

د. محمد إبراهيم



حتى تصل إلى السكينة النفسية



د. محمد إبراهيم

دلائل

نهاية

حق تصل إلى السكينة النفسية

BOOKS N



# المحتويات

7 .....	إهداء
9 .....	المقدمة
11 .....	جلسات نفسية
13 .....	• جلد الذات وتقدير النفس
13 .....	• الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير النفس
17 .....	• جلد الذات وقبول النفس
45 .....	الخوف من رفض الآخرين
61 .....	ولكن لدى الكثير من العيوب
64 .....	• لا يؤدي الآخرون حتى تؤذني نفسك
65 .....	• أنا أولاً
71 .....	لا بد أن تقول لا
77 .....	كيف تتضع الحدود دون أن تؤذني الآخرين؟
83 .....	مقنع أكثر ٨ مرات!
87 .....	الوزنة المثلالية
93 .....	بين الحزن والاكتئاب
95 .....	• أعراض الاكتئاب
97 .....	• الحزن
98 .....	• تضليل

BOOKS N  
PAIN CATASTROPHIZING

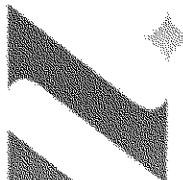
105	<b>المحفظة الحمراء وتقديرك لنفسك</b>
108	• الأمر الأول: استخدام القوة
110	• الأمر الثاني: الاعتقاد المزعوم بتساوي الفرص
112	• الأمر الثالث: الشعور بالاستحقاق
114	• الأمر الرابع: غياب الإيمان بالأخرة
123	<b>أثر الحياة الاستهلاكية على النفس</b>
139	إدمان تعدد المهام في نفس الوقت
148	• استخدام مخيلتك
149	<b>قوة الإرادة</b>
154	• كيف تحافظ على قوة الإرادة وتدربيها؟
158	• مواجهة أو بناء العادات وقوة الإرادة
163	<b>التسويف</b>
169	• اختيار الفعل الذي تحبه لا الذي يتبعه عمله
177	تجنب التجنب
189	لا تترك عاداتك أبداً
196	• المتعة والإنحراف
201	<b>التوازن النفسي</b>
207	• وقت الترفيه



## إهداء

أهدي هذا الكتاب إلى أمي التي كانت سبباً في صلاح حالي بعد الله، فلم تُدخر جهداً أبداً لتصلحي، ولم تفقد ثقها بي مهما تغيرت، بل كانت تقبلني على ما كنت، مع عدم رضاها عن أخطائي، لكنها لم ترفضني يوماً إلى زوجتي الحبيبة التي كانت هي الجندي المجهول خلف كل هذا الجهد، فبفضلها تهياًت لي أسباب الراحة فاستطعت الكتابة والتوفيق بين الكتاب، وامتحانات الدراسات العليا.

وتحملتني في أقصى مراحل اشتغالى وضيق وقتى فجراهن الله عنى خيراً وبارك فيهن.

BOOKS 

## المقدمة

نتعلم في حياتنا كيفية التعامل مع الأشياء؛ كيف نعالج مشكلاتنا الدراسية، كيف نحقق تقدماً في العمل، كيف نوطد علاقاتنا بأحدهم أو نتال لديه مكانة، أو حتى كيف تتخلص من علاقة. ولكن لا نحسن التعامل مع أنفسنا وقضاياها، تتراكم متابع النفس دون أن ندرك أين الخلل، أو ما الذي يؤلمنا، ما الذي ينghost حيواتنا، ما الذي يجعلنا لا نشعر بالراحة مهما حفينا من إنجازات! نصدر أحكاماً قاسية على أنفسنا دون محاكمية عادلة، تتأثر كل جوانب حياتنا ويختل العالم من حولنا ولا ندرى أن المشكلة الحقيقية تكمن في تعاملنا الخاطئ مع النفس.

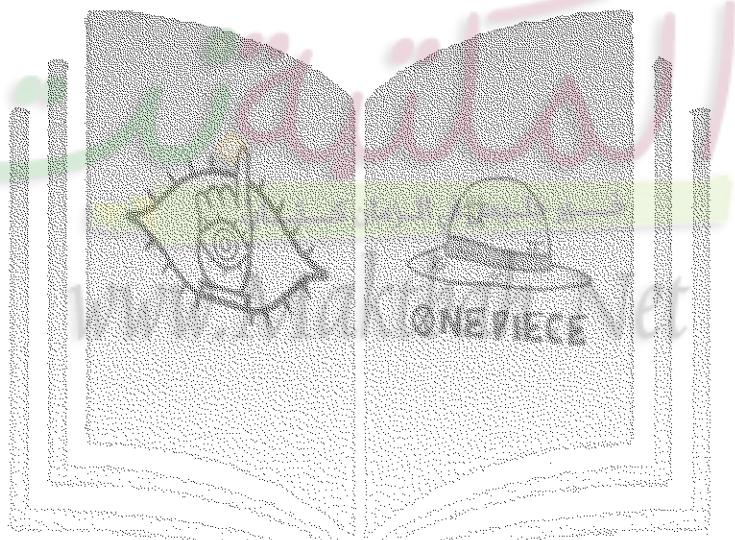
لهذا أقدم لك هذا الكتاب ليصبح مرشدك خلال تلك الرحلة.

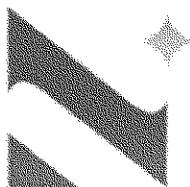
فاللهم أصلح نفوسنا وإنقذنا بما علمتنا.

BOOKS N



## جلسات نفسية



BOOKS 

## جلد الذات وتقدير النفس:

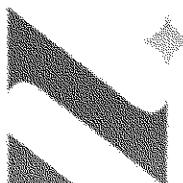
إن واحدةً من أكثر المشكلات التي تدفع بالناس لزيارة العيادات النفسية، وترهقهم وتشغل بهم هي قضية «الثقة بالنفس» أو ما أحب أن أطلق عليه «تقدير النفس».

وهل هناك فرق؟

## الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير النفس:

مع بداية الحادثة المعاصرة، ونهضة الحضارات، وتطور الإنسان، أصبح وهم الثقة بالنفس يسيطر على أغلب الناس ويشغل حيراً كبيراً من حياتهم، وانحصر تفكيرهم في تحقيق حالة بعينها هي ما يطلق عليه: الإنسان «السوبرمان».

وهو مصطلح ظهر مع فلسفة نيتше الوجودية التي أراد أن يؤسس من خلالها لمفهوم القوة، ساعياً بكل جهده لتأكيد أن

**BOOKS** 

الإنسان الأعلى هو وحده من يستحق الحياة، وأن العالم كله بما فيه من بشرٍ ما هو إلا وسيلةٌ لتحقيق سيادة الإنسان الأعلى أو السوبرمان، الذي يجب أن يكون غاية كل فردٍ يمتلك القوة. مقدماً نموذجاً مثالياً يصعب إن لم يكن يستحيل أن يتحقق في الواقع، فهو ذاك القوي بذاته الذي لا يحتاج إلى أحدٍ ولا يتمنكه الضعف ولا يصييه اليأس.

حسناً، فإذا كان هذا هو الإنسان حقاً، فليكن ذلك إيداناً لنا بأن ثق في أنفسنا.

ولكن هل أنت كذلك حقاً؟ هل تعرف أي أحدٍ يمكن أن يطلق عليه سوبرمان وفقاً لهذه الرؤية؟ شخصاً لا يحتاج إلى أحدٍ ويتحكم في نفسه طوال الوقت ولا يخطئ أبداً!

بالطبع لا، لأن هذه الحالة دربُ من دروب الخيال.  
إذا فكيف لنا أن ثق تماماً بذلك الشخص الضعيف والمحدودة.  
إن علماء النفس منذ شانته وإلى اليوم، يؤكدون دوماً على أهمية المجتمع الداعم، والبيئة الإيجابية التي تساعد الفرد على نضجه وتحقيق سواده النفسي وراحته الاجتماعية. وإذا نظرنا في تعريف (الإنسان) الذي وضعه العالم العربي المسلم، والمؤسس الأول لعلم الاجتماع في العالم «عبد الرحمن بن خلدون»، فسنجد أن ابن خلدون يُعرّف الإنسان بأنه «كائن اجتماعي بالضرورة». ومعنى الضرورة أي أنه مضطربٌ -رغمما عنه- أن يعيش مع الناس من حوله ويتبادل معهم المصالح عن طريق التشارك: لحاجة كل



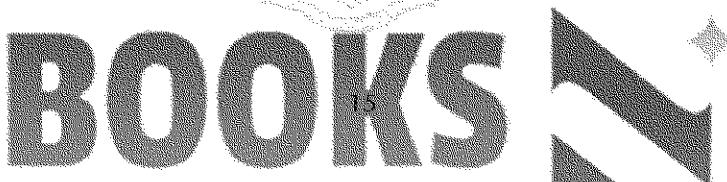
فرد إلى من حوله وعدم قدرته عن الاستغناء عنهم، وذلك من خلال التواصل مع من حوله، وتبادل علاقة الاعتماد.

وإذا أردنا أن ننظر من الناحية الدينية لأهمية التواضع النفسي، وعدم الاغترار بالذات، فسنجد أن النبي ﷺ كان يُكثر من دعاء: «اللهم لا تكُلني إلى نفسي طرفة عين»، فالإنسان دوماً في حاجة إلى دعم يقويه به نفسه، وهنا يؤكّد النبي العظيم على أن الإنسان السوئي يستمد طاقته الروحية من الله أولاً، ثم من حوله.

لكن هل يعني ذلك ألا نقدر أنفسنا ونثق بها؟

ليس المقصود بالمشاركة مع الآخرين وعدم الاغترار بالذات، أن ينفي الإنسان نفسه ويمحوها. بل ينبغي أن تقدر نفسك وتعطها قدرها. فإن التخلص من النرجسية لا يعني أن يقع الإنسان في تغيير ذاته، لأن هذه الأعراض هي أمراض بذاتها تحتاج إلى العلاج. إن تحقيق السواء النفسي والاجتماعي أساسه تحقيق التصالح والتواافق بين الفرد وبين نفسه، وهذا ما يتفق عليه جميع علماء النفس وعلماء الاجتماع. ومن الناحية الروحية نجد الدين سابقاً في هذا المجال وذلك التوجيه، فقد جاء في حديث النبي -صلي الله عليه وسلم-: «لا يحررن أحدكم نفسه».

تقدير النفس واحترامها هو جزء رئيسي لتحقيق سعادة النفس وراحتها، فأنت إذا وصفت نفسك بالأشياء القبيحة وحكمت عليها حكماً قاسياً مطلقاً، فلن تحملك نفسك، ولن تستطيع أن



تعطيك فوائدها. فكيف ستمدك نفسك بالقوة وأنت حكمت عليها أنها ضعيفة؟ أو كيف تمدك نفسك بالسعادة وأنت تراها سبباً لتعاستك؟ أو كيف تشعرك بقيمتك وأنت تراها خاليةً من كل قيمة؟! والآن إليك بعض وسائلي التي أستخدمها في الجلسات النفسية لمعالجة مثل هذه المشكلات:

إنني أجعل الشخص يتخيّل «نفسه» جالساً أمامه على كرسي. بشرط أن يرى نفسه بعينه هو وبالطريقة التي ينظر هو بها إلى نفسه، لا بالطريقة التي يراها الناس بها. يفاجئني أن كثيراً من أجريت عليهم هذه التجربة كان أحدهم يصف نفسه بأسوأ الصفات وأشد الأحكام، حتى يُخيل إليك أنه جالس أمام شر مخلوق في التاريخ!

قطعاً هذه الأحكام التي يُصدرها الشخص الخاضع للتجربة هي أحكام ذاتية، وليس موضوعية، بمعنى أنها أحكام دون أدلة ولا شواهد، فهو لم يفعل أو يقل ما يستحق عليه الأوصاف التي وصف بها نفسه، ولكن هنا من الناحية العلمية الم موضوعية، ومن ناحية النظرة المنهجية. أما من ناحية الشخص ذاته فإن هذه أحكام مطلقة بالنسبة إليه ولا تقبل التشكيك، رغم أنها باطلة بالكلية. ولكن ما السبب وراء تلك التصرفات؟ لم يصف نفسه بتلك الأوصاف؟ هل يجد ذاته في أن يحقر من نفسه ويجلدها؟

ولعل هذه الأسئلة تنقلنا لسبب حقد الذات وقبول النفس.

**BOOKS**

## جلد الذات وقبول النفس:

الساعة الآن الواحدة بعد منتصف الليل، أراك الآن تجلس متأملاً في السقف تrepid النوم بعد يومٍ طويلٍ شاق، ولكن مخك يرفض ذلك!

يببدأ عقلك بالكلام قائلاً: «أيها الأبله، نعم أنت!».

- هل تذكر حين كنت في المدرسة وفعلت كذا وكذا؟

- هل تعلم أنك بلغت من العمر كذا ولم تتحقق أي شيء مما كنت تتمنى؟!

- أيها الفاشل، حَدَّثْنِي كما أُحَدِّثُك! فأنا لن أتركك تنام حتى تجيبني.

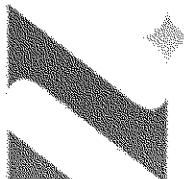
- ما الذي حققته؟

- ما الذي أنجزته؟

- أعطني قائمةً بنجاحاتك إن كنت تملكها، أو إن شئت يمكنني أنا أن أعطيك قائمةً بفشلك المتالي، وخيباتك التي لا تنتهي. وتظل في سلسلة من جلد الذات ولو تم نفسك على الماضي والخوف من المستقبل.

ما الذي يجعلنا نتفق مسلوببي الإرادة أمام عادة جلد الذات دون أن نمتلك القدرة على إيقاف هذا التزييف الداخلي الدائم؟

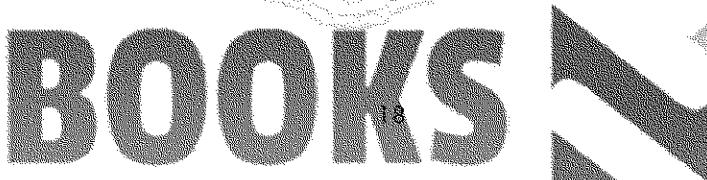
وهناك في رأيي العديد من الأسباب:

BOOKS 

## أولاً التربية:

والتربيـة هي أصل السـواء النفـسي أو المشـكلات النفـسـية، وإليـها ترجع طـبـيـعة الفـرد وقدـرـته على التعـاـمـل مع ذاتـه وـمن حولـه، فإنـ كانت التـرـبـيـة صـحيـة سـليمـة سـنـجـد أـشـخـاصـاً أـسوـيـاء يـتـمـتـعـون بـقـبـول أنـفـسـهـم وـقـيـوـلـ من حولـهـمـ، يـحـقـقـونـ نـجـاحـاتـ فيـ الـحـيـاةـ، وـيـسـطـعـونـ مـواـجـهـةـ الإـخـفـاقـاتـ دونـ الـوقـوعـ فيـ الإـحـبـاطـ أوـ الـاسـتـسـلـامـ وـجـلـ الذـاتـ. وـكـذـلـكـ إنـ كـانـتـ التـرـبـيـةـ سـلـيـمةـ غيرـ دـاعـمـةـ لـلـطـفـلـ، سـنـجـدـ فـيـ المـقـابـلـ شـخـصـاـ يـكـبـرـ غـيرـ وـاثـقـ بـنـفـسـهـ، يـحـتـقرـ ذاتـهـ مـهـماـ حـقـقـ مـنـ إـنـجـازـاتـ، يـشـعـرـ بـالـفـشـلـ وـإـنـ كـانـ نـاجـحـاـ فـيـ رـأـيـ الـجـمـيعـ، سـهـلـ الـكـسـرـ، مـعـرـضـاـ لـلـإـحـبـاطـ، يـجـلـ ذاتـهـ عـلـىـ الدـوـامـ. وـمـنـ أـشـهـرـ أـسـالـيـبـ التـرـبـيـةـ الخـاطـئـةـ ماـ يـعـرـفـ فـيـ عـلـمـ النـفـسـ باـسـمـ (helicopter parenting)، وهوـ مـصـطـلـحـ يـشـيرـ إـلـىـ الـأـبـاءـ الـذـينـ يـحـاـصـرـونـ أـبـنـائـهـمـ بـشـكـلـ مـسـمـرـ، كـأـهـمـ يـسـيرـونـ خـلـفـ أـطـفـالـهـمـ يـطـاـزـرـهـ هـلـيـكـوـپـيـرـ لـمـراـقـبـةـ كـلـ شـيـءـ، يـقـومـونـ بـهـ، وـمـنـعـهـمـ مـنـ أـيـ خـطـأـ، وـالـمـحـافـظـةـ عـلـيـهـمـ مـنـ التـعـرـضـ لـأـيـ مشـكلـاتـ.

وـهـيـ طـرـيقـةـ تـقـرـمـ عـلـىـ الـحـمـاـيـةـ الزـائـدـةـ، وـمـهـماـ كـانـتـ غـايـتهاـ نـبـيـلـةـ، إـلـاـ هـذـاـ لـاـ يـنـفـيـ آثـارـهـاـ المـدـمـرـةـ عـلـىـ شـخـصـيـةـ الـطـفـلـ، فـهـيـ تـفـقـدـ ثـقـتـهـ بـنـفـسـهـ، وـتـحـجـبـ عـنـهـ الـقـدرـةـ عـلـىـ تـحـمـلـ الـمـسـؤـلـيـةـ، وـتـجـعـلـهـ رـائـمـاـ فـيـ حـاجـةـ إـلـىـ تـوـجـيـهـ خـارـجـيـ حـتـىـ فـيـ أـبـسـطـ الـمـوـاـقـفـ، فـلـاـ يـسـطـعـ أـنـ يـحـسـمـ أـمـرـاـ أوـ يـخـتـارـ طـرـيـقاـ أوـ يـتـخـذـ



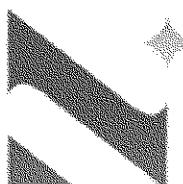
قراراً. مما يضعف مناعة الطفل النفسية ويسبب له الهشاشة النفسية وستتحدث عنها في فصلٍ لاحق.

يجب أن نفهم أن محاولة استنساخ حياتنا في حياة أطفالنا، وجعلهم نماذج طبق الأصل من الآباء، أو محاولة تعويض ما عجزنا عنه بأن ننقل أبناءنا بمحاولة تحقيق ما فاتنا، وأن يقوموا نيابةً عنا بتحقيق أحلامنا التي عجزنا عن تحقيقها، أو محاولة منع أبنائنا من الوقوع في أقل هفوة أو أصغر خطأ، فإن كل هذه السلوكيات تصنع طفلاً ضعيفاً، ينشأ على عقدة ستلازمه طيلة عمره وتؤرق حياته، وهي عقدة الحساسية المفرطة للخطأ.

ثمة فارقٌ كبيرٌ بين معرفة الطفل للصواب والخطأ ومحاولته تجنب الأخطاء، وبين رفض احتمالية وقوع الخطأ تماماً. فمع استمرار الصفع على الطفل وتأنيبه المستمر يتحول الأمر لديه من رفض الخطأ إلى رفض النفس. فحينما يخطئ لا يقول إنني شخص جيد ولكني أخطأت، ولكنه ينسى كل خير في نفسه ويتقيى مشاعر الخزي من الخطأ، ويصف نفسه بكل ما هو سبي.

أما حين تُنشئ طفلاً يعرف الصواب من الخطأ، ويعرف أيضاً أنه بشرٌ يخطئ ويصيب، وأنه إذا أخطأ فليس عليه تحقيرون نفسه، إنما عليه تصحيح هذا الخطأ وعدم العودة إليه.

فأنت بذلك تُنشئ طفلاً سوياً يعرف قدر نفسه ولا يحتقرها، لا يرى نفسه أقل من الآخرين ولا يرى أنه غير جدير بهذه الحياة، بل

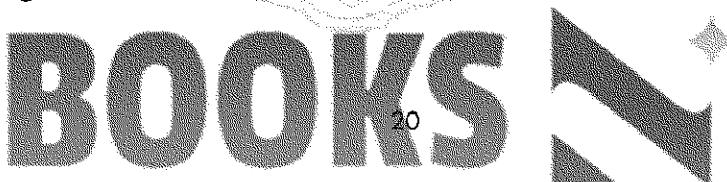
**BOOKS** 

يقبل كونه بشرًا ضعيفاً عنده من الخير والشر، يسعى للخير بكل قوته، ولا ييأس من نفسه إذا ضعفت وأخطأت.  
وهذا أعظم ما تقدمه لأبنائك.

### ثانيًا: السعي إلى الكمال:

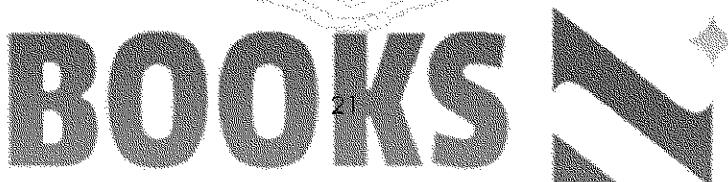
هل يفترض بنا أن نسعى إلى الكمال؟ نعم ولا.  
ولكن ماذا أقصد بنعم ولا؟ نعم ينبغي أن تسعى في تحسين نفسك وتصحيح عيوبك ما دمت حياً، ولا؛ لأنك لن تدركه مهما فعلت.

فأنت في سعيك للكمال تتقبل كونك ضعيفاً، كونك خلقت ناقصاً لن تكتمل أبداً، ولا يوجد على هذه الأرض إنسانٌ كامل، يوجد من يحاول تجميل صورته ورسمها لظهور بأكمل وجه، لكنه يعلم في قرارة نفسه أن هذه الصورة ليست حقيقة، هذه القوة المدعاة، هذا الإنسان الذي لا يضعف أبداً هو في الحقيقة يوشك أن ينهار، وذلك لأن ادعاء الكمال وتمام القوة واكمال السيطرة على كل الأمور، هي صفات لا بشرية، تخالف جوهر الإنسان الذي تتصارع بداخله الثقة والمخاوف، الطموحات والإحباطات، القوة والضعف، بل إن شعور الإنسان بضعفه وإدراكه لاحتمالية فشله هو بحد ذاته إحدى نقاط قوته، بل والوقود الذي يدعنه لمواصلة طريقه وتحقيق أهدافه؛ فإن الضعف صفة إنسانية متصلة في نفس كل فرد منا، ومن حاول محو هذا الشعور فإنما هو يخدع



نفسه ويعرضها لأبشع التشوهات النفسية. ولا أذكر عدد الأفراد الذين تعاملت معهم في الجلسات النفسية، منهم من كان يخبرني صراحةً أن الناس يخشونه ويظنون فيه من القوة ما لا يوجد في أحد، ولكن مع الوقت قد ترى هذا القوي الذي لا يضعف يبكي معك كالطفل.

بكاء الإنسان واعترافه بحاجته أو حتى عجزه لا يمثل مشكلة، بل المشكلة أن يدّعى الإنسان عكس ما يشعر به، إن شخصية الفرد تقوم على عدة مقوماتٍ أحدها الجانب الوجداني، وهي المشاعر التي تحتاج الإنسان وتحدد سلوكه، ومن خلالها يمكن قياس مدى سوائه النفسي. وعندما يسمح الفرد لهذه المشاعر بالتعبير عن نفسها فإن، هذا يخفف من شعوره بالضغط ويخلصه من التوترات المتراكمة. إنه كعملية تسليك للمدخنة حتى لا يختنق صاحبها. فالخوف والغضب والحزن كلها مشاعر إنسانية لا تعيب أصحابها، بل كثيراً ما تساعد في الحياة الصحية على المستوى النفسي والجسدي، وحتى الاجتماعي. وليس من القوة أن يكت الإنسان مشاعره أو يزعم التخلص منها بادعاء أنها من صور الضغط. وإذا نظرنا للأمر من الزاوية الدينية والروحية فسنجد أن التعبير عن مشاعر الضعف أو الحزن أو الخوف ليس مذموماً على المستوى الديني. وإذا نظرنا في القرآن متلا سجد كثيراً من الآيات التي تصور نفسية الأنبياء في أوقات أزماتهم وهم يعبرون عن ضعفهم أو حزنهم الشديد. فلماذا يخاف بعض الناس من إظهار حزنهم.



فيسألون من بكائهم ويرونه ضعفاً؟ ولو فكروا جيداً لأدركوا أن البكاء هو دليل الإنسانية، فقد بكى من هو أقوى وأعظم مما أجمعين، محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

إن الضعف الحقيقي هو ألا نقبل هذا الضعف، أن نفضل المعاناة التي نحياها ونحن نتظاهر بالقوة على أن ينكشف هذا الضعف، أن نشق على أنفسنا ونحملها ما لا تطيق بسبب الخوف، فكثيراً ما يكون السبب الحقيقي لهذه القوة المدعومة هو الخوف من أن يظهر ضعفنا الذي قد لا يقبله الآخر، بل ويحكم عليك أحکاماً قاسيةً، فكثيراً ما نسمع كلمات من قبيل: «أنت بتندلع»، «شوف بلاوي الناس»، «أنت ليه بتزعل وتتخنق»، «أنت مش راضي بقضاء ربنا». وهذا كله زيف؛ فالحزن والألم والضعف لا يعني أنك معرض على قضاء الله وقدره.

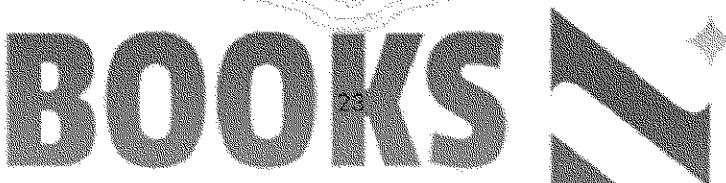
إن الشعور بالضعف أو الألم أو الحزن لا يعني اعترافاً على قدر، ولا يأساً من الحياة، ولا شكاً في النفس. الأمر أشبه برجل ظل يجري لمسافة طويلة فشعر جسده بالتعب والإرهاق، هذا لا يعني أن جسده قد انتهى، أو يشن من قدرته على الركض، أو يعترض على رغبة صاحبه في العري، هو فقط وبكل بساطة تعب ويحتاج إلى فترة من الراحة لمواصلة الرحلة. نفس الأمر في حياتنا كلها، نحن نحاول ونثابر ونجتهد، ننجح أحياناً ونخفق أحياناً، نفرح بنجاحنا ولا نتوقف عند نقطة معينة بل نواصل النجاحات، ونحزن لإخفاقنا فلا نيأس بل نأخذ هدنة ثم نواصل المحاولات. وإذا نظرنا



في تاريخ كل العظماء فسنجد مراحلًا من حياتهم أصحابهم فيها التعب والحزن، بل وحتى اليأس المؤقت، لكنهم لم يستسلموا لذلك بل واصلوا طريقهم. حدث هذا للقادة التاريخيين والعسكريين والسياسيين والمناضلين للتغيير مجتمعاتهم. وفي التاريخ الديني قصص عديدةٌ للرموز الكبيرة تُظهر كيف مرّوا بأوقاتٍ عصيبة ولم يخلوا من ضعفهم أو حزنهم، نعرض بعضًا من هذه النماذج العظيمة لنسترشد بها:

في حادثة الإفك الشهيرة التي أثبتتها القرآن الكريم، حزنت السيدة عائشة حينما اتهمها المنافقون بالكذب وخاضوا في عرضها، فبكت حتى لم يجف دمعها، بل من شدة الألم قالت: «لما بلغني ما تكلموا به هممت أن آتي قليباً فأطرح نفسي فيه».

وهي أم المؤمنين وأكثر الناس إيماناً وتصديقاً، لكن هذه هي الطبيعة البشرية، تضعف ويفسّرنا الحزن بل قد تصل إلى هذا الحد الذي درى فيه الحياة أصعب من أن تعيش. ومن قبلها السيدة مريم -عليها السلام- حين قالت: «يَا لَبَّيْقَيْ مِثْ قُتِلَ هَذَا وَكُنْتَ ذَئْبَأَ مَتَّسِيَّا». بل إن من الأنبياء من وصل إلى هذه الدرجة من اليأس والألم «حتى إذا استياس الرسل وطنوا أنهم قد كذبوا...» من شدة الألم كانت تقوسهم تيأس، وهذا لا ينافي الإيمان ولا ينافي طبيعة البشر، ولكن بشرط ألا يكون هذا حال الإنسان الدائم، طوال الوقت يائساً، لا يرى إلا أسوأ ما في الأمور، لا يستبشر بالخير ولا يُقبل على شيء. وهذا إنما أن يكون مريضاً بمرض الاكتئاب يحتاج



إلى علاج من طبيبٍ نفسي، وإنما أنه يميل لهذا الطبع، فينبعي له  
ألا يسترسل مع الحزن، يعطي نفسه حقها في الحزن والخوف  
وغيره، ولكن يلتفت لما يملك من النعم، ولما يحبه في نفسه وفي  
الحياة.

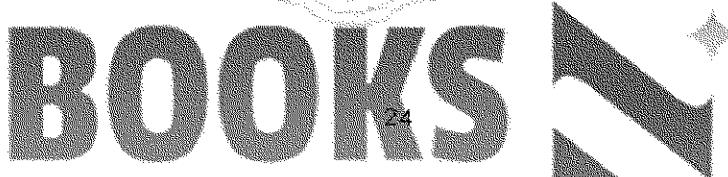
### للكمالية وجوه كثيرة:

هل الكمالية فقط في عدم تقبل الضعف؟ الكمالية لها العديد  
من الوجوه، فقد تظهر في أشكالٍ مختلفة مثل:

#### ١ - كمالية الآخرين:

- لا بد لمن أحبهم أن ينجحوا ويجتهدوا في عملهم.
- لا بد لمن حولي إلا يتركونيأشعر بالوحدة أبداً.

مثل هذه العبارات والكثير غيرها، تُظهر حرص الفرد على أن  
يكون كل ما حوله مثالياً، يتحقق بالطريقة التي خطط لها ودون  
أي هفوات أو استثناءات، فهو يريد لبعض من حوله أن يصلوا  
إلى النجاح في صورته المثالية الكاملة، وهي قطعاً رغبة حسنة  
النية، لكن المشكلة أن هذا النوع من الأشخاص الذي يتطلب كمال  
من حوله، لا يشعر بالرضى عمما يفعلونه مهما اجتهدوا، وبدوماً  
يضعهم تحت ضغطٍ نفسيٍ ويُشعّرهم أنهم لم يقوموا بما يتوجب  
عليهم القيام به على الوجه الأكمل، فيسعّرهم بالإحباط من ناحية،  
وتضعف علاقته بهم من ناحية أخرى.



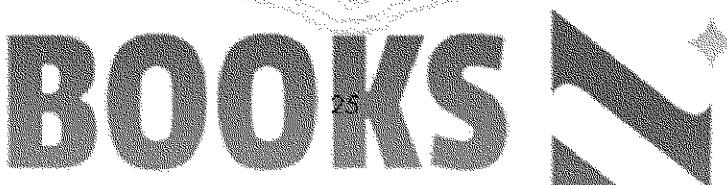
أذكر أحد الذين قابلتهم، وكان شديد الكمالية، كان يقول لي: «إن عيني ترى الأشياء على غير ما يراها من حولي». وكان ذلك يسبب لهم الكثير من الضغط، حتى إنه في مرة من المرات حدثت مشكلة كبيرة فقط لأن ملابسه لم يتم كيُها بالشكل الذي يراه مناسباً. فهكذا الكمالية تخلق توقعات لا يمكن تحقيقها، وتجعله يغضب من أقل الأشياء من الآخرين.

## ٢ - الكمالية لإرضاء الآخرين:

- كلما زاد نجاحي زادت توقعات الآخرين مني.
- من الصعب أن أتحقق توقعات الآخرين وأرضيهم.
- الآخرون يصيّبهم الإحباط بسبب أخطائي.

إرضاء الآخرين من أهم دوافع الكمالية، تستشعر أن كل نظرة من الآخرين وكل كلمة تعني الكثير، فتلزم نفسك بإرضاء كل من حولك ولو على حساب نفسك؛ وهذا لأننا تربينا وتعلمنا تعظيم الآخرين، تعلمنا تقديم آرائهم على ما نعتقد نحن، حتى تعلمنا ألا نعطي أنفسنا حقها من أجل الآخرين، وأن نفعل ما يحبونه هم ويرضون عنه، لا ما تحبه نحن.

ولهذا فمهملك يا صديقي أن تنتبه لنفسك قليلاً، أن تكف عن سؤال ماذا يريد الناس. وتسأل ماذا أريد أنا! هل ذاتي هذه حقيقة أم ذات تشكلت بآراء الآخرين؟ فإذا أزلت هذه الحجب، وتبصرت بنفسك لوجدت أن هناك شخصاً آخر غير الذي يبدو



للناس، شخصاً آخرَ غريباً يخافُ أن يظهر على حقيقته؛ حتى لا يراه الناس بصورةٍ غير التي يريدونها. ولكن الشجاعة يا صديقي أن تحيا كما أنت بكمال قلبك تواجه الآخرين بنفسك الحقيقية، لا تخشى من أحکامهم، ولا تبدل نفسك من أجلهم.

وفي هذا تقول «برينيه براون» في كتابها نعمة عدم الكمال: «إن امتلاك زمام قصتنا –تعني العيش كما أنت والظهور بنفسك الحقيقية- يمكن أن يكون صعباً لكنه لا يماثل قضاء حياتنا هاربين منه. تَقْبِلُ نقاط ضعفنا مخاطرةً، لكنه لا يقارب خطر اليأس من الحب والانتماء والمتعة وتلك التجارب التي تجعلنا بأكثر أحوالنا ضعفاً، فلن نكتشف القوة الحقيقية للنور إلا عندما نتحلى بالشجاعة الكافية لاستكشاف الظلامات».

### ٣ - الكمالية المرتقطة بالنفس:

كما قلنا من قبل، السعي للكمالية له وجوه كثيرة، ومن أكثرها وجوداً الكمالية المرتقطة بالنفس، أن تفرض على نفسك أحکاماً صارمة، أن تحاسب نفسك حساباً شديداً على كل خطأ وكل تقصير، إلا ترضى عن نفسك حتى تطير في الهواء أو تمشي في الماء، حينها فقط ربما ترضى عنها قليلاً... فقط لبعض الوقت!

كانت تستشيرني إحدى الفتيات في الجلسات النفسية، وهي فتاة في غاية الاجتهد، وصلت في سنٍ صغيرة إلى ما لا يصل إليه غيرها في كثير من السنين. لكن بالرغم من ذلك لم ترض أبداً

عن نفسها، كانت تعتقد أن كل هذا عاديٌ وطبيعي، وأنها لم تفعل شيئاً يُذكر، وكانت تظن أن هذا يعطيها حافزاً كي تستمر، وتظن أنها كلما رفعت المعايير المطلوبة منها، حققت نجاحاً أكبر، حتى أصابتها فترةٌ من الضغط النفسي الشديد، ولم تعد تستطيع أن تفعل كل ما كانت تفعله بسهولةٍ من قبل، ولجأت إلى المساعدة.

سألتها: «ماذا تعني هذه الفترة لك؟»

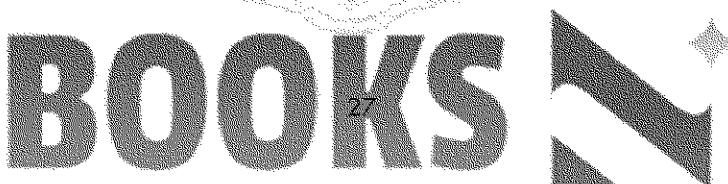
وأنا أقصد بذلك هذه الفترة من قلة الإنجاز والضغط والضيق؟

قالت: «تعني أنني بالطبع ضعيفة، ولم يكن من المفترض أن أصل إلى هذه الحال».

فسألتها: «ثم ماذا؟»

قالت: «ماذا تعني؟»

فقلت لها: «إنك تتعاملين مع نفسك بهذه الطريقة لأربعة أشهر، وكل ما حدث أن نفسك تزداد ضعفاً، ولا تستطيع الخروج من هذه الحال. نحن نظن أحياناً أن القسوة هي الحل، لا بد أن أعاقب نفسي الضعيفة السيئة أنها ضعفت ووصلت إلى هذه الحال، بل لا ينبغي لها أن تضعف أصلاً، لا بد أن أنقى فوياً طوال الوقت، ظناً منا أننا هكذا نصلحها، إننا حين نقسّ علىها نمنعها من المزيد من الأخطاء، لكن هذا لا يحدث، فأنت حين تفعلين ذلك فأنت تخسررين نفسك. تخيلي معي أن هناك أحدها يعيش معك في نفس المنزل، كلما رأيته أخبرته أنه ضعيف وأنه لا بد أن يكون أكثر قوة، وحكمت عليه وشددت في كلامك، هل ترين أنه سيعيش سلام معك؟!»



هذا ما يحدث مع أنفسنا حين نعنّفها على الدوام، ونضعها تحت الضغط، ونطلب منها أن تصمد طيلة الوقت، وألا تضعف ولو لمرة، وألا تشكو، وألا تقول هذا يكفي فقد تعبت! يصبح الإنسان بذلك عدواً لنفسه، بل وأكبر خطرٍ عليها، إنه يضعها في الزاوية طيلة الوقت ويُخْضِبُها لأشد المحاكمات قسوة. والنتيجة أن النفس تسقط ضحية الضغط عليها، وتتجاهلها كل المشاعر السلبية، دون أن يدرك صاحبها أنه هو سبب كل ما تعانيه نفسه».

الكثير من الأبحاث الآن في علم النفس تتحدث عن التعاطف مع الذات (self-compassion). نعم، أن تتعاطف مع نفسك، أن تعذرها، أن تقبل ضعفها، ألا تقسو عليها. بالطبع أحياناً لا بد أن تأخذ نفسك بالجد إذا رأيتها تخطئ كثيراً ولا تشعر بشيء، لكن لا بد من الموازنة، فلا تقسو عليها طيلة الوقت، ولا تدللها في كل حين، كالطفل يفسد الدلال كما يفسد العنف، فأنت أيضاً تحتاج إلى هذا.

نعود إلى صديقتنا التي لم ترض عن نفسها وتتقبل ضعفها في هذه الفترة، فقلت لها: «ألا يعني ضعفك في هذه الفترة أنك إنسان، فقط إنسان. أنا لست ضعيفاً أو سيئاً ما دمت أحاول وأسعى، وما دمت لم أقرر الاستسلام ولم أترك لنفسي العنان تفعل ما تشاء من الأخطاء، وما دمت أسعى بكل السبل لأكون أفضل، لأفعل ما يرضي الله، وما يملئه ضميري، وما أنا مكلف به من العمل، فلست ضعيفاً حتى لو أصابني الضعف لفترة، وهذه سنة الحياة. ما من إنسان

BOOKS 

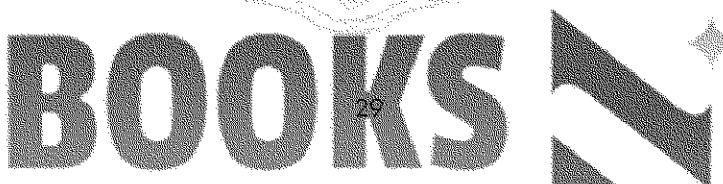
يبقى قوياً طوال الوقت، وكما قال النبي ﷺ: «إن لكل عملٍ من الأعمال شرّة، ولكل شرّة فترة...»

يخبرنا النبي أن هذه سنة الحياة، فمهما كانت قوتك ومهما بلغت من العزم، فسيأتي عليك وقتٌ من الفتور والضعف، لم يقل إن هذا يعني أنك سيئٌ أو أنك ضعيف، بل يعني فقط بشرتك، يعني أن هذا الضعف طبيعي فلا بد أن تقبله وترفق بنفسك حتى تستطيع أن تعيدها إلى القوة من جديد.

### لكن هل الكمالية دائمًا مضرّة لنا؟

في عام ٢٠٠٣ أجرى باحثٌ نفسي أمريكي يُدعى (كينيث رايس) دراسةً للتفريق بين أنواع الكمالية، ووصل إلى أن هناك نوعين من الكمالية: كمالية متوافقة (adaptive perfectionism)، وكمالية غير متوافقة (maladaptive perfectionism). الكمالية المتفقة حين يضع الشخص معاييرًا عاليةً دائمًا، لكنه يتحلى بقدرٍ كبيرٍ من المرونة لتجاوز الإخفاقات والصدمات، لذا لا يكتئب بسبب معاييره العالية. على عكس الكمالية غير المتفقة التي يصاحبها شعورٌ بالفشل كلما حدث إخفاق.

بينما يرى الباحث النفسي الكندي (بول هيويت) أنه لا يوجد كمالية متفقة، وأن الكمالية دومًا مصحوبةً بأعراض نفسية كالاكتئاب والقلق وغيره.



وهنالك دراسة بريطانية نشرت في ٢٠٠٣ وجدت أن الناس الأكثر عرضة لل اليأس والضغط النفسي والاكتئاب هم أصحاب الكمالية. ولكن بالأخص إذا وجد معها التجنب كوسيلة للتكيف مع المشكلات. بمعنى الابتعاد والانعزal بعد أول إخفاق في تحقيق الكمالية، بدلاً من التعلم من الأخطاء والمتأثرة وإعادة المحاولة. فإن لجوء الفرد إلى التجنب يخلق داخله نوعاً من الاغتراب الذاتي عن نفسه وعن من حوله، ويعرضه لمجموعة من المشكلات النفسية.

وهذه الحالة هي ما تُسمى (avoidance coping)، فالجمع بين معايير تکاد تكون من المستحيل الوصول إليها، مع تجنب مواجهة المشكلات والهروب منها، هما أكبر أسباب الضيق والاكتئاب.

