

«تعلّمنّا سوزان ديفيد فهم اللغة غير المفضّولة للعاطفة - والتواصل بها -
لربط مشاعرنا بالأموال التي نفعّلها بصورة أفضل. من الضروري قراءة هذا الكتاب.»

- سوزان كين؛ مؤلفة كتاب "QUIET" الأكثر مبيعاً حسب قوائم صحيفة نيويورك تايمز

المرونة العاطفية

أطلق العنان لنفسك، وتقبل التغيير،
وازدهر في عملك وحياتك



مكتبة

دكتورة سوزان ديفيد

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore
مكتبة جرير

المرونة العاطفية

لزنسى تشرين . . . 23

لزنسى غزة والشهداء

انضم ل مكتبة .. اصحح الكود

telegram @soramnqraa



المرونة العاطفية

أطلق العنان لنفسك، وتقبل التغيير،
وازدهر في عملك وحياتك

دكتورة سوزان ديفيد

مكتبة

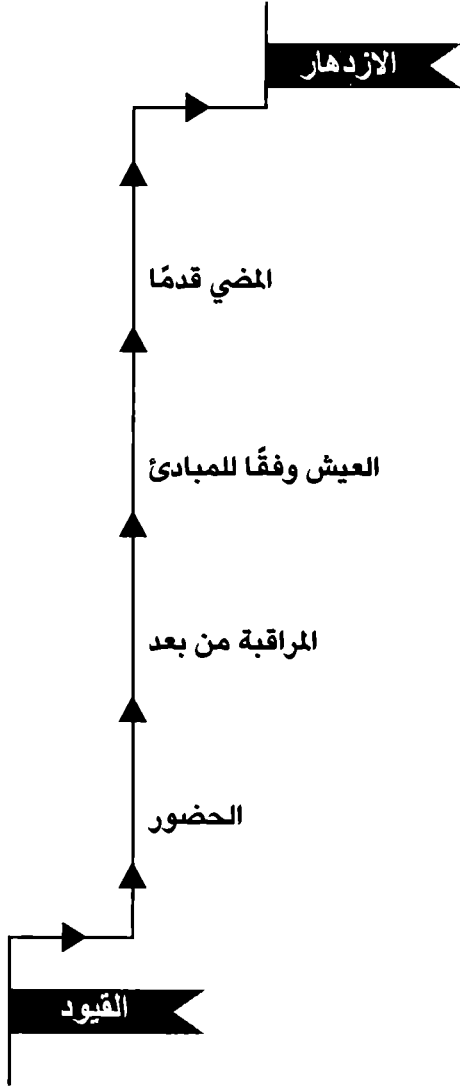
t.me/soramnqraa

إلى أنتوني حب حياتي،
والى أعزائي نوا وصوفي اللذين يعلمان كيف يدخلان
السعادة إلى قلبي بمرحهما يوماً بعد يوم.

المحتويات

١. من الجمود إلى المرونة ١
 ٢. الانجذاب ١٧
 ٣. التخلص من الانجذاب ٤١
 ٤. الحضور ٦٣
 ٥. المراقبة عن بعد ٨٧
 ٦. العيش وفقاً للمبادئ ١١١
 ٧. المضي قدماً: مبدأ التعديلات البسيطة ١٣٣
 ٨. المضي قدماً: مبدأ التراجع ١٦١
 ٩. تطبيق المرونة العاطفية ١٨٧
 ١٠. تربية أبناء متمتعين بالمرونة العاطفية ٢١٣
 ١١. خاتمة: التحول إلى شخص حقيقي ٢٣٥
- شكر وتقدير ٢٣٩
- ملاحظات ٢٤٣
- الفهرس ٢٦٧

المرونة العاطفية



من الجمود إلى المرونة

منذ سنوات مضت، وفي الحقبة التي كان يتناولها المسلسل التلفزيوني *Down-ton Abbey*، وقف قبطان ذو شأن على سطح بارجة بريطانية ليراقب غروب الشمس عبر البحر. وكما تقول القصة، كان القبطان على وشك التوجه للأسفل لتناول العشاء حينما صاح حارس برج المراقبة فجأة: "هناك ضوء أمامنا مباشرة يا سيدي على بعد ميلين".

