءة ما يخالف معتقداته ولا يصنف نفسه تحت طائفة لأنه يملك مفاهيم خاصة به ولو انتمى للمُعتقد الديني نفسه الذي تنتمي إليه.

لا يكذب على نفسه ويحاول دراسة نفسه على مستوى الأفكار والمشاعر والسلوكيات بلا تهوين أو تقاعس، يركز على إسقاطاته ويعرف أنها تكشف جزءًا من ذاته المزيفة.

يسقط التصورات المسبقة عن الواقع ويعيش تجربته كما هي.

حذر جدًّا من أن يعيش بأي صورة من صور الازدواجية فإن قال شيئًا سيلتزم به، وإن آمن بفكرة سيعيشها.

يعرف أن العقل عدو للإنسان ولهذا لا يسمح لمخاوفه بأن تأتي له، بل هو يستبقها ويركض نحوها كالأسد الجائع ليفترس كل ما تحمله من أباطيل فهو يعرف أن الحقيقة توجد خلف باب مخاوفه.

ملاحظة تاريخية: في الأساطير اليونانية كان التين هو الحارس للذهب في كهفه وهذه رمزية مهمة فالتين يمثل كل المخاوف التي لطالما كنت تهرب منها متناسيًا أن الذهب يحيط بها. أوليس الأمر مُوجعًا أن تعيش في هرب مما أنت بحاجة إليه؟

يعيش حرفيًا الحكمة القائلة: «سيرون ندوبك تشوِّها، وحدك تعلم أنها تاريخك»، فهو يحترم آلامه ويعرف أنه من رحم المعاناة صُنعت شخصيته.

ينضبط في عاداته اليومية فيضع نظام النوم كأولوية مهما يكن، ومن ثم التغذية والتعامل مع الرغبة الجنسية وحماية نفسه من التشتت في العالم الافتراضي. يعرف أهمية الحفاظ على خزان الدوبامين وطاقة اليقظة للإنتاج.

تجده دائماً يملك جدولاً ليومه بالكامل بالأولويات، وحين تريد مقابلته سيحدد لك الخانة الفارغة بجدوله بوقت دقيق.

أهدافه المصغرة لفترة 6 أسابيع على الأقل دائماً نصب عينيه، وتكون مرشداً له في طريقه لأهدافه طويلة الأمد التي حددها مسبقاً.

يتشكل دائماً على الواقع ولا يتمسك بطريقة معينة في التعامل مع يومه، فإن حرم اليوم من التمرين بسبب إغلاق النادي سيجد طريقة أخرى للحصول على التمرين ذاته أو يبدله بنشاط لا يقل أهمية بشكل فوري.

مشاعره قيمة ويعرف أن كبت الشعور آفة لا يسمح لها بأن تنهش في لحمه.

يعرف الرابطة الوثيقة بين مشاعره وحالته النفسية وجسده. فلا يعامل أي مرض جسدي كمرض عضوي فقط بل ينظر بشكل شمولي إلى طبيعة حياته هذه الفترة ليعرف إن كانت هناك مصادر أخرى ساهمت في تكوين المرض.

يختار دائماً حياة الجهد والشقاء لأنها مصدر التجارب والضغط الإيجابي على العقل.

يعرف أن قيمة صناعة الشخصية تفوق أي قيمة أخرى.

يمقت الخضوع، ويبحث عن المواجهات ويتجنب المعارك مع الضعفاء فمن يجعله عدواً يعطيه قيمة.

ضبط عالٍ لانفعالاته الشعورية، فلا يتصرف بناءً على خوف أو غضب أو توتر أو إحباط أو انكسار بل ينتظر ليُصْفَى ذهنه ويعرف انتقاء ردة الفعل المناسبة.

لا يعرف معنى كلمة تبرير.

لا يكثر بالحديث عن البشر أو سلبياتهم أو تشويه سمعتهم فهو يعرف أن العقول الصغيرة هي التي تتحدث بالبشر.

مستقل بذاته منذ عمر صغير يبحث عن مكانه الخاص ويعتمد كلياً على ذاته ويحاول إتقان كل الحرف التي تجعله مستقلاً ويرفض الاعتمادية بكل صورها. فقد يختار السكن باستقلالية رغم أن بيت أسرته فيه موظفون

للنظافة والطبخ، قد يبدو الأمر غير منطقي للشخص غير الناضج وقد يتساءل بعضكم وهو يقرأ لماذا سيفعل أي شخص مثل هذا الشيء. كلما اعتمدت على ذاتك بكل التفاصيل وابتعدت عن بيئتك التي نشأت فيها، عرفت نفسك وتمكنت من تكوين مهارات في خدمة نفسك وكنت قادرًا على بناء روابط واستقبال الناس في مكانك المستقل.

صحته أولوية بل يتعمق بدراسة كيف يقي نفسه، وهذا يجعله يملك خلفية بالطب.

يستطيع أن يرى أبعد من أنفه ويبعد نظر ويتجرد من الأنانية في تعاملاته، فلا يرى العالم دائمًا بعين كيف يا ترى سأستفيد وأنتفع فقط.

يستثمر بالعلاقات الحقيقية والبشر، ويعرف أنهم سرٌ لتغذية الروح في ظل لعنة ارتفاع الوعي التي تحمل طعمًا من اليأس أحيانًا والبؤس من ملاحظة التخلف البشري.

التلقائية في سلوكه وتعبيراته، التقبُّل العالي لذاته بنواقصها، الخصوصية العالية والغموض، عدم التأثر بقوى الأدلجة الاجتماعية.

يعرف بعمق مَنْ هو وماذا يريد وأين يتوجه.

لا يكثر بالحكم على الآخر أو التدخل في حياته بأي شكل كان.

قدرة مخيفة على السيطرة على ملذاته مع إشباع حاجاته الأساسية بطرق صحية علمية.

يعبر عن غضبه بطريقة صحية.

يعرف كيف يعيش اللحظة، إن خرج مع أصدقائه يحاول الانغماس بما يفعلون وبالحوار واللعب وينفصل عن أفكاره وهمومه بوضوح. هل تتذكر صديقًا لك حين تراه معك يكون في تفاعلٍ كاملٍ بكل شيء ولا يقترب من هاتفه ولا ينفصل بأفكاره؟

في عالم العاطفة، يملك قواعده الخاصة التي بنيت من تجربته، يكون جذابًا مطاردًا بسبب تفرد ونظرته إلى نفسه كقيمة وحدوده الشخصية، يعرف كيف يدير الحوار وكيف يتعارف وكيف يبني الرابطة ومتى ينهي العلاقة. احتواء الشريك أمر بديهي بالنسبة له.

اجتماعيًا، يعرف أن الجدل عقيمٌ ويملك فن الإنصات بفضول تعاطفي مع الجميع، هو يعرف كيف يتصرف ويكون قائدًا ولو لم يكن اجتماعيًا بطبعه، يعرف كيف يضع حدوده وكيف يقول لا، ويكون مهابًا أينما ذهب.

حينما يتجه لتطوير نفسه، لا يدور في السطح بل يغوص في الأعماق ويسأل الأسئلة الصعبة التي تحطم الهوية الذاتية المزيفة التي بناها هذا العالم له، ويعرف أن تطوير الذات يعتمد على التطبيق ثم التطبيق ثم التطبيق. فلا يقرأ مئة كتاب بلا جدوى بل ينتقي موجهًا واحدًا يثق به ويبتلع محتواه في أربعة أشهر مع انحياز للتطبيق الدائم.

يملك أساسيات التعامل مع المادة، فهو لا يعاني عُقدة العطاء -العطاء كمصدر للقيمة أو الحصول على التقبل- ولا يعاني عُقدة المادة أو يخاف فقدانها. يعرف أن الأمان يكمن في ذاته وليس بالمادة ولا يسقط بحاجة مادية عند أحد.

كيف يتحرر الإنسان؟

على الإنسان أولاً أن يُشبع احتياجاته الأساسية قبل أن يكون قادرًا على التحرر منها. وتذكّر أنه لا يوجد طريق مختصر وكل الطرق المختصرة قد تؤذي ولا تنفع.

عالم النفس ماسلو طرح الاحتياجات بأسلوب مميز وسأطرق لبعضها، علمًا بأني لا أتفق مع بعض النقاط التي ارتبطت بنظرية ماسلو لكنها تحمل من القيمة ما يهم ربطه في قوانين التحرر من صراعات النفسي.

◀ المرحلة (1): الحاجات الجسدية (الغذاء - الجنس).

لا يمكن للإنسان أن يتحكم بغريزة الطعام إن كان جائعًا، لكن إن توفّر له يمكن له تهذيب غريزته بسهولة. وهذا الأمر الذي لا يدركه الأغلب عن الجنس. فمجتمعنا يُبنى على مبدأ الكبت الجنسي الذي يخلق جوعًا جنسيًا وهذا ما يخلق تشوهات عقدة الجنس منذ الطفولة. إن منعت الإنسان عن حاجة أصيلة في الطبيعة البشرية سيجد طرقًا أخرى غير سوية للحصول عليها ولو أدرك المجتمع هذا الأمر البسيط لحلت الكثير من كوارث الاغتصاب والتحرش والتشوه الغريزي التي تحدث في بيئتنا. ونظرًا إلى عدم تنظيم الحاجة الجنسية في العالم الغربي أيضًا وانتشار الأفلام الإباحية فهذا أيضًا أثر فيهم.

◀ المرحلة (2): حاجات الأمان (أسري اقتصادي عاطفي وظيفي).

أسري وعاطفي: بلا تعنيف أو تحرش أو إساءات، وللأسف تمارس لدينا جميع أنواع الإساءات بالطفولة بصورة طبيعية، فالיום لو ضرب طفل أو تم لصراخ عليه أو إهانته بمكان عام ربما لن يحرك أي شخص ساكنًا وكأن هذه الجريمة التي تكون صدمة نفسية أمرٌ طبيعيٌّ.

◀ المرحلة (3): الحب والتقبل الاجتماعي من صداقة أو عاطفة.

أن يشعر بالتقبل من أسرته ومجتمعه، وأن يبني رابطة من اعتناء واحتواء ومشاركة ودعم ومواقف حب، حيث يحرمك الإهمال العاطفي أو النبذ الاجتماعي من هذه الاحتياجات، وعندما لا يشعر الإنسان بالانتماء من طفولته لأقرب الناس من أسرة أو مجتمع سيتكون التجوُّف العاطفي وسيؤثر هذا في صناعة شخصيته. أن يتم تأسيس الطفل ببناء الروابط الاجتماعية، الأسرية والعاطفية أمر لا بد منه، إلا أنني لا أذكر درسًا واحدًا في مدرستي إلى نهاية السنوات الأكاديمية عن أسس هذه الأمور، بل كانوا يفضلون تعليمي الجيولوجيا وأنواع الصخور وكانت رغبتني الأولى حينها دراسة الطب، مفارقة عجيبة تحمل من الغباء البشري ما لن تسعني كتبٌ كثيرة لتغطيته. إحدى الأمنيات الأساسية أن يدور الزمن لأعدو طفلاً وأكون أنا من صنع المنهج التعليمي لنفسي لكنت أفوق ما وصلته اليوم مئات المرات، فسنوات التعليم الأكاديمي التي خضتها كانت تجسيدًا حقيقيًا للتفاهة واللامعنى، ولم يكن ذو قيمة حقيقية سوى 10% منها.