ومع اختلاف هذه الآراء فإنني أميل للتجنب الكمالية دوماً، ووضع معايير منطقية، وعدم تحمل النفس دوماً أسباب الفشل خاصة في هذا العالم المجنون الذي يخبرك دوماً أنك السبب، وأنك مقصراً، وأنك فقط إذا اجتهدت ستصل، لكنك سرعان ما تجد أن هذه الاتهامات ما هي إلا سراب تثبت التجربة خطأه. وبالطبع هذا لا يعني الخمول والرضا بالحال وعدم محاولة إصلاح نفسك وشغل وقتك بما ينفع. فالفراغ مفسدة عظيمة وكلما زاد فراغك زادت مشكلاتك، وقد قال النبي عليه السلام: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ، والغبن هو الخسار؛ فاكثر الناس

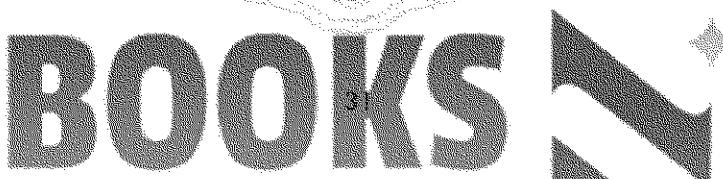
يخسرون أنفسهم بسبب تضييع أوقاتهم وعدم انشغالهم بإصلاح أنفسهم.

فعليك بفعل ما في يدك والسعى دوماً، لكن بمعايير منطقية وبرضا عن نفسك مهما كانت النتائج، ما دمت لم تقصير في بذل الجهد.

### كيف نتعامل مع الكمالية؟

هناك بعض النصائح يقدمها (جيف زيمناسكي) من المؤسسة العالمية للوسواس القهري للتتعامل مع الكمالية:

- ١ - اختر أولويات الكمالية: إن وضع معايير عالية في كل أمور حياتك هو أمر لا يمكن التعايش معه، فالحل إذاً أن ترتب أولوياتك، وتضع معايير عالية مع الشيء الأكثر أهمية لك في حياتك، وهناك نصيحة دائمة تُقال في التعلم: "you have to know something about" everything and everything about something شيئاً عن كل شيء، وكل شيء عن شيء. أي إنك يجب أن تكون ملتفتًا على العالم من حولك، فتأخذ بحظك من المعرفة ومتابعة ما حولك، فتتعلم شيئاً بسيطًا عن العلوم والتاريخ والفلك والفن والأدب وسائر المجالات، تعرف عنها معلومات بسيطة تتخلص بها من جهلك بها، وفي الوقت نفسه عليك أن تعرف كل شيء عن مجال معين أو التخصص الذي تعمل



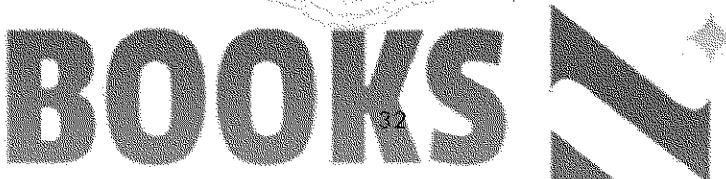
فيه، لتكوين متعرساً متمكناً، وتحقق فيه ذاتك، فإذا قلنا مثلاً أنك طبيبٌ مختص بالجراحة، فإن عليك أن تكون متابعاً للفنون وشيئاً من أخبارها، وأن تطالع بعض كتب التاريخ المبسطة، وأن تعرف شيئاً عن العلوم في المجالات المغایرة لتخصصك، وأن تتفقه ولو في أساسيات دينك، وبجوار ذلك تكون ملماً بكل ما يمكنك عن مجال تخصصك في الجراحة، واعياً بكل جديداً في مجالك، ملماً بكل ما يختص به.

ولذلك فإني أنصح بتطبيق هذه النصيحة يا صديقي في حياتك، بأن ترتب أولوياتك وتختار ما تبذل فيه مجهودك بعناية.

٢ - جُرُب: الشخص الذي يسعى للكمال لا يتقبل أبداً الخطأ، وينظر للأمور بتواتر طوال الوقت، فإما أن أنجح وإما أنا

فاصلٌ غنيٌ ليس لي قيمة!

والحل لهذه المشكلة أن تعطي المساحة للتجربة والخطأ، وتستمع بنجاح الرحلة وإخفاقاتها، وتعلم من الخطأ لتصحيفه. فإن التجربة هي أساس التفكير العلمي والمنهجي، وهي الطريق الوحيد للوصول إلى النتائج، وأعتقد أنك سمعت بما فعله العلماء الخالدون من خلال تجاربهم التي تعرضت أغلبها للفشل في بدايتها، فلا يمكن الوصول إلى النتائج المرجوة إلا عن طريق المحاولة مرةً بعد مرة. بل وإن واحدةً من أهم نظريات التعلم التي أسسها علم النفس هي نظرية «التعلم بالتجربة والخطأ». وهي نظرية أسسها عالم النفس «ثورنديك» وما زالت تمثل واحدةً من

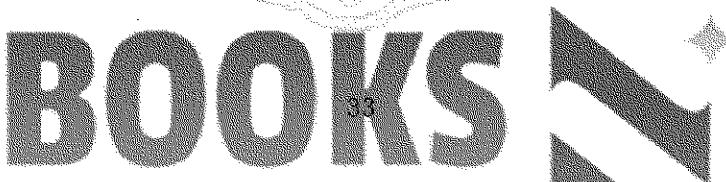


أهم النظريات التي تستخدم للتعلم في كل مدارس وجامعات العالم. فمن خلال التجربة والخطأ نتعلم، ومن خلال إخفاقنا نصل إلى النجاح والتحقق.

٣ - كافئ نفسك: كافئها حتى على الإنجازات غير المكتملة. سلم مشروعك في وقته حتى لو لم تره كاملاً، حتى لو ينقصه الكثير، كافئ نفسك على إنجازاتك حتى لو رأيتها صغيرة لا قيمة لها.

إن نظرية «التعلم بالتجربة والخطأ» التي تحدثنا عنها في الفقرة السابقة، تعتمد على المكافأة. فقد تم إجراؤها على قِبَلٍ حبيس في قفص، وضع له الباحث باباً مغلقاً بسقاطة، وعن طريق محاولات القط للخروج مرّةً بعد مرّة، استطاع بعد كثير من المحاولات الخاطئة أن يصل إلى معرفة مكان السقاطة، وبمجرد لمسها افتح له الباب وخرج من القفص، فكان في انتظاره مكافأةً أعدّها له الباحث وهي قطعة من اللحم. ولولا هذه المكافأة لم يكن القط ليحاول الخروج بعزم حتى نجح. وهذا نفسه ما يحدث معنا، فعندما نُعِد أنفسنا بالمكافأة على الجهد المبذول فإن هذا بحد ذاته يساعدنا على بذل النشاط وتحقيق الأهداف بصورةٍ معقولة، ولذلك عليك أن تكافئ نفسك على كل إنجازٍ مهما كان صغيراً في رأيك.

٤- احتهد بذكاء: ليست العبرة فقط في بذل الجهد، لكن العبرة في اختيار ما تبذل فيه جهدك، الكمالية تطالبك



دوماً بالمرزيد من العمل حتى لو على حساب صحتك ونومك وتركيزك، فتقل جودة إنجازك وتضعف عن العمل، وبالرغم من ذلك لا تتوقف. فالعبرة ليست في بذل الجهد ولكن في تقسيم الجهد على الأولويات، والموازنة بين نفسك واجتهاوك.

وهذا ينالنا للسبب الثالث من أسباب جلد الذات وهو المعتقدات الراشدة.

### ثالثاً، المعتقدات الراشدة:

نحن نتاج ما تعرضنا له منذ ولادتنا، رؤيتنا لأنفسنا وتقبلنا لها أو رفضها، الصوت الداخلي الذي نتحدث به عن أنفسنا، غالباً كل هذا نتاج المعتقدات التي كونناها عن أنفسنا وترسخت على مدار السنين، ما الذي يجعل إنساناً لا يشعر بقيمة ويزدرى نفسه، ما الذي يدفع الإنسان للتساؤل إن كان يستحق الحب أم لا؛ ليس لأنه يرى ذلك، بل لأنه تكون عنده في موقف أو عدة مواقف حُكْمٌ على نفسه، ثم أثبتت هذا الحكم واستسلم له، ولم يحاول مجادلته أو تغييره.

أحد المعالجين النفسيين يحكى عن مريضه له أنها حدث موقفٌ بينها وبين مديرها، وانتقدتها في شيء ما. شعرت هذه الفتاة أنها ليست جديرة بالعمل وأنها فاشلة وليس لها أي قيمة، لم تُقيِّم الموقف لترى حجم الخطأ، بالتأكيد خطأ واحد لا يعني



أن الشخص ليس جديراً وأنه ضعيف، لكن لم تكن المشكلة في هذا الخطأ بل في نظرتها لنفسها في المعتقد الراسخ الذي كونته وأمنت به عن نفسها فصارت تُرجع كل شيء إليه دون تسائل. أخذ المعالج يسألها عن سبب إحساسها بهذا الشعور، فلم تعرف.

فسألها: «متى كانت أول مرة شعرت بهذا؟»، بالطبع لم تتذكر ولكن مع الوقت والسؤال بدأت تتذكر، أول مشهد تبادر لذهنها عندما كانت في المدرسة الابتدائية، وبعد ظهور نتيجتها بدأت الأم تلومها على هذه النتيجة.

إنها تتذكر المشهد بتفاصيله: الأم الغاضبة، شعورها بالضيق، ثم رؤيتها لنفسها أنها فاشلة وليس لها قيمة. لقد أحست بهذا وأصدرت هذا الحكم على نفسها واقتنعت به وظل ملازماً لها.

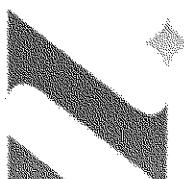
يسأل المعالج: «هل ترين هذا الموقف الآن وتشعرين بشعور حزن هذه الصغيرة؟»

ترد: «نعم، أشعر بذلك».

المعالج: «ما الذي تفكّر فيه هذه الصغيرة؟»

ترد: «أنا فاشلة ليس لي قيمة».

المعالج: «إذا أتيحت لك الفرصة للتحدث مع هذه الصغيرة ماذا ستقولين لها؟»

BOOKS 

ترد: «لم يكن هذا فشلاً، لا ينبغي لك أن تحكمي على نفسك وأنت صغيرة، ما زال هناك العديد من الفرص».

المعتقدات الراسخة عن النفس تصبح مُصدّقةً بشكلٍ شبه دائم، لا مجال للتشكيك فيها عند أغلب الأشخاص، لكن هذه المعتقدات ليست بالضرورة صحيحة، ويمكّنك مراجعتها دوماً لفهم من أين أتت هذه المعتقدات، وهل هي صحيحةٌ فعلًا؟ هل هناك دليلٌ يثبت هذا الادعاء الكبير بائي فاشلٌ، أو لا أستحق الحب؟

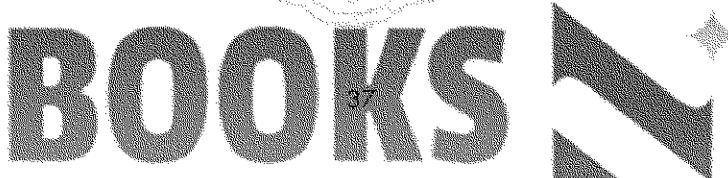
لا بد أن نراجع أحکامنا على أنفسنا، ولا نستسلم لأوهامٍ تراكمت بداخلنا على مر السنوات، واستقرت في اللاوعي، ثم أمسكت زمام القيادة، فصارت هذه الأوهام توجه سلوكنا وتتغوص حياتنا وتفقدنا ثقتنا بأنفسنا، وكل ما علينا أن نتوقف قليلاً وأن نغوص داخل أنفسنا، وهو ما يسميه علماء النفس منهج «الاستبطان»، فهو رحلةٌ من الفرد داخل نفسه، داخل باطنه، ليستخرج عقده القديمة ويطرحها أمام عينيه، ويفكر فيها ويداقشها، وحينها يستطيع أن يدرك أنه كان يبالغ كثيراً في أحکامه، وأن أغلب معتقداته عن نفسه ما هي إلا مجموعةٌ من الأوهام تكوت منذ الصغر وتراكمت على مدار السنوات، حتى استسلم لها القمر وظن أنها حقائق لا تقبل التشكيك، لكنه ومع قليل من التفكير سيجد أنها لا أصل لها. وبتلك هي لحظة الكشف، وساعتها يستطيع أن يستعيد ثقته بنفسه، وتخفيض أحکامه المجحفة عليها، وبذلك يمكنه قبول ذاته وبالتالي قبول عالمه من حوله.

**BOOKS N**

هناك خمس نصائح تساعدك عند تقييم نفسك والحكم  
عليها:

### ١ - تلمّس مواطن القوة في النفس:

من النظريات الشهيرة الآن في علم النفس الإيجابي هي النظريات المعتمدة على معرفة نقاط قوتك وتغذيتها وعدم تجاهلها وتوظيفها في المكان الصحيح. كلُّ منا يمتلك القوة في أمرٍ ما، وأنْتَ وحدك من يستطيع اكتشافه مع الوقت. بعض الناس قد تكون قوته في تعاطفه وتفهمه للآخرين ورحمته بهم. البعض الآخر قد يكون شديد الغضب، لكنه يوظف هذه القوة في الحق ونصرة الضعيف. البعض قد تكون قوته أنه يتكلم كثيراً ويحسن الكلام، فيوظفه في الكلام الطيب إما بدعوة الناس إلى الخير وإما دفع الشر. وقد كان هذا طريق النبي ﷺ، فقد قال لأشجع عبد قيس: «إنْ فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله، الحلم والأناة -أي الهدوء- والوفق والصبر وعدم العجلة»؛ هذا ليهتم بهذه المواطن ويزيدها قوة، فابحث عن موطن قوتك واعرفه جيداً، قم بصدقه وتنميته وحسن توجيهه، فهذا هو زادك وحيشك ووسيلتك لتحقيق كل أهدافك. كما أن عليك أن تعرف نقاط عيوبك وضعفك، فإنك لا تستطيع أن تهزم عدواً لا تعرفه؛ لذلك عليك أن تدرك مكامن ضعفك وتغيرات نفسك، لتقوم بتقويمها، ومعالجتها، للوصول إلى النتيجة الأفضل.



لا نقصد هنا أنك ستبلغ الكمال، فكما وضحتنا في الجزء السابق أن الكمال وهم يؤثر سلباً على النفس، إنما نقصد السعي إلى هذا الكمال مع فهم أننا لا يمكن أن نصل إليه، لكن يمكننا أن نقترب منه قدر استطاعتنا، وذلك عن طريق دعم نقاط قوتنا، ومعالجة نقاط ضعفنا.

## ٢ - لا تحقر نفسك:

احتقار النفس وإهانتها سلوك غير سويّ، البعض يظن أنه حين يهين نفسه ويحقرها فهو يحافظ عليها من الوقوع في الغرور أو الركون إلى الضعف! وهذا غير صحيح؛ فإن استسلام الفرد لذلك الشعور يوقعه في أحد أسوأ أنواع الشخصيات، وهي «الشخصية البلغمية» وفقاً لوصف «هيوبقراط»، شخصية تتسم بالبلادة والاحتقار الذاتي، فإن تهويين الفرد من قيمة ذاته يجعله في النهاية إلى الرضا بالهوان.

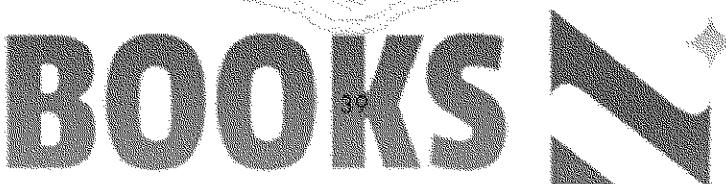
وقد نهى النبي ﷺ عن ذلك فقال: «لا يقول أحدكم حَبْت نفسي...»، فليس للفرد أن يُهين نفسه ويحقرها، فإن شفاء الكبر والغرور لا يكون باحتقار النفس، إنما يائز لها في منزلتها، ومعرفة حدودها، والسعى لإصلاحها.

### ٣ - الرسائل الإيجابية:

الدعم النفسي هو إحدى أهم الوسائل التي تساعدنا على استعادة الثقة بأنفسنا، وتعيننا على تحقيق أهدافنا. لا يوجد إنسان يخلو من حاجته لدعم الآخرين له؛ فالدعم نوعٌ من المكافأة التي تحفز الفرد على بذل مزيدٍ من الجهد. يظهر ذلك لدى الطفل الذي يشعر بمؤازرة والديه وثقتهما فيه، ودعمهما له، مما يساعده على تحقيق التفوق وبناء الثقة السوية. بل حتى على مستوى اللعب، نرى أن لاعبي الكرة الذين يحصلون على تشجيع الجماهير يتحسن أداؤهم، على عكس من يتعرض لهتاف سلبي.

وعلى المستوى الديني والعقائدي، نجد آيات القرآن حافلةً بوصف الله للأنبياء بصفاتٍ حميدة، يشيد الله بأنبيائه ويُقوّي أنفسهم بكلماته العقدية التي وردت في آيات كثيرة: «إِنَّكَ لَعَلَى خَلْقٍ عَظِيمٍ»، «فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا»، «إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى»، «نَعَمْ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَابٌ».

كما كان الرسول يوجه الرسائل الإيجابية إلى من حوله من الصحابة ليلفت نظرهم إلى الإيجابيات التي لديهم، والصفات الحسنة التي تميزهم، وهذا مما يكون له أكبر الأثر في تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وأيضاً له قاعدةٌ عظيمةٌ في لفت النظر إلى أهم الإيجابيات والمميزات التي يتحلى بها الشخص، ويعتبر هذا حجر الزاوية في توظيف هذه الطاقات، وحسن استثمارها.



وكان من هذِّيْه توزيع الألقاب على من حوله من صحابة، ففي الحديث الذي رواه البخاري ومسلم وغيرهما عن ابن عباس: «لو كنت متخدًا من الناس خليلاً لاتخذت أبا بكر خليلاً»، وفي سنن الترمذى عن عقبة بن عامر قال رسول الله: «لو كان بعدي نبىٰ لكان عمر بن الخطاب».

#### ٤- مدح النفس دون مبالغة:

والمقصود هنا، هو استكمال للفكرة السابقة، فكما يحتاج الفرد إلى أن يستمد الثقة من حوله، فهو كذلك في حاجة لأن يستمد الثقة في نفسه من نفسه، وذلك بأن يقدر مواهبه، ويحترم قدراته ويسعد بها، وأن يُظهر ما لديه من قدراتٍ لا على سبيل الغرور والمباهلة بل على سبيل إظهار حقيقةٍ لديه، مع تواضعه للناس دون كبرٍ. فإن مدح النفس بما فيها هو واجبٌ في بعض المواقف، حتى يحصل المستحق على مكانته، فإن توارى الفرد بمواهبه ولم يُظهرها فإن هذا قد يؤدي إلى وصول الخالي من الموهبة والمهارة إلى مكانةٍ لا يستحقها، ويصبح الشخص الذي كتم مواهبه وأخفى مهاراته ولم يعلنها مُذلتاً في حق نفسه ومن حوله.

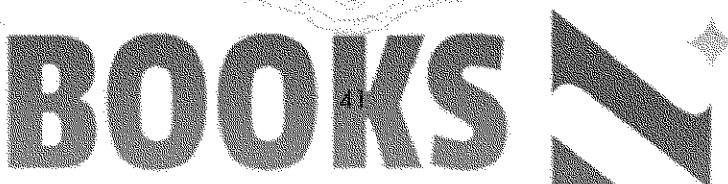
كثيرٌ من الناس يخاف أن يكون في ذلك غرورٌ بالمفهوم الاجتماعي أو رباءً بالمفهوم الديني. لكننا لو دققنا النظر، فستجد أن مدح مواهب الفرد هو أحد استحقاقاته وامتيازاته التي ترتب على جهده ومهاراته. كما أنه على المستوى الديني لا يُعد ذلك رباءً فقد مدح النبي يوسف نفسه قائلاً: «اعملني على خزانة الأرض

إنني حفيظ عليم»، فوصف نفسه بالحفيظ أَيِّ الْأَمِينِ، ووصف نفسه بالعلمِ أَيِّ صاحبُ الْخَبْرَةِ وَالْمَهَارَةِ فِي إِدَارَةِ شَؤُونِ الْبَلَادِ الْاِقْتَصَادِيَّةِ، وَلَوْ لَمْ يَفْعُلْ هَذَا لَكَانَتِ النَّتْيُوجَةُ كَارِثَيَّةً، وَلَتَمْ إِسْنَادَ الْأَمْرِ إِلَى غَيْرِ الْكَفِءِ، وَسَاعَتُهَا مَا كَانَتِ الْمَجَاهِعَةُ أَنْ تَمْ بِسَلَامٍ، لَكِنْ امْتَدَاحُ يُوسُفَ -عَلَيْهِ السَّلَامُ- لِقَدْرَاتِهِ وَتَقْدِيمِهِ لِلْحُصُولِ عَلَى مَكَانَتِهِ الْمُسْتَحْقَةِ كَانَ هُوَ طَوقُ النَّجَاهَةِ لِأَمَّةٍ يَأْكُلُهَا.

وَيُمْكِنُ أَنْ نَرَى مِثْلَ هَذَا السُّلُوكِ الْمُحَمَّدِيَّ لِدِي بَعْضِ الصَّحَابَةِ مِثْلِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُسْعُودٍ حِينَ قَالَ عَنْ نَفْسِهِ: «وَاللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ غَيْرُهُ مَا أَنْزَلَتْ سُورَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ إِلَّا أَنَا أَعْلَمُ أَنَّهُ مِنْ نَزْلَتْ. وَلَا أَنْزَلْتَ آيَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ إِلَّا أَنَا أَعْلَمُ فِيمَنْ نَزَّلْتَ. وَلَوْ أَعْلَمْ أَحَدًا أَعْلَمُ بِكِتَابِ اللَّهِ مِنِي تَبْلِغُهُ إِلَيْلَ لِأَتْيَتْهُ». .

## ٥- فلتقة مشكلات النفس:

وَالْمَعْنَى أَنْ تَسْتَهِجِنَ السُّلُوكُ السَّيِّئُ وَلَا تَسْتَهِجِنَ الشَّخْصُ الْمُسْيِئُ ذَاتَهُ، فَإِنْ شَعُورُ الْفَرَدِ بِالرَّغْبَةِ فِي الْاِنْتِقَامِ مِنْ عَلَى الإِصْلَاحِ، بَلْ يُرْبِّدُ فِي عَنَادِهِ وَيُشَعِّرُ بِالرَّغْبَةِ فِي الْاِنْتِقَامِ مِنْ احْتِقَرَوْهُ، مَا يُدْفِعُهُ إِلَى الْانْهِمَاكِ أَكْثَرَ فِي سُلُوكِهِ الْمُسْتَهِجِنِ. وَهُوَ مَا يُسْمِى فِي عِلْمِ النُّفُوسِ بـ«الْوَهْصَم»، فَعِنْدَمَا تَصُفُّ شَخْصًا بِأَنَّهُ سَافَلٌ فِي ذَاتِهِ وَأَنَّ خَلْقَهُ لَا يُمْكِنُ أَنْ يَنْصُلِحَ، فَمَا الَّذِي سَيَجْعَلُهُ جَيْدًا مَا دَامَتْ نَظَرَتُكَ فِيهِ لَنْ تَتَغَيَّرُ؟! وَقَدْ التَّفَتَتِ الْحُكُومَاتُ إِلَى هَذِهِ الإِشَارَةِ الْعَمَّةِ الَّتِي وَضَحَّاهَا عُلَمَاءُ النُّفُوسِ، وَلَذِكْرِ فَانِ «الصَّحِيفَةِ الْجَنَائِيَّةِ» لِلْأَقْرَادِ تَخلُّو مِنْ تَدوينِ الْجَرِيمَةِ الْأُولَى، وَذَلِكَ



حتى يأخذ الفرد فرصة في إصلاح نفسه، ولا يتم وصميه اجتماعياً بأنه مجرم، فلو تمت كتابة الجريمة الأولى لكل شخص، وأصبح يحمل أوراقاً رسمية تَصِمُه بال مجرم فما الذي سيجعله يتبع عن الإجرام؟! ولذلك استجابات الحكومات في العالم كله لنصيحة علماء النفس، فلا يتم إثبات الخطأ الأول للفرد في صحيفته الجنائية.

وقد كان الرسول الكريم يفعل هذا مع أصحابه؛ ساعياً إلى تهذيب أنفسهم، المخطئ، يُحاسب على التجاوز دون أن يُ責م صاحب التجاوز، بل ومن أغرب المواقف التي توضح ما سلكه النبي كأعظم معلم ومرشدٍ لمن حوله، حين قام أحد أصحابه بموقف قد يرقى إلى تهمة الخيانة العظمى، ومع ذلك فإن النبي لم يحكم بإعدامه كما طالب بعض الصحابة، ولا استبعده من دائرة المؤمنين، بل راعى حالة النفسية ومخاوفه الشخصية التي دفعته لتلك الخطيئة، بل وأكّد أنه صاحبٌ مؤمنٌ له سبق في الإسلام.

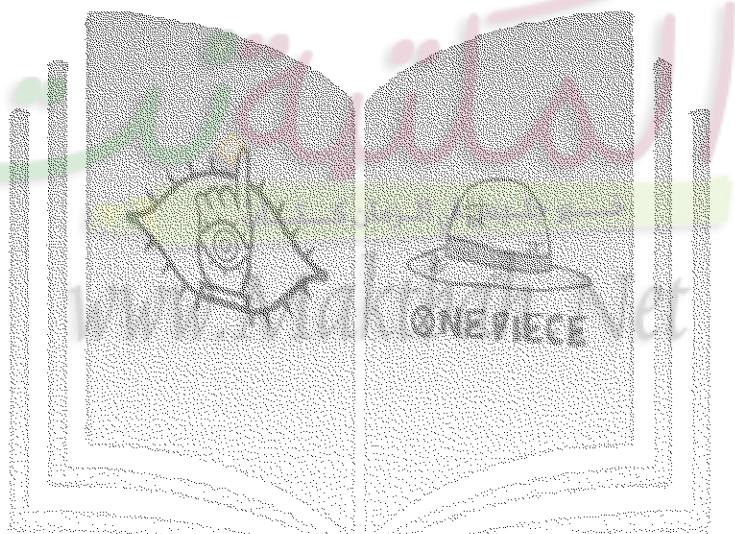
وهي القصة الشهيرة للصحابي الجليل حاطب بن أبي بلتعة.

وفي النهاية، لا بد أن تقبل ضعفك، أن تعلم أنك مخلوقٌ ضعيفٌ مسكونٌ له حدودٌ لا يستطيع أن يتحطّها، وانظر إلى هذا السر الجميل في هذا الحديث: عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ قال: تحترقون تحت رقون، فإذا صليتم الصبح غسلتها، ثم تحترقون تحت رقون، فإذا صليتم الظهر غسلتها، ثم تحترقون تحت رقون، فإذا صليتم العصر غسلتها، ثم تحترقون تحت رقون،

**BOOKS N**

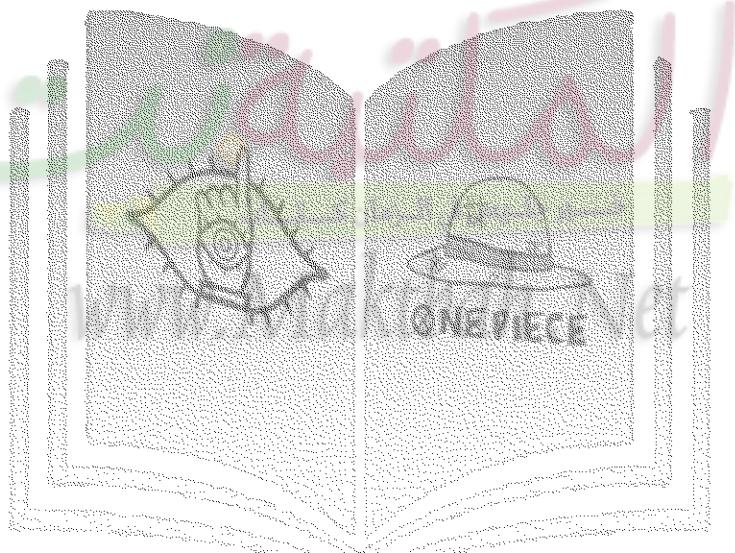
فإذا صلیتم المغرب غسلتها، ثم تحترقون تحترقون، فإذا صلیتم العشاء غسلتها، ثم تنامون فلا يكتب عليكم حتى تستيقظوا».

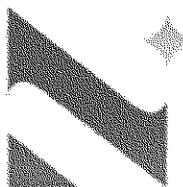
فإن الدين لم يفترض فيك العصمة ولو حتى ليوم واحد، فمهما حاولت ألا تخطئ فسوف تخطئ، والكمال البشري ليس في العصمة ولكن الكمال في سرعة تصحيح الأخطاء وعدم الرضا عن الخطأ.



BOOKS

الخوف من رفض الآخرين



BOOKS 



شخصٍ يضع اهتمامات الآخرين وراءهم في آخر اهتماماتي،  
إلا أن يكون صديقاً مقرباً أو ناصحاً صادقاً، لم أكن أتخيل حجم  
الكارثة التي تحدث لنا بسبب الآخرين.

منذ أن تخصصت في الطب النفسي وأنا أسمع العديد من الشكاوى والآلام، ولكن ليست وظيفتي أن أستمع فقط، فلا بد أن أحلّ حتى أصل إلى سبب هذا الألم أو الخوف أو أيّ ما يعاني منه صاحبه، وكانت أدهش كثيراً حين وجدت أن غالباً الآلام النفسية وغالب الصعف النفسي هو في الحقيقة خوفٌ من الآخرين، خوفٌ من تقييمهم، خوفٌ من أحكامهم، خوفٌ من ردود أفعالهم. حتى إنني بعد العديد من الأسئلة، أضع أمام الجميع سؤالاً واحداً:

وماذا يعني لك هذا؟ أو ما أسوأ ما في هذا؟



ماذا يعني ألا تصل إلى المستوى الجامعي الذي تريده، أو أن تُفصل من وظيفتك، أو أن تفعل هذا الفعل الذي تحبه؟ وكانت الإجابة غالباً: أن مظهري أمام الآخرين أو حكم الآخرين على...،

ففي الحقيقة إن أغلب آلامنا مهما كانت صعبة لا تتضاعف إلا بسبب الآخرين، وهذا لا يعني أن الأمر في ذاته غير مؤلم، فطرك من وظيفتك مؤلم بالتأكيد، لكن ما يزيد ألمك، هو تذكرك لنظرة الآخرين لك بعد هذه المحنـة. ولعل جانباً من هذا منطقٌ ومقبـل، حتى في حديث النبي ﷺ: «تَعَوَّذُ بِاللَّهِ مِنْ شَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ».

فمن الطبيعي أن نشعر بالألم إذا شعرنا بتبيص الآخرين وشماتتهم، لكن ينبغي أن تدفع هذا الشعور ولا تتركه يتمكن منك، وستنكم عن الحل بعد قليل.

لكن بدايةً، ما الذي يدفعنا للخوف من الآخرين؟ ما الذي يدفعنا للسعي وراء إرضائهم على حساب أنفسنا؟

إن الكثير من هذا الحرث على إرضاء الآخرين هو داء متوازـث، منذ الصغر تسمع الكثير من العبارات مثل: كل هذا حتى تكون جميلـاً ويحبك الناس، ذاكر دروسك وإلا لن يحبك الناس، لا بد أن تليس هذا الذي حتى يعجب بك الناس. كل هذه الجمل تُرسـح في ذهنـك تقديم الآخرين على نفسـك، بل ألا تحس لنفسـك حسـاباً أصلـاً، ويصبح رضاك عن نفسـك مرتبـاً بـرضا الآخر عنك، وليس



بموفقتك لبوصلتك الخاصة ومنظومتك الأخلاقية والاجتماعية والدينية.

ومن الدوافع والأسباب لإرضاء الآخرين هو ما سُمّته الباحثة دكتور (هاريت بي برايك) مثلاً إرضاء الآخرين:

١ - الأنماط العقلية، أو أساليب الفكر المشوهة لإرضاء الآخرين.

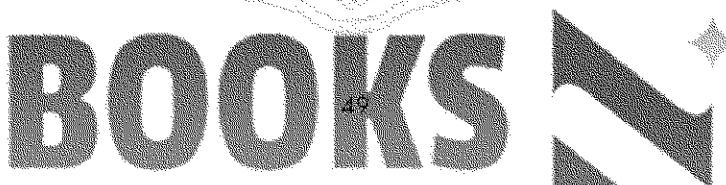
٢ - عادات إرضاء الآخرين أو السلوكيات القهرية.

٣ - المشاعر المرتبطة بإرضاء الآخرين، أو عواطف الخوف.

وهذا المثلث يُغذي بعضه بعضاً، فالتفكير المشوّه ينبع عنه مشاعر سلبية، والمشاعر السلبية تدفعك لفعل السلوك الخاطئ، والسلوك يؤكد الفكرة، ويعزّز الشعور.

والحل يمكن في التعامل مع الأركان الثلاثة، فكل تغيير في صلع يؤثر في الصلح الآخر، ولنبدأ بالأنماط العقلية:

الأنماط العقلية هي مجموعة من طرق التفكير الخاطئة التي تحدد سلوكك ومشاعرك، وكما تقول دكتورة (هاريت بي برايك) إن ما يقود سعيك وراء إرضاء الآخرين هو فكرة محددة، مفادها أنك تحتاج، بل ويجب أن تجاهد من أجل نيل حب كل الأشخاص، وأنك تقيس مدى احترامك لذاتك، وتحدد هويتك في إطار ما تقدمه من صنيع للآخرين الذين تصر على تقديم احتياجاتهم على احتياجاتك الشخصية، وحينها تؤمن بأن التلطف سيقيك شر الرفض، وغير ذلك من سوء المعاملة التي قد تتلقاها من الآخرين.

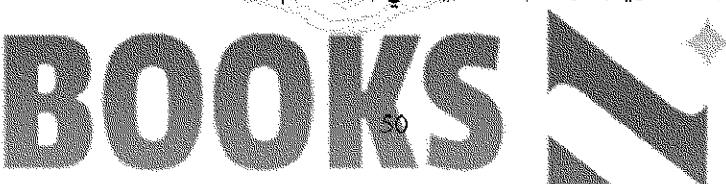


ولكن هذه الأفكار لا تساعدك بل تضررك، ولكن تتغلب على هذه الأفكار فإنك تحتاج إلى بذل الجهد حتى تفكّر بطريقة صحيحة.

إن غالب أنماط التفكير الخاطئة مرجعها إلى رؤية الشخص أن التلطّف هو الدرع الواقي، وأنه سبّيقه من رفض الآخرين وسوء أفعالهم، وإذا بالغ أحدهم في التلطّف ولم يحمِه هذا الدرع فإنه لا يشك في أن الآخر على خطأ، إنما يتهم نفسه بقلة التلطّف، وأنه لربما بسبب قلة تلطفي أو مراعاتي لقيتُ هذا من الآخرين.

لكن الحقيقة أنك مهما بلغت من التلطّف فسوف تجد من بعض الناس غلظةً وجحوداً. وربما هذه المبالغة في التلطّف، قد تنفع الطفل الصغير في مواجهة الحياة والناس، أما وقد صرت كبيراً فلم يعد هذا هو الأساس، بل لا بد من التلطّف أحياناً والشدة أحياناً، لا بد من تلبية احتياجات الآخرين أحياناً ورفضها أحياناً.

الأمر الآخر مع التلطّف هو الخوف من الآنانية، فالكثير من الناس يفضل أن يهدى حق نفسه، وأن يحترق لأجل الآخرين على أن يصاب بوضمة الآنانية؛ ولهذا يبذل كل جهده وعطائه لإرضاء الآخرين. ولكن مهما بذلت من جهد لإرضاء الآخرين، لن يرضي عنك أكثر الناس، بل إن العجيب أنك كلما بلغت في محاولة إرضائهم كلما اعتادوا على هذا القدر من العطاء، فيحقرون ما تفعل، ويتهمنونك بالتقدير في إرضائهم.



لا بد من الموازنة بين حق نفسك وحق الآخرين، وبين أن تقول لا في بعض الأوقات ونعم في أوقات أخرى، بل إنك لن تقدر على القيام بحق الآخرين حتى تقوم بحق نفسك، «إن لنفسك عليك حقاً، كما قال النبي ﷺ».

### ومن هذه الأنماط العقلية المؤثرة، القواعد الإلزامية:

القواعد أو العبارات الإلزامية (should statements)، هي قواعد تلزم بها نفسك وتحاسب بها نفسك والآخرين، إن خالفت هذه القواعد فأنت ترى نفسك شخصاً غير جدير بالتقدير، ليس له استحقاقات، وفي المقابل إن خالفها الآخرون فأنت تحاسبهم بهذه القواعد الحتمية الصارمة وتشعر بالغضب والإحباط.

هذه القواعد قد تكون صحيحةً أو خاطئة، لكنك لا ترى أنها قواعد حتمية لا ينبغي مخالفتها.

ومن هذه القواعد ما سمتها دكتورة «هاريت بي برايكر» (القواعد العشر لإرضاء الآخرين) وهي:

1. يتبعني لي دائمًا أن أقوم بما يريدونه ويتوقعونه ويحتاجونه الآخرون مني.
2. يتبعين عليّ أن اعتنني بكل من حولي سواء طلبوا العون أم لا.
3. يتبعي لي أن أنصت لمشكلات الجميع، وأن أبذل قصارى جهدي لحلها.



4. على دائئماً أن أكون لطيفاً، وألا أجرح مشاعر الآخرين أبداً.
5. ينبغي لي أن أهتم بمشاعر الآخرين قبل أن أهتم بنفسي.
6. ينبغي ألا أقول «لا» أبداً لأي شخص يحتاجني أو يطلب مني شيئاً.
7. يتبعن على ألا أخيب رجاء أحد، أو أخذل الآخرين بأي طريقة.
8. ينبغي لي دائئماً أن أكون سعيداً ومبتهجاً، وألا أظهر أي مشاعر سلبية تجاه الآخرين.
9. ينبغي لي دائئماً أن أحاول إرضاء الآخرين وجعلهم سعداء.
10. ينبغي دائئماً ألا أحاول أن أُثقل كاهل الآخرين باحتياجاتي ومشكلاتي

ومن ثم فأنك حين تتضع كل هذه اللوازم، فإنك تتوقع من الآخرين أن يعاملوك بطريقة مماثلة، وإذا خالفوها تشعر بالضيق والإحباط.

وبالطبع فوفقاً للقاعدة الثامنة التي وضعتها لا ينبغي لك أن تُظهر أي مشاعر سلبية تجاه الآخرين، فبدلاً من لوم الآخرين سوف تلوم نفسك وتشعر بالذنب وتحم نفسك حين يُخيب الآخرون ذلك، وهناك مجموعة أخرى من القواعد سمعتها دكتورة «هاريت بي برايكر» (الواجبات السبع المُهلكة) وهي:

**BOOKS N**

1. ينبغي للأخرين أن يقدروني ويحبوني بسبب كل ما أقدمه لهم.
2. ينبغي لهم أن يؤيدوني ويساندوني، لكوني أعمل جاهداً لإرضائهم.
3. ينبغي لهم ألا يرفضوني أو ينتقدوني لأنني أحاول دائمًا أن أرقى لمستوى رغباتهم واتصالاتهم.
4. ينبغي للأخرين أن يكونوا ودودين معي ومهتمين بي نظراً لمعاملتي الطيبة لهم.
5. ينبغي لهم ألا يضيروني أبداً، أو يعاملوني بصورة غير منصفة لأنني لطيف للغاية معهم.
6. ينبغي لهم ألا يهجروني لأنني أقوم بكل ما يحتاجون إليه.
7. ينبغي للأخرين ألا يغضبوا مني لأنني على أتم الاستعداد لفعل أي شيء كي أتجنب الصراع والمواجهة معهم.  
وهكذا ترى هؤلاء الأشخاص أكثر ما يستكون منه أنهم لا يحصلون على ما يتوقعونه من الآخرين أو قلة تقدير الآخرين، أو أنهم يعطوا ولا يجدون نتيجة، ودائماً ما يخيب ظنهم بالآخرين على الكثير من الأمور، والتي ربما بعضها يستحق، لكن أكثرها لا يستحق.

BOOKS 

ولكن لماذا كل هذه القواعد؟

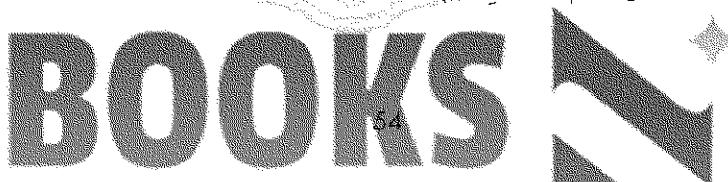
بعض هذه الإلزامات تنشأ معنا من الصغر، وبعضها نتيجةً لفهم خاطئ للحياة، وبعضها نتيجةً للظن بأن الله يريد منا أن تكون هكذا، بينما هذه القواعد كلها لا هي حتمية ولا صحيحة.

نعم من الجيد أن يكون الآخرون على قدر توقعاتنا، من الجيد أن تكون لطيفاً مع الناس، ومن الجيد أيضاً أن تجد اللطف، والحب دوماً من الآخرين.

لكن من الذي أخبرك أن هذا لا بد أن يحدث؟ من الذي أخبرك أن الحياة بهذا القدر من اللطف، أو أنها تأتي على مقاس توقعاتنا ومقدار أحلامنا؟

نعم في الحياة الكثير من الجمال، لكن أيضاً يوجد الشر. هي سُنة الحياة أن نجد فيها المتضادات، الحق في مقابل الباطل، القبح في مواجهة الجمال، الخير بجوار الشر، ولولا هذه التناقضات لم نكن لنتستطيع إدراك معانى الأشياء، ولولا الشر ما عُرف معنى الخير، ولولا القبح ما عُلم معنى الجمال.

وقد أخبرنا الله أننا في هذه الحياة سنجد بعض الابتلاءات والخوف والمرض والأذى من الآخرين، قال الله: ﴿لَتُبَلَّوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتُسْعَنُ مِنَ الدِّينِ أُرْثُوا الْكِتَبَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَدَى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوْا وَتَنْقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [سورة آل عمران الآية 186].



قال الإمام الألوسي: «أخبرهم ليوطنوا أنفسهم على احتماله، ويستعدوا للقائه،

ويقابلوه بحسن الصبر والثبات؛ فإن هجوم البلاء مما يزيد في الألأء، والاستعداد للكرب مما يهون الخطب».