عاد القبطان إلى دفة البارجة وسأل قائلاً: "أهوضوء ثابت أم متحرك؟"، فقد وقعت هذه الأحداث قبل اختراع الرادار. أجاب الحارس: "ثابت أيها القبطان".

فأمره القبطان بصوت أجش: "إذن، ابعث بإشارة إلى تلك السفينة، وأخبر من عليها بأنهم يسرون في مسار تصادمي، واطلب منهم أن يعدلوا من مسار سفينتهم بمقدار ٢٠ درجة".

جاءت الإجابة من مصدر الضوء بعد لحظات: "من المستحسن أن تغير أنت مسارك ٢٠ درجة".

شعر القبطان بالإهانة؛ فلم يتم تحدي سلطته فحسب، بل تم هذا أمام بحار مستجد!

زمجر القبطان قائلاً: "أرسل رسالة أخرى، فتحن السفينة الحربية البريطانية ديفيانث، وهي بارجة تزن ٣٥٠٠٠ طن من فئة المدرعات، غير المسار ٢٠ درجة".
جاء الرد: "عظيم يا سيدي، أنا البحار أورايلي من الرتبة الثانية. غير من مسارك على الفور".

استشاط القبطان غضباً، واحمر وجهه، وصرخ قائلاً: "هنا سفينة القيادة الخاصة بالأدميرال السير ويليام أتكينسون - ويلزا غير من مسارك ٢٠ درجة!".
سادت لحظة صمت قبل أن يرد البحار أورايلي قائلاً: "نحن نخاطبك من إحدى المنارات يا سيدي".

بينما نمضي في دروب حياتنا، لا يتاح أمامنا سوى القليل من الطرق التي يمكننا من خلالها معرفة المسار الذي علينا اتخاذه أو الذي ينتظرنا. ليس هناك منارات تحميها من الاصطدام بصخور علاقاتنا الشخصية، ولا نحظى بجنود مراقبة في مقدمة سفينة حياتنا أو رادار في برج المراقبة لمشاهدة المخاطر المحجوبة التي قد تُفرق خططنا المهنية. بدلاً من ذلك، لدينا مشاعرنا - أحاسيس كالخوف والقلق والفرح والابتهاج - وهي نظام كيميائي عصبي يتطور ليساعدنا على الملاحة في التيارات المعقدة في الحياة.

المشاعر، بدءاً من الغضب الجامح وحتى الحب البريء، هي ردود أفعال جسدية فورية إزاء الإشارات التي تصدر من العالم الخارجي، فحين تلتقط حواسنا معلومات - إشارات خطر أو تلميحات للاهتمام العاطفي أو الدلائل على أننا مقبولون أو مستبعدون بين نظائرننا - فإننا نتأقلم جسدياً مع هذه الرسائل الواردة؛ حيث تتسارع دقات قلوبنا أو تتباطأ، وتقبض عضلاتنا أو ترتخي، ويتركز انتباهنا العقلي على الخطر أو ينسجم مع حميمية الرفقة الموثوق بها.

تحافظ هذه الاستجابات الجسدية "المدمجة" على تناغم حالتنا الداخلية وسلوكنا الخارجي مع الموقف المطروح، ولا تساعدنا على النجاة فحسب بل على الازدهار أيضاً، وكما حدث مع أورايلي، الضابط البحري بالمنارة، فإن نظام

التوجيه الطبيعي بداخلنا، ذلك الذي تقدم عبر التجربة والخطأ خلال تطورنا عبر ملايين السنوات، سيكون أكثر إفادة بكثير حين لا نحاول مقاومته.