من لم يؤسس على بناء رابطة أسرية لن يعرف بناء رابطة مع صديق أو حبيب. أتعلمون يا أصدقاء أن حتى مصطلح بناء رابطة لم أكن أعرف ما المقصود به، فكنت أعتقد أنني أعرف كيف أبني روابط إلى أن بدأت بمراجعة حياتي من شتى جوانبها واستوعبت أن اعتقادي خاطئ مبني على طرق غير سوية في بناء الرابطة تشرَّبتها من طفولتي في الأسرة.

للتوضيح: قد تكون شخصًا يحب أخاه لكنك لا تملك رابطة معه. الرابطة هي كالحبل الذي يجب العمل على بناء بينكما بمجهود متبادل.

عناصر بناء الرابطة:

- التمسك.
- الاحتواء وقت المشكلة، والحوار البنّاء خلالها يُعتبر أساسًا لا يُمكن بناء أي رابطة دونه، يقوم على توضيحك لما يعجبك وما يؤذيك وأن تجد تفهّمًا واحترامًا لحدودك من قبل الآخر.
- الدعم المادي والمعنوي والتوفّر الوقي والسؤال المتواصل والاعتناء.
- لا تصنّفه ولا تحكّم عليه، وتتقبله كما هو، وتناقش ما لا يعجبك من عاداته إن كانت تؤثر عليك.

الأخوان اللذان بنّيا رابطة تجد تعبيرهما عن مشاعرهما عاليًا ووجودهما حين الشّدّة تلقائيًا، والأمان المتبادل منقطع النظير. فهل يا ترى نشأت في بيئة أسستك لبناء رابطة؟ أو أنك مثل حالي أول مرة تدرك هذا المفهوم هنا. أذكر صديقًا كنت أحبه بشدة قالها لي بصراحة: «يوسف أنت لست صديقًا موقف» وكان وقع أثرها يقطعني من الداخل لكنها الحقيقة لأنني لم أكن أعرف معنى الرابطة.

◀ المرحلة (4): الحاجة إلى التقدير، الاستحقاق والثقة بالنفس.

لكي يملك الإنسان قيمة ويستشعرها في ذاته، عليه أن يمر بمواقف يثبت لنفسه فيها أنه مستحق ولا يتنازل أو يرضى بالقليل، وأن يعامل نفسه كملك ووقته كذهب وحضوره كإضافة. يصنع الاستحقاق بالمواقف، وهو ليس رقمًا ثابتًا عند الجميع ففي اليوم نفسه قد يتراوح استحقاقي حسب ردات فعلي بالمواقف بين أكثر من رقم. فربما لم أنضب في يومي هذا بالنوم هذا سيؤثر على شعوري وأكون بهذا الموقف حققت 10/6 ولكن في مواجهتي مع زميلي كنت صارمًا وهذا يعد 10/10 ولكن تنازلت حين تمادت شريكتي فهذا 10/5، فالمحصلة هي ربما 10/7 بين هذه المواقف. هنا فقط أحاول أن أريك تصورًا في عقلك عن طبيعة الاستحقاق، ولكن من كثرة ممارسة عادات ترفع القيمة ستجد الاستحقاق نسبيًا مرتفعًا عند شخص ونسبيًا منخفضًا عند آخر نظرًا إلى أن عاداتنا تُعاد بشكل تلقائي وليس من السهل

تغييرها. فمن يتنازل اليوم مع شريكته من المتوقع أن يتنازل غداً أيضاً وهكذا. يُلاحظ أن البعض يملكون استحقاقاً اجتماعياً لكن ليس عاطفياً، فهو صاحب حدود شخصية ومواجهة في معترك المجتمع لكن مع شريكته تجده سلبياً ولا يعرف كيف يضع حدوداً، أو مع أسرته يتم التمادي عليه ويصنف بأن التمادي هنا مسموح لأنهم أسرته.

أن تكون استحقاقاً هو أمر ضروري لا يمكن العيش دونه. أحد علماء النفس الذي أبدع في ذكر أعمدة رئيسية في بناء الاستحقاق هو ناثاليان براندون وكانت كالتالي، حيث استخدم كلمة ممارسة أو تطبيق قبل كل عمود ليؤكد أن الاستحقاق لا يُبنى إلا بالمواقف التراكمية:

<p>تحدثنا في القانون الأول بالتفصيل عن كيفية صناعة الوعي والإدراك. الحياة بوعي هي حياة تحمل تقييماً مستمراً لما تعيشه ورؤية ثلاثية الأبعاد لأين أنت ذاهب، كأنك ترى نفسك عن بعد وتكون متجرداً من تفكيرك عن هذا اليوم، وقادراً على خلق طريق لذاتك لسنوات قادمة، وحتى الانفصال عن انفعالاتك ومشكلاتك الحالية ومشاهدتها من أعالي الجبال كما هي بلا مبالغة.</p>	<p>■ ممارسة الحياة بوعي</p>
<p>في كل موقف سنكون في صراع بين ما نتمنى أن نكون وما نحن عليه اليوم، التقبُّل للذات هو السلاح الذي يمدنا بقوة التغيير لأننا سننطلق من واقعنا ونعترف بنواقصنا.</p>	<p>■ ممارسة التقبُّل للذات</p>
<p>المسؤول عن نفسه يجد نفسه مطالباً بمراجعة بوابات حياته الثلاث وفهم نقاط الخلل لإصلاحها، والعمل على تطويرها بشكل ممنهج. يعرف تقدير من يستحق الدخول في دائرته ومن لا يستحق. متى ينهي رابطة ومتى يعيد تشكيلها لتسطح أو تكون أعمق.</p>	<p>■ ممارسة المسؤولية الذاتية</p>

يواجه بمشاعره ولا يخاف ردات فعل الآخر ولا
يكترث بمراعاة أي إنسان إن كان على حساب نفسه.

■ ممارسة

الصرامة

لا يعيش بطريقة عشوائية ففي كل جانب من
حياته تجد استراتيجية وخطة للوصول إلى مكان
ما. لذلك تجده ينظم وقته ويراجع عاداته ويعيش
وفق جدول ويعرف قيمة الانضباط.

■ ممارسة الحياة

بهدف

يتصل بشعوره بعد التجربة ولا يهمل ما تمليه
عليه تجاربه وهذا ما يجعله يعيش صادقاً مع
ذاته بلا ازدواجية.

■ ممارسة الحياة

بصدق

◀ المرحلة (5): الحاجات المعرفية (الفكر الذاتي، الإبداع، الفضول والمعنى).

الطبيب النفسي فيكتور فرانكلين الذي احتُجز في سجون هتلر في
الحرب العالمية الثانية وقاسى الأمرين في وجوده في أحد أسوأ الظروف
التي قد يعيشها إنسان، أسس منهجاً علاجياً أسماه «العلاج بالمعنى» لأنه
أدرك حينها أن ما يمد الإنسان بقوة حقيقية ليكمل في الحياة في وجه القلق
والاكتئاب والخوف والهلع هو المعنى -ليس العقار الدوائي-. سأشارك ببعض
أقواله التي لامستني ولها صلة وثيقة بالقوانين التي تحدثنا عنها في الكتاب،
وتخليداً لذكرى إنسان صنعَ علمه من التجربة القاسية التي مر بها، ولا أومن
شخصياً بأي إنسان يتحدث عن العلوم النفسية من دون تجربة واقعية.

«قد تتحقق أسوأ مخاوفنا لو بالغنا في الخوف من شيء ما».

«من يمنح النور يجب أن يحتمل الاحتراق».

«عش كما لو كنت تعيش مرة ثانية، وكما لو كنت قد تصرفت بشكل

خاطئ في المرة الأولى».

«الناس اليوم لديهم أكثر من أي وقت مضى وسائل للعيش، ولكن لا

معنى للعيش».

حاجة الإنسان إلى فهم ذاته والبشر والوجود يجب أن لا تهمل.

← المرحلة (6): الحاجة إلى تحقيق الذات.

هي باختصار أن يصبح الإنسان ناضجًا وهذا القانون يتحدث بالتفصيل عن كيف تحقق ذاتك.

← المرحلة (7): التجرد من الذات والارتقاء عليها.

أضف ماسلو هذا الاحتياج قبل وفاته بفترة قصيرة وقد لا تذكره بعض المراجع. أعرف هنا أنه أدرك ما أدركته في نظريتي في العلاج الواقعي بكون تحقيق الذات من خلال جميع المراحل السابقة ما هو إلا إعداد لتجاوزها والارتقاء عليها والتحرر منها، فبعد إشباع كل ما يخص الاحتياجات المذكورة أنت ستصل إلى مرحلة يجب فيها أن تتجرد من كل هذا وتسقط الهوية التي بناها لك هذا العالم وترى نفسك كجزء من مسرحية عدمية كان جل الهدف منها أن تصل إلى هذه المرحلة. فيها تكون في سلام تام وكأنك أنهيت الرحلة الحقيقية في هذه الأرض وتحررت منها. يُعرف هذا المفهوم بالزهد وهنا تفقد التعلق بالأرض والخوف من الموت وترى ما لا يرى.

الطريقة التي تبلورت فيها المفاهيم في الوطن العربي ستجعل الطريق وعزًا جدًا للوصول إلى مرحلة كهذه، ولا أدعي أنني وصلت إليها على مستوى الوعي والإدراك بشكل كامل لكنني بدأت في تذوق رحيقها ولو كنت في بداية الطريق.

هذا الاحتياج ليرى الإنسان الكون بصورة تفوق نظرتة الأنانية القاصرة ومفاهيمه الموروثة، بل بتأمل عميق لما هو أسمي.

لن يكون الإنسان قادرًا على التحرر من احتياجاته ما لم يشبعها لنفسه أولًا، لهذا عندما أرى شخصًا يدعي أنه متجرد من الجنس وهو لم يشبع حاجته أعرف أنه يعيش في كذب على ذاته، أو أنه لا يحتاج إلى الروابط ليصل إلى ذاته أعرف أنه يملك قصورًا في الوعي ولا يدرك قيمة الروابط بسبب احتجازه بوعي مرتفع.