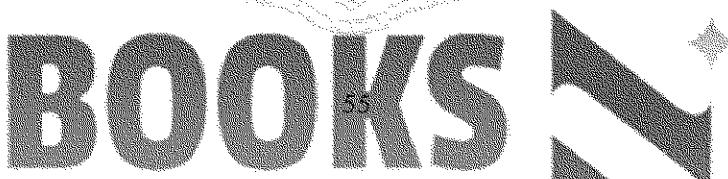
فمعرفتك لطبيعة الدنيا، وتجهيز نفسك لمقابلة الحلو والمر هو مما يزيد من قوتك النفسية ويهيئ للتعامل مع المشكلات.

ومن الطرق الفعالة في العلاج المعرفي السلوكي، أن تحول تفكيرك من «لا بد» و«يجب» إلى «من الأفضل أن»؛ فهذا يعطيك مساحةً من المرونة وتقبل عدم وقوع الذي تفضله وعدم اتهام نفسك عند مخالفة هذه القواعد.

عليك أن تدرك أن العالم لا يخضع لرغباتك، وأن الأمور لا تسير وفقاً لما تريده، قد تخرج للسفر فتجد الطريق مغلقاً، أو المطر شديداً. قد تعجب بفتاة فترغب في التقدم إليها فتكتشف أنها مخطوبة أو متزوجة، قد تتمى أن يحبك إنسان لكن قلبه ليس بيده ولا حتى بيده نفسه. يمكننا فهم هذه العلاقة الدقيقة بين سعينا وبين تحقق ما تريده من خلال ما قدمه الفيلسوف العظيم «ابن رشد» حين شرح هذه العلاقة موضحاً التداخل بين عالمين:

1. عالم الإرادة الداخلية، وهو يمثل رغبة الفرد وسعيه وتحطيمه، وهو متزوك للإنسان يحدده كيف يشاء.

2. عالم الظواهر الخارجية، وهو العالم من حولك والظروف والملابسات، وهذا متزوك لله يحدده وينسقه كيف يشاء.



بحكمته. فإذا أراد الله سبحانه للفعل أن يحدث فإنه يوفق بين عالم الإرادة الداخلية وعالم الظواهر الخارجية، فيسهل لخطيبك ونิตك بيئَةً تناسبها فتحقق مرادك، أو يضع العوائق أمامها فلا يتم ما تريده. وبهذا الفهم نستطيع أن ندرك أننا جزءٌ من العالم الذي نعيش فيه، نسهم فيه لكن لا يخضع لنا، يمكننا تحسينه أو تطويره لكن لا يمكننا قلب قواعده أو التحكم في كل تفاصيله.

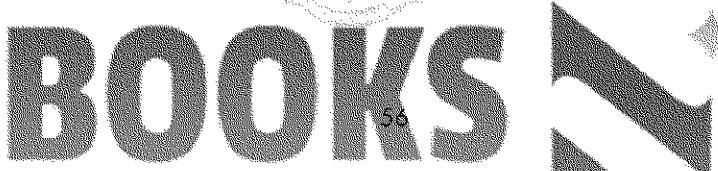
• الأمر الآخر هو اختبار هذه القاعدة، ودليل صدقها.

أي ما الذي يثبت صحة هذه القاعدة، ولماذا أفكِر هكذا، وهل هذا تفكير صحيح أم أنني أفكِر بطريقة خاطئة؟

حين تخلاص من هذا النمط الإلزامي في التفكير ستجد أنك تزن الأمور بشكل مختلف، والأهم من ذلك أنك ستراج من عبء كثير لا تستطيع حمله.

ولكن ما المشكلة في اللطف؟

اللطف بحد ذاته صفةٌ حميدةٌ لا يمثل مشكلة، لكن المشكلة تحدث في داخلك أنت، وذلك حينما يترسخ في معتقدك أن حمايتك تتناسب طردياً مع لطفك، فتظن أنه كلما زاد لطفك وجدت من حولك لطفاء لا يسعون للإضرار بك أو التخلِّي عنك أو معاملتك بما لا تحب، وأن تخلِّيك عن اللطف يعني تخلِّي من حولك عنك أو إضرارهم بك، وأن شيئاً سيناً لن يحدث ما دمت متمسكاً باللطف!



وحيينما تكتشف أن هذا لا يتحقق في الواقع، وأنك تلقى معاملة مختلفة عما تُعامل بها من حولك، وأنك عُرضةً للضرر والتخلّي والتعدي، فحينها بدلاً من أن تبحث في سوء تصرف من حولك، إذا بك تحمل نفسك المسؤولية، وترى أنهم أساوا إليك لأنك لم تكن لطيفاً بالقدر الكافي، وتقرر أن عليك أن تزيد جرعة الوداعة والمسالمة ومزيداً من اللطف. وهنا تتبلور المشكلة في أسوأ أشكالها.

إن مبالغتك في اللطف قد تحرمك من أقل حقوقك، من احترام الآخرين لك، ووضعهم لك في منزلة تليق بك، بل تحرمك من أن تُعبر عن نفسك وعن مشاعرك، فتكتبت مشاعرك لإرضاء الآخرين. وأيضاً من مساوى اللطف الذي أسميه (لطفاً أحادي البعد) أي إن الشخص لا يُظهر أي بُعدٍ من شخصيته غير اللطف، هو أن الناس تميل لأن ترى هذا الفرد شخصاً غير واضح، ليست لديه سمات محددة؛ فهو يظهر اللطف في كل موقف، حتى يظنه الناس مبالغاً متجملاً. ومن جميل ما يُروى عن الإمام الشافعى أنه قال: «ما رفعت أحداً فوق قدره إلا حط مني مقدار ما رفعت منه». وهذا جزءٌ أصيلٌ في طبيعة عامة البشر، فليس من الخطأ ألا تبالغ في اللطف، وأن تُنزل الناس منازلهم، وتُنزل نفسك منزلتها من باب أولى.

ولعلك تفهم من كلامي هذا أنني أخبرك ألا تكون لطيفاً.

**BOOKS N**

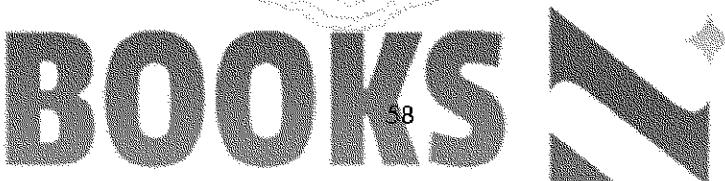
نعم، أنا أخبرك ألا تكون لطيفاً، فليست كل المواقف ولا كل الأشخاص يناسبها اللطف، فإذا أراد شخص أن يتذر بك، ويقلل منك أمام الآخرين فلا تكافئه بكونك لطيفاً، فانت حينها تثبت له أن موقفه ليس به خطأ، لأنه وجد اللطف منك في مقابل ما قام به.

تظن في نفسك أن اللطف يحميك وكلما زاد الشخص في العداء زاد تلطفك، فأحياناً تجد أن هذا اللطف يحميك من تفاقم الأمور، لكنه في الغالب يؤكد لنفسك أنك ضعيف، ويؤمن الآخرين من رد الفعل، فيزيرون سوءاً.

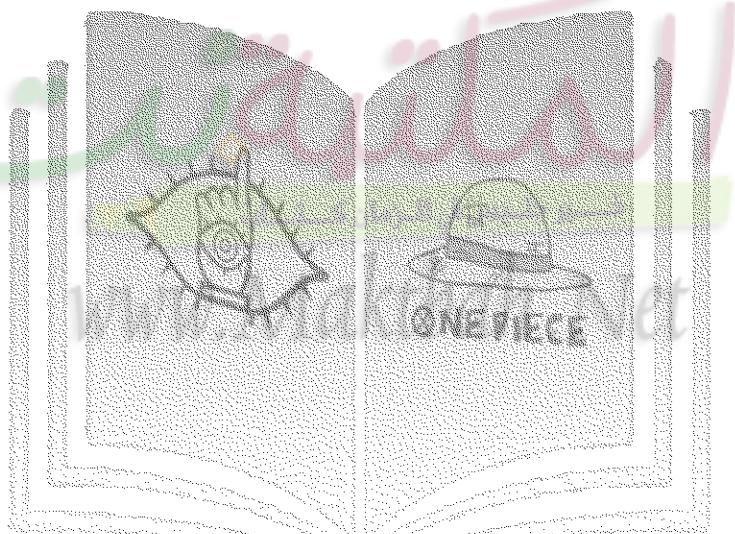
وقد كان النبي ﷺ من سماته أنه لا يزيده الجهل إلا حُلماً، وهذا من أصعب الأمور وأفضلها؛ لأن النبي ﷺ هو أكمل البشر، لكن النبي ﷺ لم يفعل هذا للضعف والعياذ بالله.

بل في يوم من الأيام كما في حديث أنس بن مالك -رضي الله عنه- يقول: «كنت أمشي مع رسول الله ﷺ، وعليه بُرُّ تجراني غليظ الحاشية، فادركه أغرايٌ، فجذبه براته حنابة شديدة، حتى نظرت إلى صفة عائق رسول الله ﷺ قد أثرك بها حاشية البرد من شدة حذتها، ثم قال: يا محمد! مُزِّلي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه رسول الله ﷺ ثم ضحك، ثم أمر له بعطاء».

أي إن الرجل أمسك برداء النبي ﷺ وجذبه حتى أثر في جسد النبي ﷺ، ولم يرد النبي عليه وأعطاه ماله، ولكن هذا مختلفٌ فلا

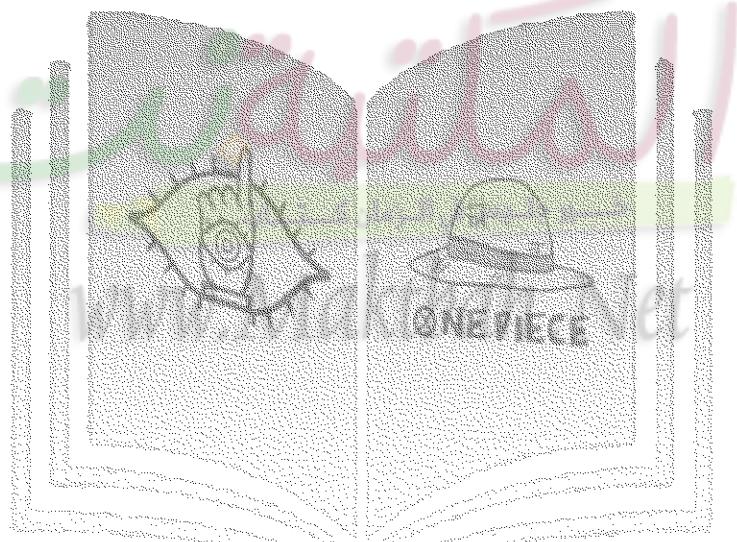


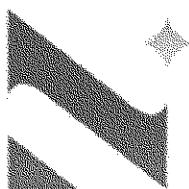
ينقص هذا من قدر النبي ﷺ مثقال ذرة، ولو أراد النبي أن ينتصر منه لفعل به أي شيء، لكنه عَفُوا مع قدرِه، ومع حفظ مقام النبي. لكن هذا لا ينطبق على ما تفعله من المبالغة في التلطف حرصاً على الآخرين، وتقليلًا من قدر نفسك؛ فاللطف ينبغي أن ينبع من القوة، ويجب على الآخرين أن يعرفوا أنه حتى لو تلطف معهم فأنت تملك القدرة على الرد عليهم.



**BOOKS** ↗

ولكن لدي الكثير من العيوب



BOOKS 

وأحياناً تجد في نفسك أنك تستحق هذا الأذى، وأنه يكفي أن الآخرين يقبلونك حتى لو فعلوا ما فعلوا، لأنك تشعر بالدونية، وأن الآخرين أفضل منك، وكفاهم فضلاً أن قبلاً بك مع عيوبك، وتبالغ في اللطف حتى تخفي هذا العيب المزعوم الذي تعتقد في نفسك. نعم، قد يكون في نفسك عيبٌ ما، ولكن هل هذا يعني أنك تستحق معاملة أقل من الآخرين، ومن قال لك أصلاً أن هناك أحداً بلا عيب؟ حتى هذا الشخص المثالي الذي تراه، فإنه يقيناً عنده من العيوب والخطاً ما لا تعلمه. ثم من طلب الكمال ليقبله الآخرون فليصاحب الملائكة، فلا يوجد على هذه الأرض إنسانٌ كامل، بل إننا بحاجة إلى قبول غير مشروط، أن نقبل بعضنا على ما فيها من عيبٍ وضعف، كما نحب من الآخرين أن يقولونا كذلك.

BOOKS

**لا يؤذيك الآخرون حتى تؤذي نفسك:**

أحد أصدقائي كان سميناً، ويصبح في غاية الضيق حين يعلق أحد على وزنه الزائد، أو يمازحه في هذا. وهذا طبيعي، أن نشعر بالضيق حين يبالغ الآخرون في السخرية أو تتعرض لبعض التنمّر.

لكن ينبغي أن تعلم ما وراء هذا..

إننا لا نسمح للآخرين بأن يتّنا حتى نؤذي أنفسنا، إن عامة الضغوطات التي تحدث لنا بسبب الآخرين لا تحدث غالباً إلا فيما لا تتصالح فيه مع أنفسنا، ليست المشكلة في وزن صديقي هذا، ولا المشكلة في سخرية الآخرين فقط، بل المشكلة في كيفية رؤيته هو لنفسه، فهو لا يرى أن هذه السمنة شيء ضارٌ للصحة ينبغي أن يحاول التخلص منه، بل يرى أنها علامة فشله، وأنه دون الآخرين، لأنّه لا يملك هذا الجسد المثالي والوزن المطلوب.

حيثما تتصالح مع حقيقة صدرك، حينما تتّغل نفسك كما هي -وهذا لا يعني أن تتصالح مع أخطائك، بل تجاهد في إصلاحها- حينها لن تستطيع الآخرون أن ينكحوك، وحتى لو حدث هذا سرعان ما ستتجاوزه.

فالامر يبدأ من نفسك قبل الآخرين.

**BOOKS**

## أنا أو لا

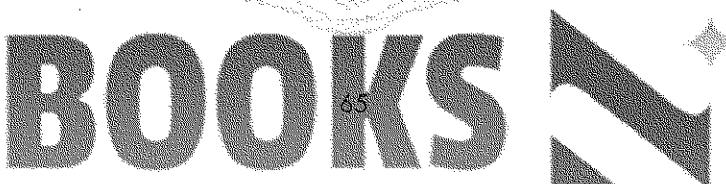
في نظرية من نظريات تحليل الشخصيات وتعرف بالإنياجرام (Enneagram)، أحد هذه الأنماط شخص يسمى المساعد (helper). يتميز هذا النمط من الأشخاص بأنه يحب تقديم المساعدة دائمًا، ويفرح أكثر ما يفرح بمساعدة الآخرين، وإنتمام حاجاتهم، وهذا شيء جميل بل هو من أجمل الأشياء أن تساعد الآخرين، وقد رغب فيه النبي ﷺ ترغيباً عظيماً حتى قال: «من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته».

وقال: «من استطاع منكم أن ينفع أخاه فليفعل».

والكثير من الأحاديث التي لا حصر لها والعديد من الدراسات النفسية أثبتت أن مساعدة الآخرين من أكثر ما يجلب السعادة للنفس، ولكن هناك العديد من الأشياء يجب أن نفهمها:

1. ينبغي لك أن تقدم نفسك على الآخرين، فإن النفس التي لم يعتن بها صاحبها، لن تستطيع الاعتناء بالآخرين بشكل صحيح، وفي الحديث عن النبي ﷺ: «قال رجل: يا رسول الله، عندي دينار. قال: أنفقه على نفسك. قال: عندي آخر، قال: أنفقه على أهلك. قال: عندي آخر، قال: أنفقه على ولدك. قال: عندي آخر. قال: فانت أنصر».

الرسول يحض صاحبته على الاعتناء بأنفسهم أولاً ثم الاعتناء بذائرتهم الأقرب ثم التي تليها حتى يصل إلى المجتمع من حول الفرد، لكن لا بد أن يكون اهتمامه الأول مُنصباً على نفسه، وهذا لا

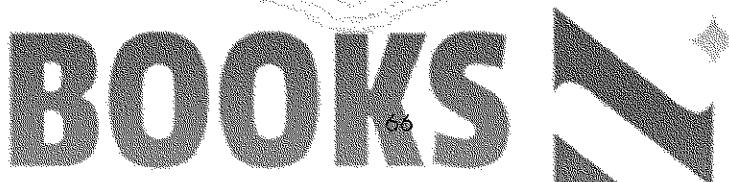


يتناهى مع مساعدة الآخرين وحب الخير لهم، فإن إنساناً لا يُقدر نفسه فإنه بالضرورة لن يستطيع تقدير غيره، ومن لا يخدم نفسه لن يحسن خدمة غيره.

والذي أعنيه من هذا الكلام أن حب النفس وتقديرها، وتقديمها على الآخرين هو الأولى، ثم يأتي الآخرون بعد نفسك، وهذا ليس من الأنانية وسنتكلم بعد قليل عن الأنانية.

2. لا تنتظر المقابل من الآخرين: من أكثر الشكاوى التي أسمعها، هي أن الآخرين لا يستحقون، وأنك مهما أعطيتهم فلن يرضوا، تجد أحدهم دوماً يشكوا أنه ما دام أعطى الآخرين، ولكن لم يجد مقابل ما بذله. وفي الواقع هذا يؤكد ما قلته لك في أول هذا الفصل أنه من الطبيعي مهما بلغ لطفك ومهما كان عطاوك إلا يرضي عنك بعض الناس أو لا يقابلون الإحسان إلا بالإساءة، وأنت حينما تعطي الآخرين لا تنتظر منهم المقابل، وهذا لن ينضبط إلا حينما توارن بين نفسك وبين الآخرين، حين تكون نفسك أولاً سترى كيف تعتنى بالآخرين بلا شعور بالندم لضياع عمرك ووقتك معهم، فعنایتك بنفسك وتقديرك لها ليس فقط يساعدك على التوارن مع نفسك بل وأيضاً مع الآخرين.

3. كثرة العناية بالآخرين مع عدم وضع حدود، تجعلك عرضة لاستغافل الآخرين، بل وتفسد الآخرين أيضاً لأنك



تمنعهم من قيامهم بأدوارٍ مهمةٍ كان ينبغي أن يقوموا بها بأنفسهم.

مثل هذه الأم التي تفعل كل شيء لأولادها، إنها حتى تجنبهم أن يضعوا ملابسهم في مكانها أو أن يفعلوا أي شيء.

وتضرب الدكتورة «هاريت بي برايكر» مثلاً لهذا فتقول: «تخيل أنه تم إلقاء مسؤولية ما على عاتقك، ولنقل مثلاً مسؤولية إطعام سبعة أطفال صغارٍ لمدة شهر، فإن مهمتك أن تتأكد أنهم لن يشعروا بالجوع أبداً. ولكي تحقق هدفك، فإنك تعطي الأطفال الكثير من الطعام حسب رغبتهم في الأكل في كل وجبة، وبدلًا من إطعام نفسك تقرر أنك سوف توفر الجزء الخاص بك مع ما يتبقى من الطعام تحسباً لأن يجوع الأطفال ثانيةً قبل الوجبة التالية. وتُصبح مجيئاً على تقديم الأولوية لجوع الأطفال على شعورك أنت بالجوع وإشباع هذا الجوع، وتعلّم نفسك أن تتجاهل مؤشرات الجوع لديك. وفي الواقع بما أنك تقرر أن إطعام الأطفال حاجة أولوية، فإنك تقرر أن تمتتنع من الطعام أصلًا. أخيراً، بالرغم من ذلك تصير ضعيفاً ومحظياً بسبب الجوع حتى لا يكون بوسعك تجهيز طعام الأطفال لإطعامهم، وبذلك لا تستطيع تحقيق نواياك الحسنة بسبب وضع احتياجات الأطفال في المقدمة قبل احتياجاتك، لذا تفشل في المهمة، ومن الواضح أن هناك عيباً أو خطأً أو نقصاً في سياستك.

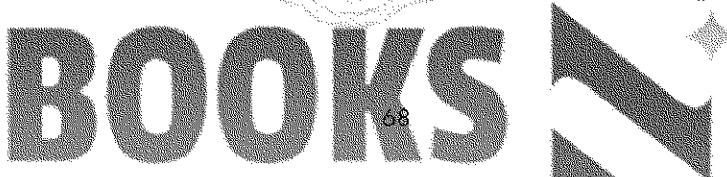
BOOKS N

وبطريقة مماثلة، فإن حاجتك الرئيسية كمُرض لآخرين هي رعاية وتحقيق احتياجاتهم، ولكن بعدم النظر إلى مصلحتك فإنك تعرض من تحب للخطر، حتى وإن كان ذلك دون قصدٍ وذلك بتعریض نفسك أنت للخطر.

ونعود للألم التي تقدم احتياجات أبنائها مطلقاً دون أدنى حساب لما تحتاجه هي، إنها ليست فقط تهدر الكثير من حقها فهؤلاء الأولاد غالباً لن يستطيعوا تغيير طباعهم بسهولةٍ ومساعدةً لأمهم حين تحتاج هذا، لكن الأسوأ من ذلك أنها تربى أناساً اعتماديين لن يتحملهم أحد، إذا كانوا في عملٍ فلن يتحملهم أقرانهم، ولن يفعلوا مثلما كانت تفعل أمهم بل سرعان ما يملون منهم، وإذا تزوجوا لن يكونوا رجالاً يتحملون المسئولية فقد تعودوا على أن هناك من يقوم بواجباتهم، فليس من السهل أبداً أن يعتمدوا على أنفسهم، بل ويعرضون للهشاشة النفسية، فمن لم يتدرّب منذ صغره على مواجهة بعض الصعاب ومحاولات التعامل مع المشكلات ووضع الحلول لن يتغير حين يكبر، ولن يزداد إلا صعفاً حين يواجه الحياة بمشكلاتها وصدماتها.

#### 4. العناية بالنفس وتقديمها ليست آنانية:

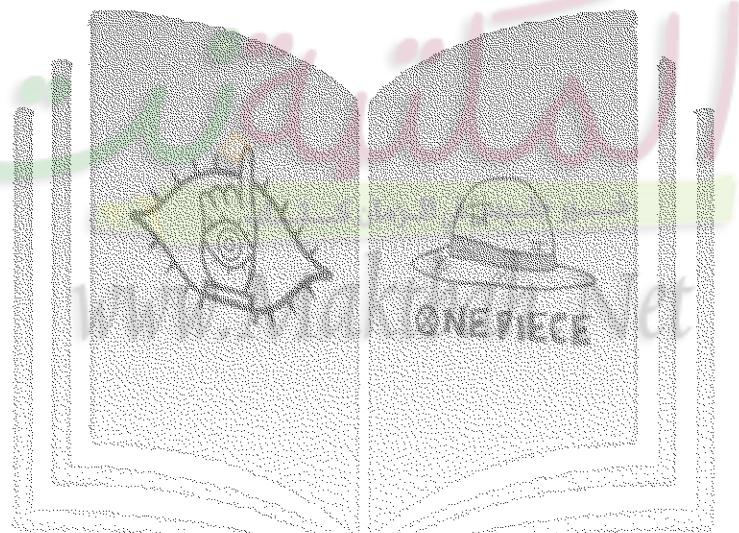
بعض الناس قد يقع في هذا الخطأ ظناً منه أنه إذ وضع احتياجاته في المقدمة فإنه بذلك يصير آنانياً، وهي صفة لا يجب أحد أن يتسم بها، فتجده يسعى في إرضاء الآخرين ليس فقط حباً في فعل ذلك بل خوفاً من هذا الوصف (الآنانية).



لكن الأنانية هي الإغراء في الأنما والتمحور حول الذات، فلا تكاد تجد الشخص يفكر إلا في نفسه، ولا يفعل شيئاً إلا ليرضي نفسه. ودعني أخبرك شيئاً، إن خوفك من الأنانية في الغالب ينفي عنك هذه الصفة. فلا تكاد ترى شخصاً أنانياً فعلاً يفكر في أنه على خطأ، بل هو لا يشغل باله إلا نفسه ولا يعنيه الناس أبداً.

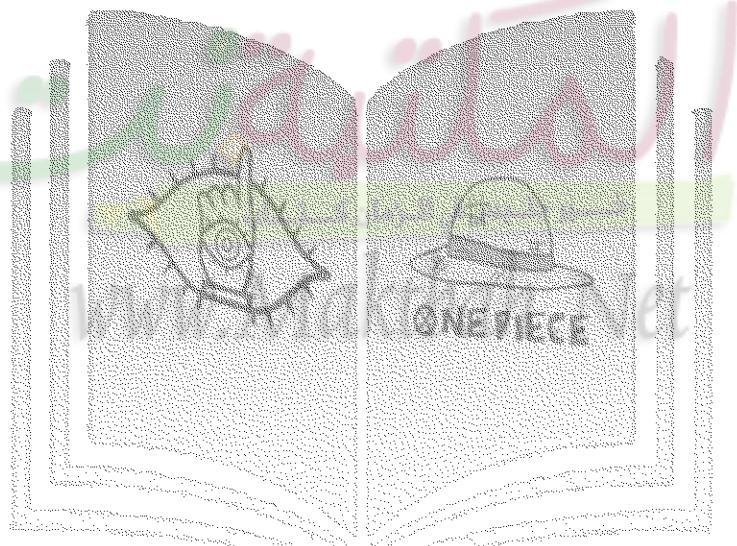
أما خوفك من الأنانية فينبغي من حرصك على ألا تقصـر في حق من له حق عليك، وهذا في ذاته ينزع عنك هذه الصفة.

وكما قلت لك من قبل، إن موازنتك في العطاء كما ستنتفـع بها أنت سينتفـع بها من تحرص عليهم أيضاً.



**BOOKS** ↗

لا بد أن تقول لا



BOOKS ↗

لا تكاد تجد هذه الكلمة في قاموس الشخص اللطيف الذي يحرص على إرضاء الآخرين.

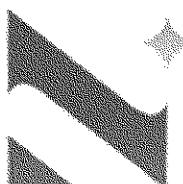
كلمة «لا»، أن ترفض بطفّ طلباً من الآخر، أن تنظر في أولوياتك لترى ما تحتاجه لتوازن بين حاجتك وحاجة الآخرين.

وهذه من المهارات التي لا يحسنها الشخص اللطيف، فكلمة «لا» لديه لا تعني أنك لا تستطيع القيام بهذا الأمر، بل يراها تعني التخاذل والخذلان والأنانية وعدم صفاء النفس، وغيرها من السمات السيئة.

لا يستطيع أن يرفض طلباً لأحد، ولا دعوةً للخروج، ولا أي شيء إرضاءً للآخر، ولو على حساب نفسه.

وبعد سنوات من قول «نعم»، تصبح هي الخيار الوحيد، ومجرب تفكيرك في قول «لا» يجعلك تشعر بعدم الارتياح والقلق الشديدين.

ولكن لماذا يخشى الناس من قول «لا»؟

BOOKS 

بعض الناس يرى في ذلك إيداءً لمشاعر الآخرين، وأنهم سيغضبون وتتغير رؤيتهم له كشخص غير لطيف لا يبالي بمشاعر الناس.

لكن في الواقع إن أغلب الناس يرون ذلك من الحدود الطبيعية للشخص، بل إن الكثير من الناس يتعجب من لا يضع حدوداً للأخرين، فإذا كنت كذلك فقد عرضت نفسك لثلا تكون لك خصوصيةً أبداً، وأن تفقد كل وقتك وجهك لإرضاء الآخرين.

ثم اعتبر أنهم شعروا بالغضب إذا قلت «لا»، لماذا تلتفت لمشاعرهم هم وتنسى مشاعرك أنت!

هل نسيتكم من مرة شعرت بالإحباط والغضب حينما لم تستطع أن تقول «لا»، بينما كنت في غاية الإرهاق لتنفيذ ما يحتاجه مثلك الناس. لا بد أن تتعلم مراقبة مشاعرك، لا بد أن ترى نفسك كما ترى الآخرين، أن تنظر إلى أثر غياب «لا» من حياتك، حينما ترى نفسك هكذا سوف يسهل عليك أن تضع الحدود، وأن تلتفت لنفسك كما تلتفت للناس.

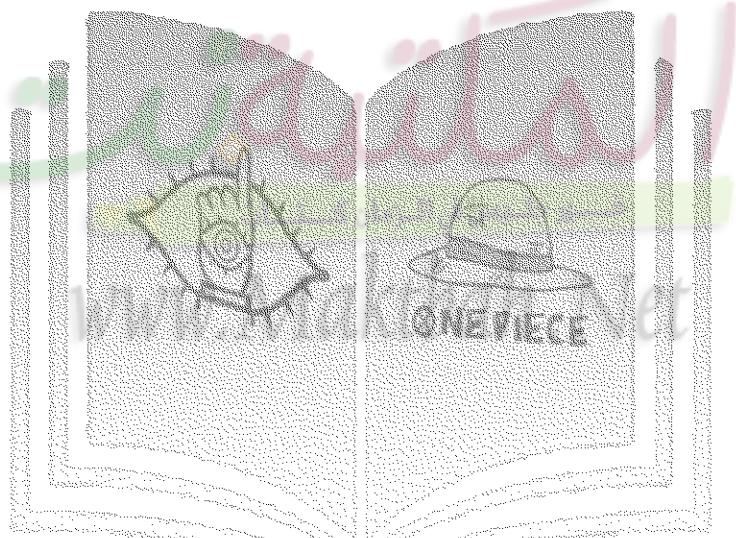
وأيضاً من الأشياء التي تحيف بعض الناس من قول «لا»، أنها مرتبطة بتقديرهم لذاتهم، فهو يقول «نعم» لينجز العديد من المهام للأخرين وكلما بذل أكثر زاد تقديره لنفسه، وكلما قصر في هذه المهام نقص ذلك من رصيد الثقة بالنفس.

BOOKS N

ولكن كما قلنا من قبل إن مبالغتك في السعي لإرضاء الآخرين تستنزفك، فحيثما تنفذ هذه الطاقة ينفد معها رصيد تقدير ذاتك. فالحل في تعلم وضع «لا» في موضعها المناسب.

وقد قال الله -تعالى-: ﴿وَإِنْ قَيْلَ لَكُمْ أَرْجِعُوكُمْ هُوَ أَرْجَكَ لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ [سورة النور: الآية 28].

فليس في هذا من الحرج أو قلة اللطف، بل هو من الحدود التي لا يمكن أن نحيا دونها.



BOOKS ↗

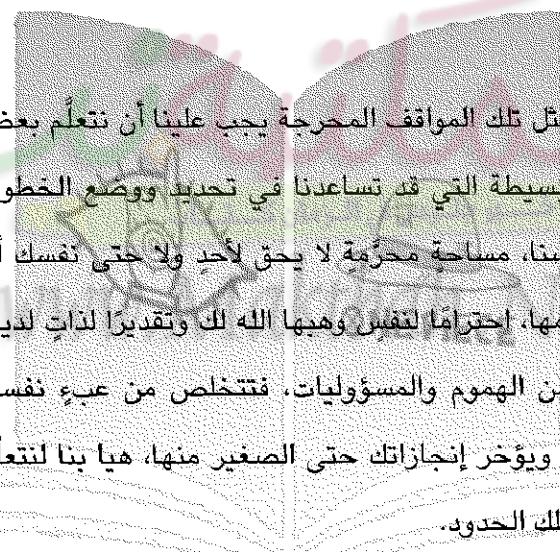
كيف تضع الحدود

بدون أن تؤذي الآخرين؟

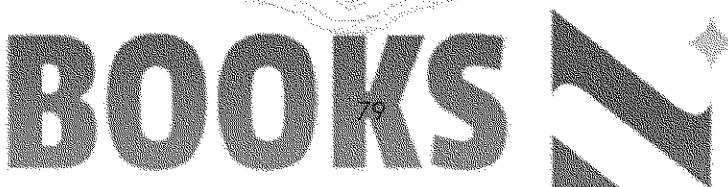
BOOKS N



ماذا إن كنّا من أولئك الذي يجدون صعوبة بالغة لإخبار  
من يضعون آمالهم فينا، ويُلْقِوْن بمطالبهم وواجباتهم على  
أكتافنا، أنت لا نمتلك رفاهية الاختيار ولا المساحة الكافية لتحمل  
المزيد.



لتُجنبَ مثل تلك المواقف المحرجة يجب علينا أن نتعلم بعض  
الخطوات البسيطة التي قد تساعدنا في تحديد ووضع الخطوط  
البارزة لأنفسنا، مساحة محرّمة لا يحق لأحد ولا حتى نفسك أن  
تتخطي حرمها، احتراماً لنفسك وهبها الله لك وتقديرًا لذات لديك  
ما يكفيها من الهموم والمسؤوليات، فتتخاص من عباء نفسك  
يُشَقِّ خطاك ويؤخر إنجازاتك حتى الصغير منها، هيا بنا لنتعلم  
كيف نضع تلك الحدود.



BOOKS

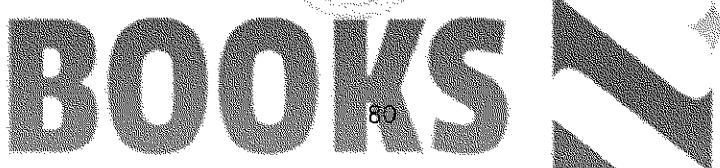
أولى خطوات حل تلك الإشكالية تبدأ من معرفة أسبابها، وفي رأيي فإن سبب تلك المشكلة تحديداً هو الخوف. الخوف من أن تكون الشخص السيئ، حاد الطياع في رواية أحدهم! الخوف من أن تكون شخصاً «عدوانياً»؛ لذلك، فيجب أن نعرف ما هو الفرق بين الإساءة لمن نحب بالعدوانية، وحقنا في تحديد العلاقات بما يناسب مساحاتنا ومطالباتنا أولاً.

\* وتذكر دائماً أن بعض الأنانية مطلوبة، خاصةً إن كان نقصها يسبب لنا الألم النفسي وعدم القدرة على تقدير ذاتنا ونقصان الإنجاز.

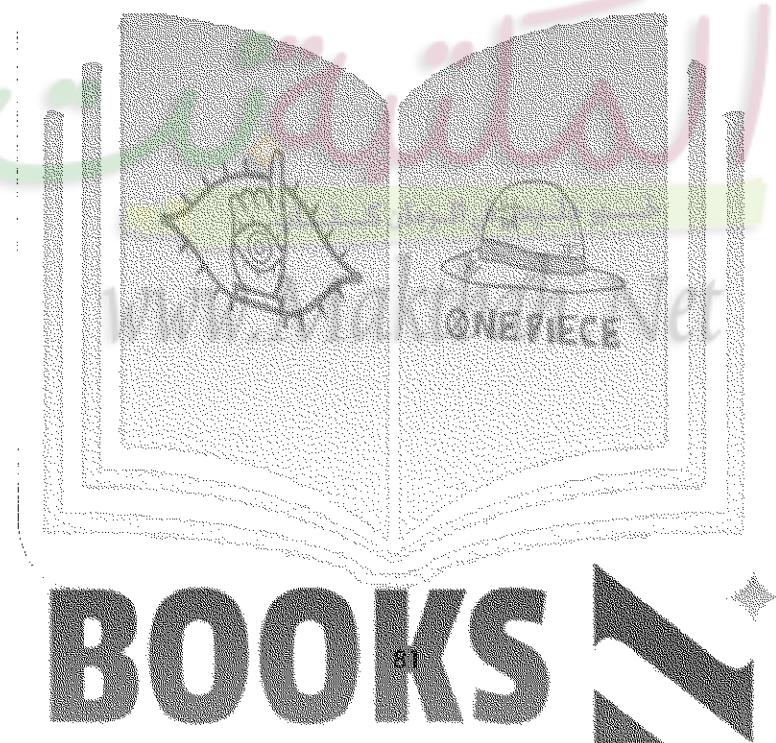
فما الفرق بين الشخص العدوانى والشخص المُدرك لحقوق نفسه؟

\* **الشخص العدوانى:** دائمًا ما يصبّ الشخص العدوانى تركيزه على الفوز بالموافق والنقاشات بغضّ النظر عن كونه محقّاً أم لا، فيجب أن يعرف الطرف الذى يواجهه دائمًا أنه هو الخاسر، فدائماً ما ينتهي بالخسارة وفقدان الحقوق أمام الآخر العدوانى.

\* **الشخصية الحازمة:** أما الشخص الذي يرغب فقط في رسم حدوده الشخصية وممارسة حياته بلا ضغط نفسىٌ زائد، يصبُ تركيزه في نقاشه على الوصول إلى نقاط حيادية

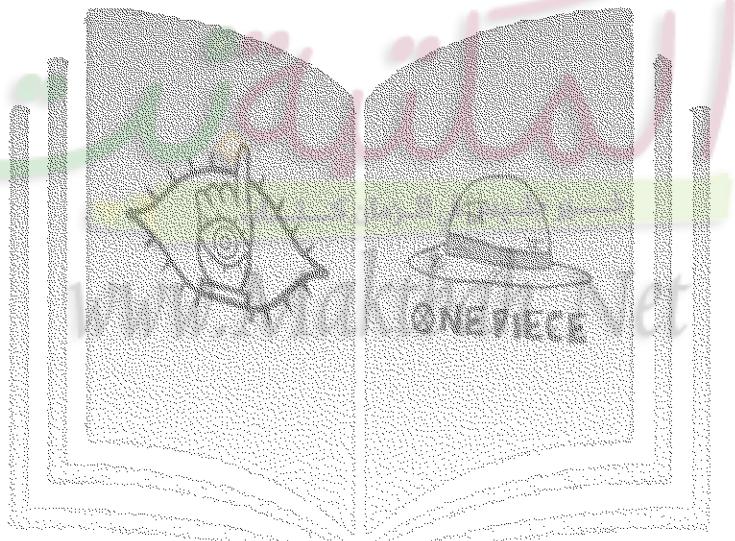


عادلة دون إجحاف للطرف الآخر أو نقصان قدره في  
قلبه ومشاعره؛ فهو يعلم جيداً أن لكلِّ منا حقوقاً ومشاعر  
واحتياجات إنسانية طبيعية ممن نحبّ، ولكن يظل ذلك مُقتَناً  
في مساحة لها حدودٌ واضحةٌ يتوجّب على من يحبنا بصدقٍ  
أن يحترمها ويقبلنا خارج حدودها كما يقبلنا داخلها.





مقنع أكثر 8 مرات!



BOOKS ↗

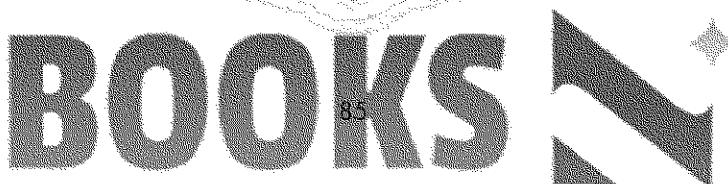
لنتنقل إلى الدرس العملي المهم، ما هي أسرع وسيلة مقنعة  
لمن حولك لكي يستقبلوا منك كلمة «لا»؟

عندما تريد أن ترفض طلباً فتجنب تماماً أن تضيف إلى كلامك  
«لو كنت أستطيع أن أفعله لك لفعلت».

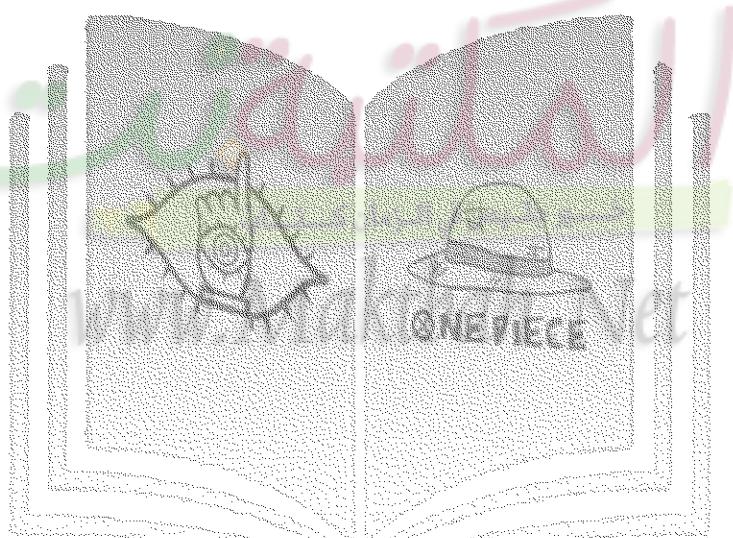
وذلك حسب دراسة أمريكية نشرت عام ٢٠١٢ وجدت أن الناس  
يقتعنون بتعبير «لن أفعل» أكثر ٨ مرات من «لا أستطيع».  
يجب أن تعرف من أنت؟

في أغلب الأحيان فإن عدستك المكببة قد وضعتك في تصنيف  
الانتهازيين العدوانيين حتى الطابع أكثر بكثير مما يراك الناس  
بعدستهم!

وذلك طبقاً لدراسة نشرت عام ٢٠١٤ في نشرة «الشخصية  
وعلم النفس الاجتماعي» أن العديد من الأشخاص الذين شعروا  
أنهم كانوا انتهازيين بشكل مفرط تم تصنيفهم في الواقع على



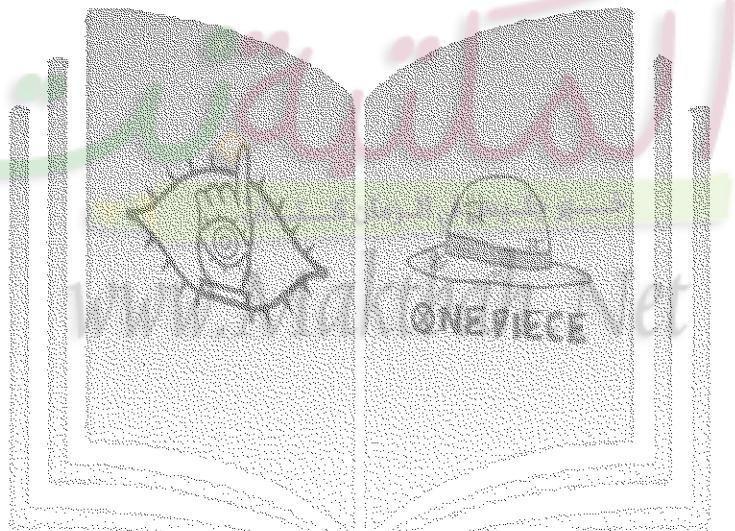
أنهم «حازمون بشكل مناسب» من قبل زملائهم المشاركين! وعلى العكس، فإن العديد من المشاركين المفرطين في عدوانيتهم قد يرون نفسهم معتدلين؛ فقد وجدت الدراسة نفسها أن ٦٤٪ من المشاركين مفرطي الحزم والعدوانية قد رأوا في أنفسهم أنهم غير حازمين بالقدر الكافي مع زملائهم؛ لذلك ربما يكون من الحكمة أن تسأل بعض الأصدقاء المقربين الموثوق بهم عن مرآتك وكيف تتعامل أنت معهم، فإن كان قد تملك الخوف من أن تبدو انتهازياً ففكّر في إمكانية أن تبدو واثقاً ببساطة!