لكن هذا أمر لا يسهل القيام به دائماً؛ لأننا لا يمكننا الاعتماد على مشاعرنا بصورة دائمة، ففي بعض المواقف، تساعدنا مشاعرنا على كشف الذرائع والادعاءات، وتعمل كرادار داخلي يمنحنا قراءة أكثر دقة وذكاءً لأحداث الموقف الفعلية. من منا لم يمر بهذه المشاعر الحدسية التي تخبرنا بأن "هذا الرجل يكذب" أو أن "هناك شيئاً ما يزعج صديقتي حتى لو كانت تخبرني بأنها على ما يرام"؟

لكن في مواقف أخرى، تستحث المشاعر الأفعال القديمة وتخلط بين إدراكنا لما يحدث في اللحظة الحالية وبين التجارب المؤلمة السابقة. يمكن أن تسيطر هذه المشاعر القوية علينا تماماً وأن تحجب أحكامنا وأن تقودنا مباشرة إلى المخاطر، وفي هذه الحالات، قد "تفقد السيطرة على مشاعرك" وترمي مشروبك في وجه من يكذب عليك، على سبيل المثال.

بالطبع، نادراً ما يترك معظم البالغين مشاعرهم تسيطر عليهم في الأماكن العامة حتى لا يظهروا أمام العيان بصورة غير ملائمة قد تستغرق أعواماً حتى يتلاشى أثرها، والأكثر احتمالاً أنك ستورط نفسك بطريقة قد لا تعرضك للنقد العام، ولكنها ستتسلل إليك بصورة تدريجية. يقوم العديد من الناس - في أغلب الوقت - بتفعيل مشاعرهم بصورة تلقائية، مستجيبين إليها بدون وعي حقيقي أو حتى إرادة حقيقية. وهناك آخرون يدركون تماماً أنهم يبذلون كثيراً من الجهد وهم يحاولون احتواء أو قمع مشاعرهم، ويتعاملون معها في أحسن الأحوال باعتبارها أحاسيس طفولية وأنها تحمل أسوأ المخاطر على سعادتهم. ومع ذلك هناك آخرون يشعرون بأن مشاعرهم تعوقهم عن عيش الحياة التي يريدونها، خاصة حين يتعلق الأمر بالمشاعر التي نجدها مزعجة ومسببة للمشكلات مثل الغضب والخزي والتوتر، وبمرور الوقت تصبح استجاباتنا تجاه الإشارات الصادرة من العالم الخارجي باهتة وغريبة بشكل متزايد، ما يؤدي بنا إلى الخروج عن المسار الصحيح بدلاً من حماية مصالحنا العليا.

أعمل عالمة نفسية ومدربة إدارية، كما أنني درست المشاعر وطريقة تفاعلنا معها لأكثر من عقدين، وحين أسأل بعض عملائي عن المدة التي حاولوا خلالها معالجة مشاعرهم المعقدة أو التواصل أو التأقلم معها أو مع المواقف التي تزيد من تدفقها، فإن ردهم غالباً ما يكون أنهم يقومون بذلك منذ ٥ أو ١٠ أو حتى ٢٠ عاماً، وأحياناً تكون إجابة الواحد منهم: "منذ أن كنت طفلاً صغيراً".

لذا يكون الرد البيهبي على مثل هذه الإجابات هو: "إذن هل يمكنك القول بأن ما تفعله ينجح معك؟".