أصدق ما قيل في النضج:

«ستصل إلى النضج الذي يجعلك ترفض التورط بعلاقة مؤقتة
أو صداقة باردة أو جدال أحمق أو التعلق بالزائفين».

- دوستويفسكي

الناضج لا يجادل، لا يرضى بأنصاف الأصدقاء أو الأحباب، لا يتعلق لأنه
مكتفٍ بذاته، لا يستثمر بالمؤقت.

«من الصعب على الفرد المنعزل حل مشكلاته،
لأن عدم النضج أصبح شبه طبيعي بالنسبة له».

- إيمانويل كانت

الاختلاط وأن تزج بنفسك بين البشر هو ما سيعبّد لك طريقاً للنضج لأنك
لن تعرف نفسك وعقدك ونواقصك إلا من خلال مواقفك معهم.

«لا تكلمني عن النضج وأنت تحتمي بحكمة الورق ومنطق الكلمات!
اخرج قليلاً إلى ساحة حب، إلى حلبة وجع، إلى ميدان غيرة، إلى
مضمار دمع، إلى صعيد عتب، إلى بقعة غياب، إلى حيز صمت، إلى
نطاق فقد وإلى مكان قنوط حتى لو كان ضيقاً».

- إلهام المجيد

النضج لا يُصنع إلا من خلال التجربة والألم والمعاناة.

«من علامات النضج، أن الكلمات الجميلة لم تعد تؤثر بك أو تبهرك أو تشعرك بالحب، فقط وحدها المواقف والأفعال هي من تقوم بذلك».

- جبران خليل

الناضج لا يرى سوى الأفعال.

«انذهب دائمًا مع الخيار الذي يخيفك أكثر،
لأنه هو الذي سيساعدك على النضج».

- كارولين ميس

يرى الناضج الخوف بوابة وإشارة للطريق الحقيقي.

«هذا هو الأمر المرعب في النضج، أن تستطيع التخلي بسهولة».

- لين غراهام

يعرف متى يتمسك ومَن يستحق التمسك ومتى يتخلى لأنه يملك دائمًا القدرة الكاملة على التخلي ولا يعيش في حاجة وهذا ما يجعله جذابًا.

«النضج مؤلم، التغيير مؤلم، لكن لا شيء مؤلم كالبقاء عالقًا
في مكان لا تنتمي إليه».

- ماندي هال

يرفض الناضج العيش في المكان ذاته بالعادات نفسها ويتقبل بصدر رحم الثمن المدفوع ليصل إلى ما يمثل حقيقته.

التجربة الشخصية:

كان النضج بالنسبة لي مفهومًا أقرأ عنه ولكن لا أعرف كيف أقيسه أو أعرفه، وهنا بذلت قصارى جهدي لأعطي تعريفًا بسيطًا يمكن أن يُقاس لكي يكون منارةً لك في الطريق الأقل ارتياحًا.

عرفت أنني نضجت على مستوى الذات لأنني أملك اليوم معرفةً بنفسني وحيقيتها بنسبة جيدة، أعرف حدودي وكيف أضعها، خلقتُ نمطَ حياةٍ يُمثلني ويتحدّى قدراتي دائمًا، راجعتُ عاداتي وبنيتُ انضباطًا بها، تساءلت في معتقداتي وعرفتُ ما يُمثلني وما كان مجردَ وهم. لم أتشبَّث بالكذبِ على ذاتي ولو كان الأمرُ مؤلمًا.

عرفت أنني نضجتُ على مستوى العلاقات فلم أعد أقبل بمن لا يضيف لي قيمة ولا أفكر ثانيةً بالقرب ممن لا يراني قيمة، بدأتُ أفقد اكتراثي بكيف أرى وزاد تركيزي على كيف أرى ذاتي، فهمتُ أن المجتمع مجرد هלוسة ضخمة لا تمت للحقيقة بصلة وعرفتُ كيف أختار أن أعامل نفسي كسيد لعالمي. اخترتُ بناء علاقة عاطفية ناضجة مع إنسانة أراها التعريف الحقيقي للجمال والحب الحقيقي. اخترتُ أصدقاء يقفون معي في الشدة والمحنة ويدافعون عني لو وقف العالم بأسره ضدي، هم من آمن بي حين كنتُ لا أملك شيئًا سوى فكرة. أعدتُ تشكيلَ الحدود مع أسرتي وعرفتُ أن لا أسرة تعلو على أسرة الروح ولا أحمل قدسيةً لأحد. فهمتُ صدمات الطفولة والعُقد التي نجمت عنها وعملتُ بمثابرة على حلها.

عرفت أنني نضجت على مستوى العمل والإنجاز، لأنني اخترتُ طريقًا متفردًا خاصًا بي وحدي، خلقتُ منهجًا من التجربة ورفضتُ المناهج التقليدية التي لا تصنع المُحلل الواقعي، أرى أن أغلب من يتحدث باسم علم النفس الحديث لا يعرفون ما يتحدثون عنه فهم قد يرددون النضج يأتي من الألم لأنهم قاموا بقراءة هذه الكلمات في كتاب لكن لا يملكون تجربة للقياس وربما لا يعرفون كيفية القياس. أرى أن الطبَ النفسيّ يحمل من الأباطيل المُقدسة ما يفوق تصور جميع من يقرأ هذه الكلمات. صنعتُ عملي الخاصَّ بجهد واستراتيجية وصرتُ أملك إنجازًا ذاتيًا وشهادتي التي أفخرُ بها ليست تلك التي مُنحت لي من كلية الطب بالرداء الأحمر الذي يرمز للمركز الأول بل هي شهادة كل

ريض قابلني بيوم وكتبي التي بين أيديكم ودوراتي بين البلدان وكل إنسان
جد قيمة مضافة من كلمة ذكرتها.

عرفت أنني نضجت على مستوى المادة لأنني لا أخاف من فقدانها وأملك
مرية في التحكم بها بدل أن تتحكم بي وأستثمرها في عملي لأنتج المزيد
به وفي التجارب التي تكسبني خبراتٍ، وفي المتعة الذاتية وهي بالنسبة لي
لوجود في ربوع الطبيعة ورؤية من أحب سعداء باحتوائهم المادي لهم.

القانون:

النضج هو الطريق الذي يجب أن تختاره لكي تعد نفسك للحياة. لن
يختار هذا الطريق إلا القليل ممن أدرك أن لا قيمة للحياة من دونه. يحتاج
إلى مجهود في كل أبوابك كإنسان ولا يمكن أن تهمل بابًا على حساب آخر.
التجربة الذاتية والقرار والألم عناوين لكتاب النضج والإيمان بالذات.. مفتاح
لتخوض في هذا الطريق. أن تحقق احتياجاتك الأساسية واجبٌ لتنضج وإن
عرفت حينها كيف تتجرد منها فلن تضطر إلى أن تعيش حياة أخرى. كن
ناضجًا أو مت وأنت في محاولة أن تكون.

الخاتمة

أعرف أن الكتاب كان ثقيلًا ومليئًا بأمورٍ لم تضعها سابقًا نصب عينيك، ربما في هذه اللحظة وأنت تقرأ الخاتمة تشعر بمقاومة عقلية مريرة بتشكيك منطقي في كل ما كُتِبَ وخوف من تطبيقه. لا تناقش عقلك ولا أريدك أن تقتنع بما كُتِبَ قبل أن تخوض تجربتك الذاتية وتتصل بمشاعرك وتعرف إن كان هذا الكتاب قادرًا على زلزلة عالمك بأكمله أو لا جدوى منه. إن لم تجد فيه قيمة مضافة فهذا لأنك لم تمر بالتجارب الكافية لجعلك واعيًا لأبعاد ما كُتِبَ. لا بأس بهذا. ضَع الكتاب على الرَّفِ وعُد له بعد سنة وقُم بهذا كل سنة، ويومًا ما ستصل إلى النضج الكافي الذي يجعلك تبصر سبب ثقتي بكونه زلزالًا لعالم أي إنسان مهما كان نضجه.

شخصيًا قاسيت الأمرين لتكوين الوعي والإدراك، وأعرف اليوم أنه وثيقُ الاتصال بالمعاناة والألم والتجربة. عشت حياتي برسم صورة زائفة أمام ذاتي وبالتشكل على صور متعددة أمام الآخر. ولم أدرك تفاهة هذا الأمر إلا حين وقعت في شباك الاكتئاب. لم أعرف أن حياتنا تنقسم إلى أبواب وكل باب يؤثر ويتأثر بالآخر بطريقة مُخيفة كالشبكة المُعقدة المُتصلة ببعضها بعضًا. عرفت أنه لا يمكن التهاون في أي باب وإلا سيكون دار الهلاك.

حين تكوّنت لدي الصلابة النفسية والعاطفية، صار الأمر الذي يشغلني أيامًا لا يأخذ مني سوى دقائق وصرت سريع التشكُّل على أي واقع وأي ظرف، بسرعة أستطيع استخدام آلية الفصل بالرجوع للواقع والتعامل مع الأمر بدل الانغماس في التفكير والتذمر والحزن.

في الصراع العاطفي فهمت سبب وجود التعلُّق الذي يسكُنني، وعرفت التفرقة بين الشخص المُتحايل والحقيقي، وأن الجاذبين مهارة مكتسبة. اجتماعيًا، حطمت التجنُّبية وصرت اجتماعيًا بأسلوبِي الخاص وليس كما يتم الترويج لمفهوم الاجتماعي. صرت أرى العالم مسرحًا للتجارب بلا أخذ أي أمرٍ بشكل شخصي. مسرحًا أتعلم منه وأتطور من خلاله، وأرى نفسي من بعيد كشخص منفصل يمر بهذه التجارب ويُصقل من خلالها.

راجعتُ كل ما لقنني إياه أبي وأمي ووجدتُ الكثير من الخلل المتجذر في انخفاض وعيهم آنذاك. فهمت كمية التشوهات التي تحدثها صدمات الطفولة وكيف أن التنشئة في الصغر كالنقش على الحجر، وأن لها الأثر الأكبر في تكوين الشخصية والاضطرابات، أثر يفوق الجينات بمراحل. بدأت البحث في مخاوفي وفهمتُ كيف أنها تتمحور على أمور ترتبط بصورتي وبالهوية التي تبنيها في العالم.

عانيت من أمراض جسدية مزمنة وللعامل النفسي كان دور فعال في خلقها والمحافظة عليها، ويا ليتني كنت أعرف هذا لجنبت ذاتي سنوات من المعاناة الكاذبة. لجأت إلى التنمية البشرية لأجد فيها القليل من الصالح والكثير من الطالح، كمية الأمور غير المنطقية التي لم تقنعني كثيرةً وفهمت اليوم السرَّ.