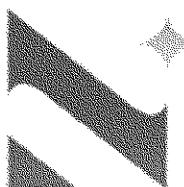


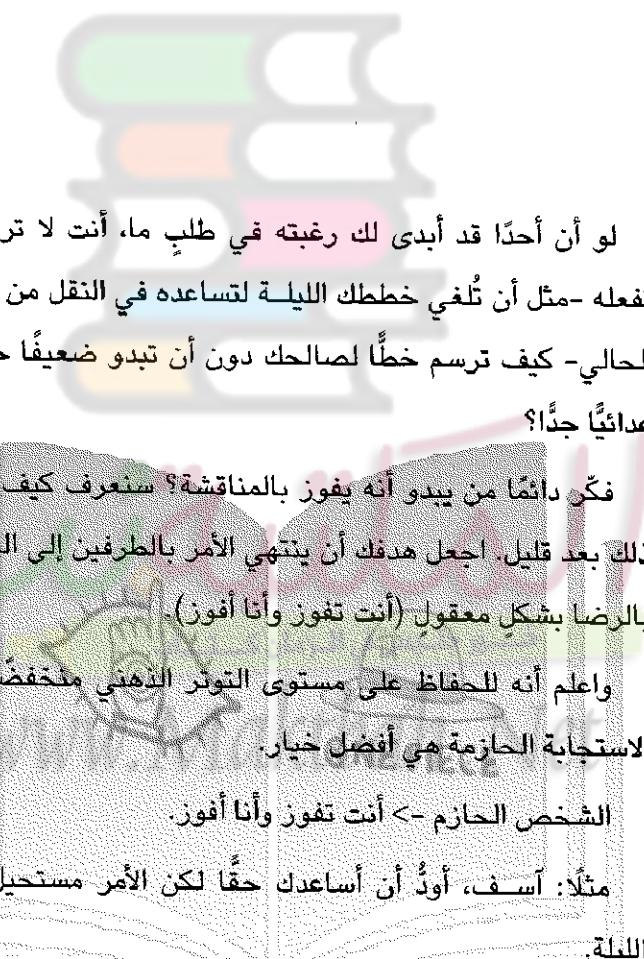
BOOKS ↗



## الوزنة المثالية



BOOKS 



لو أن أحداً قد أبدى لك رغبته في طلبِ ما، أنت لا تريد أن تفعله -مثل أن تُلقي خططك الليلية لتساعده في النقل من منزله الحالي- كيف ترسم خطأً لصالحك دون أن تبدو ضعيفاً جداً أو عدائياً جداً؟

فكّر دائمًا من يbedo أنه يفوز بالمناقشة؟ سنعرف كيف نفعل ذلك بعد قليل. اجعل هدفك أن ينتهي الأمر بالطرفين إلى الشعور بالرضا بشكل معقول (أنت تفوز وأنا أفوز).

واعلم أنه للحفظ على مستوى التوتر الذهني متحفظنا فإن الاستجابة الحازمة هي أفضل خيار.

الشخص الحازم -> أنت تفوز وأنا أفوز.

مثلاً: آسف، أودُّ أن أساعدك حقاً لكن الأمر مستحيلٌ هذه الليلة.

**BOOKS N**

وبذلك قد رسمت خطوطاً مرضية للطرفين.

**الشخص العدواني -> أنا أفوز وأنت تخسر.**

مثلاً: أتمازحني! ليس بعد هذا اليوم العصيب الذيرأيت.

وبذلك قد آذيت الطرف الآخر وربما تفقد المساندة منهم بعد

ذلك في المستقبل.

### **تدريبٌ عملي:**

إن كنت تشعر أنك تستطيع أن تجعل حزفك أفضل وأكثر

واقعيةً، فما هي الخطوات التي سنتبعها؟

### **أولاً: ابدأ بالمواقف الصغيرة:**

بداياتك بالمواقف البسيطة كتدريبٍ مبدئي سيجعل الأمر أكثر سهولةً في التعاطي بعد ذلك مع المواقف المعقدة.

### **التمرين:**

العمل على وضع حدود أمام نفسك في المرأة أو أمام صديق موثوق فيه فتصبح أكثر راحةً واتفاقاً مع شتى أنواع كلمات الرفض.

**تذكرة:**

تذكرة أن الحزم هو مهارة سلوكية، والمهارات تحتاج إلى تدريب مستمر لتحسين وتطور، مع الوقت من المفترض أن تجد نفسك أكثر قابلية وأكثر راحةً مع قول كلمة «لا». والهدف من تلك الكلمة هي أن تزيل من على قلبك الإرهاق النفسي وضغط التفكير والشعور بعدم الراحة والموافق غير المرغوب فيها والقلق الدائم من كونك حازماً عندما يخطئ من حولك حدودك ومساحتك الشخصية.

**قللها بشكلٍ صحيح:**

ما هو المفتاح للرد الحازم المثالي؟

تذكرة دائمة أن العبارات الضعيفة تبدو وكأنك تحتاج إلى الإقناع، يجب أن تكون عباراتك قويةً مهذبةً وغير قابلة للتفاوض. فعند رسم الحدود التزم بالعبارات القوية.

**العبارات الضعيفة مثل:**

- \* أنا غير متأكد أنتي سأوفق.
- \* هل يجب علي ذلك؟
- \* أفضل لا أفعل.

**BOOKS N**

## العبارات القوية مثل:

- \* أنا أحترم رأيك ولكنني ما زلت أعتقد أن...
- \* أنا أعتقد أن ذلك سيكون صعباً (مع وضع اختيارات أخرى).
- \* أنا أقدر عرضك، ولكنه ليس ما أريد تحديداً.

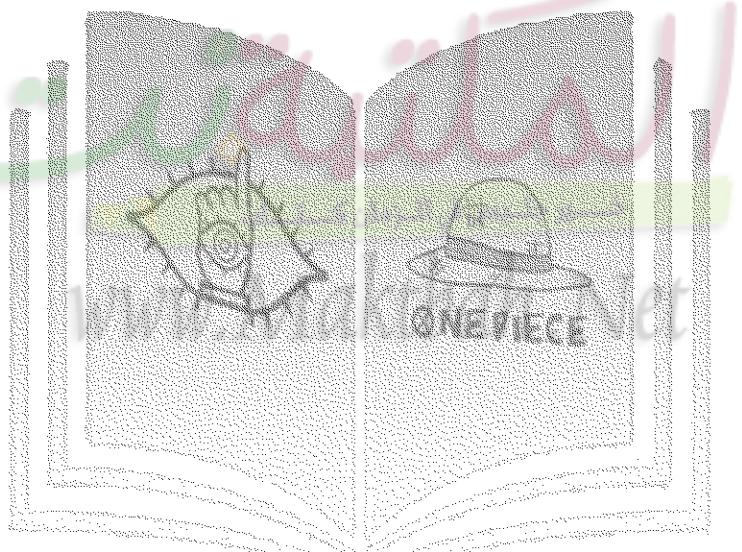
## ثلاث خطوات لكي تقول «لا»:

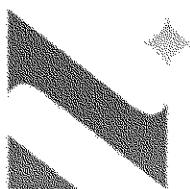
لتحدى سلوكاً لا يعجبك ستسخدم ٣ خطوات للتركيز على منظورك الخاص وما تفكّر به واقتراحاتك بدلاً من توجيهاته اتهام لمن أمامك.

- \* صِف سلوكَ الشخص الذي أمامك.
- \* صِف مشاعرك ورغباتك.
- \* اطلب طلباً مهذباً حازماً غير قابل للتفاوض.  
مثلاً: عندما تجعل من طريقة نطقك للحروف نكتة فإن ذلك يجعلني محبطاً ويغيظني، من فضلك توقف عن استفزازي بذلك، وحين تبدأ في التخلص من أسر الآخرين، لا بد أن تعدد المصادر التي تستلقي منها تعديرك الذاتي، وحينها ستتمكن من الموازنة بين حب نفسك والعطاء لنفسك والآخرين.



# بين الحزن والاكتئاب



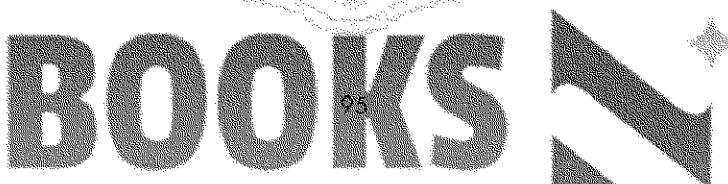
BOOKS 

جاءني مكروبياً حزيناً شاحبَ الوجه ليشكوا لي «أنا مكتئبٌ ولا أدرِي ما أفعل».

دعنا في البداية نذكر أعراض الاكتئاب المرضي حتى نعرف الفرق بينه وبين الحزن، مريض الاكتئاب يعاني ليس فقط من الحزن، بل هو تجربة إنسانية كاملة شديدة القوة والأثر عليه.

#### أعراض الاكتئاب:

1. الحزن الدائم طوال الوقت.
2. فقدان الشغف والمتعة بالأشياء التي كانت تسعدك من قبل.
3. اضطرابات في النوم إما زيادة وإما نقصاً.
4. صعوبة في التركيز.



5. إحساس دائم بالذنب وتأنيب الضمير.
6. فقدان الشهية أو زيادة تناولها.
7. شعور بفقدان الأمل واليأس.
8. أعراض جسدية.
9. أفكار انتحارية ورغبة في إنهاء حياتك.

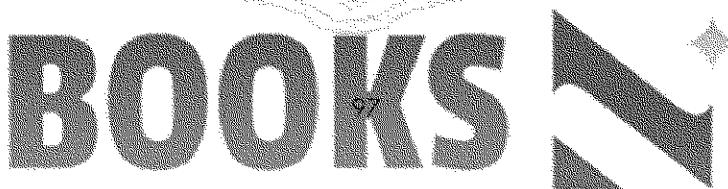
هذه الأعراض لا بد أن تحدث على الأقل لأسبوعين متتالين كل يوم وتستمر أغلب اليوم، وأيضاً لا تكون هذه هي طبيعة الشخص، فإذا كان الشخص في العادة ينام كثيراً فلا نستطيع أن نحسب هذا من الأعراض. فإذا وجدت نفسك تعاني من الاكتئاب ولا تدري ما تفعل وحاولت جاهداً الخروج من هذه الحال ولم تفلح فعليك باللجوء لطبيب نفسي يساعدك، ولا تترجع من هذا أبداً إن المرض النفسي مثله مثل المرض العضوي، يحتاج إلى استشارة مختص، والالتزام بالدورس العلاجي حتى يتتعافي المريض ويتجاوز مرضه. والاكتئاب واحدٌ من أشهر الأمراض على مستوى العالم وأكثرها تأثيراً على حياة الأفراد، لذلك لا بد من تدخل الطبيب النفسي لمساعدة من يعاني الاكتئاب.

ذكرنا أمراض الاكتئاب المرضي، أما الحزن الطبيعي فألمّ آخر.

## الحزن:

إننا حين نحزن ومن غير كامل إدراكٍ مثُلَّاً نتذكر كثيراً مما مر بنا من آلام، ننغمض في أحزاننا إلى أقصى درجة، حتى العقل البشري في لحظات الألم ينحاز إلى ما يراه حزيناً فيما يعرف في علم النفس باسم (attentional bias)، فتراه كأنه يجذب إليك كل ما يحزن إذا استسلمت له وتركت نفسك للحزن.

فالعقل بطبيعته ينحاز إلى ما تفكّر فيه، إنك مثلًا إذا فكرت في نوع سيارة معينة، فستجد نفسك تلاحظها كثيراً في الطريق، هي لم توجد بعد تفكيرك فيها، بل هي موجودة على الدوام، الفارق الوحيد أن عقلك أصبح أكثر انتباهاً لها وإنجذاباً إليها. الأمر نفسه يحدث في حالات الحزن العميق، فإنك دون أن تدرى وبلاوعي، تنجدب إلى ذكرياتك الأليمة أو مخاوفك المُخمنية، فيذهب عقلك تلقائياً إلى كل ما يزيد من حزنه ويضاعف من ألمه، لأن الحزن أصبح هو موضوعه الرئيسي ومحور تفكيره.



## تضخيم الألم (pain catastrophizing) :

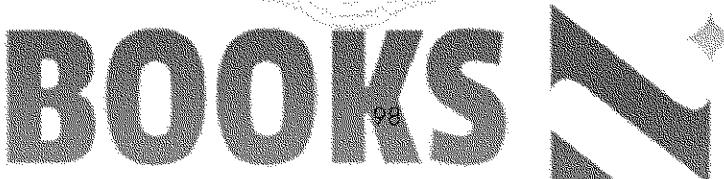
يميل المخ لمضاعفة الآلام وتضخيم الاحتمالات حتى تظن أن الكون سينهار، وأنك لن تستطيع تجاوز هذا الأمر مهما فعلت.

أضف إلى هذا كله حالة الضعف النفسي الذي يعيشه أغلبنا وعدم الرغبة في التعرض للألم، كل هذا مما يضاعف حزن الإنسان ويزيد همه. فالحزن من المشاعر الإنسانية الطبيعية وعلاجه هو تقبيله.

فلا تحزن من حزنك، لا تصارع حزنك، لا تشعر بأنه نهاية الكون وأنك ستظل كذلك. إنما هي مشاعر طبيعية لم يسلم منها حتى رسول الله ﷺ «إن القلب ليحزن وإن العين لتدمع»، ولكن هنا موضع القوة والصبر «ولا نقول إلا ما يرضي الله».

ليس ذلك فقط بل مر عليه عامٌ كاملٌ سماه «عام الحزن» هو العام الذي توفيت فيه السيدة خديجة بنت خويلد زوجة الرسول ﷺ وتوفي فيه أيضاً عمه أبو طالب. فالحزن والالم من طبيعة هذه الحياة وإنك لن تستطع أن تحيى بسعادة ما لم تقبل هذه الحقيقة وترضى بها، حينها فقط سيكون لحزنك معنى ويكون مفيداً لك. ولكن هل للحزن معنى؟

«جوان كاشيا» أستاذة علم الاجتماع بجامعة «أريزونا» تحكي لنا عن قصة لتفهُّم هذا الأمر، حين همت بالولادة وبدأت آلامها



وشعرت بأنه اقترب الوقت لتصير أمّا، أخبرها الأطباء أن تصبر قليلاً، فصبرت ولكن حدث في هذا الوقت القصير أمر مروع. لقد مات صغيرها داخل رحمها.

هذا الصغير الذي تحملت لأجله كل هذه المدة لن تراه أبداً، لن تستمع لضحكاته، لن تلاعبه وتسمع صوته. كانت الصدمة شديدة عليها، طلبت من الأطباء أن يضعوا صغيرها على صدرها وظلت حزينة لفترة طويلة.

ثم بدا لها أن تسأل ما فائدة الحزن وهل له معنى؟  
بدأت بصفتها متخصصة في علاج الصدمات بعمل أبحاثها،  
وكان من معاني الحزن التي توصلت لها:

1. فهم آلام الآخرين.
  2. استعادة فهم الحياة وطبيعتها (عدم العيش في أحلام وردية).
  3. إعادة ترتيب الأولويات (وقفة مع النفس).
  4. معرفة الحكمة من وراء ما حدث.
  5. اكتساب قوة نفسية وخبرات لمواجهة ظروف الحياة.
- وأضيف أنا: إننا حين نحزن تتوقف عن الكثير من الملهيات ونترك إيجاراً الكثير من الأعمال التي تنغمس فيها أصلًا لتأهيلنا

عن أنفسنا، فتظل تتنقل في العديد من الأمور خوفاً من أن تواجه نفسك لتعرف حقيقتها، فالحزن إذاً يعطيك هذه الفرصة لتجالس نفسك، لتعتني بها قليلاً، لترى ما بها من آفاتٍ وعيوبٍ وتبتصر بها لتكون سعادتك من قلبك وليس سعادةً زائفةً بسبب المُلهميات التي تصرفك عن نفسك.

ولكن من أنا؟

نعم أنا أريد أن أجالس نفسي وأن أخلو بها، ولكن حين أجالسها أجد نفسي غريبة، أسئلة من أنا، مَاذا أريد، وما الذي أحتاجه، في البداية دعنا نتكلّم عن أنا؟

أنا نفسُ مخلوقةٌ من طين، ثم نفح في هذا الطين من روح الله. فأنت لست كما يعرفك العلم، كائناً مادياً ببيولوجياً لا يتعدى تفاعلاتِ الكيميائية، بل أنت بداخلك ما يَسْعُ هذا العالم كله (الروح)

وفي واقع الأمر أجد أن محاولة إثبات ذلك من العبث، فكلُّ منا يدرك يقيناً كما يقرأ كلامي هذا الآن أن هناك بداخله ما يكبر بكثيرٍ هذه التفاعلات الكيميائية المحدودة، يدرك يقيناً أن الحب ليس مجرد اندفاعٍ من الهرمونات والتواقل العصبية فقط كما يحبُّ الحيوانات بعضهم بعضاً؛ فالكثير من الناس يحبون ولكن مَاذا تحب شخصاً بعينه وتميل إليه هو؟ قد تفسر مشاعر الحب

**BOOKS N**

بالهرمونات، لكن لمَ هذا الإنسان بالذات وليس غيره، لمَ نختلف في طريقة حبنا وفي إيصال هذا الحب؟ فهذا يحب ويُظهر حبه في الهدايا والعطایا، وذلك يحب ويُظهر حبه في الاهتمام وكثرة السؤال، وهذا لا يجف لسانه عن التحدث عن مشاعر الحب وإظهارها لحبيبه، فالكثيرون يحبون ولكن لا يتشابه أحد. لم نضحك كثيراً حينما يتحدث هذا الشخص بينما هناك شخص آخر إذا قال نفس ما قال الشخص الأول لا نضحك؟!

العلم يجيبك عن كيف ولكن يبقى سؤال لم؟

هناك أرواحٌ كما قال ﷺ: «ما تعارف منها ائتلاف وما تنافر منها اختلف»، أنت لا تستطيع أن تنكر هذه الروح وسطوتها عليك فهذا هو الجانب الأول منك وهو روحك.

أما الجانب الثاني فهو جانب التراب منك (المادة).

إذا فمن أنا؟

أنا المخلوق من قبضة من تراب ونفخة من روح الله، وقدل أن أخيرك بما تحتاج إليه نفسك يعني ألمرك بشيء عن نفسك، أنت من داخلك أجوف! أجوف! عن أنس أن رسول الله ﷺ قال: «لما صور الله آدم في الجنة تركه ما شاء الله أن يتركه فجعل إبليس يطيف به ينتظر ما هو فلما رأه أجوف عرف أنه خلق خلقاً لا يتمالك».

BOOKS 

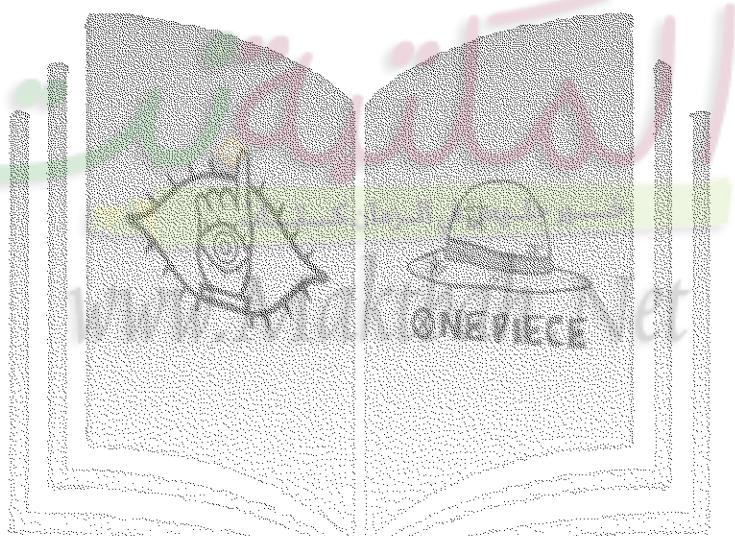
الجوف هو الفراغ، فأنت بداخلك فراغ يحتاج دوماً أن يملأ،  
وكما أنت من مادةٍ وروحٍ، فأنت تحتاج إلى أن تملأ الفراغ المادي  
والروحي.

والخلل دوماً ينشأ من اختلال في أحدهما، فهذا الشخص  
يهم بالجانب المادي ويعطيه حقه ويهمل الجانب الروحي فيظل  
محتاجاً لا يعرف ما به، وهذا يهتم بفراغه الروحي ويعتني به  
ويهمل في الجانب المادي، فينشأ الخلل من هذا أو ذاك.

وانظر إلى هذا الحديث النبوى الجميل لتفهم ما تحتاج، أنس  
بن مالك -رضي الله عنه- يقول: « جاء ثلاثة رهط إلى بيوت  
أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادة النبي ﷺ فلما أخبروا كأنهم  
تقالوها (شعروا أنها قليلة) فقالوا وأين نحن من النبي ﷺ قد  
غُفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم أما أنا فإني أصلى  
الليل أبداً وقال آخر أنا أصوم الدهر ولا أفتر و قال آخر أنا أعتزل  
النساء فلا أتزوج أبداً، فجاء رسول الله ﷺ إليهم فقال: أنتم  
الذين قلتم كذا وكذا أما والله إني لأحشكم الله وأنقaskم له لكنني  
أصوم وأفتر وأركض وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي  
فليس مني».

BOOKS

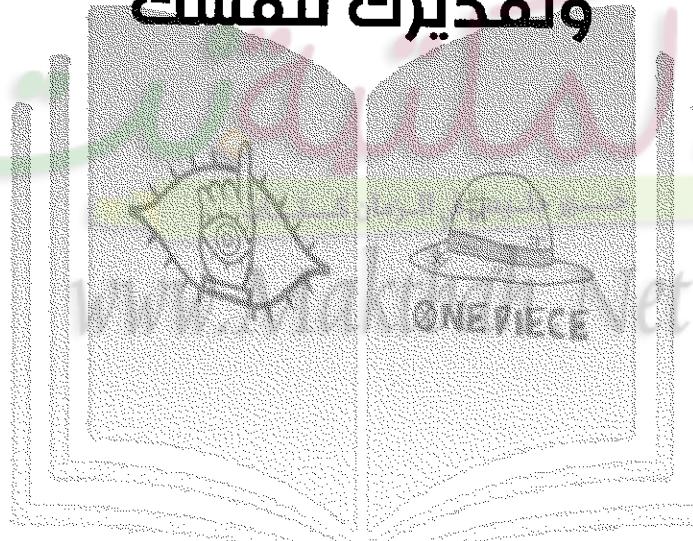
فهذا رسول الله ﷺ أعلم الناس بالنفس يجمع بين احتياجات نفسه المادية والروحية، لا يطغى هذا على ذاك، فإذا أعطيت نفسك حقها من المادة والروح فقد وفّيت حق نفسك وروحك وحق جسدك أيضاً «إن لنفسك عليك حُقاً، وإن لبدنك عليك حُقاً».

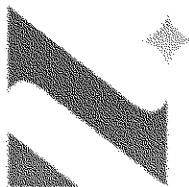


BOOKS 

المحفظة الحمراء

وتقديرك لنفسك



BOOKS 

في يومٍ من الأيام شاهدت فيديو لسيدةٍ على التلفاز تتحدث عن أثر الألوان على حياتنا وعلى رزقنا، حتى قالت: «إن المحفظة الحمراء تجلب المال، لأن الأحمر أعلى ترددٍ في الألوان، واللون الأحمر ناريٌّ والمال من الورق أي الشجر فلهذا علاقتها طردية».

لا يخفى ما في هذا الكلام من خبل على أي عاقل، بل كل الناس تدرك حماقته فلافائدة من إضاعة الوقت في نقضه. ولكن لننتقل إلى قصة أخرى ربما لا تيدو بها السخف بل إن الكثيرين يحبونها ويحبون سمعها هل سمعت عن هذا الذي كان يعمل عملاً بسيطاً جدًا، فقيراً ويسعى ويجهد إلى أن وصل إلى هذه المكانة وصار انفلونسر أو صاحب شركةٍ أو مؤسس مشروعٍ جديدٍ (startup)، أو مطربٍ شعبيٍّ وعنده الكثير من السيارات والملايين، أعتقد أنك تذكري أحدهم الآن.

هل سمعت ما يقولون حول تساوي الفرص وأنك تستطيع أن تصل إلى ما وصلوا إليه وأنك فقط بطيء أو فاشل أو لا تعمل بجد، أو أنك لا تجتهد بالقدر الكافي ولا تبذل ما يكفي؟!

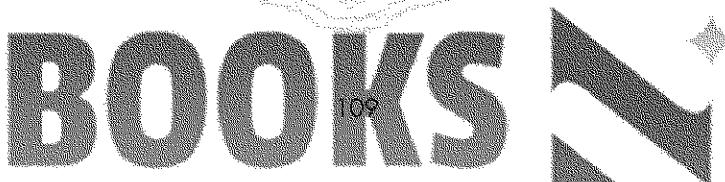
يشرح هذا أنتوني روбинز في كتابه (*awaken the giant*) (within) قائلاً: «الآن فوراً تستطيع أن تتخذ قراراً بالرجوع إلى صفوف الدراسة، بإتقان الرقص والغناء، بإمساك زمام أمورك المالية، بتعلم قيادة طائرة مروحية.. إذا قررت ذلك حقاً، يمكنك أن تفعل أي شيء تقريباً، وهكذا فإن لم تكن راضياً عن علاقتك العاطفية التي تعيشها حالياً، اتخاذ قرارك الآن بتغييرها، إذا لم تكن راضياً عن وظيفتك الحالية فلتغييرها».

### الأمر الأول: استخدام القوة

أتذكر أنتي استمعت للعديد من المتحدثين التحفيزيين والتنمية البشرية يرددون مثل هذا الكلام: أفعل، أنت تستطيع، إن لم تصل فالمشكلة فيك أنت! وغالباً أكثر هؤلاء لأنهم لا يملكون محتوى علمياً حقيقياً يقدمونه للجمهور، يقدمون قصصهم الشخصية على أنها دليل مؤكّد على هذا الكلام الذي يقدمونه، وهذا ما فعله أنتوني روбинز، فقد قدم قصته الشخصية وتحوله الذي حدث له مثلاً على هذا فقد كان نشأ من أصول متواضعة، وفي أوائل حياته عمل حارس عقار وكان يعيش في شقة صغيرة إلى أن قرر يوماً أن يغير

حياته. يقول «أنتوني روبنز» ليؤكد صحة أطروحته: «استخدمت هذه القوة لكي أستعيد سيطرتي على صحتي وسلامتي البدنية، وأنخلص بصورة دائمة من ثمانية وثلاثين رطلاً من الدهون، عبر تلك القوة اجذبت إلى المرأة التي أحلم بها، تزوجتها وصنعت العائلة التي رغبت فيها، استخدمت هذه القوة لأغير داخلي من حد الكفاف إلى أكثر من مليون دولار سنوياً، وهو ما جعلني أنتقل من شقتي بالغاً الصغر - حيث كنت أغسل أطباقي في حوض الاستحمام لعدم وجود مطبخ- إلى منزل عائلتي الراهن قلعة ديل مار».

ثم أكد روبن إمكانية أي شخص في أن يسير على خطاه وفعل ما فعل. قس على هذا الكثير من قصص التنمية البشرية، فالجميع يُمتنونك بالحياة الرغدة والمال الوفير، إذا تحركت وانطلقت وأشعلت شعفك وفعلت كما فعلوا، ولكن كل هذا سراب ما يليث أن ينقطع ثم ترى الحقيقة وتصطدم بالواقع وتتعلم أن الفرصة ليست متساوية وأن الأزمة الحقيقية قد لا تكون بسببك أنت، ولكن بسبب الأحوال العامة والظروف، وليس فيك. ليس دوماً بالطبع فقد تكون المشكلة بك أنت، لكن لا بد أن تقيِّم الأمر ولا تلوم نفسك على ما تستحق وما لا تستحق.



## الأمر الثاني: الاعتقاد المزعوم بتساوي الفرص:

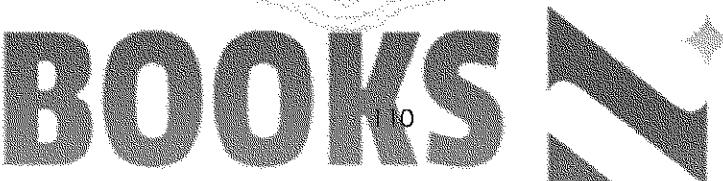
هل سمعت يوماً من يقول إن كل الناس لهم نفس الفرص وأنه لا فضل لأحدٍ على أحدٍ إلا بالاجتهاد فقط؟ ربما سمعت الكثيرين وربما تصدق ما يقولون: بل أنت ترى أدلةً على ذلك.

كل الناس يدخلون الثانوية لهم نفس الفرص في المجموع، كل من يتقدمون إلى عملٍ يخضعون لنفس interview .

إذاً فلم يعد هناك حجةٌ لك إلا إنك فاشلٌ وبليدٌ ولست كهؤلاء الذين اجتهدوا ووصلوا بجهدهم بغض النظر عن الظروف المحيطة.

كان قديماً ينقسم الناس إلى طائفتين، طائفة الملوك والأغنياء وطائفة الفقراء العاملين. كان كل الناس راضين بهذه المكانة واعتقدوا أنها هي المكانة الطبيعية لكل منهم، فلم يسخط أحدٌ أو يغضب أو حتى يسعى إلى تغيير مಕانته، وبالرغم من كل ما كان في هذه العصور من الذل والسوء، لم يشعر أحد الفقراء بالغصب لأنَّه لا يستطيع أن يصل إلى الأغنياء أو ينافسهم.

أما الآن فصار الحديث الدائم عن المساواة والفرص المتساوية وأنه بإمكانك أن تصل إلى أي شيء، وأنَّ الذين وصلوا إلى هذه المكانة وحققوا هذه الأموال هم بشرٌ مثلك حصلوا على نفس ما حصلت عليه من الفرص.



هذا الأمر الذي أثار انتباه «أليكسس دو توكتيل» المؤرخ  
والمنظّر السياسي

في كتابه الديموقراطية في أمريكا (De La Démocratie en Amérique).

يقول توكتيل: «في أمريكا، لم ألتقط مواطنًا فقيرًا يمنعه فقره من أن يرثو بنظرية أمل وحسى إلى مسرات ومنع الآثرياء».

تأمل المواطنون الفقراء المواطنين الآثرياء في مساكنهم القريبة، واثقين في أنهم أيضًا سوف يسيرون على خطاهم، ولم يكونوا مخطئين على الدوام، استطاع عدد من الأشخاص من بدايات متواضعة اكتساب الثروة، رغم ذلك فالاستثناءات لا تشكل القاعدة، فما زالت في أمريكا طبقات متدنية، ولكن الخلاف أن هؤلاء الفقراء ليسوا راضين عن حالهم بل يرون هذا خيانة لتطبعاتهم.

يقول «آلان دو بوتون»: «كانت دعاية الصحافة، والرأي العام تعمل بلا كلل ولا ملل على أن تُمني الخدم بأنهم هم أيضًا يسعون إلى بلوغ ذروة المجتمع، وتحقيق ثروة ك الرجال صناعة أو أن يصبحوا قضاة أو علماء أو حتى رؤساء جمهورية. هذا الإحساس بالفرص المطلقة أمامهم يمكنه أن يثير فيهم ابتهاجاً سطحيًا في بداية الأمر -لا سيما بين الشباب منهم- ورغم أنه شجع بالفعل الأشد موهبة والأسعد حظاً بينهم على تحقيق أهدافهم، فمع مرور الوقت

BOOKS N

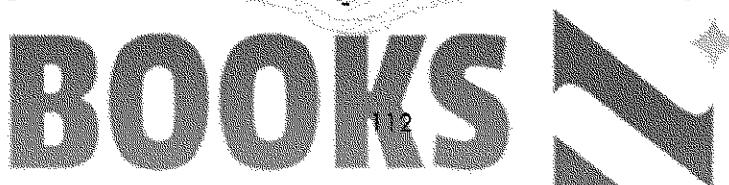
وإخفاق الغالبية العظمى في الارتقاء بأنفسهم لاحظ توکفیل  
أن مزاجهم النفسي يظلم، وتسولی عليهم المرارة حتى تختنق  
أرواحهم بهم، وتشتد كراهيتهم لأنفسهم وسادتهم».

### الأمر الثالث الشعور بالاستحقاق:

هل شعرت يوماً بأنك تستحق أكثر مما لديك؟ هل نظرت يوماً  
إلى من هو في سنك فوجدته قد وصل إلى ما لم تستطع أن تصل  
إليه أو أنه سبقك بأكثر من خطوة، ثم ازداد الأمر سوءاً أن المجتمع  
صار يحكم عليك ويسألك لماذا لا تصل، لم لا تتزوج ومن هم في  
سنك يتزوجون؟

لو تخيلت كتيبةً من الجنود وبينهم قائدهم، بالطبع هو أعلاهم  
مكانةً ويسقطهم بالكتيب هل ينظرون إليه ويحسدونه؟ في الغالب  
ستجدهم ينظرون إلى بعضهم بعضاً ويهسدون من يتفوق ولو  
بالقليل عن الآخرين منهم. وكذلك الطلبة في المدرسة لا يحسدون  
المدرس ولكن ينظرون إلى من يفوقهم من الطلاب.

هذا ما قاله دافيد هيوم في كتابه رسالة في الطبيعة البشرية:  
«لا يتولد الحسد عن التباين الشديد بيننا وبين الآخرين، بل على  
العكس، الحسد وليد التقارب، إن أي جندي عادي لن يحمل حسداً  
نحو قائده الجنرال مقارنة بما سوف يشعر نحو رقيبه المباشر أو  
زميله العريف، كما أن الكاتب عالي المكانة، لن يجد نفسه موضع



غيرة الكتاب التافهين المبتدلين، بقدر ما سيلقى الغيرة في صدور مؤلفين أقرب إلى مكانته، إن التباين العظيم يقطع الصلات، وهذا فلما أنه ينتهي عن مقارنة أنفسنا بما هو يعيّد عننا غاية البعد، أو أنه يقلل آثار المقارنة».

إنه الشعور بالاستحقاق المتولد عن المقارنة الدائمة بمن هم مساوون لنا ووصلوا لأكثر مما وصلنا إليه.

إنه كما يعبر «آلان دو بوتون» في كتابه قلق السعي إلى المكانة: «الشعور بأنه في ظروف أخرى كان يمكن أن تكون شيئاً آخر غير ما نحن عليه شعورٌ يزرعه فينا التعرض لمنجزات أعلى، حققتها من نعتبرهم مساوين لنا ويولد عنه القلق والنقطة».

أو كما قال أيضاً: «قد تسامح مع كل نجاح يتحققه الآخرون، إلا نجاح أندادنا المزعومين فإنها لا تطاق».

فأنت حين ترى هذا الشخص الذي بجوارك في الجامعة، أو في العمل لكنه وصل إلى ما لم تصل إليه، فأول ما يتوجه إليه ذهنه هو لوم نفسك أنك لم تستطع الوصول إلى ما وصل إليه، ولا تنظر للظروف المحيطة بكمالكي تقييم نفسك تقييماً صحيحاً، بل تشعر بأنه كان لا بد أن نتساوی.

## الأمر الرابع غياب الإيمان بالأخرة:

حينما يتحول الإنسان من مخلوقٍ وُجد في هذه الأرض لوقتٍ محدودٍ بغاية عبادة الله لإنسانٍ وجد في هذه الدنيا للخلود وعيش حياةٍ ليس بعدها شيءٌ، فإنه يستشعر أنه لا يملك إلا فرصةً واحدةً، فإذا لم أنجح في تحقيق شيءٍ فليس لي قيمة، ولا أستطيع أن أuwض ذلك بأي شيءٍ. يقول «آلان دو بوتون»: «القادرون على الإيمان بأن ما يحدث على الأرض ليس إلا مقدمةً وجذرةً للوجود الأبدى، سوف يعادلون أي ميلٍ لحسد الآخرين بفكرة أن نجاح الآخرين سحابة صيفٍ سريعة الزوال مقارنةً بحياة خالدة، أما عندما يتبدّل الإيمان بحياةٍ أخرى بوصفه مدرّاً صبيانيًّا وأمراً مستحيلاً علمياً، فسوف يتعاظم - بلا شك - الضغط من أجل النجاح والإشاع، تطرّأ على المرء بأنه لا يملك إلا فرصةً واحدةً للقيام بذلك».

فقد قال الله - تعالى -: «وَيَوْمَ يَحْشِرُهُمْ كَأَنَّ لَمْ يَلْبِثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنْ تَهَارٍ» الذي يعيش هذه الحياة وهو مؤمنٌ بمركزية الدار الآخرة، يصبح من نومه أكبرُ همه هو أن يكون خالق هذه الدنيا راضياً عنه، ثم أي شيءٍ بعدها هيin. فالدنيا قصيرةٌ وسرعان ما تمر. ليس كمن يصبح من النوم تتفرق به الهموم، وهموم الدنيا لا تنقضي، فيفتك في كل شيءٍ ويحمل هم كل شيءٍ حتى يكاد يختنق بهمومه، ومثلهم كما في حديث النبي ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هُمَّه

BOOKS N

شتت الله عليه شمله وجعل فقره بين عينيه ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له. ومن أصبح الآخرة أكبر همه جعل الله غناه في قلبه وجمع عليه ضياعه -يعني حاجته وما يريد- وأنتهى الدنيا وهي راغمة».

فأنت تختار بين أن تحمل هموم الدنيا كلها، ولن تستطيع، أو تحمل هم الآخرة والله يكفيك هموم الدنيا.

وفي أثر هذه العقيدة وهذا الإيمان، علة النفس. كتب الأستاذ يحيى محمد مقالاً جميلاً جدًا أحب أن أنقله لكم:

ليس النادي أفضل مكانٍ لكي يجد الإنسان الحب، يقول «إد شيران» ولهذا فإنه يذهب إلى الخمارة حيث يقع في حب الأشكال والألماظ والقوالب.

في عالمٍ تسسيطر عليه المادة والهوس بالصورة الذاتية، يُختزل الإنسان إلى رغباته الرضيعة وبُعده الجسدي وتتحول الحياة إلى سباق محموم لجمع كل شيء، ومضفه واستهلاكه وبصفة لاستهلاك المزيد والمزيد بلا نهاية ولا رضا، ولا يملأ عين ابن آدم إلا التراب.

يفقد كل شيء معناه وتسسيطر على الناس المخاوف العميقـة، الحياة سوقٌ والكل معروضٌ في هذا السوق: مهاراتك وجسدك وإنجازاتك... إلخ. لكن الوقت يمر والعمر ينقضـي والقيمة السوقـية

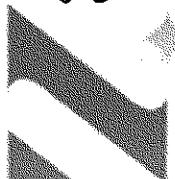
BOOKS N

تنخفض، فماذا يفعل الناس؟ يزدادون هوساً. يخافون من الموت والتقدير في العمر. يعبدون الشباب والقوة ومظاهرهما، ويبذلون وسعهم في محاربة الزمن، لكن صراع الإنسان مع الزمن محكوم بالخسارة. «والعصر إن الإنسان لفي خسر».

وهو في خسر لأن الزمن ينقضى ويطحن في طريقه كل شيء، ولا سبيل لمقاومته أو إيقافه أو إبطائه أو استرجاعه.

في عالم الفرصة الواحدة هذا، يتسع معنى الشر ليشمل كل مضايقة، كل حزنٍ وضيقٍ وتعبٍ مشاعر «سلبية» غير عادلة ينبغي سحقها بالتفكير الإيجابي. يصبح الفقر والحزن عيباً أخلاقياً. أنت فقير لأنك لم ت العمل بما فيه الكفاية وحزير لأنك لم تفكّر بشكل إيجابي، والآن لا أحد يريد معرفتك.

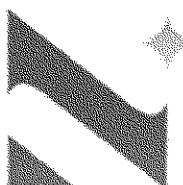
تسيد على الناس المخاوف العميقـة. ماذا يظن الناس في شعرى الخشن أو أنفـي الكبير أو ورمـي الزائد أو التجاعـيد تحت عينـي؟ كيف يقارـن أولـئك الأشخاص سيـارـتي ورـحلـتي إلى نـيكـارـاجـوا بـحيـاتـهم الـملـيـة بالـتسـالي وـالـإنـجـازـات؟ الـوقـت يـمرـ والـشـباب يـذـيلـ وـمـوـقـيـ فيـ السـوقـ يـتـدـهـورـ وـالـمـتـاحـةـ لـيـ تـنـكـشـ، وـعـماـ قـرـيـ لـاـ تـعـودـ لـيـ قـيمـةـ.

**BOOKS** 

هذا الخوف العميق هو ما يحرك الناس، الخوف من الزمن، الخوف من إنجازات الناس الآخرين وأرائهم، الخوف من الفجوة العظيمة بين محدودية الإمكانيات البشرية ولا محدودية الرغبات المسعورة. ومن أجل ذلك يدمون الترفية ويسعون وراء التشتيت الدائم للهرب من الأسئلة التي لا مهرب منها. إلى البارات يذهب الناس حيث الموسيقى العالية التي لا تسمع فيها أفكارك فضلاً عن أن تتكلم مع أصدقائك.