إن هدفي من هذا الكتاب هو مساعدتك على أن تصبح أكثر إدراكاً لمشاعرك، وعلى أن تتعلم أن تتقبلها وتتصالح معها، وبالتالي تزدهر حياتك عبر رفع درجة مرونتك العاطفية. إن الأدوات والأساليب التي جمعتها لن تجعلك شخصاً مثالياً لا يقول لفظاً سيئاً ولا تحطمه مشاعر الخزي أو الذنب أو الغضب أو القلق أو عدم الثقة؛ فالسعي الحثيث من أجل الحياة المثالية - أو البقاء في سعادة دائمة - سيؤدي بك إلى الإحباط والفشل، وبدلاً من ذلك، أتمنى أن أساعدك على التصالح حتى مع أكثر مشاعرك صعوبة، وعلى تعزيز قدرتك على الاستمتاع بعلاقاتك الشخصية وتحقيق أهدافك والاستمتاع بحياتك إلى أقصى حد.

لكن ذلك لا يعد سوى الجزء "العاطفي" للمرونة العاطفية؛ فجزء "المرونة" يعالج عملياتك الفكرية والسلوكية أيضاً - حيث قد تمنعك هذه العادات العقلية والجسدية من الازدهار، خاصة حيث تكون مثل قبطان البارجة ديفيان، وتتصرف بنفس الطريقة القديمة المتعنتة تجاه المواقف الجديدة أو المختلفة.

قد تصدر الاستجابات الجامدة عن تصديقك لمقولة قديمة ومثبطة للهمة تخبر بها نفسك ملايين المرات: "أنا شخص فاشل" أو: "دائماً ما أتقوه بالكلمات الخاطئة" أو: "دائماً ما أنهار عندما يحين وقت الصراع للحصول على ما أستحقه". قد ينبع الجمود من عاداتنا الطبيعية التقليدية في اختيار المسارات العقلية المختصرة وتقبل الافتراضات والبيدهيات التي ربما ساعدتك ذات مرة - في مرحلة الطفولة أو في زواجك الأول أو في مرحلة مبكرة في حياتك المهنية - ولكنها لا تساعدك الآن: "لا يمكن الثقة بالبشر"، "سأتأذى إن فعلت ذلك".

تُظهر مجموعة متزايدة من الأبحاث أن الجمود العاطفي - الانجذاب للأفكار والمشاعر والسلوكيات التي لا نخدمنا - يرتبط بمجموعة من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك الإحباط والقلق. وفي الوقت نفسه تعد المرونة العاطفية - أي تأقلمك مع أفكارك ومشاعرك بحيث يمكنك الاستجابة بإيجابية مع مواقف الحياة اليومية - هي مفتاح الرفاهية والنجاح.

ورغم ذلك فإن المرونة العاطفية لا تتعلق بالتحكم في أفكارك أو إجبار نفسك على التفكير بشكل أكثر إيجابية؛ حيث يتضح من الأبحاث كذلك أن محاولة جعل الأشخاص يعيدون من أفكارهم، وبدلاً من أن يقول الشخص عبارة سلبية مثل ("سأفشل في هذا العرض التقديمي") يقول (سترى - سوف أتقنه")، لا تتجح في العادة، بل ويمكن أن تسبب ضرراً أيضاً.

تدور المرونة العاطفية حول الاسترخاء والهدوء والعيش بطريقة أكثر تركيزاً، وتتوقف على اختيار الطريقة التي تستجيب بها إلى نظامك التحذيري العاطفي، وتدعم المنهج الذي يصفه فيكتور فرانكل، المعالج النفسي الذي نجا من أحد معسكرات الإبادة الخاصة بالقوات النازية وصار مؤلف كتاب *Man's Search for Meaning*، والذي يتناول طريقة عيش حياة هادفة، حياة يمكن فيها تحقيق إمكاناتنا حيث كتب: "هناك مسافة تقع بين المحفز والاستجابة. في هذه المسافة تتواجد قدرتنا على اختيار استجابتنا، وفي استجابتنا يكمن ازدهارنا وحررتنا".