ما زلت أحاول أن أنضج في كل يوم يمر وأحاول أن آخذ بيدكم في الطريق ذاته لأنه جنبني الكثير من الآهات والقلق والتوتر والانفعال. سأترككم بنصيحة مني لابنتي وابني المستقبلين وأتمنى من كل أب وأم أن يتبنى هذه النصيحة فهي قادرة على تحويل المجتمع بأسره لوعي جمعي مختلف. النصيحة صالحة لكل إنسان يبحث عن الحقيقة فربما لن نتقابل بالواقع يومًا لكننا السائرين في الطريق ذاته، الطريق الذي لا يُنار إلا لمن يتجرع الألم ويمر بنوبات وعي متتالية من القهر الذاتي الذي عاشه. وهي ذاتها كنت سأقدمها لنفسي لو كنت أبًا ليوسف. وقبل أن أبدأها، أحببت أن أودعكم إلى لقاء قريب في كتابي القادم الذي سيبحر في مزيد من الصراعات التي تعترىكم بالواقع وكما عهدتموني سأنقل لكم الواقع كما هو.

ملاحظة: النصيحة القادمة أجزاء كثيرة منها تنطبق على الجنسين وليست فقط للرجل أو المرأة.

كوني أنتِ في مجتمع سيحارب بشدة لتحويلك إلى نسخة مما يريد، ستحاربين يا حبيبتي من كل صوب وناحية لكي تنصهري مع هوية الأنثى المتداولة في بيئتك لكن لا تُسَلِّمي نفسك لكذبتهم، يريدون زرع بذور الخضوع في نفسك الحرة واقتلاع جناحيك منذ طفولتك لتكوني محتجزة بين أحجار البيت، سيحاولون جعلك تبررين كل مرة تخرجين فيها وسيحاولون إقناعك أن النساء مكانهنَّ الحقيقي في المنزل، ولكن ماذا يا ترى ستجدين في هذا المنزل؟ هو ليس سوى سجن لقدراتك وللمهارات التي يجب أن تبحتي عن اكتسابها في كل يوم. لا تصدقي كذبة اللون الوردي ولا تعتقدي أن مصيرك الحتمي يرتبط بالطبخ والتنظيف، ولا تقبلي سلطة ذكورية من أخيك أو زوجك أو أبيك فأنا هنا والدك وأول درس سأعطيك إياه بأن تبدئي أولاً بمواجهتي أنا في وضع حدودك، نعم واجهيني لا تصمتي ولا تخافي ولا تخضعي، فأنا أريدك صلبة قوية وتستشعرين قيمتك في الأعماق. أنت قيمة.. أنت قيمة.. أنت قيمة، أقولها وأردها على مسامعك لتدركي الحقيقة التي سيحاول الكثير تشويها لك.

المواجهة يا ابنتي هي تعبيرك عن ذاتك ومشاعرك وحقيقتك، فلا تفقديها حتى يوم تفقديني، لا تنسي فهذه وصيتي لك إن فارقت الحياة، أنت عظيمة أمام ذاتك وملكة أينما كنت ولا تعطي البشر أكثر من قيمتهم، فالقيمة تُكتسب ولا تُمنح. لا تنحصري برداء معين ولا لون ولا تخفضي صوتك ولا تنزلي عينيك، كوني كالصقر بالتواصل البصري فالهبة هي لغة الأعين، خوضي التجارب مع الجنسين فهذا سلاحك لتكوين الإدراك. لا تخافي من الجنس الآخر ولكن يجب أن تعرفي قواعد التعارف وتفهمي أن الفترة الأولى هي دراسة تفصيلية لكل من تتعرفي عليه، لا تكن مشاعرك ضحية الاندفاع بل عاملها

كقيمة، فالبشر ينفرون من المندفع والخاضع والمُرضي للآخر على حساب نفسه.

المظهر الخارجي ليس كل شيء، ولا تعقي في فخ الهوس بالشكل ولكن لا حرج من أن تكوني أنيقة باهتمامك بمظهرك. تقبلي ما أنت عليه ولا تستحي إن كنت تريدين إصلاح بعض العيوب أو تجميل بعض نقاط الضعف ما دامت ستضيف على سعادتك سعادة. تذكري حبيبتي أن مَنْ يتقبل نفسه يكون جذابًا مهما كان شكله وأنا أول المعجبين بجمالك الأخاذ يا أميرة قلبي.

لا تحاولي أن تكوني الفتاة المثالية المطيعة، فالطاعة عدوة الوعي ولكن كوني حرة متسائلة ولا تصدقي كل ما يُقال فأنت في بيئة تحمل من المخلفات الفكرية ما أكل عليه الدهر وشرب.

تعلمي فنون القتال لتدافعي عن نفسك ولكي لا تكوني بحاجة إلى رجل مرافق في كل مكان، لا تنسي بناء عضلاتك فهي مفتاح خسارة الدهون المستمرة وإضافة إلى رشاقتك وصحتك. الرياضة يجب أن تكون رفيقة لك في مراحل عمرك كلها. لا تصدقي مفهوم الرقة الذي يعني الهشاشة فكثير من النساء سيرين هذه التوجهات التي لديك وسينعتنك بالرجولة أو الشدة، وسيبررن أن أنوثتهن لا تساعدن في هذه التمرينات لكنها ليست سوى أعداء واهية، فليس للأنوثة علاقة بالهشاشة إلا إذا تم غَسْلُ عقلك منذ الصغر بمثل هذه الأباطيل.

لا تنتظري الرجل المناسب ولا تصدي كل رجل يقترب، افهمي القواعد العلمية للتعرف وابدئي بالقيام ببحث لدراسة الجنس الآخر، لا تفكري بما يسمونه زواجًا تقليديًا فهو في أغلب صورته فاشل. لا تخافي من مصطلح العنوسة البالي الذي يربط قيمتك بوجود رجل، أنت تربيّتي ومثل هذه المصطلحات غير مسموح بها في منزلنا، لا تنسي هذا.

ﷻ في تعاملك مع الرجال، تذكّري أن الخضوع أفضل معادلة وإرضاءه على حساب نفسك سيجعله يفقد الاكتراث بك، لتكن حدودك واضحة معه ولا تسمحى بأن يفرض قواعده عليك بل ابحثي عن رجل يحترم التكافؤ المتبادل بينكما.

في تعاملك مع الأصدقاء، ابحثي عن التجارب الجديدة وابتعدي كل البعد عن المنزل، فالتجارب هي المصدر للإدراك ومفتاح للنضج.

ﷻ لا تهربي من العلاقات في الدراسة، فالدراسة قد تتحول سجنًا آخر ولو أثنت عليك أمك وميزتك عن إخوتك بها، فالمنهج الأكاديمي لا يصنع المفكرين بل ابحثي عن شيء تبتدعين فيه واعلمي على تطويره لأجل نفسك.

ﷻ لو تعرضتِ يومًا لتنمر لا تصمتي ولو حاول شخص مهما كان قربه التحرش بك يجب أن تتحدثي معي، فأنا لن ألومك والعيب ليس فيما ارتديتِ بل بالوحش الغريزي الذي لم يهذب غريزته ولا تصدقي أبدًا من يلومك على تعرضك للإساءات مثل هذه.

ﷻ عالم الجنس يجب أن تملكي وعيًا وثقافة كاملة به، فالرغبة تبدأ منذ عمر صغير، لا تحرجي من الحديث عمّا تمرين به وسأعطيك الكتاب اللازم قراءته لتفهمي جسدك ولا تخجلي منه، الجنس ليس عارًا والشرف يرتبط بأخلاقك لا بجسدك.

ﷻ أحبك بشدة تجعلني أشعر بأني أريد حمايتك من العالم بأسره واحتضانك في قلبي في كل لحظة، لكنني مضطر إلى أن أدفعك لتخوضي تجاربك الذاتية وتتعلمي منها، ومجبر أن أحارب في نفسي كل ما يحاول إلزامي بحمايتك بشكل مفرط، فلن أكون هنا دائمًا لحمايتك.

لله تأكدي يا ابنتي أنني سأشجعك على خياراتك التي تريدينها لنفسك ولا أريد صناعة نسخة مما أريد أنا، واعلمي أنني لن أفرض عليك ما تعتقد به أو ما ترتدين أو من تحبين أو ماذا تدرسين، فأنت كما ولدت حرة ستظلين حرة وأول من سيقا تل لأجل حريتك سيكون أباك.

لله تذكّري، لا تقارني نفسك بكائنٍ من كان فأنت متفردة، لا تبحثي عن تقبل الآخرين بل هم من يجب أن يبحثوا عن تقبلك أيتها النجمة، الاستقلالية المادية تمنحك قوة لا مثيل لها فابدئي منذ صغرك بالتفكير بإنجاز يشبهك، لا ترضي بالتمادي من أي إنسان مهما كان قربه واجعلي عقوبة المتماذي وخيمة.

لله سافري إلى بقاع الأرض، افهمي نفسك من خلال تعاملاتك مع شتى أنواع البشر، لا تحتجزي نفسك في بيئة واحدة فالحياة قصيرة على أن تقيدي نفسك في المكان ذاته.

لله كوني كما عهدتك دومًا يا روح صلبة لامعة، دائمًا وأبدًا ستجديني بقربك.

نصيحتي لابني،

لله إذا خُيرت بين أن تُهاب أو تُحب يا بني ولم تستطع تحقيق كليهما، فاختر أن تُهاب دائمًا. القوة والصرامة في كل لحظة ستجعل كل من حولك يخضعون لك، لا أقصد أن تحيط نفسك بقشرة صلبة وتكبت كل مشاعرك، فمشاعرك هي دليلك لحقيقتك، ولا صلابة دون تعبير عن كل شعور سكن جسدك. عامل حياتك وكأنك بطل في أسطورة تراقب من قبل المليارات من البشر الذين يريدون الاقتداء بمنهجك الخاص واتباعك في الطريق الذي خلقتة من العدم. كن قاسيًا على نفسك في الانضباط بنظام يحقق لك ما تطمح له لكن لا تجلد ذاتك،

فشتان بين القسوة والصرامة في انضباطك مع ذاتك وبين جلدك لذاتك. لا تبحث عن المثالية فهي الداء الذي سيغرقك في الشعور بالتقصير الدائم وستحاول دائماً أن تكون امتداداً لغيرك، فالمثالي يحقق أفضل ما تم التوصل إليه مسبقاً ليتم الثناء عليه. إن رأيت الكثير من الثناء في دربك، فاعرف أنك تسير في طريق يرضيهم ولا يرضي روحك ولا خسران في هذه الأرض أكبر من اتباع ما يمليه عليك مُحيطك غير الواعي.