لكن ليست هذه الرؤية الوحيدة للعالم. في حضارة أخرى ليس الموت نهاية المطاف وإنما موعد لقاء الله، وليس الحياة ميداناً للتنافس وجمع اللذات وإنما فرصة الإنسان للترقي والتزكية والتأهل لما بعد الموت. في هذه الحضارة لا تنخفض قيمة الناس بتأخرهم في العمر وقلة الملذات المتاحة لهم، وإنما يعني التقدم في العمر رهافة الروح والقرب من الله وزيادة الاستعداد للثواب حكمته ونوره المسنون «بركة».

في تلك الحضارة لا يُنظر للأشياء على أنها موضوعات لاستهلاك. الطعام نعمة من الله تستحق� الاحترام والمبذرون إخوان الشياطين. وقيمة الإنسان ليست في ظاهره. هناك أولياء مستورون، «ورب عبد أشعث أغبر ذي طمرين لو أقسم على الله لأثيره»، والاستثنار الفاحش من الدنيا مذموم، والإنسان ليس مطلق

BOOKS 

التصرف في العالم وإنما هو خليفة الله في أرضه، فكل ما يفعله وإنما يفعله باسم الله.

الإيمان بالغيب هو ما يجعل الإنسان يلجأ لأعمال الخير السرية «حتى لا تعلم شماليه ما تنفق يمينه»؛ ولكي يتتجنب الكبر والعجب والرياء. فالباطن مهم كالظاهر. يستبدل الإنسان مراقبة الله الواحد الأحد بمراقبة جميع الناس فيرتاح.

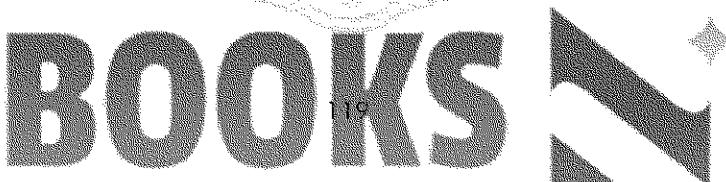
لا تنقسم المشاعر لإيجابية وسلبية، بل «كلٌ من عند الله». وأنه هو أضحك وأبكي». في عالم ليس مقصوداً لذاته وإنما لغيره، يتسامح الناس مع الأحزان والأفراح. «وعجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له». يرضي الإنسان بالقدر خيره وشره فقل شعوره بالذنب والتكبر، يسلم لله فيرتاح بالله، فالآمور مقدرة والله خالق كل شيء، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن. جفت الأقلام وطويت الصحف.

في تلك المنظومة يعتبر كل تمركز حول النفس مذموماً. إذا تضخمت نفس الإنسان إلى حد معين منعته من التدين والمحبة الصادقة وفرغت الأشياء من مضامينها والحياة من معناها. ترى تلك المنظومة أن عبادة النفس أصل الشرور، والسعى وراء

**الملذات مطاردة للسراب.** «تَعْسُ عبد الدرهم والدينار والقطيفة والخميسة» ولا ينقذ الإنسان من كل تلك التعasseة إلا التوجّه إلى الله، «وَإِنَّ إِلَيْ رَبِّكَ الرُّجْعَى»، «وَإِنَّ إِلَيْ رَبِّ الْمُنْتَهِى».

قيمة جميلة يحتاجها العالم، قادرة على إنقاذ ملايين البشر التعساء وفي الحديث الجميل الذي يؤكد هذا المعنى، عن أنس رضي الله عنه: «أَنَّ رجلاً من أهل البارية كان اسمه زاهراً، يهدى النبي ﷺ الهديّة من البارية، فيجهزه النبي ﷺ إذا أراد أن يخرج، فقال رسول الله: إِنَّ زاهراً باديتنا، ونحن حاضروه. وكان رسول الله ﷺ يحبه، وكان رجلاً دمياً، فأتاه رسول الله ﷺ وهو يبيع متابعاً، فاحتضنه من خلفه، ولا يبصره الرجل، فقال: أرسلني، مَنْ هذَا؟ فالتفت، فعرف النبي ﷺ، فجعل لا يأْلو ما أصلق ظهره بصدر النبي ﷺ حين عرفة، وجعل رسول الله ﷺ يقول: هن يشتري العبد؟ فقال: يا رسول الله، إِذَا وَالله تجدني كاسداً، فقال رسول الله ﷺ: لكن - عند الله - لست بكافراً. أو قال: لكن - عند الله - أنت غالٌ».

بهذه البساطة، يتحول هنا هذا العبد الذي لا يساوي شيئاً عند الناس إلى شخص غالٍ ليس عند أي أحد ولكنه غال عند الله، خالق السموات والأرض، فما قيمة رأي الناس وحكمهم بعد هذا! وما الذي يضرك إذا كنت عند الله غالٌ؟!



وأخيراً هذا لا يعني أن تستسلم ولا تبذل جهدك ولا تأخذ بالأسباب، ولكن انتظر معي إلى هذا الحديث الجميل الذي يضع الأمور في مواضعها ولا يكلفك فوق طاقتك ولا يلومك على ما ليس في يدك: «إن الله لا يلوم على العجز ولكن عليك بالكيس فإذا حزبك أمر فقل حسبي الله ونعم الوكيل».

والعجز هو القعود وعدم الأخذ بالأسباب والتراخي وعدم حمل المسؤولية. هذا ما يلومك الله عليك ويحاسبك على اختيارك العجز وقد أوصى النبي ﷺ بدعاء، روى البخاري عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: كنت أخدم رسول الله ﷺ كلما نزل، فكنت أسمعه يكثر أن يقول: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسْلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَاعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبةِ الرِّجَالِ».

فكان رسول الله ﷺ يكثر من الاستعاذه من الهم والحزن وبقية هذه الأمور.

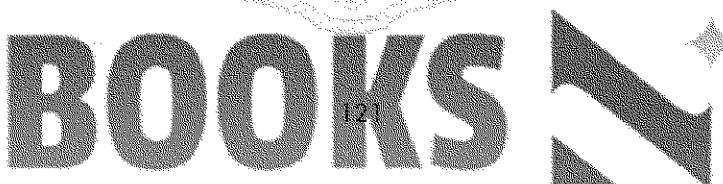
والهم: هو انشغال النفس واضطراب القلب لتوقع مكرهه يقع في المستقبل. والحزن: تالم القلب والنفس لأمر مكرهه وقع بالفعل.

وقد علم النبي ﷺ أمه أنه أن تتعود من الهم والحزن كلما هي أمست وإذا هي أصبحت؛ وذلك لما فيهما من شدة الضرر على

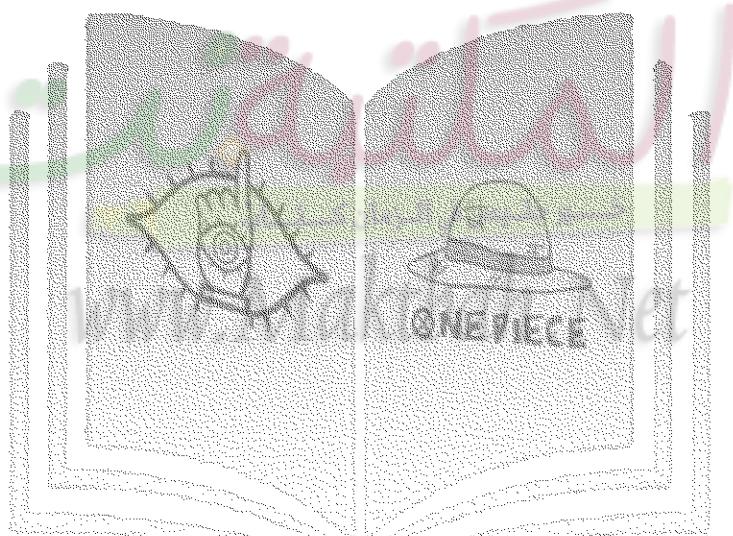
بدن المرء وعقله، وقلبه ونفسه، ودنياه ودينه. فهما يشوشان الفكر، ويشغلان القلب، وينقلان البدن، ويذهبان قواه، ويُقعدان عن العمل، ويقوّتان على العبد الكثير من الخير، ويشغلان الفؤاد والنفس عن الطاعات والواجبات، ويصيّبان المرء بالإحباط واليأس والتشاؤم.

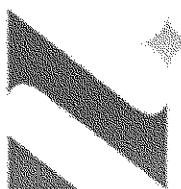
فإذا تشاءم الإنسان ضاق صدره، وينتسب نفسه، وجمد فكره، وفترت همته، وجلس عن الحركة، وقعد في بيته قعود اليائسين، وأصبح هلوغاً يفرغ من كل حادث، ويغضب لأدنى سبب، ويشكو من غير علة، ويعرض من غير داء، ولا يرى شيئاً في الحياة يستحق الحياة، فكانه يموت قبل أن يأتيه الموت.

فهذا العجز المنهي عنه؛ لأنّه يُقعد الإنسان عن التحرك، أما الكيس فهو الأخذ بالأسباب وبذل الجهد وفعل كل ما في وسعك وطاقتك لا تدخر جهداً أبداً بل افعل كل ما في وسعك، ولكن في نهاية الأمر سيحرزك (يغلبك) بعض الأمور، لن تستطع أن تصل إلى كل ما تشتهي، ستتصدم أحياناً أحالمك الحميمة على صخور الحياة الصلبة، وإنما كنت من محبي خطاب التنمية البشرية الذي يقدس الآنا ويخبرك أن بإمكانك فعل أي شيء، وأي نتيجة مغایرة فليست بسبب أي شيء إلا أنت؛ لأنك وحدك من تملك زمام الأمور، فعندما ستتأسّس وربما وصلت إلى الكتاب. أما هاهنا يخبرنا



النبي ﷺ أنه حين يصيبك هذا وتفشل في بعض الأمور حينها  
تقبل أن هذا طبيعي وأن سنة الحياة هي التقلبات، فحينها لا تيأس  
بل استعن بالله ولا تعجز وقل حسبي الله ونعم الوكيل واطلب من  
الله أن يعينك.

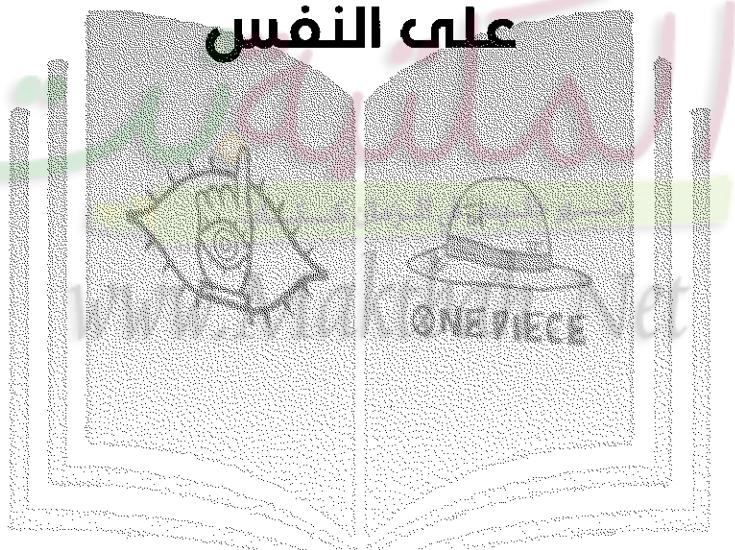


BOOKS 



**أثر الحياة الاستهلاكية**

**على النفس**



**BOOKS N**

أذكر وأنا في التاسعة من عمري كان بجوار المنزل الذي أعيش به أرض شاسعة بلا مبانٍ ولا سياراتٍ ولا زحام، فقط فراغ.  
كنا نذهب لتنعُّب بالساعات الطوال لا نشعر أبداً بالملل،  
نستترف طاقتنا في اللعب لكن نفوسنا تُثني وتنقوى، لم يمض  
العديد من السنوات حتى بدأت تتسع رقعة المباني، وتقل مساحات  
اللعب، وفي نفس الوقت كان هناك شيء آخر يتسع بالتساوي،  
ويظهر بقوة، الألعاب الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي.  
فكانت النتيجة العتيبة أن مساحة اللعب تقلصت إلى أن انتهت  
 تماماً.

تيم كاسر (Tim kasser) هو باحثٌ نفسيٌّ أمريكيٌّ مهمٌّ  
بالبحث في القضايا المرتبطة بالقيم البشرية، يحكي نفس

المشهد تماماً، فحين كان صغيراً كان بجواره شاطئ خالٍ من أي شيء إلا من لعب الأطفال ومرحهم، إلى أن استبدلَ بهذا الشاطئ مولًا تجاريًّا، ثم بدأت تتحول معه الكثير من الأشياء، فبعد أن كان حلم الأطفال هو الأماكن الشاسعة والممرح بلا قيود، وكان أكثر ما يودون شراءه هو دراجة ينطلقون بها، أصبح حلم تيم كما هو حلم كل الأطفال معه؛ شراء كل هذه الألعاب في متجر الألعاب في المول.

إذا سألت أي طفل عن معنى السعادة بالنسبة إليه، فسيكون رده بالتأكيد هو الكثير من الشراء والاستهلاك.

لو أردنا أن نصف العصر الذي نعيش فيه الآن بكلمة واحدة فستكون بالتأكيد «الاستهلاك»، إننا نعيش في عصر استهلاكيٍ بامتياز، فالسعادة تعني الاستهلاك والحصول على الكثير من الأشياء، وإذا أردت المزيد من السعادة فعليك بال المزيد من الاستهلاك، وهو عصر يخلق فيه كما قال جان حاك روسو «رغبات لا نهاية»، فمتى تستطيع أن تقول إنك وصلت إلى الحد الكافي من الاستهلاك وأنك لا تحتاج إلى المزيد من الأشياء؟

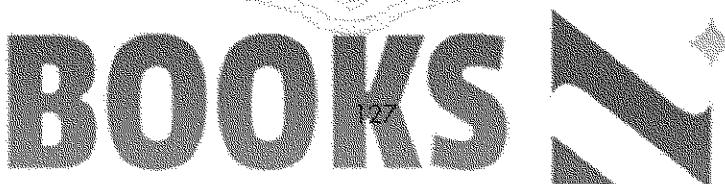
الإجابة بكل بساطة أن هذا لن يحدث، لن يأتي هذا الوقت الذي تشعر فيه بالكافية والاستغناء، لأنه دومًا هناك الجديد، وبالطبع

**BOOKS N**

الرسالة التي تصل إليك في كل وقتٍ أنت تحتاج إلى المزيد لتصل إلى السعادة، سيدِي أنت لا تملك هذه السلعة الرائعة؟ يا للأسف لقد فاتك الكثير، ربما كل ما أنت فيه من غمٍ وهمٍ بسبب أنك لم تشرِّ سلعتنا الرائعة.

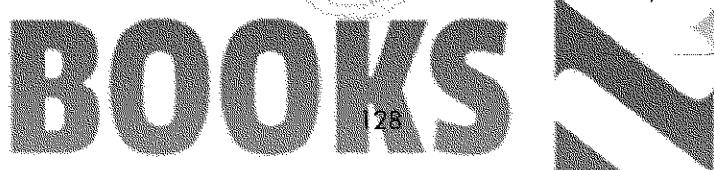
الاستهلاك لا يتوقف على شيءٍ واحدٍ أو مجالٍ واحدٍ، فهناك عددٌ لا نهائيٌ من السلع في كل نواحي الحياة، وكلهم ينادي عليك أن هَلْمَ إلينا فهنا السعادة، ويصرفون الملايين على الدعاية والإعلان لإقناعك بهذا.

ولكن هل تدري كيف بدأ هذا السُّعار الاستهلاكي؟ في كتاب الغرب والعالم يتكلم كافين رايلى عن هذا الأمر فيقول: «إن قدرة مجالين اثنين فقط، هما: العلاقات العامة (PR) والإعلان، على التلاعب بأراء الناس، والتأثير في القرار الفردي مع التظاهر بتوسيع عالم الاختيار الفردي هي قدرة هائلة - يقصد أنهم يبيعون وهم الحرية ويعطونك شعوراً زائفًا بالاختيار الحر». يكفياناً أن نتأمل أمثلة قليلة مستقاةً من خبرات الحياة العملية لأحد العاملين في هذه الفنون الجديدة في الثلثينيات، وهو إدوارد دل بيرنيز، لنجد فيها ما يعني عن مجلدات. يشرح بيرنيز في مذكراته كيف ساعد جورج واشنطن هـ، بشركة الدخان الأمريكية



على حد النساء على التدخين، قام بيرنر ببناءً على مشورة محلٍ نفسٍي كان يرى أن النساء يتصرّرن أن السجائر كأنها مشاعل الحرية، فعَدَ موكيتاً تسير فيه المدخنات في عيد الفصح في نيويورك عام ١٩٢٩، وجعل سكرتيرته ترسل تلغيفات لثلاثين من الفتيات من عُليّة القوم في المدينة، وهذا نصه: (من أجل المساواة بين الجنسين، من أجل مناهضة تحريم آخر مفروضٍ على بنات جنسنا، قررتُ مع غيري من الشابات أن نوقد مشعلًا آخر للحرية، بتدخين السجائر أثناء مسيرةنا في الشارع الخامس يوم عيد الفصح). وقد أثار الحدث ضجةً قوميةً، فنشرت صورة النساء بالصحف في أرجاء البلاد، واستجابت النساء من نيويورك إلى سان فرانسيسكو ودخنوا جهازاً، وأدرك بيرنر أن العادات القديمة المتّصلة يمكن القضاء عليها عن طريق إصدار نداء هشّ، تنشره شيكة من وسائل الإعلام.

ولكن هذه ليست دعوة للتدخين فحسب، إنما للدخين نوع معين من السجائر، هو (لاكي سترايك) ذات الغلاف الأخضر، لتحقيق ذلك كان لا بد من إشعال ثورة خضراء، فأعادت شركة لاكي سترايك تصميماً شاملًا، ومحظطاً إجرائياً كاملاً، وحدّدت أهدافه التفصيلية، ونوع البحث، والاستراتيجية، والموضوعات، والتوقّيت اللازم للنشاطات المخططة. فأعادت دراسات سيكولوجية عن



تداعيات اللون الأخضر، ونُظمَّ أهم حفلٍ للمجتمع الراقي حينذاك وكان حفلاً أخضر، وتم شجيع أحد منتجي الحرير على الرهان على اللون الأخضر، فأقام مأدبة لمحرري الموضة، كانت قائمة الطعام خضراء، وكل الطعام أخضر، وقام أحد علماء النفس، فحدثهم عن اللون الأخضر، ثم حاضرهم رئيس قسم الفن بكلية هنتر عن اللون الأخضر في أعمال الفنانين، وبدأت الصحف تبشر بخريفٍ أخضر، وشتاءً أخضر، وأنشأ مكتباً لموضة الألوان، وتبَّأ العاملين في حقل الموضة إلى أن الأخضر هو سيد الألوان في الملابس، وفي القطع الكمالية (الإكسسوارات)، وحتى ديكورات المنازل من الداخل، ليس ذلك فقط، بل تم إرسال ١٥٠٠ رسالة إلى مصممي الديكور، وتجار الآثاث تدور حول سيادة اللون الأخضر، وذلك حتى يضمنوا اهتمامهم بالاتجاه الجديد.

فلما اشتدت الحملة، وصار الاتجاه العام موجهاً لللون الأخضر، بدأ سائر المنتجين يدخلون الحملة، فأعلن أحدهم عن طلاء أظفار باللون الأخضر، وأدخل آخر الحوارب الخضراء، وبدأت ظهور المعارضات الخضراء في كل مدن أمريكا، وقامت مجلتا فوج وهاربرز بازار بتقديم الموضة الخضراء على أغلفتها، وأخيراً انضمت المعارضة إلى الحملة، فعرضت سجائير كامل (camel) فتاةً ترتدي زياً أخضر مقلماً بالأحمر، وهي نفس لوان علبة لاكي



سترايك، وهكذا اعترف المنافسون أنفسهم بأن لакي سترايك هي قمة الموضة.

وهكذا فإن الدعاية تشكل اتجاه الناس، وأنت لا تشعر بأي قيد، بل تشعر بحرية مطلقة، وخيارات متعددة، ولكن في الواقع كل هذه الخيارات تحكمك حكماً شديداً وتحدد حريتك وسعادتك وأنت لا تشعر.

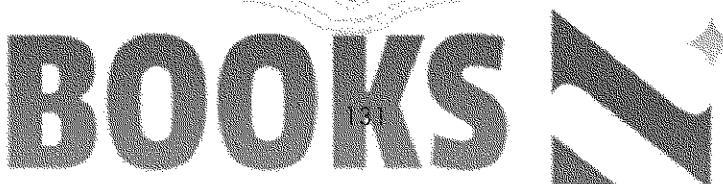
وهذه النزعة الاستهلاكية تتأصل عبر الزمن، منذ نزع الطفل من بيئته البسيطة ليجد نفسه أسيراً لقواعد السوق، فيتحول اهتمامه من الحركة واللعب الحر، والاعتماد على الاتصال المباشر بالأقران، إلى طفل متبدِّل، كل غاية الحصول على بعض السلع الاستهلاكية، والألعاب التي لا تساعد على نمو عقله واتساع أفقه طبيعياً، فإن العقل هو جزءٌ في النهاية من الجسد، ورغم ابتدال الجملة الشهيرة بأن «العقل السليم في الجسم السليم» إلا أنها ستنظل حقيقة لا يمكن إنكارها. وفي هذا العالم المحموم بالاستهلاك، الذي تسوقه رغبات رجال الأعمال ويحملون وقوده أوهام الناس، ينشأ عالم خاضع، وأطفالٌ تشوهدت برؤاهم ولم يحصلوا على حقوقهم في الحياة البسيطة التي ترتقي بالروح وتصقل العقل. فإن هذا اللعنة لا تظهر فقط عندما نكبر ولا نخضع لها بعدهما نستقل بل إن الأمر يتكون منذ الطفولة.

## كيف ينشأ حب الاستهلاك فينا؟

يجيبنا على هذه عالماً كندياً في علم النفس أجرياً تجربة على مجموعة من الأطفال.

قسموا الأطفال لفريقيْن، فريقٌ منهم شاهد إعلانين تجاريَّيْن عن لعنة ما، والفريق الآخر لم يشاهد الإعلان، ثم عرضوا على كل مجموعة اختياراً من اثنين:

أن يختار اللعب مع طفلٍ لطيفٍ وهادئٍ ولا يؤذِي، لكن ليس معه اللعبة التي رأوها في الإعلان، أو أن يختار اللعب مع طفلٍ مؤذٍ ومشاغلٍ ولكنه معه اللعبة التي رأوها. فكانت النتيجة أن الفريق الذي رأى الإعلان اختار الطفل المشاغل لأن معه اللعبة التي يريدونها، وهذا الإعلام يخلق فيك رغبةً عارمةً على فعل شيء ما، فتحتار هذا الشيء ولو على حساب سعادتك، ولو على حساب صحتك أو أي شيء، لأنه كما قلنا قد تم تحديد معايير السعادة بعيداً عن تقديراتك الشخصية، أو اختياراتك الخاصة، بل تمت قولبتها وتقديمها إلىك مُجاهزةً، فأنت منقادٌ وخاضعٌ لإرادة تسوقك دون أن تشعر وهي من تحدد ما يسعدك وما يتعرّض، وأمام آلة الإعلان والإعلام الجبارية فإن الفرد لا يملك حولاً ولا قوة إلا أن ينساق لها ويستجيب لتوجيهها، يستوي في ذلك الكبير والصغير،



الرجل والمرأة. وبهذا يسهل تغيير الفرد ليس فقط على مستوى التفضيلات الشرائية أو الميل للساعة المستهدفة، بل يسهل تغيير قيمه واتجاهاته ومنظومته الفكرية بأسراها.

والعجب في الأمر أنني أجد في نفسي من هذه الأمور حتى وأنا على دراية بها، وبأسلوب السوق إذا نزلت للتسوق،أشعر كأن أحدهم يخدرني، وكأنني لا أرى أمامي سلعة عادية، إنما أرى شيئاً لا أستطيع الخروج إلا إذا اشتريته، ولو تغلبت على نفسي ولمأشترِ،أشعر أن هناك ما ينقصني حقاً، وأشعر بالضيق.

وقد حكى الدكتور عبد الوهاب المسيري مثل هذا. يقول الدكتور

في كتابه رحلتي الفكرية:

حين ذهبت إلى الولايات المتحدة، ظلت أنا وزوجتي تتبع المعايير التي كانت سائدة في المجتمع المصري في أواخر الخمسينيات، ومن ضمنها أن لحم الدجاج كان يشمل قمة الهرم الذي ينتظم أنواع اللحوم المختلفة، ولذا كان تناول هذا اللحم يعد نوعاً من أنواع الترف بالقياس إلى اللحوم الأخرى. ولا أدرى سبباً لهذا التفضيل ولعله يعود إلى أن الدجاج كان أغلى من اللحوم الأخرى، وظللنا نعيش داخل تصورنا أن لحم الدجاج لحم فاخر، ومما ساعد على ذلك أننا لم نلاحظ أن سعر الدجاج في الولايات

BOOKS N

المتحدة منخفضٍ بالنسبة للحوم الأخرى، لأننا لا ننظر إلى الأسعار أنا وزوجتي إلا نادراً، المهم كان هذا هو حالنا، نعيش داخل أوهامنا المصرية، إلى أن زارتني صديقة أمريكية، وقالت بطريقه تتم عن الملل أنها ستدبر إلى المنزل لطبخ لوبيا بيضاء ودجاجاً لزوجها، فانتابني شيءٌ من الشك وسألتها عن السبب في تعبير الملل هذا، ومن خلال إجابتها أدركت أن لحم الدجاج يعد أقل أنواع اللحوم جودة، وأنه يوجد في أسفل الهرم، وأنه لهذا السبب أرخص أنواع اللحوم.

تعجبت في بادئ الأمر من هذا الترتيب الذي يختلف عن نظيره المصري تمام الاختلاف، ولكنه مع هذا أمسك بتلابيبي، ووجدتني لا أتناول لحم الدجاج إلا بسبب الفاقة، أما اللحوم الأخرى، فكنا نتناولها عندما تتوفّر عندنا الأموال الازمة لذلك.

لقد أصبح مذاق الدجاج رخيصاً في قمي، أنا الذي كنت أجده لذيناً للغاية، كنت أضحك من نفسي، ومن تحولي ولكن دون جدوى، فقد حدد لي المجتمع سُلْم الأولويات في المذاق، واستنبطت النموذج الإدراكي بالرغم مني،  
ويكمل الدكتور عبد الوهاب قائلاً:

BOOKS N

وقد حدث الشيء نفسه مع شركات الطيران. كنت أحب السفر بالطائرة، لأنه يحقق لي كثيراً من الهدوء، سواء في المطار أو في الطائرة، إذ لا يمكن لأحد أن يتصل بي، وأقرأ الجرائد، وأنتناول قدحاً من القهوة، وأجلس لتأمل في راحة وسكونية.

وكنت أسافر بطبيعة الحال بالدرجة السياحية، إلى أن رأيت إعلان إحدى شركات الطيران، الذي بدأ يتحدث عن مدى اتساع كراسى الدرجة الأولى، وتظهر صورة راكب مُمدد على كرسيه الوثير، مقارنة براكب الدرجة السياحية، الذي تظهر صورته بعد ذلك وهو يتقلب من الألم في كرسيه، ويلکزه جاره عن غير قصد، منذ تلك اللحظة أصبح السفر بالدرجة السياحية مسألة مؤلمة بالنسبة لي، هذا هو حالى أنا المدرك لما حولي الوعي به تمام الوعي، فما بالك بالمواطن الأمريكي الطيب الذي تفرقه وسائل الإعلام يومياً بسلح حديثة؟!

فتخيل هذا يحدث مع مثل الدكتور عبد الوهاب المسيري ولم يكن الإعلام وقتها قد استفحل مثل هذا الوقت الذي نعيشه! فكيف بنا نحن مع كل ما نتعرض له يومياً؟

فيينبغى لك قبل أن تتجرب في النمط الاستهلاكي أن تسأل نفسك ما الذي أحتاجه حقاً، وأن تجرب النمط المقابل للحياة الصالحة

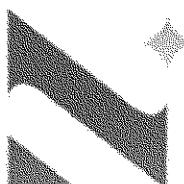
**BOOKS N**

المليئة بالاستهلاك وهو الحياة البسيطة، أو ما بدأ يعرف باسم الـ (minimalism)، وهو نمطٌ بدأ ينتشر وأصبحت هناك وثائقيات تتحدث عنه، وهو رد فعلٌ منطقيٌ على السعار الاستهلاكي الذي انتشر، وتداعياته على الإنسان. وهو باختصار تبسيط الحياة حتى تقتصر على ما تحتاجه فقط ولا تزيد عليه.

وأخيراً أن تسأل نفسك:

ما الأشياء التي لها قيمةٌ في حياتي وأقدرها حقاً وليس ما يفرض عليّ؟

إن سبيل التحرر من هذا الأسر الاستهلاكي، يتمثل في استعادة الفرد لوعيه، أن يقف قليلاً ويتساءل قبل كل خطوة: لماذا أفعل ما أفعل؟ لم سأخرج حافظتي أو بطاقة الائتمانية لأشتري هذه السلعة؟ هل أنا حقاً في حاجة إلى تغيير هاتفي المحمول؟ ما المرايا الفارقة والخطيرة التي يقدمها الإصدار الجديد من الهواتف؟ ما الفارق الجوهرى؟ ما الذي سيؤثر في حياتي ويفيدها نحو الأفضل إن اشتريته؟ هل يمكن أن أرهق نفسي مادياً لأن الجهاز الجديد فقط يمتاز بدقة كاميرا أكبر؟ وهل كنت أشعر قبل أن أرى الإعلان أن هاتفي يعاني من مشكلة؟

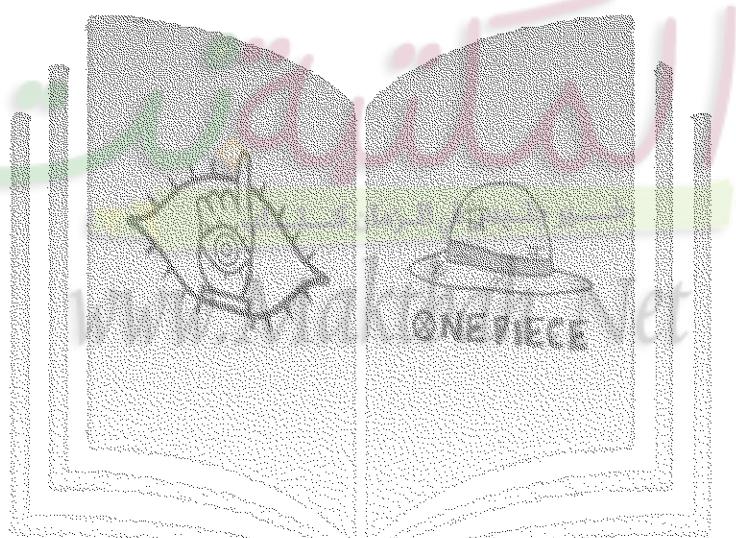
**BOOKS** 

قس على هذا المثال كل عملياتك الشرائية، ولا تجعل نفسك  
لقة سهلة لتجار العقول الذين يعبثون بها، عقلك ملك أنت  
وحدك فلا تسمح لأحد بأن يقوم بدورك وأن يحدد لك اختياراتك.  
نعم نحن نحتاج إلى الإرشاد دوماً، لكن الإرشاد يكون للقواعد  
العامة والقيم وطرق النجاح، وليس لتحديد أخص الخصوصيات  
كاختيار الملابس أو السلع الاستهلاكية، هذا قرارك وحدك. تذكر  
هذا دوماً، فلا تسمح لأحد أن يدفعك إلى ما يريد هو، لأنك وببساطةٍ  
من سيدفع ثمن هذا.

إن أحد أهم علامات الأمم المتطرفة هي قدرة أفرادها على  
الإدخار. فتذكرة دائمًا، أن ادخارك هو الذي سيغير حلقًا من حياتك،  
وأن امتلاكك لوسائلك المادية هو ما سيتيح لك أن تحقق مشروعاتك  
المؤجلة، أو شراء حاجاتك الحقيقة والمؤثرة، بعيدًا عن السلع  
الاستهلاكية التي تستنزف مواردك. وهذه ليست دعوة للبخل أو  
الشح، فإن الإدخار صفة حميدة دعا الله إليها غير تائبة للمبذرين  
في قوله الكريم: «إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينَ» ولو تأملت  
هذه الآية جيدًا ستجد إشارة في غاية العجب، لماذا لم يقل الله  
- سبحانه وتعالى - إن المبذرين يتبعون الشيطان؟ بل قال إنهم  
إخوان الشياطين؟ لأن الشيطان مقرون دوماً بالغواية، بالفتنة.  
وهذا ما يحدث للمبذرون تماماً، إنه يسقط في غواية الاستهلاك بلا



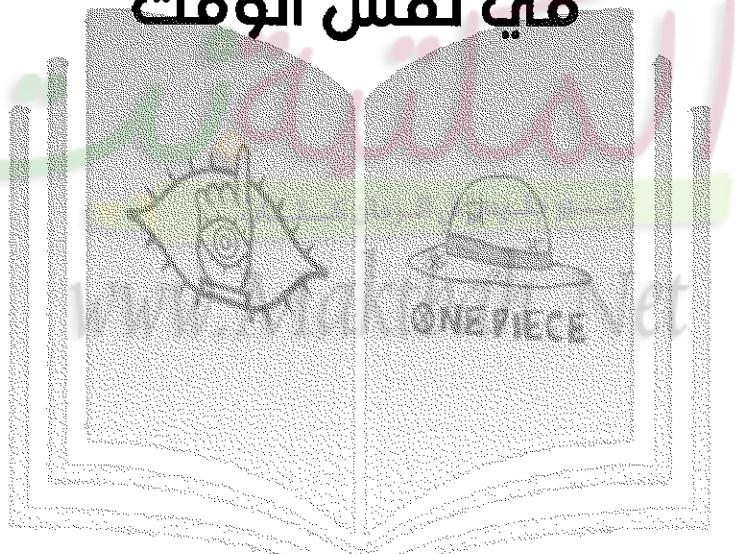
غاية إلا من أجل الاستهلاك ذاته، ويا ليت الأمر يقف عند هذا الحد، بل إنه يتجاوز الإضرار بنفسه إلى الإضرار بغيره، فهو باستهلاكه غير المبرر يقدم نموذجًا لغيره ليقتفي أثره ويقتدي بفعله، فينتشر المستهلكون في بيئته إن كانوا يمتلكون القدرة، ويصبح غواية لهم، أو يعجز من حوله عن تقليله فتتولد الأحقاد والحسد في أنفسهم، فيصبح بذلك فتنَّا لهم في أخلاقهم ودينهم، ولذلك ربط الله سبحانه بين التبذير وبين الشياطين، فلا تكن شيطانًا يغوي غيره أو يفتنه.

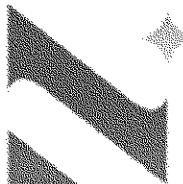


**BOOKS** ↗

**إدمان تعدد المهام**

**في نفس الوقت**



**BOOKS** 

تمر على الإنسان أوقاتٌ يكون فيها نشيطاً جدًا يستطيع أن يفعل الكثير من الأشياء، ولا يريد أن يهدر جهده، فيوضع الكثير من المهام في وقتٍ واحد، فتراه يقرأ وهو يحاول الاستماع لمحاضرة ويكتب قصيدة شعر، كل هذا في نفس الوقت لأنَّه لا يريد هدر الوقت، ولكن سرعان ما يفقد كل هذه الطاقة ويكون السرير هو الملاجأ الوحيد بعد وقت قليل.

ولكن أين المشكلة، أليس هذا المخ البشري عاليَّة في قوَّة الاستيعاب والقدرة على الإنجاز؟

بلِّي، ولكن يبدو من الأبحاث الحديثة أن المخ البشري ليست لديه القدرة على التركيز على كثير من الأعمال في وقتٍ واحد. لأنَّه إذا يؤدي إلى تشتت الانتباه غالباً، أو على الأقل ضعفه. فقد أكدت الدراسات النفسيَّة أنَّ ما يسمى بعملية «توزيع الانتباه» لا يمكن

BOOKS 

خلالها الحصول على الانتباه الكامل لأمررين في نفس الوقت، فإذا انتبه الفرد لعملين في نفس الوقت فإن تركيزه يصبح ٥٠ % لكل منها.

أما التركيز على مهمة واحدة فقط في الوقت الواحد هو من أكثر ما يعين على الإنجاز ويقلل من التوتر والضغط النفسي معاً، كما يقرر عالم الأعصاب دانييل ليفيتين (Daniel levitin) عن أثر تعدد المهام في نفس الوقت (multitasking).

1. زيادة هرمون الكورتيزول (وهو الهرمون المسؤول عن التوتر) مما يؤدي للضغط النفسي الذي يقلل من مستوى تركيزك وفعاليتك.
2. ارتفاع معدل حرق الجلوكوز في المخ عن الطبيعي مما يؤدي بعد وقت قصير لفقدان الطاقة وعدم التركيز.
3. يحدث ما يشبه الإدمان، ولكن كيف؟ إن العقل البشري يحتوى على نوادرات فضائية (neurotransmitters) منها الدوبامين، والدوبامين هو المسؤول عن نظام المكافأة، وشعورك بالإنجاز، فأنت بتعدد المهام تدخل للمخ الكثير من المعلومات الجديدة، وهذا النشاط هو أحد العوامل المحفزة للدوبامين، فيتولد لديك رغبة في تكثير المعلومات دون تركيز ودون تحديد لأولية المعلومات في التعامل معها أو الأكثر

أهمية، فلا يستطيع عقلك بعدها أن يركز على أمر واحد، لأنه لا يعطيه نفس الشعور بالإنجاز، وتتحول من شخص يتعلم ويفهم ما يتعلم، لشخص مدمٌ للمعلومات، لا يفهم التركيز ولا القائدة، إنما فقط الشعور بمتعة المعلومات الجديدة، فتصبح مجرد محصل، مثل جامع تُحْفَ لا يدرِي قيمتها، أو كشخص يقرأ عشرات الكتب ولا يعرف مما تتحدث، أعزك الله يصبح الفرد ساعتها مجرد حمار يحمل أسفاراً، فهذا الإدمان لجمع المعلومات دون فهم أو انتباٰء لمحتواها يحوله إلى مجرد مدمٌ لا يشعر بمتعة حقيقية ولا يحقق فائدةٍ مادية، وهذا مما يضعف تركيزه وتفقد أهم شيء في المذاكرة والعلم وهو فائدته وثمرته.

على الهاشمي: كان قد أشار الدكتور عبد الوهاب المسيري لهذا الأمر وأطلق عليه «الذئب الهيجاني المعلوماتي»، أي كأن الإنسان بداخله ذئب يكاد يفتك به يدفعه دفعاً القراءة كل شيء، حتى كتب المسيري أنه كان يقرأ كل ما يقع عليه يده حتى نوى أن يقرأ كل ما أنتجه البشر.

هنا تحول الفرد من راغبٍ في المعرفة إلى راغبٍ في العملية المؤدية للمعرفة ذاتها. مثل شخص لا يحسن الرسم لكنه يحب أن يمسك بالفرشاة فقط. فماذا ستكون النتيجة؟ مجرد لوحات مشوهةٍ ولطخاتٍ للألوان بلا ذوقٍ ولا حمال.



عالم الأعصاب من جامعة MIT إيرل ميلر (earl miller) أجرى تجربة على مجموعة من الأشخاص، كان المطلوب منهم أن يركزوا ويعيدوا ترتيب الألوان التي تظهر أمامهم، وفي نفس الوقت كان يُجري فحصاً على المخ باستخدام جهاز رسم المخ (EEG)، فوجد أنه من المستحيل التركيز على أكثر من شيء أو شيئاً في نفس الوقت، وأننا حين نحاول التركيز على أكثر من شيء في نفس الوقت فإننا ننقل تركيزنا سريعاً من شيء لآخر.

إدوارد هالويل (Edward hallowel) طبيب نفسي يوضح أن السبب هو أنك تتجاهل الموضوع الذي تحاول فهمه لمدة ثوانٍ قليلة، وتنتقل تركيزك بالكامل لموضوع آخر، والنتيجة هي قلة التركيز وضعف الإنتاجية.

فالنصيحة إذاً أن تركز جهدك وطاقتك على أمير واحد، تنتهي منه ثم تنتقل لما يليه وهكذا.

إن المعرفة مثلها مثل أي شيء، بناءً فوق بعده، وخطوات تراكمية، فكي تستفيد من قراءة كتاب لا بد أولاً أن تتعلم القراءة، ولكي تُجري عملية حسابية لا بد أولاً أن تتعلم الأرقام والعلاقات الرياضية، خطوة ثم خطوة أخرى تليها أو تترتب عليها. وهكذا عليك أن تركز ذهنك وتوجه انتباحك لعمل محدد فتتجزه على أكمل وجه ثم تنتقل إلى العمل الذي يليه، وبذلك يكتمل بناؤك على



أساسٍ متينٍ وقواعدٍ ثابتة. أما الذي يعمل كل شيء في نفس الوقت فإن بناءه سريع الانهيار.

ولكن هناك شكلٌ آخر من أنواع تعدد المهام قد يكون مفيداً:

دراسة بريطانية تم نشرها على (lancet journal)، تقول إن الرسم بشكلٍ عشوائي بينما تمارس مهمة أخرى يساعد على التركيز ويقلل من التوتر؛ وهذا لأنها تُفعّل شبكةً عصبية في المخ وتنقى التفكير، ترسم بشكلٍ عشوائيٍ وبلا تركيز مع ما تفعل.

دراسة أمريكية أيضاً تقول إن الأشياء العشوائية التي نفعلها بلا تركيز كالكرة التي نقبض عليها أيدينا ونتركها أو تكتكة القلم يقلل من الشعور بالتوتر، بل هذا أيضاً ينشط الذاكرة. دراسة بريطانية نُشرت في ٢٠٠٩ وجدت أن الأشخاص الذين يستخدمون القلم بشكلٍ عشوائي أثناء المذاكرة كان تذكرهم أفضل بنسبة ٢٩٪ من الآخرين. وهذا لا ينافي الفكرة الأولى، فإن هذه الابحاث كلها تصب في اتجاه واحد، وهو خفض مستوى التوتر وتنشيط العقل، فيمكن أن يكون لديك أكثر من هدف، لكن في الوقت الواحد ركز على عملٍ واحد.