عن طريق توفير هذه المساحة بين ما تشعر به وما تفعله بشأن هذه المشاعر، يتبين أن المرونة العاطفية تساعد الناس في العديد من المشكلات مثل: وجود صورة سلبية للشخص عن نفسه، والشعور بالحسرة أو الألم أو القلق أو الإحباط، والتسويق، والمرور بالمراحل الانتقالية العسيرة... إلخ؛ لكن المرونة العاطفية لا تظهر جدواها مع الأشخاص الذين يعانون الصعوبات الشخصية فحسب، بل تتناول ضوابط متعددة في علم النفس تكشف سمات الأشخاص الناجحين والمزدهرين، بمن فيهم أشخاص مثل فرانكل، الذين نجوا من محن عظيمة ومضوا في درب حياتهم وقاموا بأمر عظيم.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية يتسمون بالفاعلية والحيوية، ويمكنهم التكيف مع عالمنا المعقد وسريع التقلب، وهم قادرون على تحمل

مستويات هائلة من الضغط ومقاومة الإخفاقات، ويظلون متحفزين ومنفتحين ومتقبلين. إنهم يفهمون أن الحياة ليست سهلة دائماً لكنهم يستمرون بالتصرف وفقاً لقيمهم الأكثر تقديرًا لديهم، ويسعون وراء أهدافهم الكبرى وطويلة المدى، وبالطبع فهم لا يزالون يمرون بمشاعر الغضب والحزن. إلخ - فمن منا لا يمر بهذه المشاعر؟ - لكنهم يواجهونها بفضول وتقبُّل وتعاطف مع الذات. وبدلاً من السماح لهذه المشاعر بتدميرهم، فإن الأشخاص ذوي المرونة العاطفية يواجهون أنفسهم - بكل عيوبهم - نحو طموحاتهم الأكثر رقيًا.

بدأ اهتمامي بالمرونة العاطفية وبهذا النوع من التكيف في عصر الأبارتايد أو نظام الفصل العنصري الذي مرت به دولة جنوب إفريقيا، حيث كانت نشأتني. حين كنت طفلة خلال هذه الفترة العنيفة من التمييز العنصري الإجمالي، كانت فرص سكان جنوب إفريقيا كبيرة في التعرض للاعتداء تفوق فرصهم في تعلم القراءة. فالقوات الحكومية كانت تنتزع الأشخاص من منازلهم وتعذبهم؛ والشرطة كانت تطلق النار على المواطنين الذين لم يفعلوا شيئاً سوى الذهاب إلى دور العبادة. ظل الأطفال ذوو البشرة البيضاء منفصلين عن ذوي البشرة السوداء في جميع نواحي المجتمع - المدارس والمطاعم والاستراحات ودور السينما. ورغم أنني بيضاء البشرة وبالتالي لم أعان كثيراً مثلما عانى السكان ذوو البشرة السوداء في جنوب إفريقيا، فإنني وأصدقائي لم نكن بعيدين عن العنف الاجتماعي من حولنا؛ فقد تعرضت صديقة لي إلى اعتداء جماعي، وتعرض عمي للقتل. ونتيجة لذلك، أصبحت مهتمة بعمق وفي سن صغيرة بفهم الطريقة التي يتعامل (أو لا يتعامل) بها الأشخاص مع الفوضى والقسوة التي تنتشى من حولهم.

بعد ذلك، وحين كنت في السادسة عشرة، تم تشخيص والدي، الذي كان في الثانية والأربعين في ذلك الوقت، بأنه مريض بالسرطان المزمن، وقيل له إنه ليس أمامه سوى شهور معدودة ليعيش. كانت التجربة صادمة وقاسية بالنسبة لي: فلم يكن لدي ما يكفي من الأشخاص الراشدين بحيث أثق بهم، ولم يمر أي من أقراني بأي تجربة مشابهة.