ابني العزيز، ستُحارب من قبل أناسٍ لم تُؤذهم حتى ولكن لا تزج بنفسك في معارك مع الحشرات التي لا تستحق منك أي قيمة، لا تبحث عن الانتماء إلى جماعة أو مذهب فكري أو حزب ما فالانتماء يفقدك تفردك وبريقك الخاص. كن واثقاً بما تقول وتفعل، وتجراً على أن تخطئ مرة تلو الأخرى فالحياة هي فيلمك السينمائي الذي تنمو من خلاله. لا تشعر لوهلة أنك عبء على أحد بل شرف لأي إنسان بأن يجالسك للحظة.

الرجولة يا بني ليست بالقوة الزائفة السطحية الخارجية، فأكثر الرجال هشاشة هم أولئك الذين تبنوا هذه الرؤية، القوة الجسدية والعضلية ضرورية لتقويمك للمعارك القادمة لكن لا تعتقد أن قيمتك تكمن بقدرتك على الضرب أو بشكل عضلاتك الخارجي، لا تبحث عن التقبل من شكك فهذا النوع من الرجال مثير للشفقة، وتذكر أن المحارب الحقيقي لا يشهر سيفه في وجه الضعفاء ويعرف اختيار أعدائه فمن تنصبه كعدو لك اعرف أنك أعطيته قيمة.

علاقتك بكل امرأة في حياتك يجب أن تقوم على احترام حدودها وحقوقها ومعتقداتها، أعرف أن أصحابك المشوهين سيحاولون التلاعب بمفاهيمك وسيحشدون الأدلة الواهية التي تؤكد أنك يجب أن تتسلط على المرأة وأن شرفك بجسدها، وأن التعدد في النساء سيزيد من قيمتك وأن قوتك الجنسية هي تعبير عن رجولتك. التسلط ضعف والحرية مبدأ لا يتجزأ وتخيل يا بني لو كان يقال لكل رجل

أن شرفه الحقيقي بمواقفه وأخلاقه وقيمه الذاتية وتفرد، فما هي طبيعة المجتمع الذي كنا سنعيش به؟ بُني، الجنس عالم يجب أن تفهمه وتتقبل وجود غريزتك ورغباتك وتبحث عن طرق علمية لممارستها بشكل سوي، لكن تذكر أن الحيوانات بعضها يملك طاقة جنسية هائلة هذا لا يعني أنها رمزٌ للرجولة. مفاهيم الرجال في بيئتك لم تجلب لهم سوى التعاسة والضياع الداخلي فهم لا يعبرون عن مشاعرهم بصدق ولا يعرفون بناء رابطة حقيقية مع امرأة ولا يعرفون كيف يصلون إلى الحب الناضج.

احترامك لحقوق المرأة لا يعني أن تكون خاضعاً لها، فلا امرأة تنجذب لرجل خاضع ضعيف لا يملك هدفاً ولا يعرف نفسه، اعرف كيف تميز الفتاة النرجسية التي تود استغلالك كصندوق احتياط من الفتاة الحقيقية التي تريدك لأجلك أنت. لا تخسر هذه الفتاة الحقيقية فأمثالها لا يتكررون يا بني، وستبكي دماً يوماً ما لأنك لم تكن قادراً على أن ترى عمقها وصدقها. لا تكن خاضعاً للجمال الخارجي فالمرأة التي تحمل جمالاً لافتاً بمعايير المجتمع لن تنجذب لمن تراه سلبياً لطيفاً ولمن يحاول دائماً إرضاءها على حساب نفسه، فهي ستراك كبقية الشباب المستعبدين للشكل. مهما كانت مميزات الفتاة فالقيمة بك وفيك ومنك لا تنس هذه الكلمات فهي سر الجاذبية.

ابني الحبيب، هذا العالم يحمل في طياته رحلة لكل إنسان يريد أن يكون حقيقياً، أعرف ما تعانیه في بحثك عن معنى أكبر من ذاتك، فالحياة تبدو خاوية فارغة بعض الأحيان، ورسالة مني، أبيك الذي لطالما وثقت به، اعرف أن هناك سرّاً في اكتشافك لحقيقتك واعرف أن حقيقة هذا العالم تكمن وراء معرفتك لمن أنت، لا طريق سوى هذا الطريق، تساءل وفكر ولا تسلم عقلك لكائن من كان، اتصل بمشاعرك واصدق معها وصادقها فهي صديقك الصدوق، قيّم كل سلوك ولا تسمح للحياة بالمرور من خلالك بل اخلق في كل لحظة سعادة ذاتية، طارد مخاوفك واجعلها تخاف منك. انهض من فراشك في كل يوم بالساعة ذاتها وكن مستعداً كالأسد لافتراس يومك.

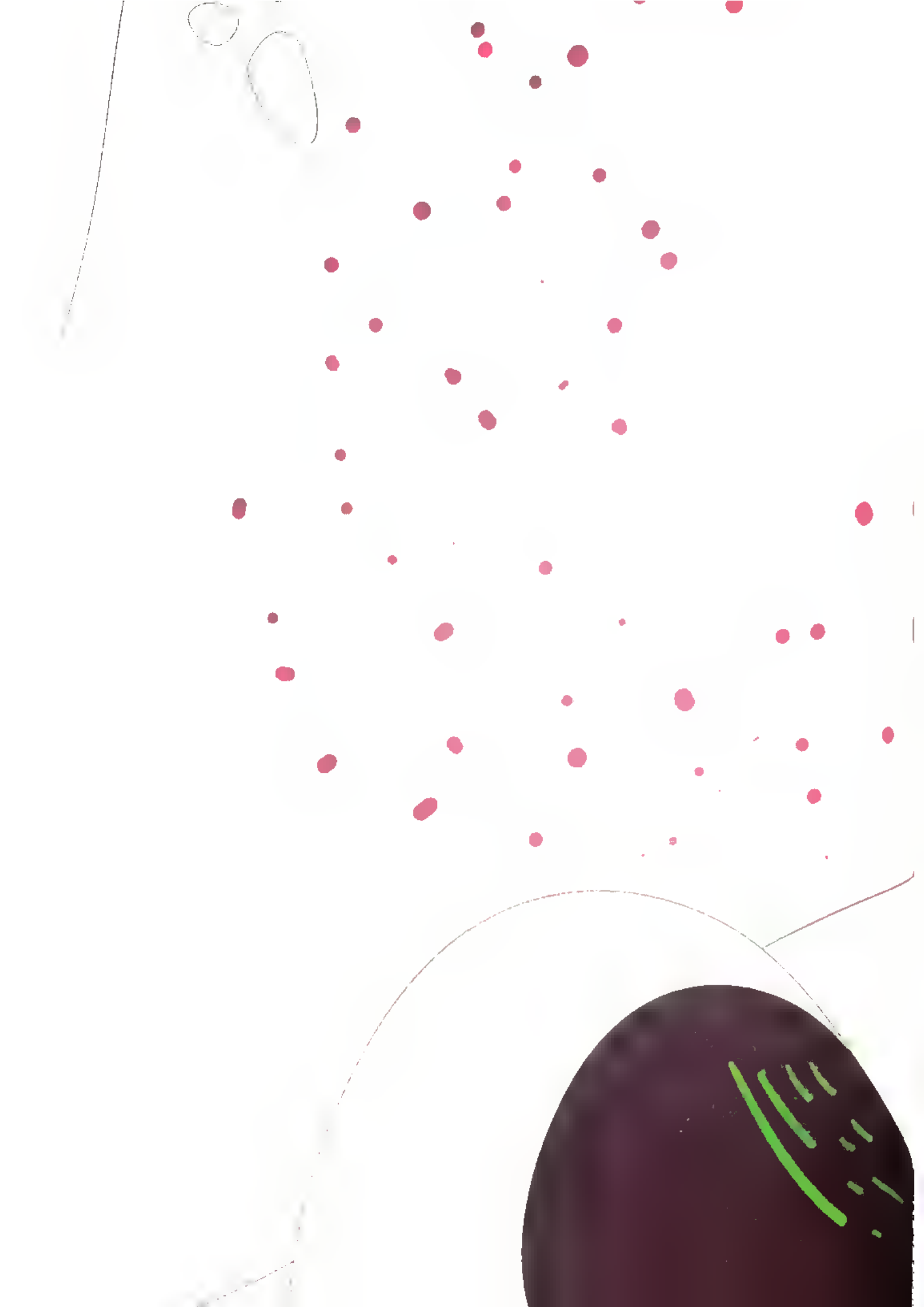
ﷻ ستبكي وتتألم وتنكسر وتُهان ويتم السخرية من توجهاتك لكن إياك واليأس، كن كأبيك مهما زادت انكساراته كان يضيء في مواطنها وينهض من جديد. صدقني ستكون فخورًا بنفسك في كل يوم بذلت فيه مجهودًا لأجل أن تصقل روحك.

ﷻ استثمر المال في كل ما يضيف لك قيمة، وفي التجارب فهي مفتاح النضج، وفي متعتك الذاتية فأنت تستحق، وفي المعلم الذي سيعبّد لك الطريق إلى نفسك.

ﷻ عش أنت ولا ترَضَ بأن تكون سوى أنت في عالم جل همّه أن يسلكك عن نفسك.

ﷻ تذكر دائمًا أنني أحبك ولن أتخلى عنك ولو تخلى العالم بأسره فأنا سأظل مؤمنًا بك.