## كيف نرتّب أولوياتنا؟

حيثما تراكم علينا المهام ولا ندرى ماذا نفعل ولا كيف نبدأ، فغالباً يتحول لحالة (autopilot) أو الطيار الآلى، لا يتوقف ليترتيب أولوياته، ولا ما الذي ينبغي أن يعطيه وقته مما يزيد التوتر والضيق، لذا فإن الهدف الأول قبل أن تحدد ما تبدأ به هو أن تنظر لما بين يديك نظرةً موضوعيةً وليس عاطفيةً! ولكن كيف؟ وماذا تعنى بالنظرة الموضوعية؟

في دراسة مشتركةٍ بين بريطانيا وأستراليا عام ٢٠١٦، أعطى الباحثون للمشاركين في الدراسة مشروعين لإنجازهما، أحدهما يبدو بشكل جيد ومنظم، والآخر يبدو أنه أقل فرصةً في أن يتم إنجازه، ولا يبدو بشكل جيد.

التجربة كانت مكافأتها بسيطةٌ فقط عشرة سنتات لإنجاز المشروعين، ونصف المكافأة لإنجاز أحدهما، ولأن مؤسسي الاختبار يعلمون أن نسبة النجاح المشروع الثاني الصعب تصل إلى ٢٠ % فقط، بينما نسبة النجاح في المشروع الأول تصل إلى ٨٠ %، مما يعني أن غالبية الناس سيختار الأسهل، ولكنهم فرقوا المشاركين إلى فريقين: الفريق الأول تم إخباره أنه سيجني المال إذا أتم المهام بنجاح، بينما الفريق الآخر تم إخباره أنه سوف



يخسر المال إذا لم يتم المهام. والفرق واضح؛ فالتحفيز للفريق الأول تحفيز للمكسب، أما الفريق الآخر تخويفٌ من الخسارة.

فوجدوا أن الفريق الأول أتموا المهمة بنجاحٍ وفازوا بالجائزة، بينما الفريق الآخر وضع سيناريو الخسارة من البداية وانتهى بالفشل في المشروعين.

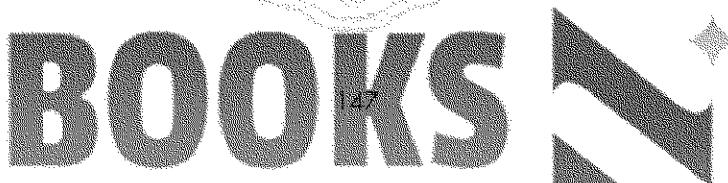
### يقسم علماء النفس الأهداف لنوعين:

١- Approach goal: وهو السعي لتحقيق نتيجة إيجابية، مثال: سوف أبدأ في اتباع حمية لأصل إلى الوزن الصحي وأحافظ على نفسي.

٢- Avoidant goal: هو الهروب من النتائج السلبية، مثال: لا

يد أن أبدأ في الحمية لأن شكلي قبيح وسأصاب بالأمراض.

دراسة بريطانية عام ٢٠١٤ وجدت أنها تشعر بالتوتر والقلق، حينما تركز على الهدف التجنبي (Avoidant goal)، فإذا استطعت أن تعيد صياغة هدفك للوصول للنتائج الإيجابية بدل الهروب من النتائج السلبية فستحدّث أثر ذلك في تحفيزك وأنت تنجز مهامك.

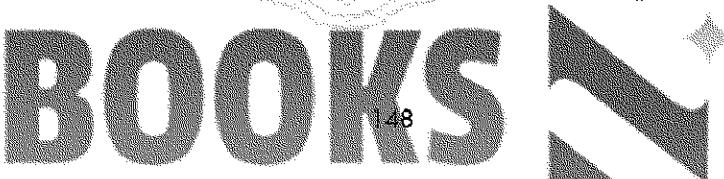


## استخدم مخيلتك

من الصعب عند تراكم الضغوطات والمشكلات وضيق الوقت أن نحدد أولوياتنا بسهولة، هذا بسبب المشاعر المضطربة والتوتر وعدم القدرة على التركيز، لذا فإن دراسة أميركية اقترحت فكرة الفصل الشعوري (emotional distancing)، وهو ببساطة محاولة فصل أنفسنا شعورياً عن الموقف الذي نعيشه، ولكن كيف؟

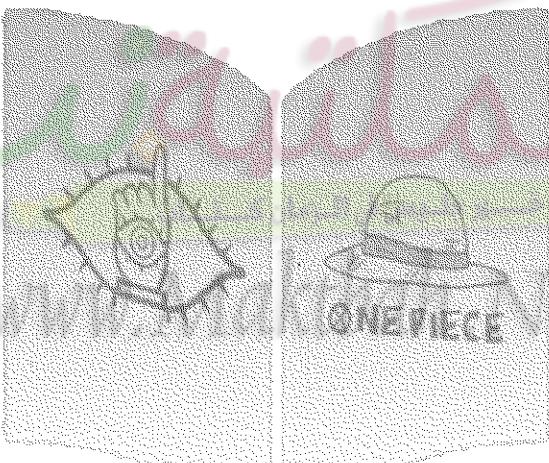
### عن طريق التخييل:

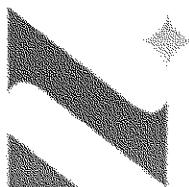
1. تخيل فصلاً زمنياً: تخيل بعد عشر سنين من الآن، ستظن أن الأولوية كانت لماذا؟
  2. تخيل فصلاً اجتماعياً: لو أن الذي مكانك شخص غريب، ماذا ستظن الأولوية؟
  3. لو كان هذا الموقف خيالاً: لو أن هذا الموقف ليس حقيقياً، بل مجرد خيال، ماذا ستظن الأولوية؟
- وفي النهاية عليك بترتيب المهام حسب أولوياتها، فلتفترض أن المهام المهمة تعطيها «أ» وهذه هي التي لها الأولوية، ثم «ب» وهذا بهذه الطريقة لن تتنقل بين المهام بل تنجز الأهم فالمهم، وهذا هو الذي يحدث الفرق بين الأشخاص.





قوة الارادة



BOOKS 

أذكر وأنا في الصف الثالث الإعدادي أنني حضرت محاضرة في التنمية البشرية، وكان المحاضر يتكلم عن قوة الإرادة، وأنك تستطيع فعل كل شيء، وأن خططك يمكن أن تتحقق دون أن يعيقها أي عائق، وأنك قادر على الدوام. كان من التمارين التي أراد أن نقوم بها لنقتضع تماماً أننا نستطيع وأننا نملك قوة إرادة لا نهاية، أن نقف جميعاً ونفرد أذرعنا كأننا سنطلق، ثم تلف أيدينا لأشصي ما نستطيعه، ثم سألنا هل ترون أن هذا أقصى ما يمكن أن تصلوا إليه، إليكم المفاجأة، أعمضوا أعينكم، تخيلوا أنكم تلدون أيديكم إلى مكان أبعد مما وصلتم إليه، أنت تستطيع أن تفعل هذه، والآن افتحوا أعينكم، وحرروا محدثاً، والغريب أنني وصلت إلى نفس المستوى وأخذت بالضحك في سري، ورغم أنني كنت أصغر

**BOOKS**

من في القاعة إلا إنني أيقنت بأن هذا كله عبث، وتركت المكان  
وذهبت بعيداً عن التنمية البشرية وهذا الهراء الذي حكنته.

فلنذهب لما يقوله العلم عن قوة الإرادة وطبيعتها. حين نتعرض  
لضغوطات شديدة ومتالية، نميل لاتخاذ قرارات خاطئة، وأفعال  
خاطئة، مثلاً في الضغط الشديد يلجأ كثيرون من الناس لعادات  
خاطئة أدمونها، أو يعوضون هذا الضغط بالإفراط في الأكل أو  
غيره، هل تساءلت يوماً عن سبب هذا؟

الضغط النفسي - كما قلنا من قبل - يحفز رد الفعل الذي يُطلق  
عليه (fight or flight mode)، أي أنك تشعر بالخطر ويصبح  
لدى جسمك أحد اختيارين، إما الهروب وإما المواجهة، ولكن  
هذا يعني أن الدم الذي يصل إلى المراكز الدماغية المسؤولة عن  
التفكير العميق واتخاذ القرارات، يقل (prefrontal cortex)،  
ويزيد توجيه الدم إلى (amygdala) فتشعر بالخطر، ولا تستطيع  
التفكير بهدوء وتتخاذل العادات الخاطئة وتترك الأشياء المهمة هروباً  
من هذه المواجهة المخيفة.

ولكن بعض الناس يحاول أن يجاهد هذا الشعور ويفعل الأمور  
المهمة، وهو ما يستنزف قوة الإرادة لدى الشخص لأنها محدودة،  
فقوة الإرادة يشبهونها بالعضلة، لها طاقة محدودة، وهناك ما



يُستنزفها ويصل بها إلى حد لا تستطيع معه السيطرة، ولكنها أيضًا كالعضلات يمكن أن تُمرّن ويتم بناؤها وتنميتها.

روى بومستر (roy baumeister)، عالم نفس أمريكي وهو من رواد الدراسة في قوة الإرادة، وصاحب نظرية يطلق عليها (Ego depletion)، أو «استهلاك الأنماط» يقول:

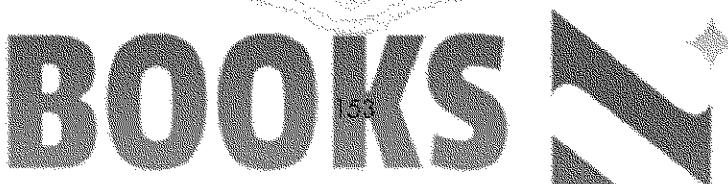
«إن مقاومة القرارات الاندفاعية، ومواجهة الضغط النفسي يحتاج إلى طاقة، وإذا صار مخزون الطاقة لدينا قليلاً جدًا، نجد أن قدرتنا على البقاء حازمين أمرًا صعبًا جدًا، إلى أن نأخذ بعض الراحة».

وهذا ما تخبر به الكثير من الدراسات:

في دراسة بومستر عام ١٩٩٨، تم تقسيم الأشخاص إلى مجموعتين ليحلوا قطعة من البازل الصعبة، مع وجود مجموعة من حلوي الكوكيز.

المجموعة طلب منها أن تقاوم أكل الحلوي وتأكل الفجل، والمجموعة الأخرى سمح لها أن تأكل الحلوي.

الأشخاص الذين طلب منهم أن يقاوموا قطعة من الحلوي وأكلوا الفجل استسلموا بعد ٨ دقائق فقط، بينما المجموعة الأخرى التي أكلت الحلوي استمرّوا المدة ١٩ دقيقة.



في ٢٠١٠ دراسة أمريكية أجريت على مجموعة من المتسوقين الفقراء الذين كان عليهم اختيار خياراتٍ صعبة حول ما الذي يستطيعون تحمل شرائه، وكان هؤلاء الأشخاص أكثر عرضةً لأكل وجباتٍ غير صحية أثناء التسوق.

فهذا يعني أن قوة الإرادة كالعضلة، تستنزف بمقاومة الإغراءات، بالضغط على نفسك لتكمل بالرغم من الإحباط، وأيضاً بالتكيف مع الضغوطات، ومحاولة السيطرة عليها.

### كيف نحافظ على قوة الإرادة وندر بها؟

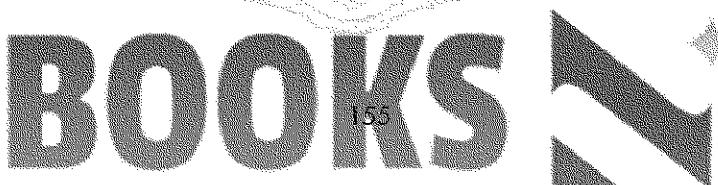
#### ١. الإيمان بقدراتك:

دراسة نشرت في ٢٠١٠ من جامعة ستانفورد لبحث مبدأ الـ (Ego depletion) وجدت أن المجموعة التي تم إخبارها مسبقاً أن قوة الإرادة محدودة، كانوا أكثر احتمالية لإظهار ضعف الإرادة، بينما المجموعة الأخرى لم يتم إخبارها مسبقاً بذلك أظهروا المزيد من الإرادة.

كان رد العالم الأمريكي روبي يومستر أنها هذه المحاولة تصلح مع الدرجات القليلة من الاستنزاف والضغط، لكن الأشخاص الذين يتعرضون لضغوطاتٍ شديدةٍ واستنزافٍ أكثر يحتاجون لبعض

الراحة قبل أن يُقدموا على تغييراتٍ كبيرة، فهو يرى أنك فقط إذا كنت تشعر بضغطٍ قليلٍ قد ينفع هذا المبدأ من الإيمان بقدراتك.

في رأيي الشخصي أن هذا الأمر يحتاج إلى تفصيل؛ فأنا أؤمن تماماً بهذا المبدأ «محدودية القدرة البشرية»، وأننا في كثيرٍ من الأحيان حين نعطي أنفسنا قوّةً مبالغًا فيها عن الواقع فإن هذا يوصلنا إلى الإحباط واليأس، ولكن في نفس الوقت هناك الكثير من الناس قد يفهم هذا الكلام فهماً خاطئاً ويتحجج دوماً بمحدوديته، لكن الدراسات أيضاً تشير كما سذكر في فصل المرونة النفسية أن العقل البشري مرن، وأن وضع التحديات لنفسك يساعدك على النضج، ويعطيك المزيد من المرونة، فالحاصل أن مبدأ محدودية قوّة الإرادة هو مبدأ صحيح، وكلما زاد الضغط عليك قلت إرادتك، لكن عن طريق تحويل المهام التي عليك لتحديات، وكلما أنجزت تحديًّا تنتقل لتحدي آخر، فإن هذا سيعطيك المزيد من القوّة والصبر. الأمر الآخر أن هذا المبدأ يدفعك لترتيب أولوياتك وليس للتقصير والاعتقاد أنك ضعيف، فإذا كانت قوّة الإرادة محدودة، فلتبدأ بالمهام الصعبة أولاً لتجزّها، وحاول أن تعطي تركيزك وقوتك لأمرٍ أو أمرين فقط؛ فإن الجوانب التي تحتاج إلى إصلاح في حياة الإنسان كثيرةٌ والطاقة والوقت محدودان، فلأنك تسعى دوماً لإصلاح نفسك، وترضى عن صعقك، فلا تزدّ الحمل عليك.



فتهار، فتصلح جانبًا من جوانب حياتك وتصبر حتى يصير سهلاً عليك ثم تصلح الآخر وهكذا، وما دمت في طريق إصلاح نفسك فأنت على خيرٍ - وإن تأخرت - المهم ألا تترك الطريق.

## 2. التدريب:

دراسة نشرت في ٢٠١٠ بواسطة عالم النفس مارك مورافين (mark muraven)، درست الناس الذين يحاولون أن ينقطعوا عن التدخين. ووجدت أن الأشخاص الذين قضوا أسبوعين يتدرّبون على أفعالٍ صغيرةٍ لكن منتظمة من محاولة ضبط النفس، وتقوية الإرادة، كانوا أكثر نجاحاً في الانقطاع عن التدخين من الأشخاص الذين لم يفعلوا هذا. مجرد التمرين على أفعالٍ بسيطةٍ منتظمةٍ من محاولة ضبط النفس والتدريب على تقوية الإرادة يقوّي عضلات الإرادة لديك.

## 3. حافظ على أوقات للهدوء والسكينة:

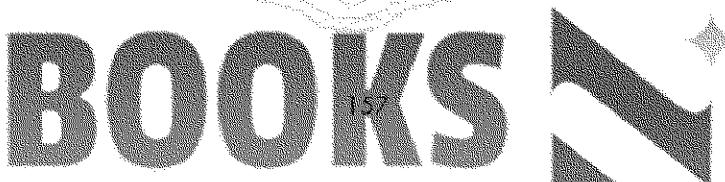
الضغط النفسي والتوتر من الأشياء التي تستنزف قوة إرادتك، وتضعفك في أسرع وقت، فكي تحافظ على إرادتك لا بد أن تخلق لنفسك أوقاتاً من الهدوء والتأمل والسكينة، تنظر إلى السماء في صمتٍ، تذكر الله عز وجل، كل هذا وأنت تراقب أفكارك ولا تحكم عليها، دعها تذهب وتأتي دون حكم



والآن دعني أخبرك بأكثر المحفزات التي تضعف التحكم في النفس حسب دراسة أمريكية عام ٢٠١١:

١. المزاج السيئ، في الأوقات التي تشعر فيها بالضيق نميل لتصور عدم جدوى أي شيء، فما الفائدة من كل هذا التعب والمقاومة في آخر الأمر؟ ثم تنهار دفاعاتك وتفقد السيطرة على نفسك.
٢. السماح بتساهل بسيط، مثل هذا الشاب الذي أفلع عن التدخين لمدة ٤٠ يوماً، ثم في يوم ما قال إنها سيجارة واحدة لن تضرني بشيء، تعم لن تضرك، لكنها ستضر إرادتك وتضعفها، بالطبع هذا لا يعني أنك تعود إلى الصفر حتى لا تيأس، لكن أيضا لا تتساهل، وتذكري دوماً هدفك من هذا التعب والمجاهدة.
٣. الصحبة، نعود لمثال التدخين، كم من شاب أفلع عن التدخين لأشهر، ثم في وسط صحبة المدخنين لم يستطع أن يتمتع وعاد مجدداً. الإنسان يتعلم بالمشاهدة، وبلا كامل إدراك منك حينما تكون مع رفقة فإنك تتأثر بهم حتمياً، وقد قال النبي ﷺ: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل».

الشاهد أياك في هذه المواقف الثلاثة: المزاج السيئ، والصحبة، ولحظات الضعف، تحتاج إلى أن تذكري نفسك بالهدف من المقاومة،



بكل ما فعلته حتى تصل إلى هذه المرحلة وأن تذكر نفسك أن هذه المتعة وقتيةً وستريحك قليلاً لكن ستنتعبك كثيراً، وأن تصبر حتى تتجاوز هذا الوقت الصعب.

وهذا ينقلنا للحديث عن أمير لا يقل أهمية وهو:

### مواجهة أو بناء العادات وقوة الإرادة:

لا أحصي عدد الناس الذين أعرفهم كانوا قد بدأوا في اتباع حمية معينة، أو بدأوا ممارسة الرياضة وكانوا متخصصين مقبلين، ثم لم تمر بضعة أيام حتى استسلموا وتركوا ما كانوا يعملون.

هل فكرت يوماً لم يحدث هذا لك؟

من أكثر الأشياء استنزافاً لقوّة إرادتك هي مقاومتك لعادة قديمةٌ خاصةٌ حينما تتراكم عليك الضغوطات، أو حتى بناء عادة جديدة، فكما قلنا من قبل إن قوّة إرادتك محدودة، والعادة في أولها سوءٌ كانت عادةً جديدةً تبنيها أو عادةً قديمةً تهدّمها، تكون أصعب، ثم تعتادها وتكون سهلاً لا تستنزف من رصيد الطاقة.

في أوقات الرحاء أكثر الناس يعتقدون بقدرتهم على بناء عادات جديدة، ومواجهة العادات القديمة، وتحقيق الأهداف، ويصلون بالفعل لمراودهم.



المشكلة تكمن في وقت الضغط والتوتر، هرمونات التوتر تستنزف طاقتك وتأثير على تفكيرك.

عام ٢٠١٢ تم تقديم بحث أجري في ألمانيا على ٦٩ شخصاً، إذ قام الباحثون بتقسيمهم لمجموعتين، وحقن المجموعة الأولى بدواء وهمي (placebo)، ليس له تأثير معروف، بينما تم حقن المجموعة الأخرى بهرمونات الضغط النفسي (stress hormones)، ثم خاضوا مجموعة من الاختبارات بحيث إذا نجحوا يمكنهم الحصول على مكافأة، ثم قاموا بعمل مسح لمخ المشاركين، فوجدوا الآتي:

- المجموعة التي حقنت بدواء وهمي أظهرت نشاطاً صحيّاً في منطقة المخ المسؤولة عن التفكير والخطيط واتخاذ القرارات المنظمة (prefrontal cortex).

- المجموعة التي حقنت بهرمونات التوتر أظهرت خمولًا في نشاط الجزء المسؤول عن التفكير واتخاذ القرارات.

ماذا تعني هذه النتائج؟

تعني أنه في حالة الضغط النفسي والتوتر، لا تستطيع التركيز على الأشياء المعقدة كالتفكير وبناء عادات جديدة ومقاومة القديمة، ليس ذلك فقط بل الجزء من المخ المسؤول عن السلوكيات التي ترسخت - كالعادات الإدمانية - يزيد نشاطه، مما يزيد من صعوبة المقاومة، فجسدك يعمل ضدك في هذا الوقت.

**BOOKS N**

لكن ما العمل في أوقات الضغط، كيف أتمكن من بناء عادةً جديدةً، أو ترك عادةً قديمة؟

1. **قل اختياراتك:** إن التردد حتى في أبسط التفاصيل يستنزف طاقتكم، ولهذا عليك بتحديد اختياراتك وتقليلها لأقل قدر، مثلاً اختر ملابسك للأسبوع كله ولا تخرج عنهم، وقوفك يومياً أمام ملابسك والتردد بين هذا وذاك يستنزف طاقتكم، شيء آخر إما أن تحدد فطورك وغذيتك كل يوم، وإما تحدد وجبةً لكل يوم. اجعل لك يوماً ثابتاً في الأسبوع للعطلة والراحة فهذا يعيد بناء طاقتكم ويفيدك أكثر من العمل فيه.

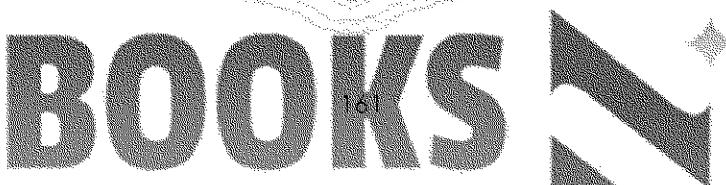
2. لا تقاوم: كما نقدم في تجربة الفحل والكوكب، فتخلص من كل المحفزات التي قد تسهل عليك العودة لعادة قديمة، ولا تستهلك الكثير من وقتكم لمحاولة المقاومة لأنك بذلك تستنزف طاقتكم.

3. استخدم قاعدة *then if*، أي إذا حدث...، فسوف...  
مثال بدلاً من أن تقول سوف أمتنع عن التدخين، قل إذا ذهبت للمتجر، ورأيت السجائر سوف أشتري لياناً مثلاً، أن تحدد اختياراتك مسبقاً وأن تكون واضحة، إذا حدث كذا سوف أفعل كذا.

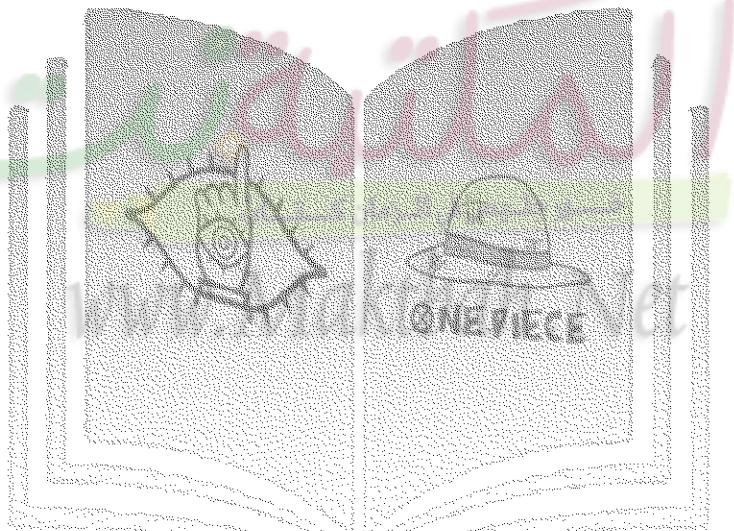
وأخيراً ما المدة التي يتحول فيها سلوكك لعادة، حتى تفعله بلا مقاومة وبسهولة؟

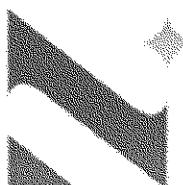
الحقيقة أن هناك العديد من الأبحاث وبينهم اختلاف، لكن هناك دراسة بريطانية ترشح ٦٦ يوماً ليتحول سلوكك لعادة، وقد تطول هذه المدة بتراكم الضغوطات، لكن ارفق بنفسك وإذا بدأت في ترك عادة إدمانية، أو بناء عادة جديدة ووّقعت بعد أيام طويلة، فلا تعتبر نفسك تُعيد الطريق كاملاً، بل كل ما في الأمر إنك عدت بضع خطوات، فلا تيأس وأكمل.

فإن بناء العادات الجديدة أو التخلص من العادات القديمة، مثله مثل كل مهارة تتطلب مدة من الزمن حتى تتقنها. استغربت عندما طالعت جملة لأحد الصالحين يقول فيها: «لقد كابدت قيام الليل عشرين سنة، ثم صفى لي عشرين سنة»، أي أنه خل يعاني كي يجعل قيام الليل عادة سهلة تحبها نفسه حتى إنه استغرق لذلك البناء عشرين سنة. طبعاً نحن لا نقول هنا إن بناء العادات يحتاج إلى هذا القدر الطويل جداً من الوقت، فهذه حالة فردية ولعله كان يقصد فيها الوصول إلى الإخلاص مثلاً. لكن الشاهد من هذه المقوله أن بناء العادات ليس بالأمر السهل الذي يتم دون عزيمة وبذل للجهد. فإن كل منا -ولا شك- كانت له عادة حاول التخلص منها أو عادة حاول أن يكتسبها، وشعر بالمعاناة والجهد.



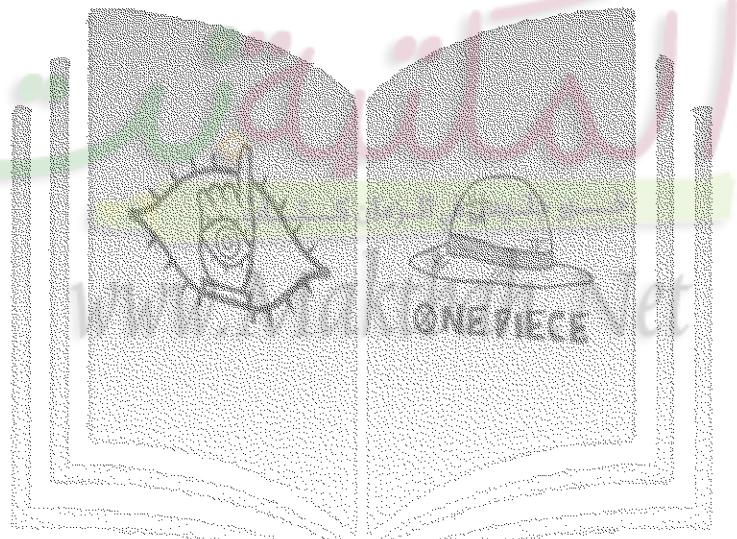
ولإذا سألت أي شخص من النماذج المتفوقة سواء في الرياضيين أو الفنانين أو الأدباء أو رجال الأعمال، فستجد أن كلاً منهم له قصته الخاصة، لكن ستجد عاملاً مشتركاً بينهم جميعاً وهو الجهد الذي بذلوه حتى يكتسبوا عادات إيجابية ويتخلصوا من عادة سلبية. وإن من أكثر الأقوال حكمة هي هذه المقوله «إنما الصبر بالتصبر»، أي أنك لن تكتسب عادة الصبر إلا بالمبالغة في جهودك وتعتمدك الصبر رغم صعوبة الأمر في أوله، ومع الوقت ستتألف عاداتك الجديدة الجيدة وتتخلص من عاداتك القديمة السيئة، وتوسس لحياة مختلفة تصل فيها إلى أهدافك بخطى ثابتة صحيحة.

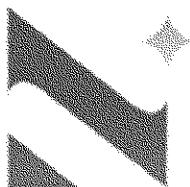


BOOKS 



التسويف



BOOKS 

أنت الآن تجلس أمام المكتب، أمامك ما ينبغي لك فعله، لا شيء يمنعك، ثم تتذكر أن باب الثلاجة لم يُغلق كما ينبغي فتذهب لطمئن عليه، ثم تكتشف أنك تريد أن تطمئن على معدتك أيضًا، ثم بعد الأكل لا بد من كوبٍ من الشاي لتعديل الدماغ. أنت الآن عائدٌ للمكتب ولم يبق لك عذرٌ كي تبدأ عملك، تجلس على المكتب ثم تتذكر أنك لم ترد على صديقك الذي اتصل بك منذ خمس سنوات وقد لا تكون تطبيقه أصلًا—لكنه بالتأكيد أحب إليك من المذاكرة، ثم بعد الانتهاء تجد أن الساعة الثانية إلا عشر دقائق، وبالطبع لا ينبغي أن تذكري إلا إذا صارت الساعة الثانية تماماً، وإذا بك تمسك هاتفك، وحين تركه تجد الساعة الثانية والربع، وأنت لا تحب الكسون، سوف أنتظر حتى تصير الثالثة وسأذكري حتى الصباح،

**BOOKS N**

وهكذا وهكذا حتى يحين موعد النوم، فتتم لأنك اجتهدت طوال اليوم، وتستحق المكافأة:

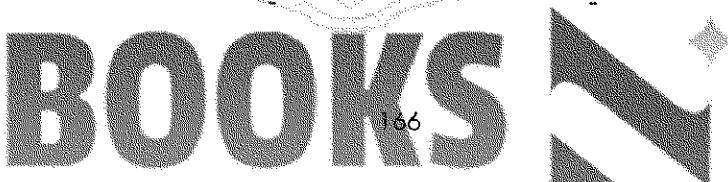
التسويف هو من أكثر العادات انتشاراً عند الناس، وكأي عادة تسيطر علينا وتنعنا من الكثير من الإنجاز، بل وتحرمنا السعادة الدائمة، وتعوضنا عنها بلذة مؤقتة يعقبها ندم دائم.

معظمنا يدرك تماماً عواقب التسويف ويعلم أنه ليس بالأمر الجيد، والدراسات النفسية تثبت أن التسويف يؤدي لضعف الاهتمام بالنفس، وضعف الدرجات الدراسية والوظيفية، والكثير من الضغط النفسي ما قد يوصل لاضطرابات القلق والاكتئاب، ولكن معرفة هذا كله لم يجعلنا نمتنع عن التسويف، بل إن هذه المشاعر السلبية تدفع للمزيد من التسويف، والأفضل هو معرفة أسباب التسويف.

### فلمَّا نسُوف إِذَا؟

يُعرف علم النفس التسويف بأنه (فشل في تنظيم النفس)، مما يعني أننا نجد أنفسنا غير قادرين على تنظيم سلوكنا، حتى حين نعلم ما الذي يجب أن نفعله.

وكلمة التسويف (procrastination) من أصل لاتيني حيث إن (pro) تعني تأجيل و (crastinus): تعني غداً



## وتنقسم أسباب التسويف لعدة عناصر:

1. المهام المسندة إليك، فكلما كانت المهمة أكثر تعقيداً أو كنت مُكرهاً عليها، كانت أكثر صعوبةً، وأكثر قابليةً للتسويف، وهذا ليس بمبرر لكننا فقط نذكر الأسباب.
2. السمات الشخصية: في واحدة من أشهر نظريات الأنماط الشخصية وهي الأنماط الخمسة (Top 5 personality traits)، هناك نمط يسمى بالانضباطية (conscientiousness)، بعض الأشخاص يكونون من سماتهم الشخصية أنهم لا ينجذبون المهام في وقت محدد أو يتزمون بخطيئ شخصية وجداول.
3. الكمالية (perfectionism)، الخوف من الفشل، الخوف من أحكام الآخرين عليك، وهذا يعني أن البعض منا يشعر بالخوف الكبير من الحكم عليه سلباً إن هو أحق أو لم ينجز المهمة على الوجه الأكمل، وهذا الضغط الناتج عن عدم إتمام المهام المسندة إليك، أقل خطورة من ضغط إتمام المهمة والحكم عليها بأنها غير كافية.
4. الأعذار الوهمية، وانتظار الظروف المثالية: الكثير من الناس ينتظرون تغير الظروف من حوله، ينتظرون أن يزول هذا الحزن، أن تصير الساعة الثالثة بالضبط، أن تنتهي



كل المشكلات التي تحاصرني، والكثير والكثير من الأشياء التي نعتقد أنها تمنعنا حقيقةً. والحقيقة أن هذه الظروف لن تتحقق، فحتى لو حدث ما تمني ستظل هناك العديد من الأشياء الناقصة، والكثير من الأعذار.

وقوة النفس حقيقة لا تظهر في بعض الإنجازات التي يحققها الفرد في أفضل الظروف وهو متكمٌ على أريكته، إنما القوة الحقيقية في مغابلة الصعب وتحمل المشاعر المؤلمة وإكمال السير ولو على عوج، لكن دون توقف وانهزام.

نعم قد تغلبنا الظروف لفترة، قد نمتلك باليأس لفترة من الزمن، وهذا أمرٌ طبيعي إذا كان يعقبه عودة لميدان الحياة ومصارعة للصعاب والتحديات.

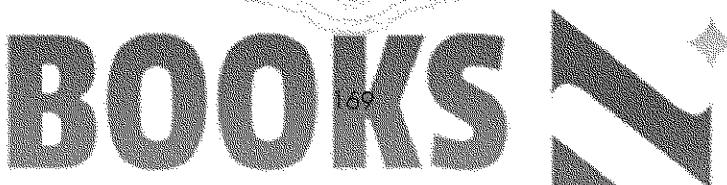
أذكر حينما تخرجت من كلية الطب، كان لدى العديد من التحديات، ولا أنكر أبداً أنني في هذا الوقت بالذات لم تكن تكونت لدى العديد من الملكات لمواجهة الصعب، لم أعتد سوى على المذاكرة للعديد من الساعات ولم يكن لدى همومٌ ولا مشاغل إلا الامتحانات –وكفى بهم الطب هما: – لكن حين تخرجت وجدت نفسي أمام اختبارات أخرى وتحدياتٍ لا قبل لي بها، لا أدعني لنفسي قوَّةً، ففي بادئ الأمر استقبلت هذا بالضعف والحزن، وكدت أن أنياس وأسلم نفسي للاكتئاب، حتى بدر إلى ذهني أن



أخوض الرحلة موقناً بكرم الله مستعيناً به لا بنفسي، فمِنْيَ السعي ومنه النتائج، وِمِنْيَ العمل ومنه الرزق -سبحانه-، وما إن انطلقت حتى وجدت في نفسي قوّةً، وأنجزت أموراً والله ما تخيلت أن أنجز مثلها أبداً، فعندما نستعين بقوّة الله وننطلق في ميدان الحياة ونبداً بالسعى بخطواتٍ بسيطةٍ ونتحمل آلامنا ومشاعرنا السلبية، سرعان ما تنتج قوّةٌ نفسيةٌ تحمل الإنسان على الصعب وتخلق منه إنساناً آخر، وقد كان من دعاء النبي ﷺ: «اللهم أنت عضدي ونصيري، بك أصول، وبك أجول، وبك أقاتل»، فاللهم إنا بك وإليك فقوّنا وأعِننا.

### اختيار الفعل الذي نحبه لا الذي يُسْعِي عمله:

من الاختيارات التي ستوضع أمامها يومياً، هو أن تختار بين ما تحب أن تفعله الآن ولكن ستندم بعد ذلك، وبين ما يجب عليك أن تفعله وهو صعبٌ عليك الآن ولكنك ستفرح بعد ذلك. سلسلةٌ من الدراسات عن تأثير تأجيل الرغبات تم إجراؤها في أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينيات تحت إشراف عالم النفس الأميركي «والتر ميشيل». أستاذ بجامعة ستانفورد، التجربة ببساطة هي تخدير الطفل ما بين قطعة مارشللو أحياناً كعك أو بسكوت مملح ليتناولها على الفور أو قطعتين إذا استطاع أن ينتظر فترةً قصيرةً من الوقت، نحو 15 دقيقة، يكون فيها مشرف التجربة



خارج الغرفة ويعود بعد انتهاء الوقت. أوضحت الدراسات المتابعة، أن الأطفال الذين استطاعوا الانتظار لمدة أطول للحصول على مكافآت أكبر، كانت لديهم حياة علمية أفضل، طبقاً لمقاييس سات.

### دائرة التسويف:

1. أمامك المهمة التي ت يريد أن تنجزها، وتفكر بالباء.
2. لا تشعر بالراحة، وتشعر ببعض التوتر.
3. تؤجل المهمة إلى أن تشعر أنك مقبلٌ على أدائها.
4. تشعر بالذنب والتوتر لأنك لم تبدأ فيما تعرف أنه مهم لك.
5. المزيد من المشاعر السلبية والمزيد من التسويف.

باحث نفسي أمريكي يقول إن السبب في هذه الدائرة افتراضان خاطئان:

1. إننا نؤجل المهام المستددة إلينا لأننا نشعر أننا في مزاج سيء لا يسمح لنا بالعمل.
2. نفترض أنه بشكل ما سوف نتحسن شعورياً في المستقبل القريب وتقبل على ما ت يريد إنجازه، ولكن كما رأيت في دائرة التسويف فإن شعورنا لإنجاز ما نهتم له غالباً ما سيزيد سوءاً، وسيقل إقبالنا عليه بسبب تراكم مشاعر الذنب، وبسبب التوتر والضغط من تراكم المهام.

## بماذا تنصحي أن أفعل يا دكتور؟

• ابتعد عن المشتتات، لا تقل أنا قويٌ سوف أضع بجانبي كل المشتتات وسأقاوم لأنني قادرٌ على التحدي والمواجهة،أغلق هاتفك، ابتعد عن الموضوعات ابحث عن مكانٍ هادئٍ لتنجز فيه مهامك، لكن لا تقاوم كثيراً فإن ذلك سيضعف إرادتك -راجع فصل قوة الإرادة-.

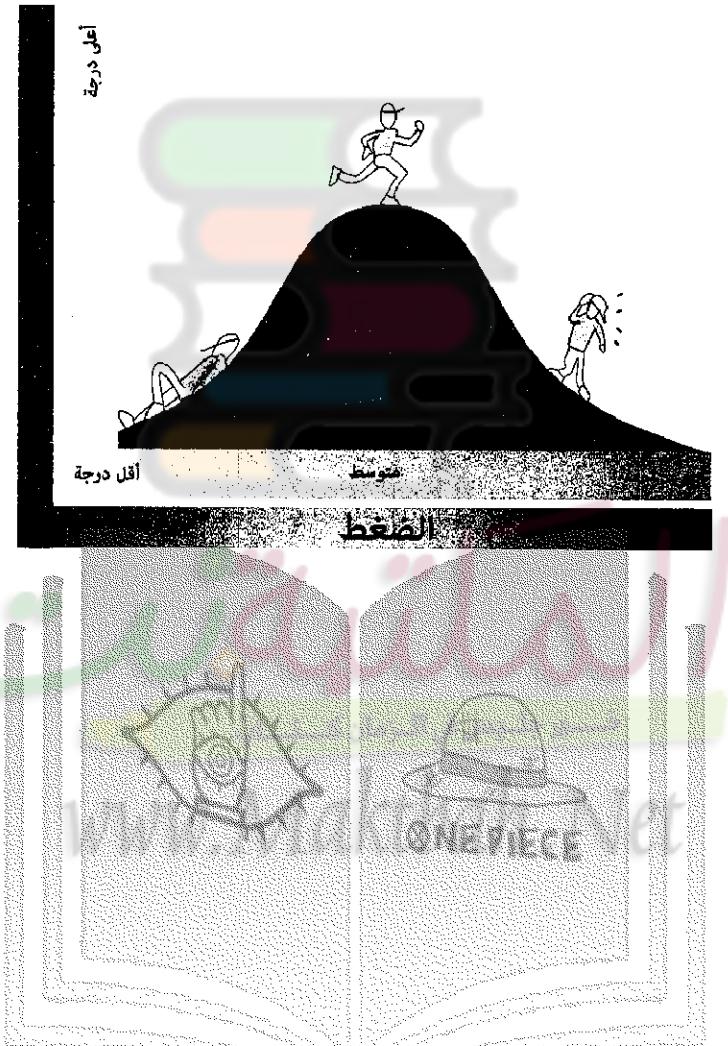
## • ابحث عن التحدي:

دراسة أمريكية نشرت في ١٩٩٥، وجدت أن صعوبة المهام ليست عائقاً كبيراً كما تخيل، في الواقع المهام السهلة جداً مملة للغاية، والملل يُضعف تركيزك وإقبالك على الإنجاز، فالأكثر إرضاً لنفسك أن تجد التحدي، أن تنجز المهام التي تشعرك بالقيمة وتحقيق إنجاز بعد صعوبة، ورضاً عن نفسك، ولعل هذا يفسره الصورة التي أمامك وهذا المنحنى الذي يعرف باسم —Yerkes— stress-performance connection law أو —dodson law— يفسر ما نقوله، انه كلما كان الشيء أقل صعوبة وأكثر مللاً كلما كان تركيزك أقل.

ويمكنك حل هذا إذا كانت المهمة المسندة إليك مملة بأسضيف إليها قدرًا من التحدي، مثل أن تحول مذاكرة مادة سهلة



إلى موضوع للشرح، وتشرّحه لزملائك، فهذا قدرٌ من التحدّي قد يُضفي بعض المتعة على الشيء الممْلِ.



BOOKS ↗

١. جُد النموذج والمثل حتى لو كان أنت بالماضي!

عالم النفس الأمريكي albert bandura - يقول إن هناك

شيئين لجعل المهام أكثر قابلية للإنجاز:

الأول: modeling أو «النماذجة»، بمعنى إيجاد النموذج والمثل،

مثل أن تشاهد من هم مثلك كيف ينجزون مهامهم.

الثاني: performance accomplishments، ويعني تذكر

إنجازاتك وتذكير نفسك أنك أجزت أشياء في الماضي حتى لو

كانت أشياء بسيطة، حتى ترى نفسك كإنسان يستطيع الإنجاز

وليس مسؤولاً.