ولحسن الحظ، كانت لدي معلمة لغة إنجليزية عطوف جداً كانت تشجع طلابها على الاحتفاظ بدفاتر اليومية. فلقد كان بإمكاننا الكتابة عن أي شيء نريده،

لكن كان علينا أن نسلم دفاترنا كل يوم بعد الظهر لكي يمكننا أن نرد علينا. وفي مرحلة ما، بدأت في الكتابة عن مرض والدي وعن وفاته في النهاية. كتبت معلمتي ملاحظات صادقة حول كتاباتي وطرحت أسئلة عن شعوري حينئذ. أصبحت كتابة اليوميات مصدرًا رئيسيًا للدعم بالنسبة لي، ولم أدرك إلا مؤخرًا أنها كانت تساعدني على وصف وفهم ومعالجة تجاربي؛ فهي لم تخفف من حزني، ولكنها سمحت لي بالمضي قدمًا خلال هذه الأزمة، وقد أظهرت لي قوة مواجهة المشاعر المعقدة بدلًا من محاولة تجنبها. ووضعتني على المسار المهني الذي صرت أتبعه منذ ذلك الحين.

ولحسن الحظ، يعد عصر الأبارتايد حدثًا ماضيًا في جنوب إفريقيا، وفي حين أن الحياة العصرية لا تكاد تخلو من الحزن والرعب، إلا أن أغلبكم وهو يقرأ هذا الكتاب يعيش دون خطر العنف والقمع. ورغم ذلك، حتى في عصر السلام والرخاء في الولايات المتحدة، التي أقيمت فيها لأكثر من عشر سنوات، لا يزال هناك العديد من الناس يكافحون للتأقلم وعيش حياتهم بأفضل طريقة ممكنة. فمعظم من أعرفهم أجدهم منهكين ومضغوطين بسبب متطلبات العمل والعائلة والصحة والأمور المالية وعدد كبير من الضغوط الشخصية بجانب التشوش الذي تسببه لنا العديد من القوى المجتمعية الكبيرة مرارًا وتكرارًا مثل الاقتصاد غير المستقر والتغير الثقافي السريع وهجوم الابتكارات التخريبية المستمر.

وفي الوقت نفسه، فإن تعدد المهام - استجابتنا الشائعة اليوم إزاء المشاغل والأعباء - لا يجلب لنا الراحة: فقد أظهرت دراسة حديثة أن تأثير تعدد المهام على أداء الأشخاص يشبه القيادة تحت تأثير الكحول في الواقع، وتوضح دراسات أخرى أن الضغوط اليومية البسيطة (كتلك الناتجة عن الحاجة إلى ملء علب طعام الأطفال في آخر لحظة، أو نفاذ شحن بطارية الهاتف في الوقت الذي تحتاج فيه إلى إجراء مكالمة جماعية بالغة الأهمية، أو القطار الذي يصل متأخرًا دائمًا، أو كومة الفواتير التي عليك دفعها) قد تتسبب في أن تهرم خلايا المخ قبل أوانها بعشر سنوات.

يخبرني عملائي طوال الوقت بأن متطلبات الحياة العصرية تشعرهم بأنهم محاصرون ومكبون ومتخبطون مثل سمكة عالقة في خيط صنارة؛ فهم يريدون

تحقيق شيء أكبر في حياتهم، مثل الارتحال واستكشاف العالم، أو الزواج، أو إتمام مشروعهم الخاص، أو النجاح في العمل أو افتتاح مشروع تجاري، أو التمتع بصحة جيدة، أو تكوين علاقات قوية مع أطفالهم وبقية أفراد العائلة؛ لكن أعمالهم اليومية لا تقربهم مطلقاً من رغباتهم المنشودة (بل لا تتوافق معها في الحقيقة). حتى حين يكافحون ويعثرون على ما يناسبهم، يجدون أنفسهم مكبلين ليس بسبب ظروفهم الواقعية فحسب بل بسبب أفكارهم وسلوكياتهم المثبطة للهمة كذلك. فضلاً عن ذلك، فعملائي من الآباء يقلقون بشكل مستمر بشأن مقدار تأثير مثل تلك الأمور على أطفالهم. ليس هناك وقت مناسب نحظى فيه بالمزيد من المرونة العاطفية مثل الآن، فبما أن الظروف تتقلب من حولنا باستمرار، فنحن بحاجة إلى التكيف لتجنب الفشل قدر الإمكان.