الرسومات التالية هي تعبير حقيقي عن صراع الإنسان
مع ذاته، وفي طياتها أبعاد تعكس الكتاب بأسره.
شكر خاص للرسامة أ. هند العتيبي على هذه اللوحات
(@hind_89000)





• الهليور التي
تولد في القفص
رغبتك أن
الطيران
حريمك
«البنان»



تجاوزت
أسود
اللفظيات
مزدري بينما كان
يلعب ريفاً أنتي
بضير ♥

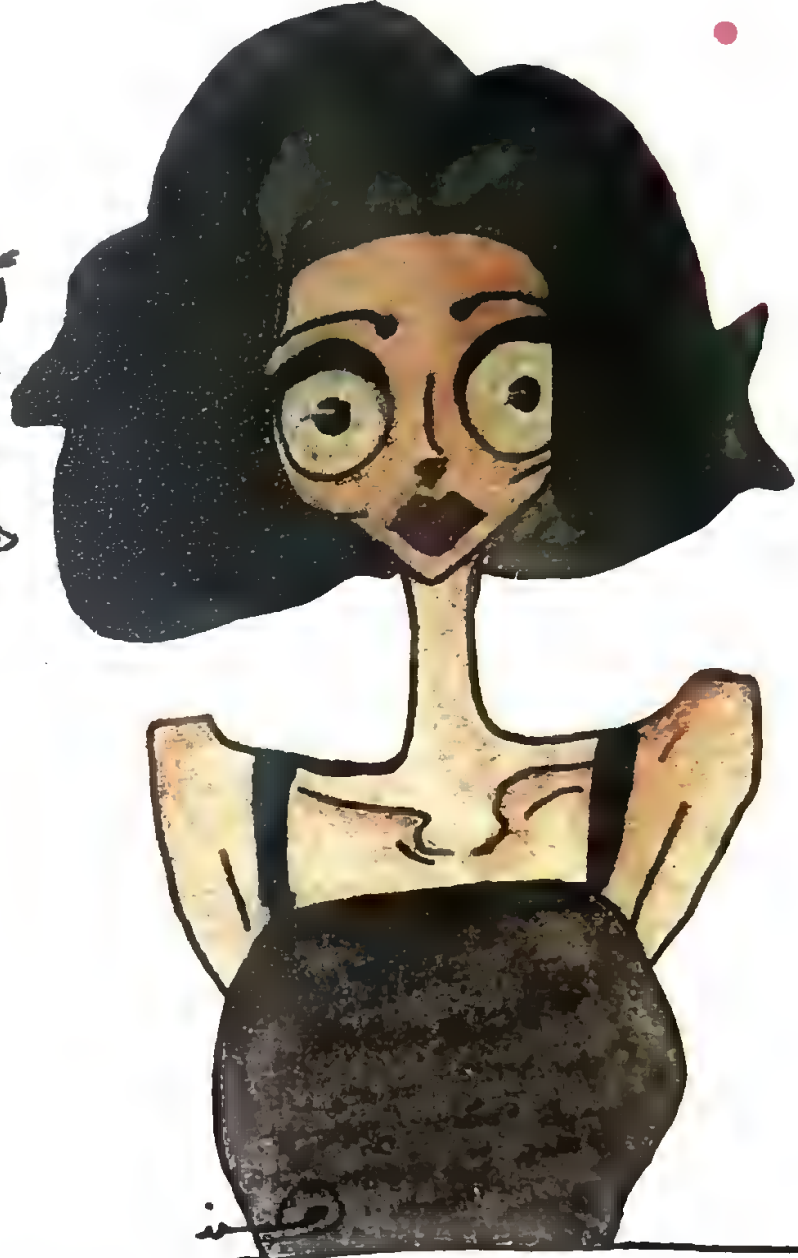
لا يبوذ الأُنسان
أكثر من كسب
المشاعر السلبية
هنوبلا
مرويه

عنه



« لا تنتظري الحب
ابتكري عالمك الذي
يخملك، قفي وعبيده
وسوف يبعث لك
السيد »
« أنا بيبي »

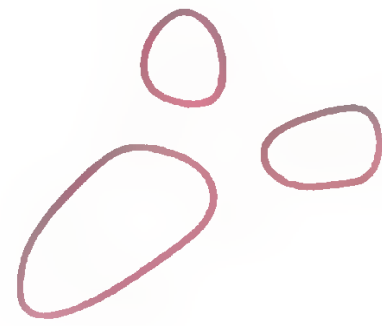
آجبت عن
حياة حقيقيه
حتى لو امتدت
هنزاندني اى
الاب