٢. تذكر أنك متعلم:

يوجد مصطلح في علم النفس يسمى learned -

- أو الاجتهاد المكتسب، بمعنى أنه يمكنك أن

تعلّم نفسك العادات الجيدة، وهذا بأن تكافئ نفسك بعد ما تتجزه

من أعمال.

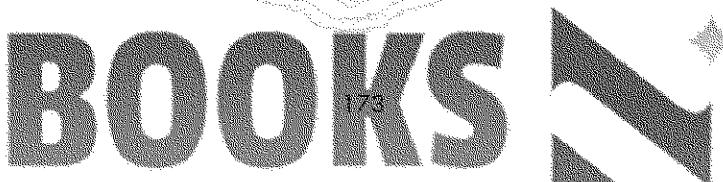
دراسة نشرت عام ٢٠٠٢ وجدت أن المكافآت المادية والمعنوية

تفيد بالغرض، المادية كالنقود أو الطعام أو غيره، والمعنوية

كتقدير نفسك وشكرها وإعطاء نفسك رصيداً لأنك فعلت هذا

رغمًا عنك وعن مشاعرك السلبية، لكن بشرط أن تكون المكافأة

حتمية فلا تَعد نفسك بمكافأة ثم تنجز العمل ولا تكافئها، وكذلك



أن تكافئ نفسك بعد العمل مباشرةً ليحدث ارتباطٌ في العقل بين العمل الصعب والمكافأة.

### 3. وأخيراً، وأهم نقطة أن تطلب العون من الله.

«فإذا لم يكن من الله عون للفتى فأول ما يجنيه عليه اجتهاده». وأحب أن أذكر لكم قصتي مع المذاكرة والاجتهاد، فأنا في يوم من الأيام لم أكن أجز شيئاً في حياتي، وكنت أسوء كل مهامي.

بدأ الأمر في الثانوية، ولم أكن هذا الطالب النشيط الذي يشيد به المدرسوون، بل على العكس تماماً، ما كنت أستطيع أن أتخطى خمس دقائق على الكتاب وكان الكتب جمر ملتهب، وظللت هكذا لشهور طويلة حتى لم أكن أتوقع أن أنجح فضلاً عن أن أتفوق وأتحقق بكلية الطب.

كنت مع تقصيرى أرى أمي وأبي وكل ما يفعلانه لكن إذا كن وأجتهد ولكن لم أستطع، حاولت بكل الطرق ولكن لا سبيل، وكان قلبي يحترق لحزنهم، وأنني أخيب أملهم وأصبح حدهم.

ثم في يوم من الأيام رفعت كفي للسماء ودعيت كثيراً، يا رب يا رب أنا ضعيفُ فقؤني اللهم حب إلى المذاكرة. والله لم تخِنْ أيام حتى تحولت من هذا الشخص الكسول إلى شخص لا أعرفه، حتى كدت أتهم الكتب، وال دقائق الخمس التي لم أكن أستطيع أن



أتجاوزها صارت ست ساعات، حتى أذكر أني في يومٍ أتممت أربع عشرة ساعةً لم أفارق الكتب إلا إلى الصلاة أو الأكل!

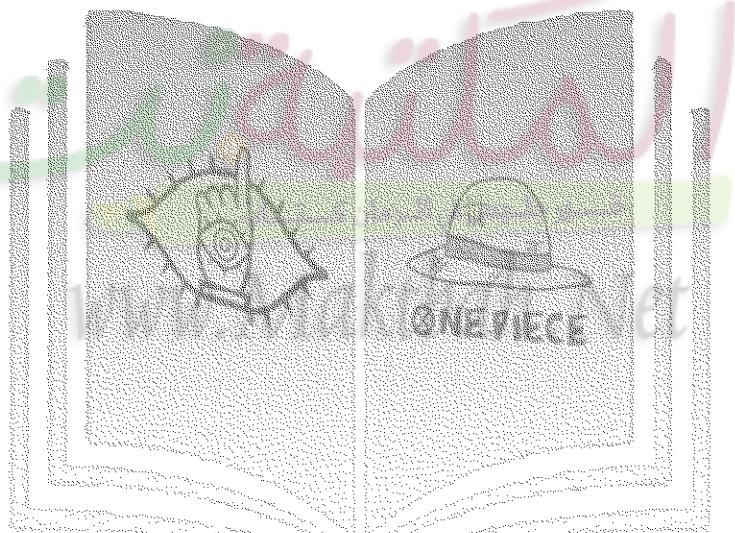
فخذ مني هذه النصيحة، طبق كل ما في هذا الفصل وحاول بكل جهدٍ أن تلتزم في مهامك، ولكن ادع الله أن يوفقك، استعن بالله القوي على ضعفك، قل له لا حول ولا قوة إلا بك يا خالق الكون، أنا ضعيفٌ فقوّتي لا أستطيع فأعني، ولا تيأس من نفسك أبداً.

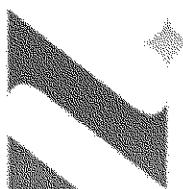
وآخر نصيحة، اقبل ضعفك، اغفر لنفسك تقصيرك في الالتزام فيما سبق، واعلم أنك مهما بلغت من الالتزام في عملك وحياتك سيمر عليك أيامٌ تضعف فيها عن العمل وتتسوّف وتتبع هواك وتترك ما ينبغي عمله، وهذا لا يعني أنك سيئٌ أو ضعيفٌ بل أنك بشرٌ والضعف صفةٌ لازمة لنا، لكن خير الناس من لا يترك المواجهة أبداً، ومهما ضعف لا ييأس أبداً، بل يعود بعد ضعف إلى قوّة، وبعد الخطأ إلى الصواب، واعلم أنك ما زلت يخافر ما أردت الخير، فاستعن بالله ولا تعجز.

BOOKS N

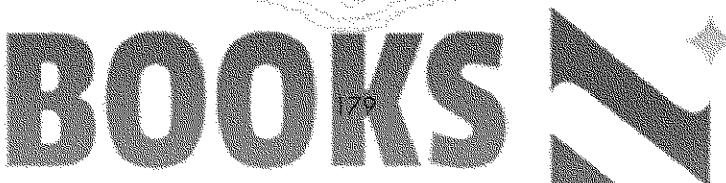


تجنب التجنب



BOOKS 

هل سمعت عن الفوبيا أو الخوف المرضي من شيء؟  
بالتأكيد سمعت عنه وربما لديك بعض منه، هناك من يخافون من الحشرات لدرجة الهلع، البعض من المرتفعات، والعديد من أنواع الخوف، ما السبب؟ هناك العديد من الأسباب لا نستطيع أن نجزم بسبب أنه وراء الفوبيا التي تصيب الأفراد أو ما نسميه الخوف المرضي. غالباً ما يكون الشخص الذي يحاف من شيء ما تعرض تجربة قوية مرتبطة بهذا الشيء، أنا مثلاً الذي بعض الفوبيا من أسماك القرش، عندما بحثت عن السبب في نفسي وجدت أنني شاهدت فيلماً -وأنا صغير- لأسماك القرش، وكان في غاية القسوة والعنف. فعادةً ذكريات الفرد وتجاربه يمكن لها أن تبلغ الأثر على سلوك الفرد مستقبلاً بل ومشكلاته النفسية، والخوف المرضي هو أحد الأمراض المرتبطة بذكريات الفرد وتجاربه، يحدث غالباً عن



طريق ما نسميه في علم النفس «الارتباط الشرطي»، وهي نظريةً وضعها عالم النفس الروسي «بافلوف» وخلاصتها أن هناك مثيراً معيناً يرتبط بسلوك الفرد رغم عدم وجود علاقةٍ بينهما، على سبيل المثال إن الصيدليات بحد ذاتها ليست مكاناً يثير الرعب، ولكن عندما نذهب بطفل إلى الصيدلية لعلاجه عن طريق الحقن، فإن عقل الطفل يربط بين الصيدلية كمكان وبين شعوره بالألم، وهكذا بدلاً من أن تثير الحقنة فزعه إذا به يفرز من مجرد دخول الصيدلية أو حتى الاقتراب منها، وهذا هو ما سماه بافلوف بالارتباط الشرطي، وهي نظريةٌ تستخدم في أغراض كثيرةٍ كالتعليم والعلاج وتقويم السلوك أحياناً.

هناك أيضاً مرضٌ معروفٌ يدعى اضطراب القلق الاجتماعي (social anxiety disorder)، وهو أن الشخص يخشى الوجود كثيراً في الأماكن التي يجتمع فيها الناس أو الظهور أمامهم والتحدث، ويثير فزعه مجرد شعوره بأنه سيصبح مركز الاهتمام، وليس ذلك هو الخوف الطبيعي الذي يشعر به جميعاً في هذه المواقف، إنما الخوف الذي يصل إلى المرض، حيث إن لهذا النوع من الخوف آثاراً على كل المستويات، فمثلاً على المستوى الجسدي يصاب الفرد بتقلصات واضطرابات المعدة، والتعرق، وبرودة الأطراف، والارتعاش، وعلى المستوى العقلي يصبح مشوشًا فقد

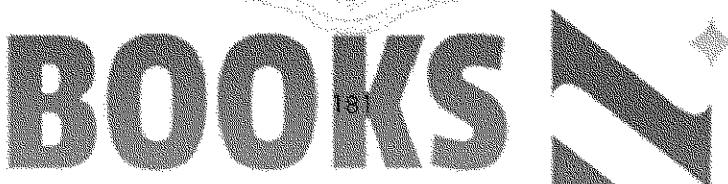
التركيز. وعلى المستوى الشعوري يكون مضطرباً شديداً الخوف والقلق، ويصل الأمر أحياناً إلى درجة الهلع.

لماذا أحكي لك عن هذه الأمور؟ لأن هناك أمراً مشتركاً بين كل هذه الأنواع من الخوف والقلق، أن الشخص يزداد خوفاً وقلقاً كلما هرب من المواجهة، كلما تجنب هذه المواقف يتأكد عند عقله أن هذه المواقف غاية في الخطورة، وأنه قد يموت إذا تعرض لمثل هذا، فلا سبيل إلى السلامة إلا بالهرب، والهرب لا يزيد إلا خوفاً، يعطيه شعوراً مؤقتاً بالأمان سرعان ما ينتهي عندما يتعرض لأبسط المواقف.

نعم، أفهم أنك مازلت تسأل، لماذا تحدثني عن هذا؟ أنا لا أعاني من القوبيا أو القلق الاجتماعي.

أحدك في ذلك هذا لأننا جميعاً نعاني من هذه المشكلات وإن كان بدرجات متفاوتة، كلنا نتعرض لما يُخيفنا -ليس بالضرورة خوفاً مرضياً-، لكن الخوف شعورٌ فطريٌّ بداخلي، وإذا استسلم له الفرد أو لم يلاحظ أن معدله غير طبيعي، فإن هذا قد يذهب به إلى مراحل متقدمة من هذه الظاهرة وقد يجد نفسه في النهاية إحدى ضحايا الخوف المرضي.

أنا مثلًا أذكر حينما كنت طالباً في كلية الطب، كنت أخاف كثيراً حين تقترب الامتحانات، فماذا كنت أفعل؟ أهرب من هذا



الخوف بخداع النفس، نعم أذاكر، لكن وأنا خائف، كلما أتذكر لجنة الامتحانات ينتابني الخوف والضيق. لكن هل فكرت في مواجهة هذا الخوف؟ لم أسأل نفسي قط لم كل هذا الخوف، ما الذي يمكن أن يحدث؟ ولذلك لم تنته المشكلة، أنا فقط نحيتها جانباً لوقتٍ مؤقت، تماماً مثل شخص يواجهأسداً فيقوم بوضع عصاية على عينيه حتى لا يرى الأسد، إن غياب الرؤيا لا ينفي أن الأسد لا يزال موجوداً. الخوف هو الأسد الذي يتربص بنا، لكنه أسدٌ مفترع، أسدٌ غير حقيقي، علينا أن نفتح أعيننا لنكتشف هذه الحقيقة، ودون فعل ذلك فلن يزول الخوف أبداً.

هذا ما يحدث حينما تهرب من مواجهة ما تخاف، تشعر براحة مؤقتة، لكن خوفك من هذا الأمر يزداد، ويتأكد لعقلك أن هذا الأمر خطير، وأنك أضعف من أن تواجهه بنفسك.

الليس بويس (alice boyes) باحثة نفسية نيوزيلندية يخبرنا عن الأساليب التي نستخدمها للهروب:

1. الرفض (refusing): رفض التفكير في أمر ما يقلقك أو يحيفك، مثال: يجب على تسديد الكثير من المال أول الشهر، سوق أشاهد فيلماً كي لا أفك.

2. التجنب (Avoiding): تجنب الأشياء التي قد تذكرك بذكريات سيئة. مثال: لقد تم التهكم عليّ حين سالت

سؤالاً في المدرسة. لن أسأل مديرى الآن عن معنى الذى يقوله حتى لا تتكرر التجربة المؤلمة.

.3 عدم الاختبار (not testing): ونقصد بها أنك لم تخضع مشكلاتك للحكم الصحيح، فلم تتأكد مثلاً من مخاوفك، هل هي حقيقة، أم تضخيم مبالغ فيه من العقل.

فالعقل البشري خاصٌ إذا كان الشخص قلوقاً يميل لتضخيم الاحتمالات ووضع أسوأ السيناريوهات، فلا بد أن تختبر هذا الاحتمال لتتأكد من صحته، مثال: شخص يشعر بألم في المعدة فيفسر هذا أنه سرطان من غير أن يتسائل أو يذهب للطبيب، بل يهرب من المواجهة حتى يصير أسير مخاوفه، رغم أنه لو واجه الموقف بخطورة عملية فإنه سيحصل إلى أحد احتمالين لا ثالث لهما: إما أن يكتشف أن مخاوفه وهمية وأنه ليس مريضاً بداء خطير، وحينها تنتهي مخاوفه ويزول قلقه، وإما يكتشف أنه بالفعل مريض بهذا الداء وحينها يبدأ رحلة العلاج.

.4 تجنب التحديات (avoiding challenges): تهرب من أي تحدٍ لأنك تشعر دوماً أنك ستتسرّع، فلم المحاولة إذاً. هذا ما يفعله العقل أحياناً. إنه يجسم المعركة قبل أن تبدأ، فمثلاً حين يقرر البدء في مشروع جديد يقول له عقله أن

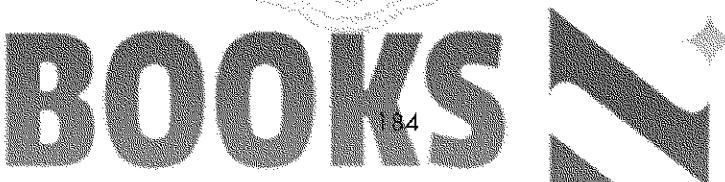
BOOKS 

أغلب من أقاموا مشاريعهم خسروا كل شيء. أو حين يريد التقدم إلى فتاة يفترض أنها سترفضه ويشعر بالحزن، أو ربما لن تحبه ويشعر بالتعاسة، فيتجنب الموقف كله وينسحب قبل أي محاولة لتحدي الواقع وتجربة نفسه. ومن الأمور المهمة جدًا لكتاب المرونة النفسية هي تحدي عقلك وقدراتك، فهذا مما يساعد العقل على النمو. فعندما يضع الفرد أهدافًا تبدو صعبةً ويتحدى نفسه في الوصول إليها، فإن عقله تلقائيًا يشحذ كل قدراته ويبدا في التفكير المنهجي والإيجابي، وغالبًا يحقق ما كان يرجوه.

إذاً فنحن لدينا دائرتان: دائرة التجنب، ودائرة الحل.

#### دائرة التجنب:

1. تشعر بالخوف أو التوتر من شيء.
2. تتجنبه.
3. تشعر براحة مؤقتة.
4. تتجنب أكثر.
5. لا تتعلم كيفية التعامل مع الأمر.
6. يثبت في عقلك أن هذا الشيء لا يمكنك التكيف والتعامل معه ويزداد حزفه وقلقك منه.



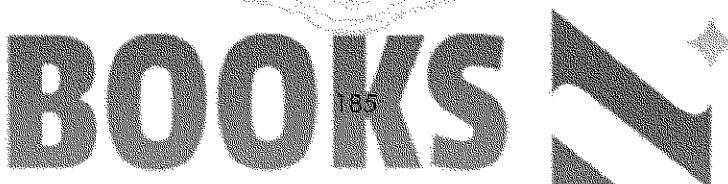
## دائرة الحل:

1. تشعر بالخوف والتوتر من شيء.
2. تحمل هذا الشعور وتواجه مخاوفك.
3. تتمكن من حل المشكلة أو جزء منها.
4. تكتشف أنك تستطيع التكيف مع شعور التوتر والخوف.
5. تتعلم كيفية التعامل مع الأمر.
6. يصبح هذا الشيء أقل خطراً ولا يُحدث خوفاً مبالغًا.

## ولتبدأ تدريجياً:

من الأمور التي تساعدك في هذا هو التعرض (Exposure)، وهو جزء من العلاج المعرفي السلوكي (cognitive therapy)، ويبدأ العلاج بالتعرض التدريجي لما يُخيفك، فلا تتعرض مرة واحدة، فلا تستطيع تحمل كل هذه المشاعر، بل تتعرض له تدريجياً من الأقل للأكثر، مثل: الشخص الذي يخاف من الأماكن المغلقة، ولا يستطيع التعرض لها، قد نبدأ بالخطوات التالية:

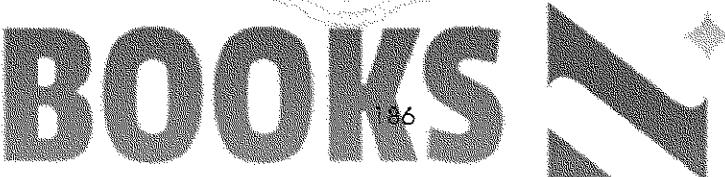
1. يبدأ بالذهاب برفقة صديق، يصل معه إلى خارج المكان المغلق حتى يطمئن.
2. المرة التالية يقف أمام المكان من الخارج وحده، ولكن لا يدخله.



3. ثم يدخل المتجر مع صديقه، ويمشي بضع خطواتٍ حتى يصل الخوف والتوتر إلى أقصى درجةٍ ثم ينصرف.
4. يمشي بضع خطواتٍ داخل المتجر وحده.
5. يمشي إلى المتجر ويشتري ولو شيئاً واحداً وحده.
6. ثم يزيد تدريجياً قدر التعرض في كل مرةٍ حتى يصير المتجر مكاناً آمناً.

ومن الأمور التي يمكن أن يفعلها إذا لم يستطع البدء في التعرض بسبب الخوف الشديد، هو التعرض التخييلي، أن يتخيّل الخطر الذي يخشاه، ويسجل تسجيلاً صوتيًا يتحدث فيه عن تفاصيل هذا الخوف، وأسواً ما يخشاه، وأسوأ ما يمكن أن يحدث، أو يكتب هذا، ثم يسمعه أو يقرؤه كل يوم، سيجد أن مقدار القلق يزداد ثم إلى حد كبير ثم يقل تدريجياً حتى يصير مُحتملاً.

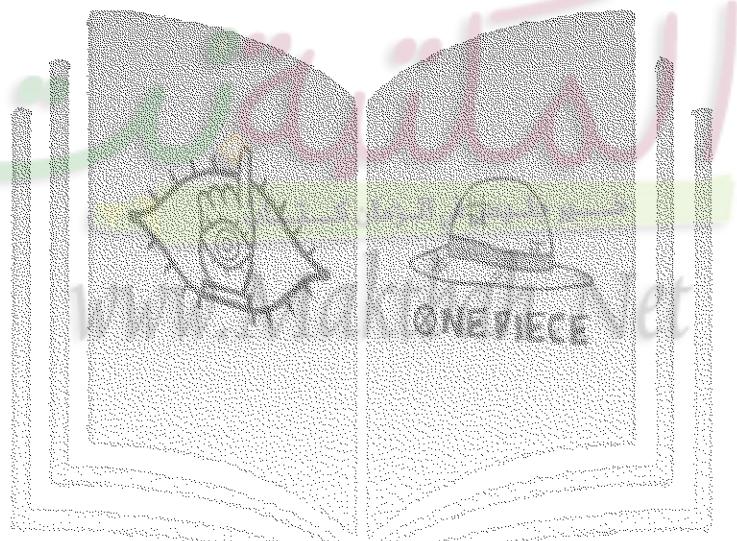
وفي النهاية فإن الشجاعة ليست عدم الخوف، فالخوف شعورٌ بشريٌ قطري، إنما الشجاعة هي مواجهة هذا الخوف، وعدم تركه ليأكل حياتنا وأرواحنا، ويحد من استمتاعنا بالحياة، فخوفك ليس ضعفاً بل قوة. فإن الجندي الذي يواجه عدواً في معركةٍ لا يخلص من خوفه، بل إن أي إنسان سويٌ طبيعيٌ سيشعر بالخوف من أن يفقد حياته، وهذا ليس جيناً، والشجاعة لا تعني عدم الخوف بل إن هذا هو التهور، الشجاعة الحقيقة أن يخاف الجندي ولكن لا

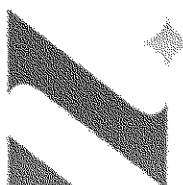


يُستسلم لمخاوفه وينسحب من المعركة، بل يصبح الخوف وقوًى للنصر.

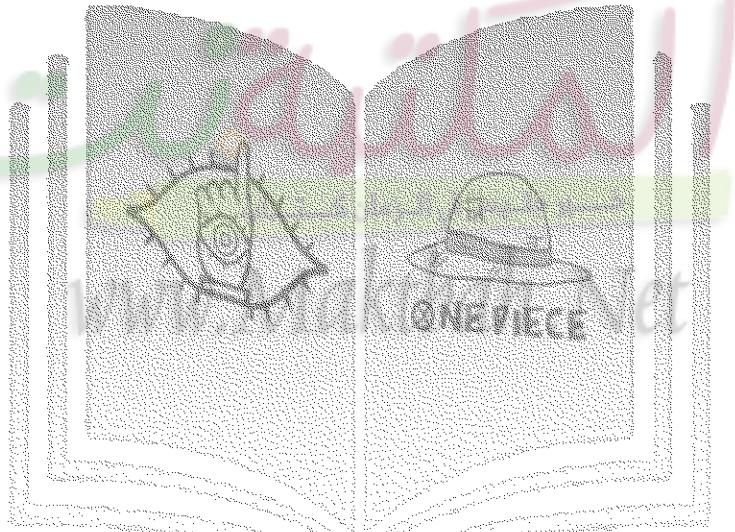
وقد كان سيدنا عمر بن الخطاب عائداً إلى بيته في أول الإسلام، وخرج عليه ثلاثةٌ من المشركين، وكان هو وحده ومعه ابنه الصغير، ولكن عمر خوفهم بكلامه حتى ذهبوا وتركوه. فسألَه ولده يا أبي ألم تخَفُهم؟ قال بلى والله لقد خفتهم. والخوف شعورٌ فطريٌ ولكن الشجاعة ليست إلا تلافٌ بل ألا يتحكم بك هذا الخوف، وأن تبت أضعاف هذا الخوف في عدوك.

هكذا قال عمر أو كما قال -رضي الله عنه-، ونرجو من الله أن يمدنا بالشجاعة لمواجهة ما نخاف.



BOOKS 

لا تترك عاداتك أبداً



BOOKS N

وأنا أكتب لكم هذا الكتاب كان لدى العديد من المشاغل - امتحانات الدراسات العليا، والجلسات النفسية، والمحاضرات وغيرها- و كنت في غالب الوقت متحفزاً متحمساً للإنجاز، أنظر إلى ما بين يدي على أنه سلسلة من التحديات التي ستزيدني نضجاً وقوه، لكن لا أُخفيكم سراً، مرت بي العديد من الأوقات كدت فيها أن أ Yas، وأترك كل شيء، تمنيت لو وجدت القليل من الفراغ لنفسي، وأنا أرى أن هذا من الأشياء الصحية للإنسان، أن يتزعل الفرد بين فترة وأخرى عن كل شيء، ويختلي بنفسه للراحة أو لما يحب.

ولكنني كنت أشجع نفسي أنها فترةً وستمر، ومرت بسلام والحمد لله، ذكربي هذا بنفسي صغيراً، وأنا في أواخر المرحلة

**BOOKS N**

الإعدادية وبداية الثانوية، كان لدى الكثير من الفراغ والوقت، ولكن هل كانت هذه أسعد فترة في حياتي؟ لا، بل ربما كانت الأسوأ، حينما تستيقظ كل يوم ليس لديك ما تفعله، ليس هناك غاية كبرى في حياتك أكبر من نفسك، فإن هذا الفراغ بحد ذاته يجعلك فريسة للحزن، خلو حياة الإنسان من القيمة يفقده الرغبة في الحياة، ولذلك فإن كثيراً من الفلاسفة يرون أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يمثل العمل له قيمة في حد ذاته بغض النظر عن منافعه، فالحيوان يعمل ليسد جوعه ويشبع رغبته، أما الإنسان فإنه يعمل حتى لا يجد نفسه فريسة للفراغ أو يشعر أنه بلا قيمة، ولعل هذا يفسر تدهور الحالة الصحية والنفسية لكثير من الناس حين يصلون إلى سن التقاعد، فرغم اكتفائهم مادياً و حاجتهم إلى الراحة فإن شعورهم أنهم أصبحوا عاطلين عن العمل، لا يحدون ما يفعلونه في يومهم، فإن هذا الشعور بحد ذاته يكون سبباً في إصابتهم بالوهن والتعرض لكل أمراض الشيخوخة، بينما الذين يواصلون العمل بعد سن التقاعد نلاحظ أن صحتهم النفسية والجسدية في أفضل حالاتها.

إن النفس البشرية تستمد قيمتها من الأشياء الكبيرة التي تؤمن بها وتتجاوز نفسها الضيقة، وأيضاً من الإنجازات اليومية حتى

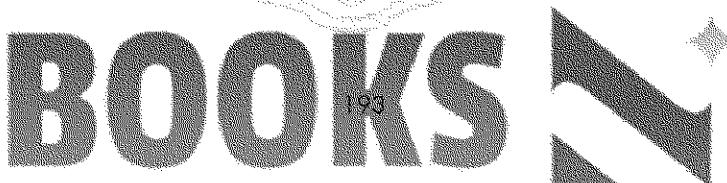
**BOOKS N**

وإن كانت صغيرة، والنفس تستريح إذا أتعبت جسدك، وتتعب إذا أرحته.

فمن الأشياء التي تستنزفنا نفسياً وترهقنا هو التعامل الخاطئ مع النفس، ومن أكثر الأشياء التي خطئ التعامل معها هو الفراغ. كانت مريضة تتبع معي فشكّت من أنها لا تستطيع الاستمرار في المذاكرة والعمل، تبدأ في العمل ثم بعد قليل تجد أنها تلجم للسوشialis ميديا أو تأكل لخفف من وطأة الضغط، ثم تعود للعمل ولكن لا تستطيع التركيز.

إن هذه الدائرة المغلقة تبدأ كالتالي:

- تتعرض للضغوطات التي تقلل من دافعينا للإنجاز، وتشغل أغلب الوقت.
- لا نجد الوقت الكافي لفعل ما نحبه ويستمتع به ولا نجد وقتاً كافياً للخلوة بالنفس.
- نفقد الشعور بالمتعة والدافعية عامة.
- نصبح أقل ثقة في أنفسنا ونتهمها.
- نشعر بأننا أقل سعادة وأكثر عجزاً.



- فتقل قدرتنا على التركيز والإنجاز وتقل دافعيتنا، ويزيد التوتر والضغط وتستمر هذه السلسلة كما هو مُوضّح بالشكل الآتي:



عندما تكون الحياة صعبةً والمسؤوليات كثيرة نشعر أننا لا نملك الوقت الكافي لأنفسنا، ولفعل الأشياء التي نحبها ولو لوقت قليل حتى نشعر بالراحة والمرة.

بيتر ليفنسون (peter lewinsohn) معالج نفسيٌّ أمريكيٌّ يقول: إن هذا يخلق هذه الدائرة المفرغة التي تحدثنا عنها قبل قليل، إننا ندع التوتر والضغط يحدان من الأنشطة الممتعة التي نفعلها لنشعر بالسعادة، فننكحون بدلاً منها أنشطة جديدة أقل متعة وسعادة (less rewarding) behaviors والتي لا تعطينا القدر الكافي من الشعور بالمتعة والراحة النفسية، وال الصحيح أنك بفعل الأشياء التي تحبها حتى مع أشد الضغوط سوف تحصل على

بعض المتعة ويقل التوتر وتزيد إنتاجيتك وتحافظ على صحتك النفسية.

## ولكن كيف نفعل هذا؟

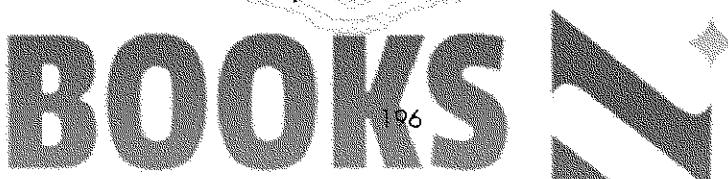
نفس الباحث النفسي (بيتر ليفنسون) طور نظرية تُعرف بـ (behavioral activation) أو تنشيط السلوكيات، ولكن ليس أي سلوكيات، مرضى الاكتئاب مثال واضح على هذا الأمر وقد بدأ هذا العلاج أصلًا لعلاج مرضى الاكتئاب، لأنهم يعزلون عن كل شيء مما يزيد الاكتئاب، ودومًا ما ينتظرون التحسن والشعور بالقدرة كي يعودوا لحياتهم من جديد، لكن القاعدة كالأتي (do better in order to feel better) وليس العكس، أبدأ بالفعل ويتبعه شعور بالتحسين، فإذا جاء مريض الاكتئاب للعيادة النفسية تبحث عن السلوكيات التي كانت تشعره بالمتعة والإنجاز قبل الاكتئاب، ونبدأ تدريجيًّا في إعادة لهذه السلوكيات، والأمر كذلك في حالات الضغط النفسي والتوتر، فالضغط النفسي يقلل من شعورنا بأي إنجاز أو متعة مهما فعلت، فتبدأ بالانعزal عن السلوكيات التي تحبها وتعطيك دافعية فيزيذ الضغط كما ذكرنا من قبل.

BOOKS

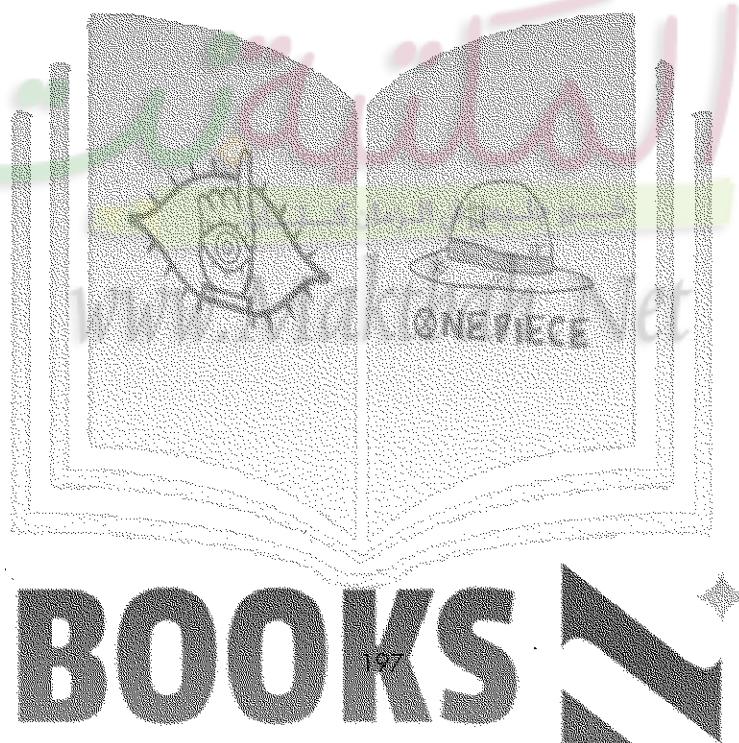
## الممتعة والإنجاز

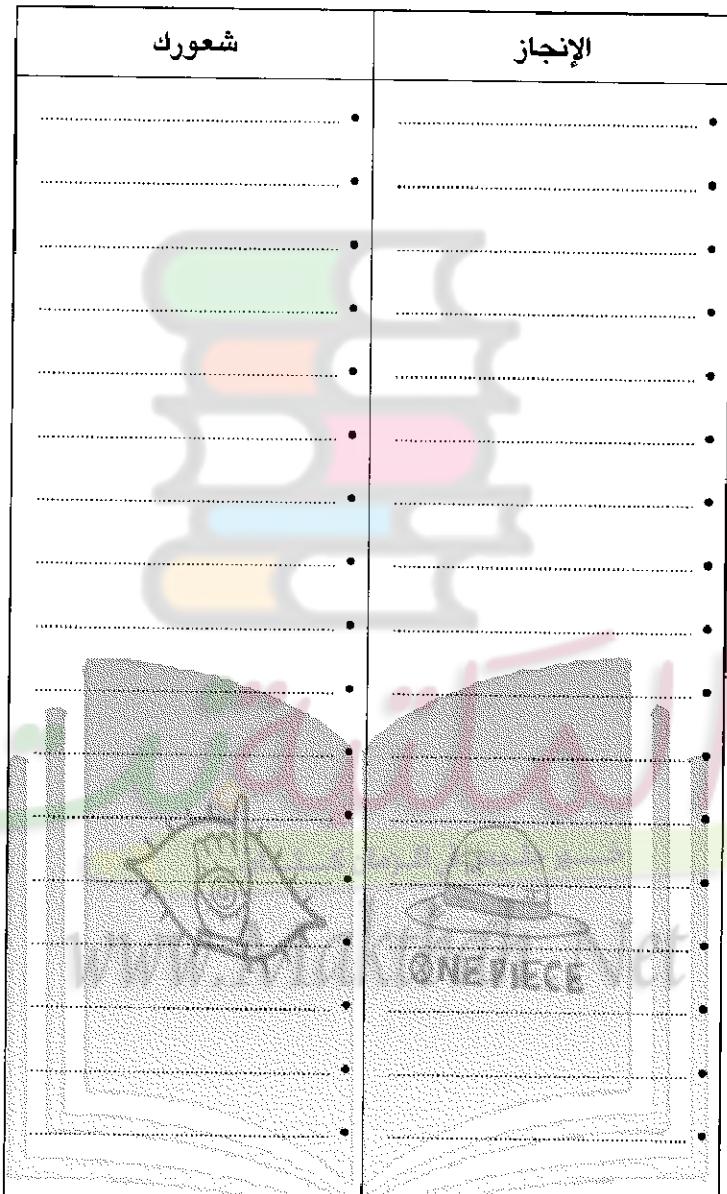
يقسم علماء النفس هذه السلوكيات إلى قسمين (pleasure and mastery) السلوكيات التي نستمتع بها استمتاعاً طفوليًّا ليس لأننا ننتظر منها عادةً ماديًّا، أنا مثلاً أحب لعب كرة الطاولة -بينج بونج- وأستمتع بها كما يستمتع الطفل باللعب، فهذا مثال على الأنشطة الممتعة، بينما سلوكيات الإنجاز هي السلوكيات التي تشعر فيها بقدرتك على فعل شيء، تنجز عملاً، تقرأ كتاباً، أو أي شيء من الأشياء التي تُشعرك بوجودك وقدرتك على الفعل فهذا أيضاً من أكثر ما يعطي الإنسان ثقةً بنفسه، ولكن نحن قد اعتدنا على الكثير من السلوكيات الخاطئة التي نعتقد أنها ترُوح بها عن أنفسنا ولكنها لا تزيدنا إلا ضيقاً. ومن الأشياء التي قد تعينك على فعل هذا الأمر وتحقيق أكبر قدرٍ من الاستفادة هذا الجدول الذي يحتوي على أكثر من جانب -جانبٍ لما تمارسه يومياً مؤقتاً بمواعيد اليوم -، ثم تسجل فيه شعورك بالممتعة أو الإنجاز.

على سبيل المثال فلنفترض أنه يوم السبت وأنت قد استيقظت من التوم في الساعة العاشرة وبدأت في تحضير الإفطار لنفسك، بعدها ذُوّن هذا الفعل في الوقت المتاح له، ثم توجه للعمود الذي يليه ستجد أنه عمود الشعور بالإنجاز (mastery) اكتب فيه كم شعرت بالإنجاز من هذا العمل من صفر إلى عشرة، إذ إن الصفر



هو أقل شعورٍ بالإنجاز والعشرة أكثر شعور، ولنفترض أن تقديرك له كان ؟ فقد علمت أن هذا الفعل يعطيك قدرًا متوسطاً من الشعور بالإنجاز، ثم عمود المتعة (pleasure) وتكتب أيضًا كم كان شعورك بالمتعة من هذا العمل، وهكذا تكرر هذا الأمر في كل يومٍ مع مختلف أفعالك، وبهذا يكون عندك قدرٌ من العلم بنفسك وفهم ما الذي يحركها وما الذي تحبه أكثر.



شعورك	الإنجاز
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

# BOOKS N

1981

نصيحتي لك الدائمة هي ألا تترك عاداتك أبداً.

لا تترك عاداتك الجيدة التي تحبها مهما كان اشتغالك؛ لأن هذه العادات هي التي تعطيك القوة لتواصل العمل. إن كنت تحب الرياضة وضاق بك الوقت فحافظ ولو على جزء بسيط من اليوم لما تحب، وستجد بركة ذلك في إنجازك إن شاء الله.

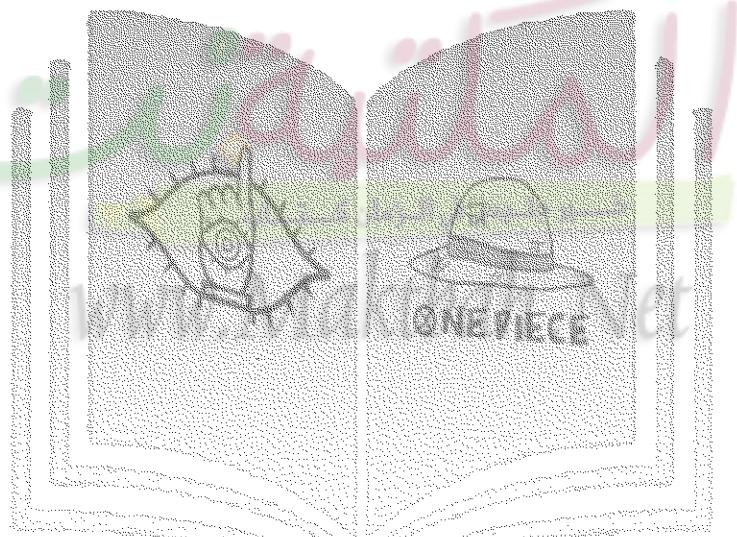
وفي النهاية لا يمكن أن أختم الحديث عن الفراغ دون التوجيه النبوى العظيم من النبي ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ».

يعنى أكثر الناس يخسرون المعركة مع هذه النعم، تمتلى أوقات فراغهم بكل شيء إلا ما ينفعهم، والمسلم لا ينبغي أن يعيش هذه الدنيا وليس لديه هدف. فإن اليوم ممتنع، فإذا ما تؤدي فروضك، أو أنت تحصل على النافلة، أو تذكر الله، أو تتعلم ما ينفعك، أو أنت تعمل لدنياك وزرتك، ولكن لا ينبغي أن تخسر في هذه المعركة فإن الوقت نعمة عظيمة، ومن أساء استعمال النعم توشك أن تُسلب منه.

BOOKS 

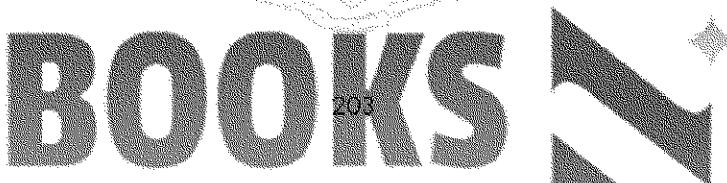


## التوازن النفسي



**BOOKS N**

كان التحاقِي بكلية الطب كأنه شيء جميل كنت أسعى إليه وكافأني الله بهذه النتيجة والتحقت بالجامعة وبدأت الدراسة. لكن كان الطب وما زال يأخذ مني كل وقتي، فمن حضورِ في الجامعة، لسماع الدروس للمذاكرة للامتحانات، وما أدراك ما الامتحانات! أذكر وأنا في السنة الخامسة وكان المقرر «مادة الأمراض الباطنية وطب الأطفال»، وكانت المدة التي انقطعت فيها عن الحياة تماماً للدراسة أربعة أشهر. كان لدينا على ما ذكر ستة امتحانات بين النظري والعملي على مدار شهرين متتاليين. أربعة أشهر لم أرتح فيها يوماً، لم أستطع أن أوازن بين هذا الكم الهائل من المعلومات التي ينبغي لي تحصيلها - ولكي تتقنها لا يكفيك عامان كاملان ☺ - وبين حياتي الخاصة.



طبعاً لم تكن أربعة أشهر فقط، فمن قبل كان كل شهر امتحانٌ  
ولا بد أن تكون ذاكرت المواد مرّةً أو مرتين قبل هذه الأربعة أشهر.  
كان الأمر شاقاً، وكنت أنهي آخر مادة وقد انتهيت نفسياً  
وأجلس لاتعافي شهور الإجازة.

لم أستفق من هذه الدوامة إلا حين تخصصت في الطب النفسي،  
وبدأت أدرك أثر هذه الدوامة، وأنها لا ولن تنتهي أبداً.

فبعد الدراسة يأتي الماجستير ثم الدكتوراه، ولا تن煞 العمل  
الخاص حتى أستطيع النجاة والإتفاق على نفسي وأهلي. بدأ  
تركيزي يقل، واحتياجي إلى النوم يزيد، والضغط النفسي صار  
صديقي الصدوق. فقللت في نفسي إلى متى هذا، إنك لا تستطيع  
أن تُجزم أن هناك وقتاً، سيكون لديك وقت للعناية بنفسك والتوازن  
النفسي.

فقررت أن أضع وقتاً للعمل ولا أتجاوزه إلا نادراً، وأستعيد  
بعض هواياتي المفقودة، فقد كنت أحب جداً لعبة «تنس الطاولة».  
وكانت القراءة جزءاً لا يتجزأ من حياتي، وكذلك التجمع مع الأهل  
والاصدقاء.

بدأت أستعيد التوازن شيئاً فشيئاً والمفاجأة أن إنتاجيتي قد  
زادت وهذا هو المثير في الأمر! أنك كلما كنت أكثر توازناً كنت أكثر

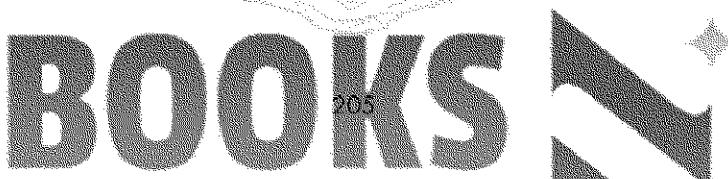
نشاطاً، وكلما اعتنيت بصحتك النفسية زادت قدرتك على المجهود البدني.

يدرس علماء النفس في الآونة الأخيرة مصطلحاً يُسمى (role accumulation) ، أو تراكم الأدوار. وهو كيف توازن بين كوننا أشخاصاً مختلفين في الأماكن المختلفة؛ فأنت في العمل غير المنزل. وهذا الاختلاف إما أن يكون نعمةً أو نعمةً، ففي بعض الأحيان حينما تكون سعيداً في أحد جوانب حياتك تنقل هذه السعادة للجانب الآخر، وأيضاً هذه الجوانب تقوى بعضها فحين يحدث ما لا تريده في عملك فإن الحياة الاجتماعية الجيدة تدعمك نفسياً وتعينك على تحفيز الأمر، فلا بد من تعديل مصادر دعمك النفسي، فإذا حدث مشكلةً في أحد الجوانب كان الآخر داعماً لك حتى لا تيأس وتنطفي.

ولكن كيف نحافظ على التوازن بشكل جيد؟  
دراسة نشرت عام ٢٠٠٧ من (the journal of vocational behavior)، تقول لكي تتوافق لهذه الأشياء لكي تستطيع التوازن:

1. ثقة عالية بالنفس. (high self esteem).

2. قلة العصبية أو التوتر. (low neuroticism).



3. شعور أنك تملك زمام أمرك. (high internal locus of control)

4. شعور بالكفاءة الذاتية. (high self-efficacy)

فإذا كانت هذه الأشياء لديك بدرجة ما، كلما استطعت أن توازن وأن تستخدم جانبًا من حياتك لخدمة الجوانب الأخرى، لأن يساعدك عملك على الحياة الاجتماعية والعكس.

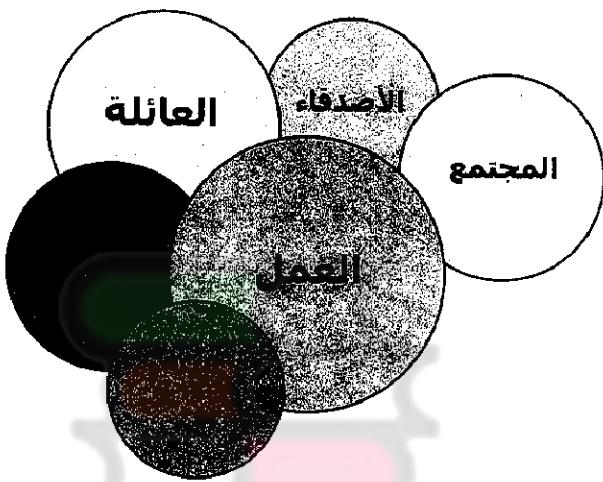
ولكن، قد تحاول الجمع بين هذه الجوانب وتنجح في ذلك لكنك تُستنزف تماماً.

لذا تخبرنا دراسة نشرت عام ٢٠١٢ من جامعة فلوريدا أن تراكم الأدوار (role accumulation) شيء جيد وقد يفيدك نفسياً، لكن إذا حدثت لنفسك التزامات عالية في كل الجوانب وسعيت في تحقيقها فقد تنجح في ذلك، لكنك سوف تُستنزف.

والأصح أن تحدد أولوياتك وتحترم ضعفك، فلن تستطيع أن تصل إلى الكمال في كل الجوانب، فاختار الجوانب الأهم في حياتك ليكون لها النصيب الأكبر، ولا تخسرباقي جوانب حياتك أيضاً.

ولمعرفة أي الجوانب أهم لك، اقترح عالمي النفس farid (ned Mansour)، أن ترسم حياتك كدوائر متداخلة هكذا كما في الصورة التي تراها، وتوسيع دوائرك حسب اهتماماتك وحسب تداخل هذه الدوائر.

**BOOKS N**



وبالطبع ليس هناك شيء مطلق، ففي كل وقت يمضي يفرض علينا اهتمامات جديدة، وهناك أيضاً أوقات الطوارئ التي لا يسعنا فيها التوازن، فيجب عليك أن تتحلى بالمرونة كي لا تنكسر، وأن تستعيد توازنك سريعاً بعدها.

### وقت الترفيه

بدايةً، هذا الكلام للأشخاص الذين يحتمدون أغلب أوقاتهم، ولا يحسنون استغلال أوقات فراغهم، وليس موجهاً لمن كل وقته فراغ 😊.

كما تحدثنا عن التوازن وكيف تكون إنساناً متوازناً، فلا يكتمل توازنك إلا بوقت للترفيه والملائكة تحسن استغلاله، لكن الخطأ

الذى يقع فيه أكثر الناس وأنا منهم في بعض الأوقات، فقد يحدث أنتي لا أخطط لوقت فراغي، فأقول في نفسي: «حتى وقت الفراغ أخطط له، وقت الفراغ لا يحتاج إلى تخطيط افعل ما يحلو لك»، لكن كنت أجد في نفسي أني على العكس لست مرتاحاً ولاأشعر أنني قضيت وقت الترفيه بشكل جيد.

في البداية دعني أعرفك على أهمية وقت الترفيه، ففي دراسة نُشرت عام ٢٠٠٨ من منظمة الصحة العالمية (WHO)، أن الاستمتاع بوقت الترفيه، والانغماس فيه كلياً يحسن من جودة الحياة للعديد من الأشخاص.

ودراسة أجريت في البرازيل عام ٢٠٠٦، حيث تم تنظيم برنامج خارج المدرسة لمجموعة من المواطنين بين ٦٠ و٨٠ عام، فوجدوا أن جودة حياتهم وصحتهم النفسية قد تحسنت بشكل ملحوظ، ومهمما كان عمرك فأنت تحتاج إلى وقت من الترفيه.

ولكن لكي تحصل على أفضل نتيجة عليك أن تخطط له، ليس بالضرورة تخطيطاً مبالغ فيه، فهذا قد يضرك في فخ الكمالية ولا تستمتع أيضاً، لكن بدرجةٍ متوسطةٍ من التخطيط قد تشعر بفرق كبير.

اذكر أنتي في أحد أيام الإجازات، وضعت خطةً عامةً في خمس دقائق لليوم، فكانت بداية اليوم أن أذهب لحضور الفطور وأفطر



مع العائلة، ثم بعدها وقت الخروج من البيت، والذهاب لأحد الأماكن المفتوحة فالاماكن المغلقة في ظني لا تختلف شيئاً عن المنزل، لكن ما يُحدث الفارق حقيقةً أن تختلط بالأماكن المفتوحة والمناظر الطبيعية كالخضرة أو النهر، ثم نعود للمنزل ونقرأ شيئاً لطيفاً.

ثم انقضى اليوم وأناأشعر بالراحة والمتعة أتنى فعلت العديد من الأشياء التي أحبها في يوم واحد، وتنوعت المصادر التي تعطيني شعوراً بالمتعة والترفيه.

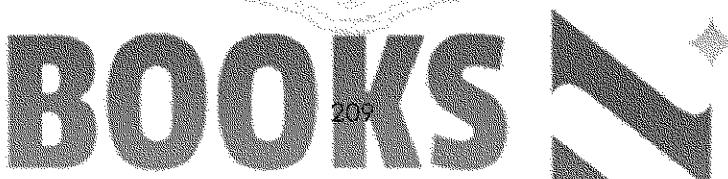
وللتأكيد على هذا دعنا نرّ هذه الدراسة التي نشرت عام ٢٠١٠ من (the journal of happiness).

تناولت الدراسة ٤٠٢ طلابٍ وطالباتٍ على مدار شهر كامل، ونتيجة الدراسة أن وجود وقت فراغ زائد عند بعض الأشخاص لم يؤدّ بالضرورة لزيادة صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

الذى يؤثر هو كيفية استغلال هذا الوقت؛ فالفراغ يحد ذاته لا يجلب المتعة أو الترفيه، إنما كيفية استغلال هذا الفراغ وجدوا أن الأشخاص الذين استفادوا من أوقات فراغهم أكثر، كانت هذه هي النشاطات التي يفعلونها أكثر:

1. الانعماس في أفعالٍ تمتاز بالنشاط البدني.

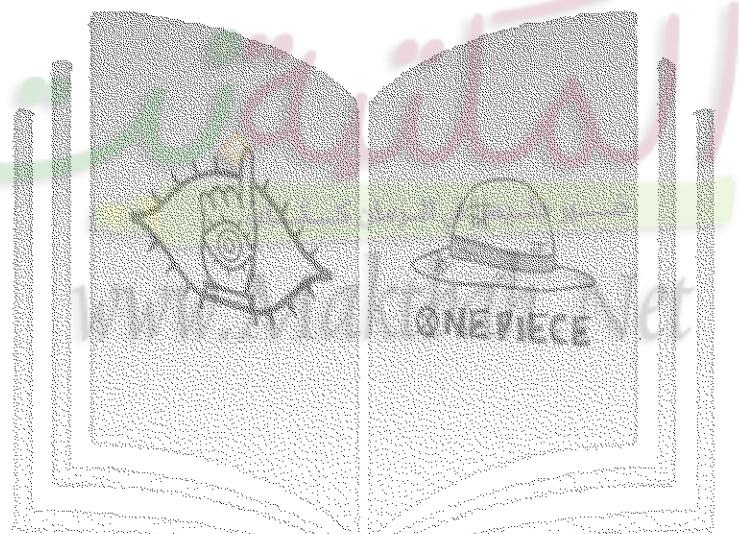
2. المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة.



3. بعض النشاطات الممتعة، كالرحلات، والهوايات التي يحبونها.

وأنت أعلم بنفسك وما يسعدك، ويجب عليك أن تجرب العديد من الأشياء، وأن تعطي نفسك حقها في الراحة والمتعة.

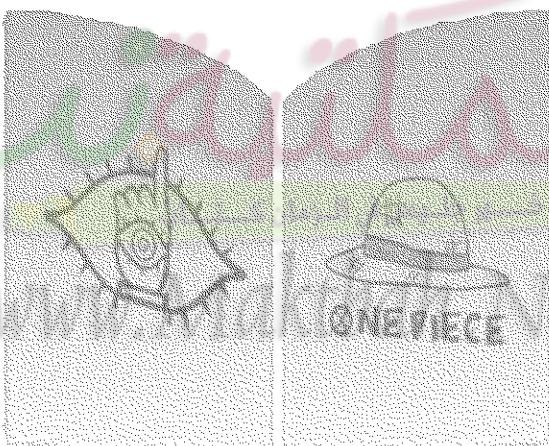
لكن لا بد أن تدرك أن الأصل هو الجد والعمل، والمتعة كي تستعيد اتزانك النفسي لتكمل عملك وحياتك.

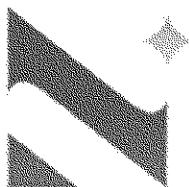


**BOOKS** ↗



# Overthinking



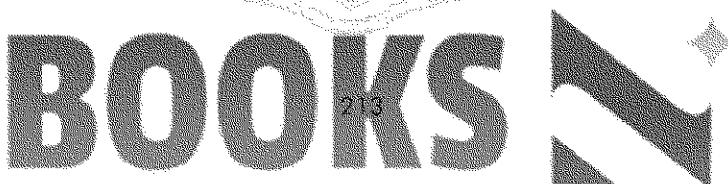
BOOKS 

لعل من أكثر الأعراض انتشاراً في هذا الزمان هو التفكير المفرط. دماغي لا تتوقف عن التفكير، أفكر في كل شيء، في الماضي والحاضر والمستقبل، خاصةً في آخر اليوم حين تأوي إلى فراشك، فلا تستطيع النوم، من كثرة التفكير.

#### فما تعريف الـ *overthinking*؟

التفكير المفرط، هو سلسلة متواصلة ومتكررة من التفكير ترکز على أحداث مجهولة، تتضمن احتمالية الخطر في المستقبل، وأنك تحاول وضع حلول لكن الحلول، لا تقلل الخوف من المجهول فتظل تفكّر وتضع العديد من الاحتمالات لحدود الخطر.

و قبل أن نتحدث عن التفكير المفرط كعرض، أود التنوية أنه إذا زاد الأمر عن حد التفكير، لدرجة التأثير على نومك وتركيزك وأكلك، وحياتك، لم تعد قادرًا على إتمام حياتك بشكل طبيعي فقد



يكون عَرَضاً من أعراض اضطراب القلق العام، لكن مجرد التفكير نفسه قد تستطيع التعامل معه إذا استعنت بنصائح هذا الفصل بإذن الله.

في البداية قد يدور في ذهنك الآن: لِمَ أفكِر هكذا؟ لِمَ لا أستطيع السيطرة على هذه الأفكار؟ وأستطرد معها، لِمَ كل هذا؟

١. **التضخيم** (*catastrophizing*)، يعتبر التضخيم من أهم أنماط التفكير الخاطئة التي تصاحب الشخص مفرط التفكير، حيث يركز دوماً على الخطر، يفترض الخطر في كل شيء، وقبل أن تلomeه وتقول لِمَ يفعل هذا، لِمَ يضخم الأمور، هل يحب أن يؤذني نفسه وبشعر دوماً بالخطر؟

والإجابة أن مخ الشخص القلق يفعل هذا لعدة عوامل، فـما يسبب الجينات والوراثة، أو تعرض لموقف خطير وصل فيه القلق إلى مستويات عالية جداً فترك أثراً في ذاكرته، فأصبح المخ يرى أن الأصل في الحياة هو الخطر لا السلامة.

وجزء كبير من علاج هذا التضخيم هو معرفة أنك تضخم فعقل الشخص القلق يفترض أن احتمالية الخطر هي احتمالية منطقية تماماً، حتى لو افترض عقله أن هناك احتمالية لأن يكون مجرد دور البرد الذي عنده هو علامة السل، وأنه سوف يموت!



فهو في هذه اللحظة يصدق عقله تماماً، ويبدأ شعوره بالخوف والقلق والتفكير.

في معرفتك أن جزءاً من مشكلتك هي التضييم لن تصدق أبداً افتراض الخطر، بل ستقول لنفسك أن هذا أحد الاحتمالات وليس بالضرورة احتمالاً أكيداً.

2. عدم تحمل المجهول (intolerance to uncertainty) : يخبرنا عالم النفس الكندي (Michel Dugas)، أن المفتاح الأساسي لاضطراب القلق العام والتفكير المفرط هو عدم تحمل المجهول، فالناس يكترون من التفكير في الواقع لطمأنة أنفسهم، إنهم يحاولون تقليل مساحات عدم التأكيد في المستقبل عن طريق التفكير فيما أقرب الاحتماليات للحدث، إنهم يحاولون تحويل هذا المستقبل المجهول إلى معلوم أو حصره في اختيارات محددة حتى لو كانت سيئة؛ فالعقل البشري أسهل عليه أن يعيش التجربة السيئة من أن يتذكرها.

لكن الدراسات النفسية وجدت أن محاولة تقليل هذه الاحتماليات وإيجاد حلًّا لتقليل المجهول يفعل العكس تماماً، فيزيد من القلق والتفكير المفرط، بينما محاولة تقبل المجهول وتقبل وجود الخطر في الحياة هو ما يقلل القلق والتفكير وستتكلم عن هذا في آخر الفصل.

BOOKS

3. عدم تقبل احتمالية وجود الخطر: الحياة لا تخلو من أخطار، من فشلٍ من إحباطٍ، كل هذا جزءٌ أساسيٌ في الحياة لا بد أن تمر به. من أكثر ما يزيد القلق والتفكير، هو عدم تقبل طبيعة الحياة، هو الرغبة الداخلية في عيش حياة تخلو من أي خطر. المحرك الأساسي لبعض هؤلاء الناس هي محاولة تأمين الحياة من كل خطر، أن أؤمن رزقي لسنوات، أن أؤمن على سيارتي، على حياتي، ألا أحاول التعرض لأي شيء به احتمالية خطر. لكن تجد نفس هؤلاء الناس هم أكثرهم قلقاً؛ لأنك لن تستطيع الحياة بلا خوف وقلق إلا إذا تقبلت طبيعة الحياة، ووجود الخطر وتقلب الأيام.

4. محاولة وضع حلول للخطر المحتمل وعدم الرضا عنها بسبب الكمالية: حين تفكّر في الخطر المحتمل فأنت في نفسك تحاول وضع حلول لهذا الخطر، وبعض الناس قد يهدأ إذا وجد الحل بالفعل. فما المشكلة إذ؟ المشكلة في أنك تريد حلًّا كاملاً متكاملاً، لا ت يريد أن ترك احتمالية ولو بسيطة للخطأ، ولا تتقبل هذه الحلول، فتظل داخل دائرة القلق.

5. محاولة السيطرة على التفكير بشكل خاطئ: مثال: أن تقول لنفسك لا تقلق، لا ينفي لك التفكير بهذا الشكل، أن يخبرك



الآخرون بأن الأمر بسيطٌ وأنت تضخمه، أو تتهم نفسك أن هذا القلق والتفكير سوءٌ ظنٌ بالله.

هل جربت كل هذا من قبل؟

هل استطعت بهذه الطريقة أن تسيطر على قلقك؟  
أظن أن هذا لم يُجِدْ، بل زاد القلق والتفكير.  
وسيأتي أيضًا في آخر الفصل التعامل الصحيح مع هذه الأفكار.

#### 1. محاولة عدم التفكير:

قد تتعجب كثيراً من هذه النقطة كما تعجبت لها أنا. وأنا أخبرك بعلاج التفكير المفرط أن أخبرك بألا تحاول عدم التفكير. هذا الأمر المثير تكلم عنه علماء النفس. ففي بحثٍ لدكتور Daniel (wegner)، وهو باحثٌ نفسيٌّ في جامعة Harvard . وسمى هذه الظاهرة ironic effects of mental control ( أو التأثير الساخر لمحاولة السيطرة على العقل: ففي تجاريته، قسم الأفراد إلى مجموعتين )

المجموعة الأولى أخبرها أنهم عليهم لمدة بضع دقائق أن يحاولوا منع أنفسهم عن التفكير في الدب الأبيض، والمجموعة الأخرى كان عليهم لا يحاولوا تجنب التفكير في الدب الأبيض. والمفاجأة غير المتوقعة أن المجموعة الأولى التي حاولت إلا تفكير، تبادرت إلى ذهنهم صورة الدب الأبيض أكثر من المجموعة

التي حاولت التفكير، أي أنك كلما حاولت أن تثبت الفكرة، وبدللت جهداً في ألا تفكر، كلما زاد تبادر الأفكار إلى ذهنك. فمحاولتك لعدم التفكير أو كبت التفكير بأي طريقةٍ يزيد التفكير ولا يعالجها.

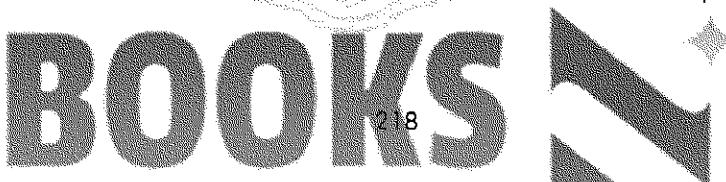
## 2. أفكار خاطئة عن التفكير: وهذه الأفكار الخاطئة تنقسم إلى

قسمين:

• **أفكار إيجابية:** بعض الناس يعتقدون أن هذا التفكير وهذا القلق هو السبيل الوحيد لتجنب الخطر في المستقبل، فالذى يغدو الأفكار والقلق، هو أن الشخص فى قرارة نفسه يظن أن هذا ما يؤمنه ويحميه، ولكن هذه الأفكار والقلق، حتى ولو منعوك من بعض الاحتمالات الخطرة في المستقبل، إلا أنها تأكل روحك وتقلل إنتاجيتك.

وحاول أن تفتش في هذه المعتقدات التي تظن أنها تحملك. حاول أن تخضع في البداية للمعتقد الذي يُقلقك لكن تظن أنه مفيدٌ ويجب الاحتفاظ به مثل «أنا هيجيلي مرض خطير»، «فلوسي هتخلص»، وهذه أمثلة لبعض المعتقدات التي يظن بعض الناس أنها مع أنها مقلقة إلا أنها تُجنبهم الكارثة في المستقبل.

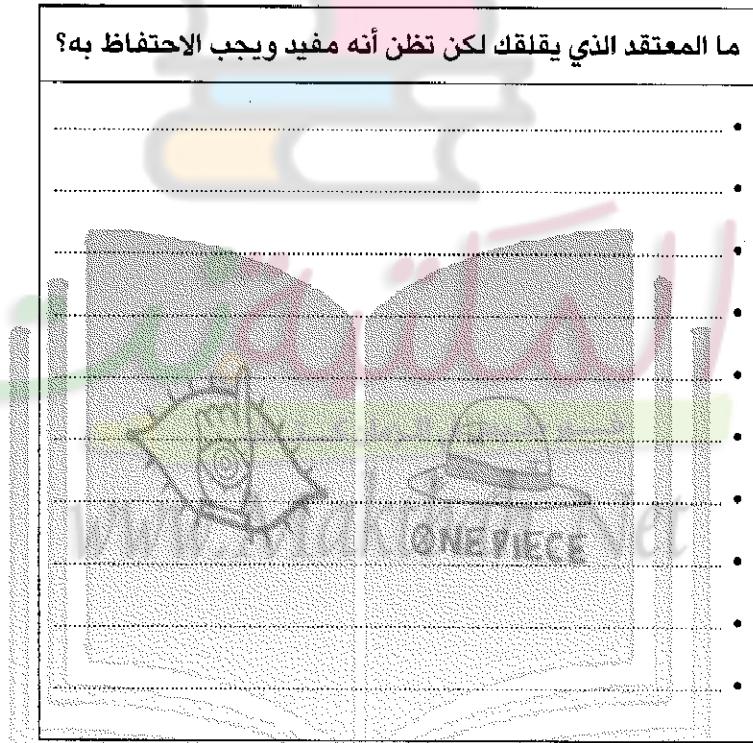
فاكتب المعتقد الذي يُقلقك، وترى أنه في نفس الوقت مهمٌ ثم قارن بعد ذلك بين: مزايا هذا الاعتقاد على المدى القريب والبعيد، ثم أضرار هذا المعتقد على المدى القريب والبعيد، وإذا تبين لك



أن هذا المعتقد ينبغي تغييره، فاكتب بعدها المعتقد الأكثر اتزاناً.  
وأيضاً اعقد نفس المقارنة بين المزايا والأضرار على المدى القريب  
والبعيد.

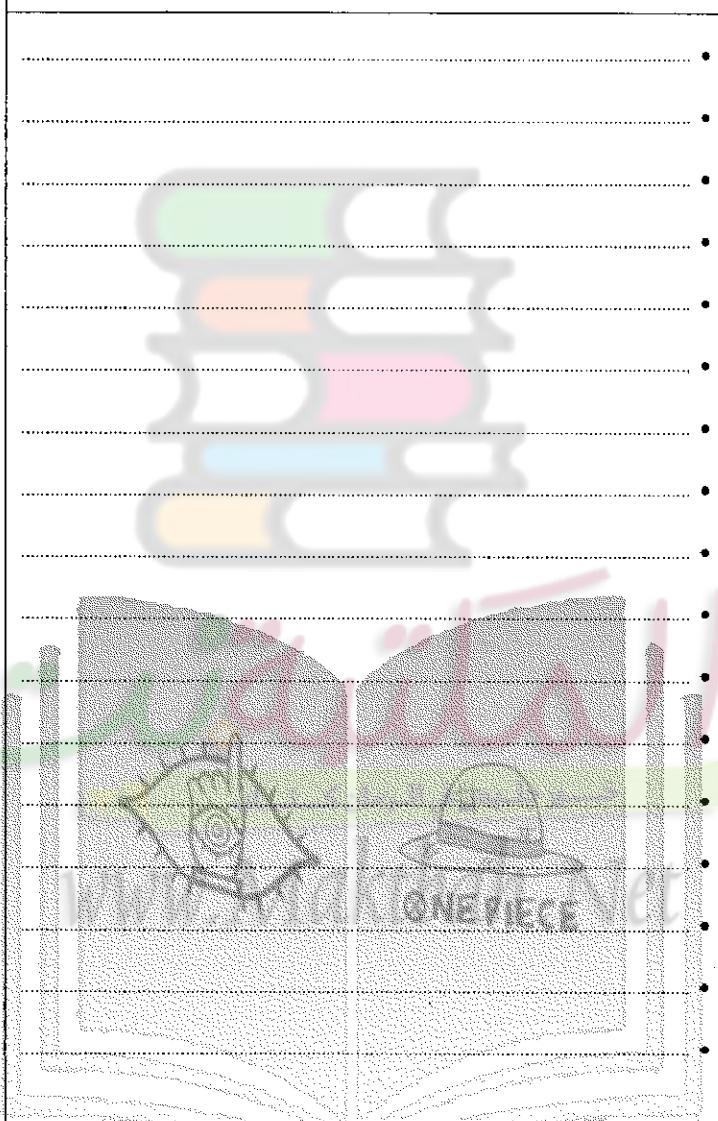
لِمَ كل هذا؟ لأن هذه المعتقدات أحياناً لا نرى ما مدى تأثيرها  
 علينا بل نرى فقط أنها تجنبنا الكارثة في المستقبل.  
 فإذا قارنت ووازنـت بين الضرر والنفع سيتبين لك الكثير من  
 الأشياء التي لم تكن خطـرت على بالك قبلها.

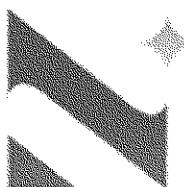
ما المعتقد الذي يقلقك لكن تظن أنه مفید ويجب الاحتفاظ به؟



BOOKS ↗

ما المعتقد البديل الأكثر اتزاناً؟



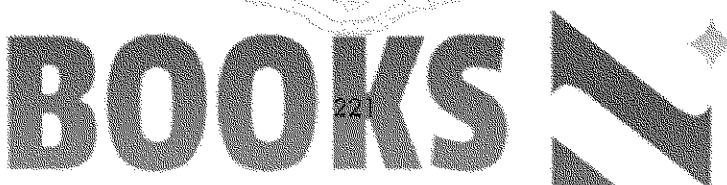
BOOKS 

• أفكار سلبية خاطئة: من أشهر هذه الأفكار أن القلق قد يقتلني. أذكر أن هناك أحد من كان يتبع معي في الجلسات، كان لديها اضطراب الهلع (panic disorder)، وكانت ت Afray her من الممكن أن تموت في إحدى النوبات، ومن أكثر الأشياء التي أثرت في نفسيتها وأحدثت أثراً في علاجها أنها علمت بأن نوبات الهلع لا تقتل، فما قد يغذي القلق ويزيده هو هذه الاعتقادات الخاطئة.

3. القلق من التفكير والقلق: الباحث النفسي البريطاني Adrian well (Adrian well)، وهو من الخبراء في البحث في القلق والتفكير، يتحدث عن مصطلح يُسمّى القلق من القلق (worry about worry) (worry about worry)، أو ما أطلق عليه (meta worry)، وهو من أكبر مغذيات القلق والتفكير

فتبدأ السلسلة كالتالي:

- تشعر بذلك قلق أو تفكير في أمر ما.
- يتبادر الضيق من هذا الشعور بالخوف والقلق.
- فيزداد قلقك من هذا القلق، مثل أنه سوف تُجن من هذا القلق، أو أنه لا تستطيع فعل أي شيء مع هذا القلق.



هذا كله يسبب خوفك من القلق. فإذا تعاملت مع هذا الشعور على أنه مجرد شعور، وأنه يمكن احتماله، ولم تضع كل هذه التفسيرات، سوف تكون أهداً في تقبل هذا الشعور.

#### 4. سلوكيات الأمان:

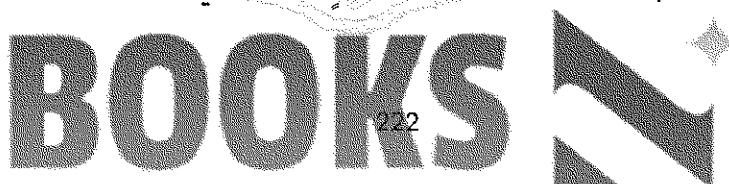
سلوكيات الأمان أو (Safety behaviors)، هو المصطلح الشهير لهذه السلوكيات في العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavioral therapy).

وهي ببساطةِ أنك حين تشعر بالقلق، فإنك تفعل أي سلوكٍ لكي تطمئن، وهذا وإن كان يشعرك بالأمان على المدى القريب، إلا أنه يسحب منك هذا الأمان على المدى البعيد.

أعلم أنك الآن متعجبٌ من الذي قرأته، كيف تكون هذه السلوكيات خطأة؟! إنها تشعرني بالأمان.

وربما تقول في نفسك ما هذا الشخص القاسي الذي يريد أن يحرمني من الأمان. ☺

لكن لننظر إلى الأمر ككل. إن غالبية مخاوفنا في الحقيقة وإن بدت متطقية تماماً إلا أنه لا يحدث أكثرها، وإن حدث لا يكون بدرجة الصعوبة التي توقعناها. فأنت حين تشعر بالخوف وتذهب بسرعة للسوشيال ميديا كسلوكٍ أمان، ماذَا يعني هذا؟



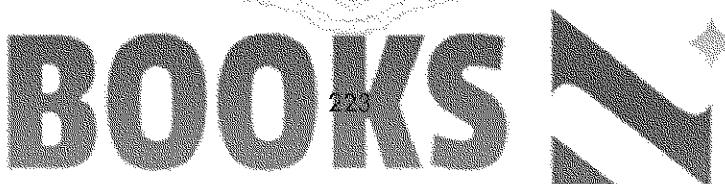
يعني أن ما تفكّر فيه له خطرٌ حقيقي، وينبغي لك أن تفعل أي سلوك أمان الآن؛ لتجنب التفكير في هذا الخطر.

فأنت من ناحية تهداً مؤقتاً وتشعر بالأمان، لكن من ناحية أخرى فأنت تؤكّد أن هذا الذي تفكّر فيه شيءٌ في غاية الخطر، ولا يمكن احتمال التفكير فيه، فلا بد أن أهرب منه إلى سلوكيات الأمان، وكلما هربت من شيءٍ، تأكّد في عقلك أنه خطر، حتى ولو كان غير ذلك، في حين أن المواجهة بدلًا من الهرب لسلوكيات الأمان هي ما يهدئ خوفك ويضع الأمور في أماكنها.

ودعني أضرب لك مثلاً آخر لأقرب لك الأمر: هذه الأم التي تعتقد أن ابنتها عنده مرض خطيرٌ حتى ولو نفي لها الأطباء هذا، لكن كما قلنا من قبل أن هذه طبيعة القلق.

المهم أن هذه الأم تجأًل البعض سلوكيات الأمان، مثل أن تقيس حرارة ابنها كل فترة، وأن تنام بجواره كل ليلة. هذه السلوكيات تُطمئنها، لكن هل تعالج القلق، أم تؤكّد أن ابنتها لديه مرض خطير؟ بالطبع إنها تشتت القلق، ونحن لا نريد مجرد حلٍّ وقطي، أن نضع المخدر على مشاعرك بينما تدع الجرح ينزف، بل نريد علاج القلق كله، وهذا لن يحدث إلا بقطع سلوكيات الأمان.

ولكن دعني أصارحك: إن هذه السلوكيات من أصعب ما يمكن تغييره حتى بمساعدة طبيب مختصٍ فكيف إذا كنت وحدك!



**فأتصفح أن تجرب هذه الطريقة:**

- أ- حدد سلوكيات الأمان كلها.**
- ب- رتبها من الأسهل للأصعب.**
- ج- أبداً بترك سلوك واحد أسبوعياً.**
- د- وأخيراً عليك أن تتحمل القلق في البداية عند نزع هذه السلوكيات.**

و قبل أن نبدأ في العلاج أريدك أن تقرأ هذا الجدول لتعرف الفرق بين القلق والتفكير الصحي وغير الصحي:

القلق غير الصحي	القلق الصحي
<ul style="list-style-type: none"><li>• يرتكز على سيناريو محتمل في المستقبل (ماذا لو؟).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يرتكز على مشكلة واقعية في الوقت الحالي.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• التركيز على حل المشكلة وليس التفكير في لو حصلت.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• التركيز على أننا سنكون محبطين لو الذي يقلق منه حصل.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• يجرّب الحلول المتاحة حتى لو ليست أفضل حاجة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• عدم تقبل أي حل للحاجة المسببة للقلق بحجة (إني مش ضامن تنجح).</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقبل أن المستقبل ليس أكيداً وأن من الطبيعي يكون فيه أحطارات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رغبة صارمة في الشعور بالأمان والتأكد من المستقبل.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التركيز على جوانب الخطر والأمان، والإيجابي والسلبي منها في الأمور.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التركيز على أدلة الخطر فقط وتضخيم الاحتمالات.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التركيز على نقط قوتي وقدرتني على التكيف وإدارة المشكلات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم الثقة في قدرتي على حل المشكلات.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درجة معتدلة وصحية من القلق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• درجة عالية من القلق.</li> </ul>

### ولنبدأ معًا في العلاج:

- ١ - تحديد طبيعة المشكلة، مشكلة حقيقة، أم احتمال (what if)
- ٢ - تحديد طبيعة تفكيرك (هل تفكير صحيٌ واقعيٌ لحل المشكلة، أم تفكير غير عمليٌ فيه احتمالية الخطر؟)

وبناءً على هذا يكون عندنا هذه الاحتمالات الأربع:

متخيل، مثمر خطط مدروسة	واقعي، مثر حل المشكلات
متخيل، غير مثير قلق	واقعي، غير مثير قلق

#### 1. تحديد نسبة مسؤوليتك.

إذا كنت تفكّر في خطير ما في المستقبل فلا بد أن تحدد نسبة مسؤوليتك عن التحكم في الأمر.

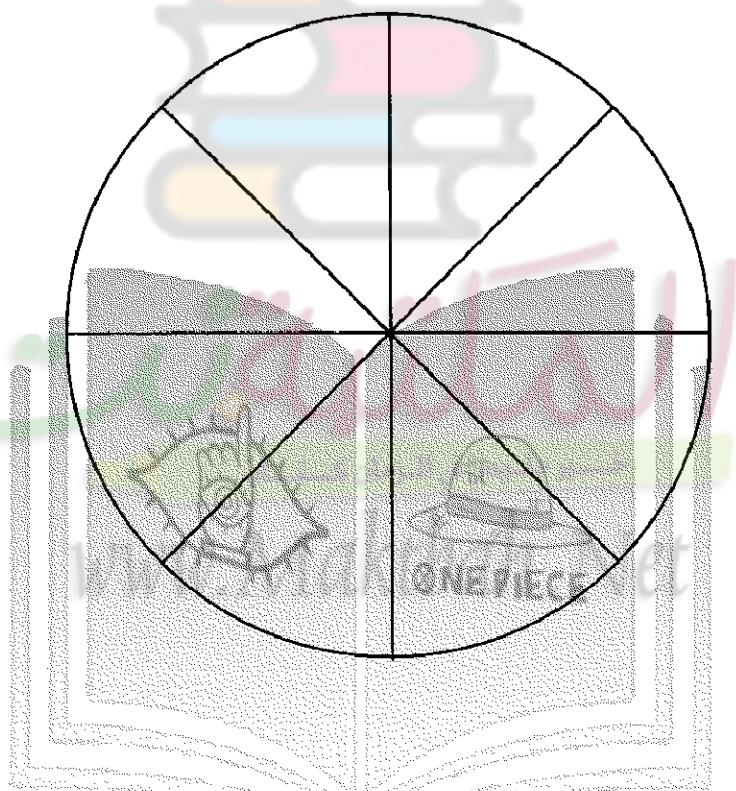
فهذه الأم التي تخاف من تأخّر أبنائها الدراسي إن ألغت كل العوامل الأخرى وحاسبت نفسها كأنها المسؤولة ١٠٠ % عن الأمر، فطبعاً أنها لن تسيطر أبداً على هذا القلق، لأن هناك العديد من العوامل: المدرسة، والمدرس الذي يدرس لهم، وطبعية قدرات الأبناء، والأب وغيره.

فلا بد أن تحدد حجم مسؤوليتك في كل أمر، ثم يعدها تحاسب نفسك على هذه النسبة.

ومما يساعدك على هذا الرسم البياني الذي تراه ما يسمونه (apple pie technique)، فلا بد أن تحدد حجم المسؤولية وعدد المثلثات في هذا الشكل التي أنت مسؤول عنها بالفعل.

## مخطط السيطرة

التعليمات: حدد مصدر قلق بعينه له تأثير سلبي واقعية حالية، وبعدها سجل كل العوامل المؤثرة على تأثير هذا الموقف (مثلاً: تصرفات الآخرين، أو تصرفاتك، أو البيئة المحيطة، أو الموقف). بعد تحديد مختلف الأسباب أو الآثار المترتبة على المشكلة، ضع نسباً مئوية تحدد بها حجم المسؤولية ومدى سيطرة كل عامل على تأثير المشكلة، وينبغي لكل الآثار مجتمعة أن تصير حصيلتها  $\%100$ . ما النسبة المئوية التي ستحدها لنفسك للسيطرة على هذه المشكلة؟



BOOKS N

## 2. تبدأ بتعريف المشكلة

ما الذي أواجهه؟ وما الذي أخاف منه؟

ثم تضع العديد من الحلول المقترحة، ثم تُقيِّم كل حلٍ على حِدة، وتخترار الحل الأنسب.

حين تنشغل بحل المشكلة ووضع حلولٍ منطقية -القلق الصحي كم قلنا من قبل-، فإن عقلك يهدأ ويتحول من التركيز على الخطر للتركيز على الحل، ولا يرى الخطر في الحجم المُضخم بل يقل هذا التضخم بمجرد انشغالك في وضع الحل، لكن بشرط عدم الكمالية؛ فنحن نبحث عن الحل الأنسب لا الأكمل. وإذا حاولت إيجاد حلٍ ليس فيه ثغرةً فلن تجد، فلا بد أن ترضى بالحلول المتاحة.

## 3. سلم نفسك:

وأعني هنا بتسليم نفسك للأفكار، أي لا تتصارع معها، دعها تذهب وتأتي بلا أحكام، بلا محاولة لتشييطها، وهذه نصائح تعينك على هذا:

- أ- تقبل القلق والتفكير، ليس تقبلاً بمعنى الرضا به والسعادة، لكن تقبل وجود الأفكار والقلق، فهي جزءٌ من التجربة الإنسانية لا يمكنك إيقافها كلياً، لكن بإمكانك تقليل معاناتك بالتعايش معها.



بـ- أَجْلِ القلق لوقتٍ معين: يمكنك أن تضع وقتاً في اليوم  
.overthinking تسميه وقت الـ

نعم، وقتٌ في اليوم نصف ساعة، تترك العنوان لأفكارك تأتي  
وتروح، فإذا جاءتك الأفكار في أي وقتٍ في اليوم فذكر نفسك أن  
هناك وقتاً مخصصاً لهذه الأفكار ولكن ليس الآن.

هـ- استمر بعملك وأنت قلق: أعلم أن هذه النصيحة صعبة، وأن  
القلق ليس من السهل التعايش معه وإكمال الحياة، لكن  
إذا عُودت نفسك احتمال مشاعر القلق وإكمال ما تمارس،  
فسرعان ما ستعتاد لهذا القلق، ولا تشعر بهذا القدر من  
المعاناة بوجوده.

#### 4. وأخيراً تقبل وجود المجهول والاحتماليات:

كما شرحنا من قبل، إن أكثر ما يُزيد القلق هو عدم تحمل  
المجهول، والرغبة في أن يصير هذا المجهول معلوماً.  
في الواقع إن علم النفس يقف هنا عاجزاً، يخبرك بأن عليك  
أن تتقبل المجهول، لكن لا يعطيك الكثير في كيفية تقبل هذا  
المجهول. ولا أرى أن هناك حلّاً لهذه المعضلة إلا التسليم المطلق  
لوجود إلهٍ عليمٍ خبير، حين تؤمن أن هذا المجهول بيد إلهٍ يعلم  
ما في الغيب، حكيمٍ يُقدّر كل شيءٍ بحكمةٍ مطلقة، حتى إنك لو  
خُيّرت بين أن تدبر لنفسك وأن يدبر لك هو، لاخترت أن يدبر لك

هو. حين تؤمن بالقدر، «إنا كل شيء خلقناه بقدر»، حين تؤمن «بالقدر خيره وشره»، وأن الخير كله بيد الله والشر ليس إليه، حين تؤمن أن هذا الإله «يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»، حينها المجهول بالنسبة إليك يصير كالمعلوم، بل بعض الناس يصل من الثقة أن يطمئن إلى المجهول أكثر من المعلوم لأنه بيد العليم الحكيم الخبير.

و قبل أن أختتم أود أن أقول لك إنك لن تنتفع بمجرد القراءة ولو قرأت كل ما كتب في هذه الدنيا إلا أن تستعين بالله أولاً، ثم تتخذ قراراً صادقاً بالتغيير، فليس المقصود هو كثرة القراءة إنما العلم بما تقرأ، وقد كان الصحابة لا يتجاوزون عشر آيات من القرآن حتى يعملوا بها. فاجعل هذا منهجك، أن تتعلم ثم تعمل بما علمت. وفي نهاية الكتاب، أرجو أن تكون قد انتفعت به ووجدت أثراً لهذه الكلمات في نفسك.

كانت رحلة قصيرة حلّقنا فيها داخل النسخ وتشاركنا العديد من المشاعر والأفكار.

أرجو أن يكون ما كتبت وصل إلى قلبك وعقلك، وأرجو أن ألقاك ثانية في كتب أخرى.

إلى اللقاء...

BOOKS 