بعد فقدان الأول
ستفقد إيمانك بفكرة الأبدية
وتتيقن أن كل إنسان هو
رحلة عابرة

أحمد توفيق





وأنت
في هزتي
للبحث عن
الحياة، لا تنس
أن تغيب

محمد دويش

محمد





”امهنوا
بلا توقعات
لغصينوا بلا
خذلات“
جفيا



لا أهد يراك
رأيتك وأمنع جد
القليل من الغصون
سيجعلهم يشبهون إنيك

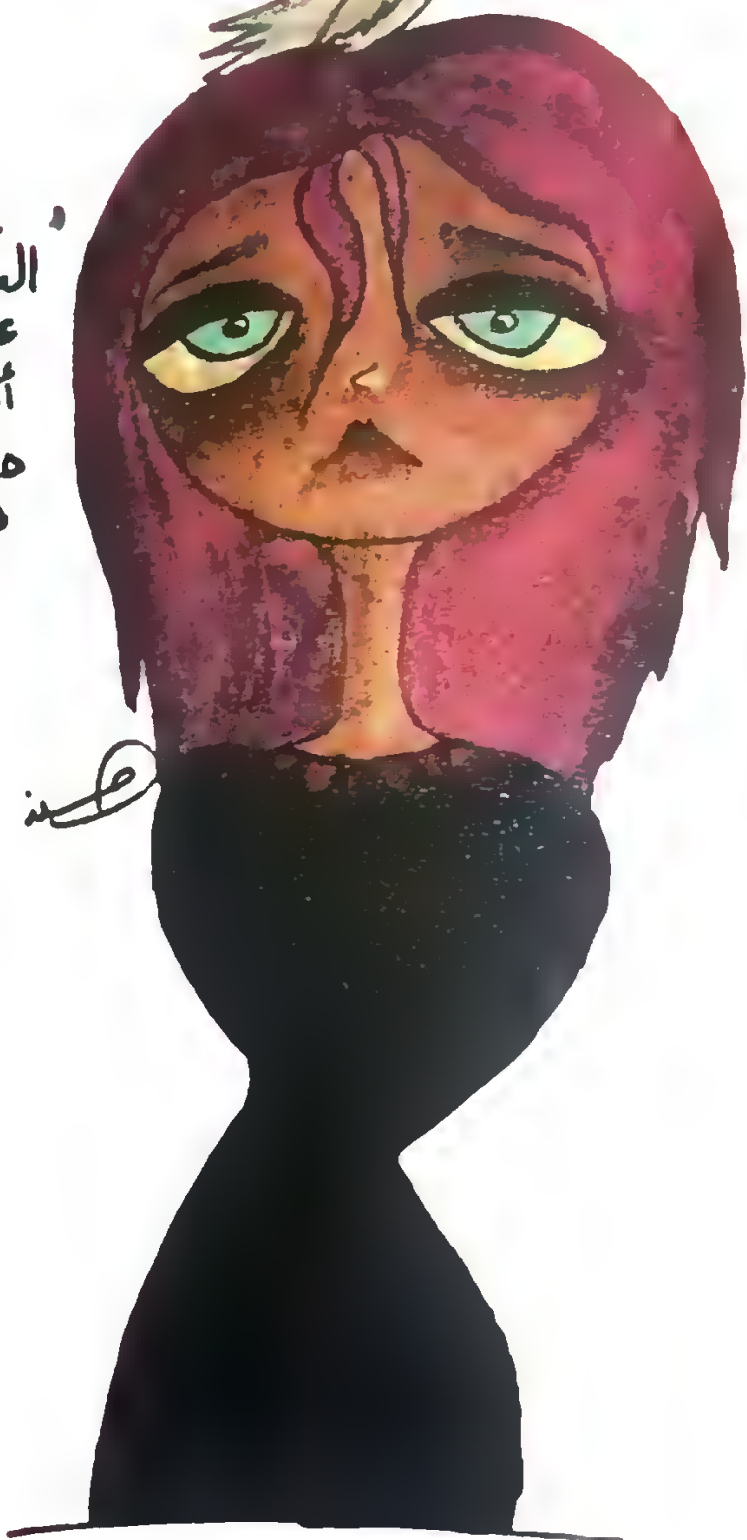
محمد الرضا

هكذا



السكوت
علامه
أه الكلام
منساره
فيلق

عبد

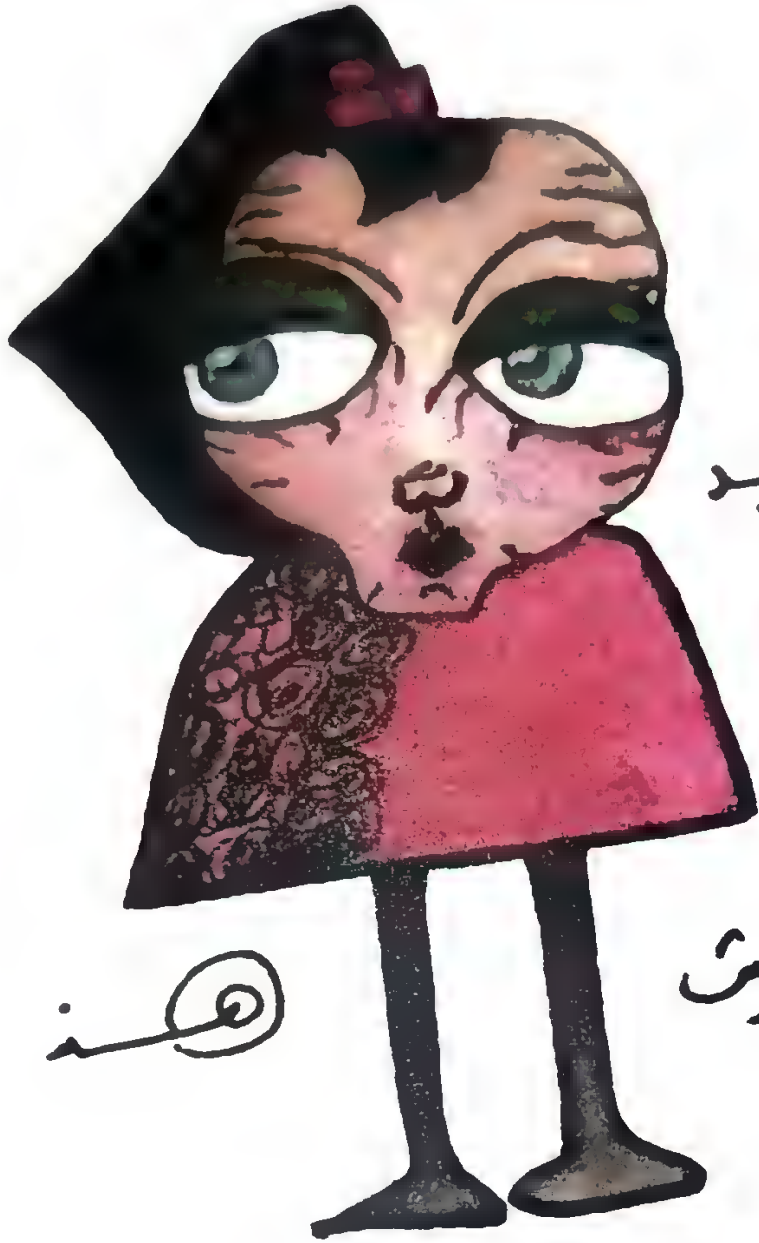




أحيانا
لا يوجب عليك
سماع أعذارهم
ذات أفعالهم قالت
كل الحقيقه



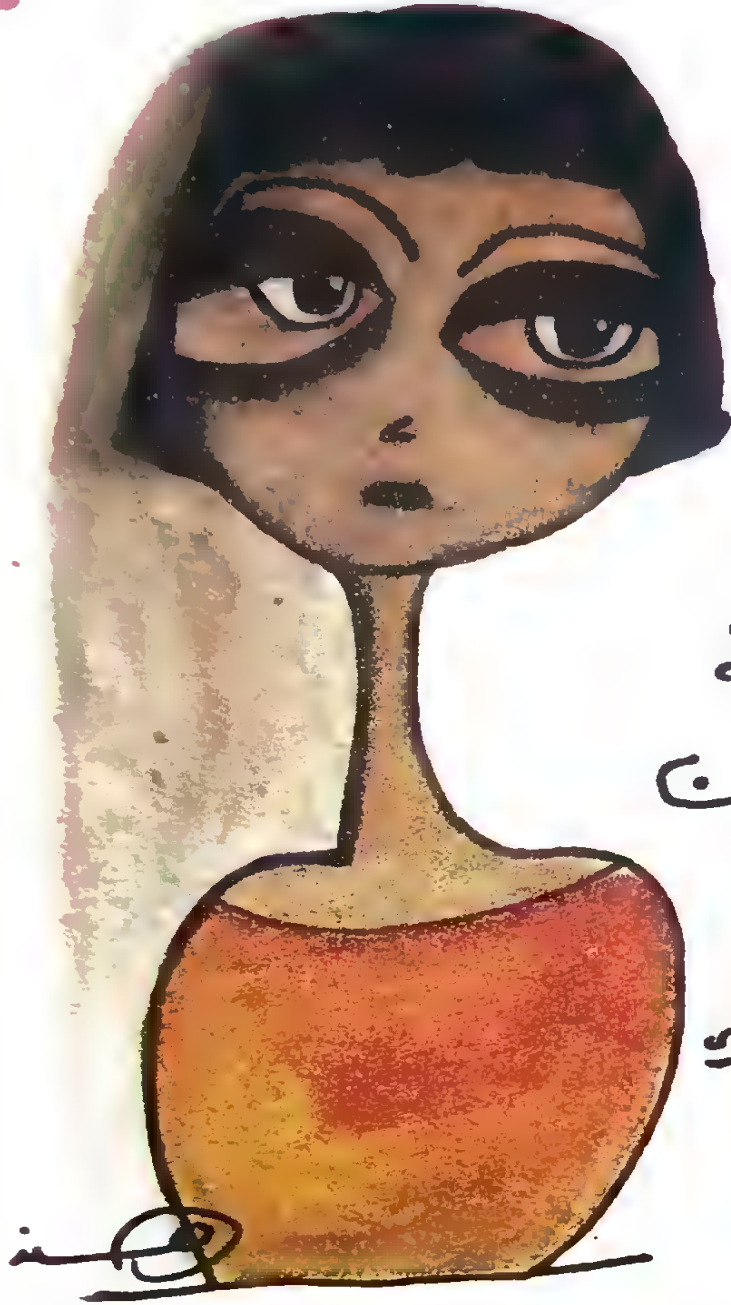
لم يعد العمر
يتسع لمزيد
من الأشخاص
الخطأ ،،



« أَجْبِرِي أَنْ يَسَاعَ
النَّمِيكَ، وَأَيْنَ أَجْد
مَلَامِحِي السَّابِقَةِ،
وَكَيْفِي لِي أَنْ أُعَوِّدَ
لِنَفْسِي »

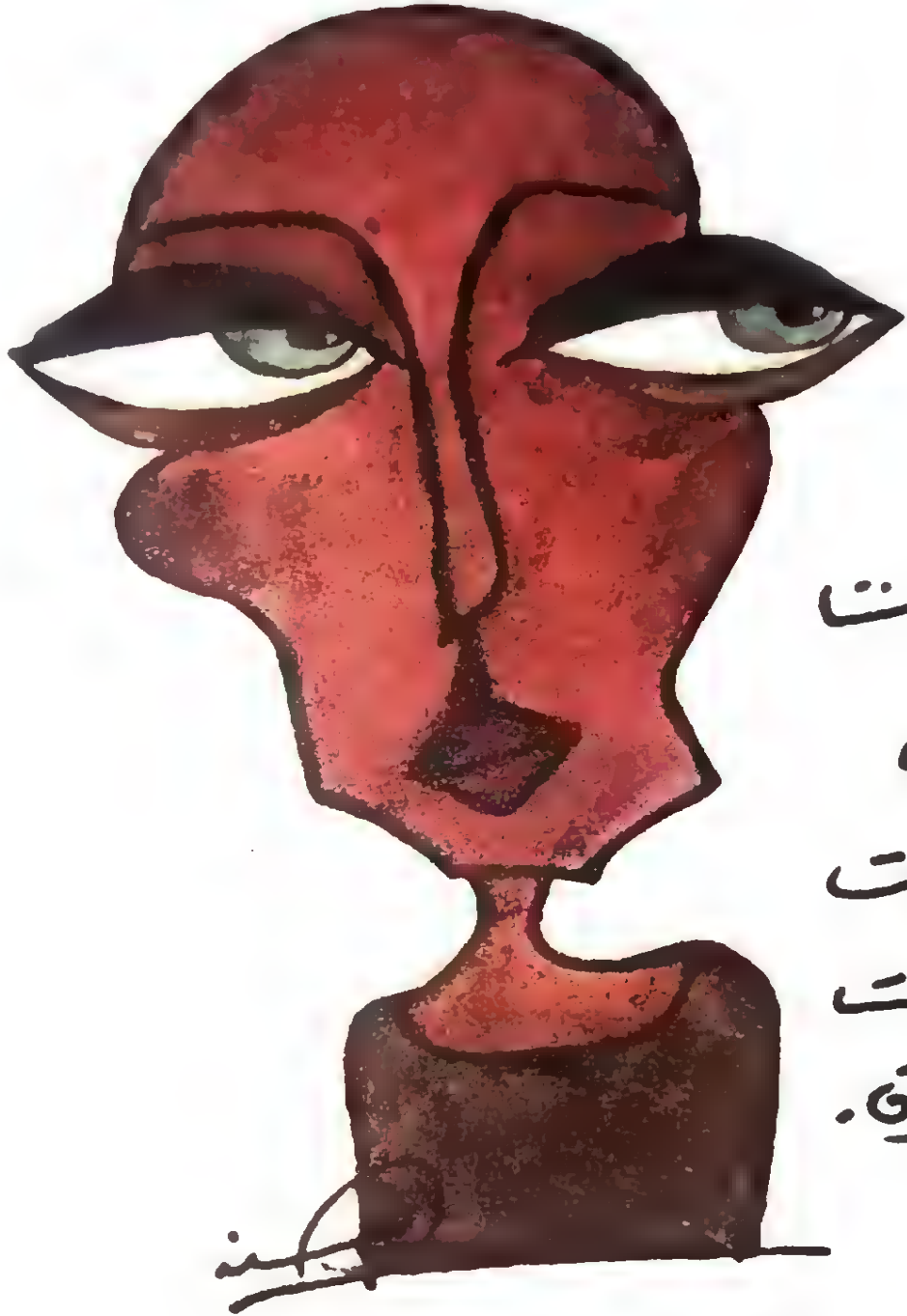
محمد درويش

هنا




الحنوف
لعنة
الإنسان

دوستونكي



أخترت
نفسِي
فانتصرت
علاقات
كثيرة.



كل ما كنت
اننت
سوف تحارب
من عقلك اللاوعي
لتصبح كما كنت
قهرتوماتك
المنه



« النسيان
هو طريقة العقل
لحماية الذات
من الآلام
النفسيه »
فرويد



أنا
أُنتِطق
بما لا تجرؤ
أنتِ عالى
التفكير فيه
« دوستونىيى »



لا شيء
ينجيو
مع الأيام
إلا الخوف .

هنا

دعنا
نتبادل الأدوار
أنت تنتظر
وأنا
لا أعود.

عند



« لا يؤذي الإنسان
أكثر من كبت
المشاعر السلبية
طويلاً »

كنت
أبحث فقط
عن التقبل
والانتظار
له
غيري

كنت



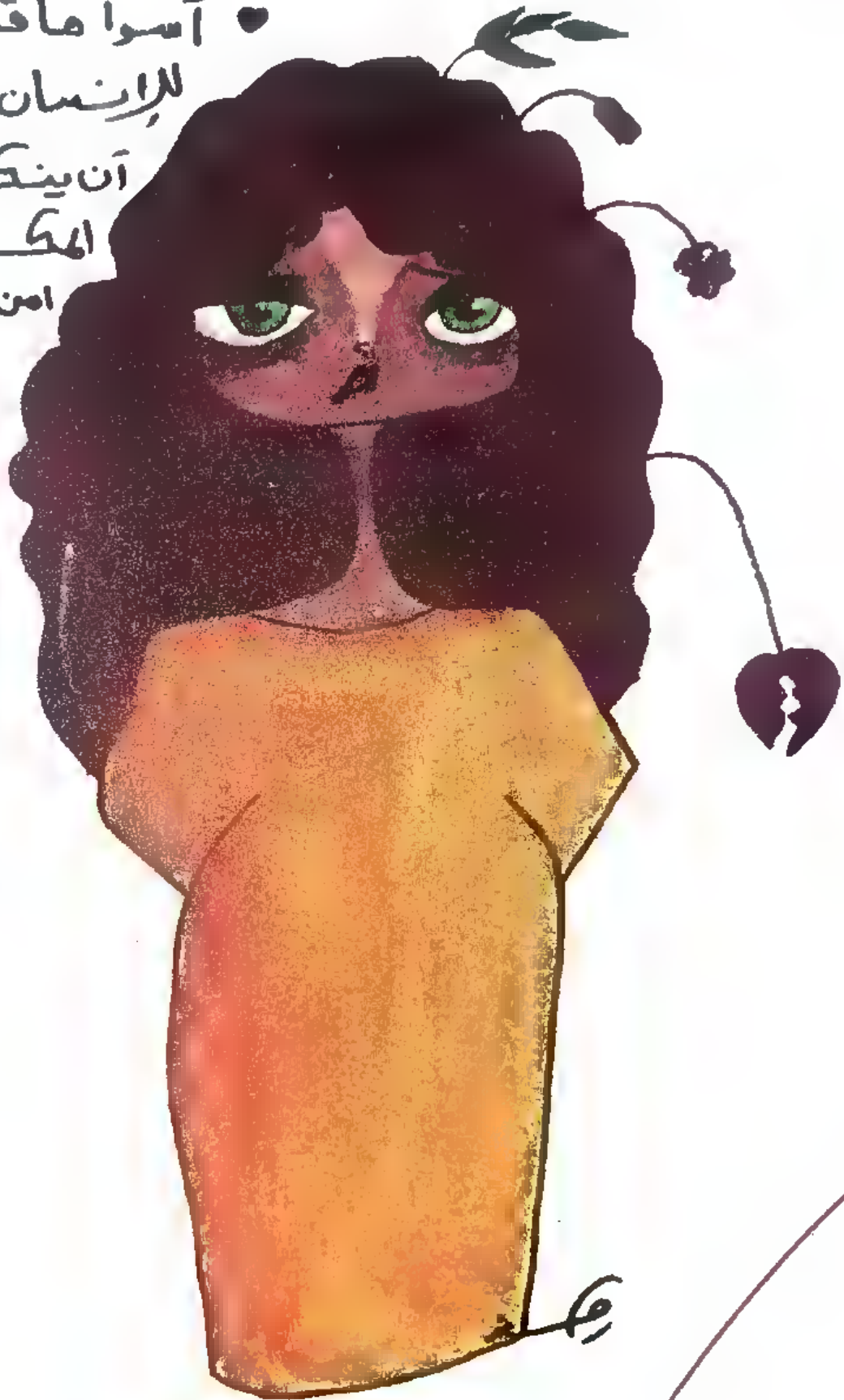
• أسوأ ما قد يحدث

للإنسان -

أن ينكر من

المكان الذي

امن به «»





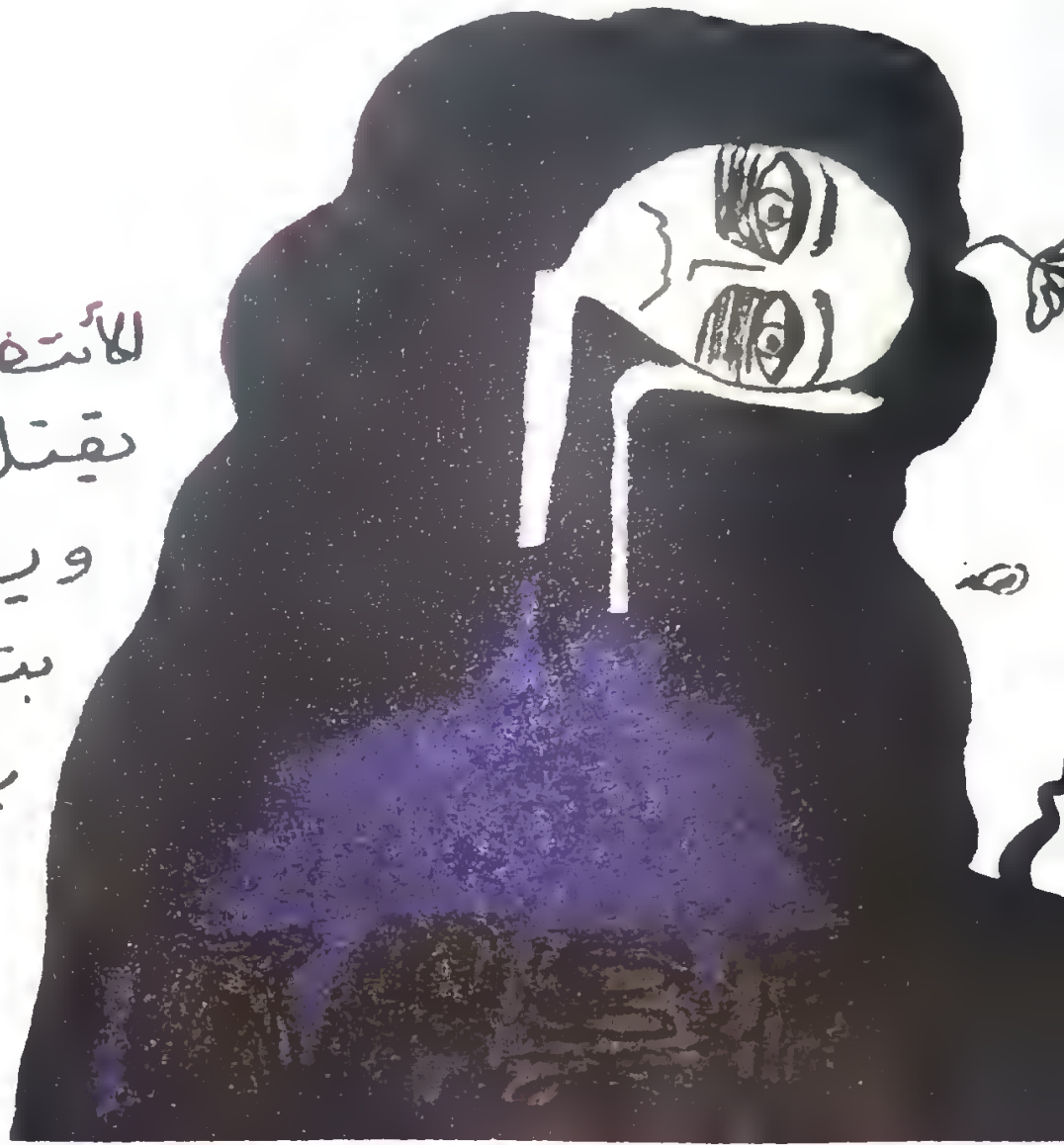
”تبدأ الحريه
نص من ينتهي
الجهل“
مجزه

فهد



لعل الجنون
مجرد رساله
لذات
بالاستسلام
فقط

للانتظار
يقينك
ويبعثرك
بتمسله
بأهل زائف





” عندما نجدهم
يكثرُونَ
بالثناء
عليك ، أعلم
جيداً أنك تتبع طريق
غيرك ولم تجد
طريقك بعد ”



فكند



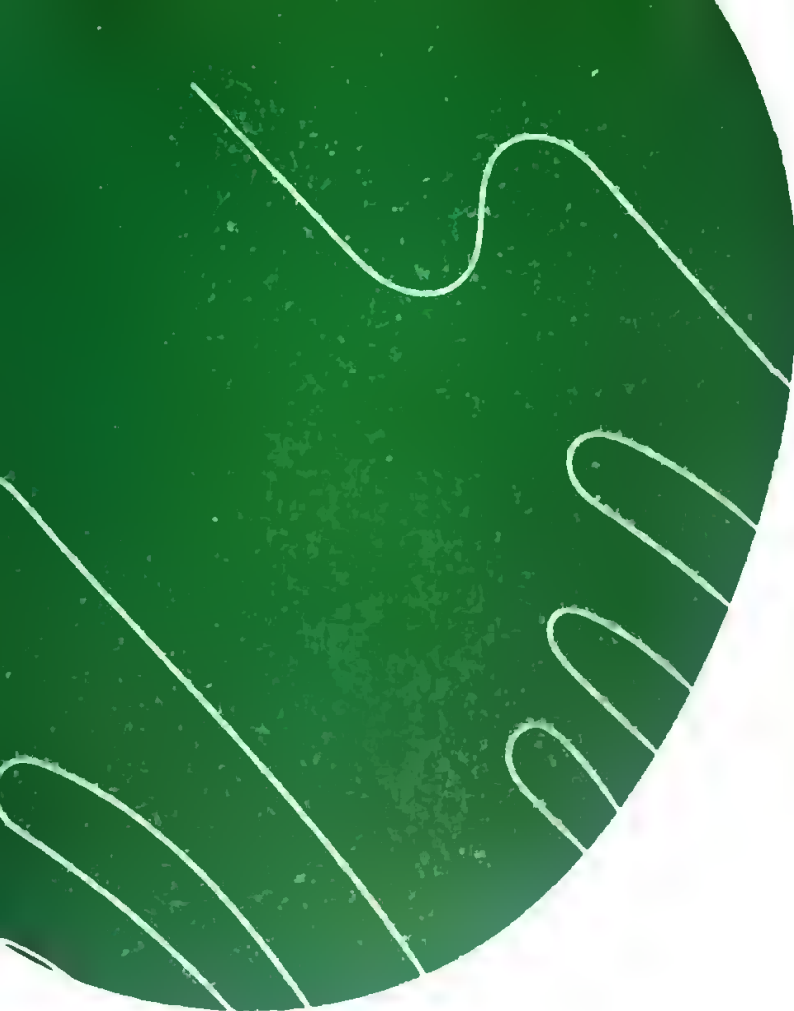
راذ توید صباه
سهله آقبی
قرب القطیع «
السرود عدوی

کند



«كل الذين
ماتوا ، نجوا
من الحياة باعجوبة»

عمود دويتش



عصير
الكتب

تحرير

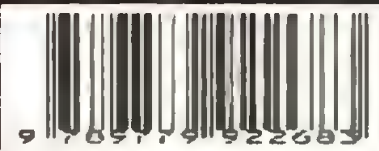
لا أكتب هذه الكلمات بصفتي طبيباً مُعالِجاً، بل شخصاً مرَّ بتجربة اليأس في صراعه النفسي مع العقل ولم يجد أي أسلحة أو أدوات ليستخدمها في هذه الحرب. شخص قام العقل بالفتك فيه بالكتابات ومواقف وواعظ ووسواس قاهر وتشتت مزمن. هذا الكتاب هو نتاج تجربة مريرة، وفيه قواعد منهجية "العلاج الواقعي" وفيه ستجد طريقاً مناسباً لتحرير نفسك من قيل شخص يعرف جيداً ما تمر به من خلال التجربة. كم كنت أتمنى أن ما وُضع في هذا الكتاب كان يدرس في المدارس، أو أن أعود بالزمن لأقدمه لأبي وأبي لعلهما يمداني بالأسلحة الحقيقية التي أحتاجها لمواجهة العقل. أظنك بكل حبه أنك لن تعود كما كنت عليه حين تنهي القراءة، سينقشع ضباب الوهم الذي عشته وستعرف الطريق الحقيقي لتتحرر من كل ألم قاسيته في صراعك النفسي. وتذكر أنه رغم صعوبة هذا الطريق لكنه سيأخذ بيدك إلى الحرية الحقيقية.

د. يوسف خالد حسن هو طبيب ومفكر حر اعتمده على المنهج التحليلي لاستعراض بواقعية ما يعانيه المرضى خلف أبواب العيادة بأسلوبه السنتي التحليل النفسي الطبقي الواقعي. وهو نتاج بحثه في العلاج السلوكي الإدراكي والتحليلي، وفي مجال الطب والطب النفسي، علم النفس والاجتماع والفلسفة.



أعمال
أخرى
للكاتب

لا تتردد في التواصل معنا على



www.asseralkotb.com
 contact@asseralkotb.com
 @asseralkotb
 asseralkotb
 asseralkotb