هل تتسم بالجمود أم المرونة؟

حينما كنت في الخامسة من عمري، قررت أن أهرب من المنزل. كنت متضايقة من والديّ لسبب ما - لا يمكنني تذكره - لكن ما أذكره هو أن التفكير في الهروب كان هو الأمر المنطقي الوحيد الذي كنت أرى أنني عليّ القيام به. حزمت حقيبة صغيرة بحرص وأخذت برطماناً من زبدة الفول السوداني وبعض الخبز من حجرة المؤن، وارتديت حذائي المحبب والذي كان على شكل خنفساء ملونة باللونين الأبيض والأحمر، وانطلقت في رحلة بحثي عن الحرية.

كنا نعيش بالقرب من طريق مزدحم في جوهانسبرج، ولقد اضطر والداي إلى نصحي دائماً بعدم عبور الشارع وحدي على الإطلاق، ولا تحت أي ظرف. وحين اقتربت من منعطف الطريق، أدركت أن المضي قدماً في عالم واسع وكبير لم يكن خياراً متاحاً بالنسبة لي. كنت أرى عبور الشارع وقتها أمراً مستحيلًا، وغير قابل للنقاش أبداً؛ لذا قمت بما سيقوم به أي طفل يبلغ خمس سنوات وغير مسموح له بالخروج إلى الشارع: تجولت في الحي ذهاباً وإياباً. وأخيراً حين وصلت إلى

منزلي بعد مغامرة هروبي الدرامية جداً، كنت قد تجولت في الحي ذاته مارة ببوابة منزلنا الأمامية ذهاباً وإياباً لساعات.

نحن جميعاً نقوم بأمور كهذه بطريقة أو بأخرى، فنحن نسير (أو نركض) في دروب حياتنا مراراً وتكراراً، منقادين خلف القواعد المكتوبة أو الضمنية أو المتوقعة ببساطة، مكبلين بالطرق التي تحدد ماهيتنا وأفعالنا والتي لا تكون مجدية لنا. غالباً ما أجد نفسي أقول إننا نتصرف كالألعاب التي تعمل بالزنبرك، حيث نصطدم دائماً بالحوائط ذاتها، ولا ندرك أنه قد يكون هناك باب مفتوح مباشرة على اليسار أو اليمين.

وحتى إن أدركنا أننا عالقون وأنها نحتاج إلى بعض المساعدة، فإن الأشخاص الذين نلجأ إليهم - العائلة والأصدقاء ورؤساء العمل المتفهمين والأطباء النفسيين - لا يكونون متعاونين دائماً؛ فهم لديهم مشكلاتهم وقيودهم ومشاكلهم الخاصة.

في الوقت نفسه، فإن ثقافتنا الاستهلاكية تعزز الحجة التي تقول إنه باستطاعتنا السيطرة على أغلب الأمور التي تضايقنا ومعالجتها، وإننا يجب أن نتخلص من تلك الأمور التي لا نستطيع السيطرة عليها أو نستبدلها: هل أنت غير سعيد في علاقتك العاطفية؟ خذ علاقة أخرى. ألا تنتج بالقدر الكافي؟ هناك تطبيق إلكتروني لمعالجة ذلك. حين لا يعجبنا ما يجري في بيئتنا الداخلية، نطبق الأفكار ذاتها؛ إذ نذهب للتسوق أو نذهب إلى معالج جديد أو ننوي معالجة أحزاننا أو إحباطنا الشخصي و"نفكر بإيجابية" ببساطة.

للأسف، لا تتجح مثل تلك الأمور بما يكفي؛ فمحاولة تعديل الأفكار والمشاعر المزعجة تقودنا إلى الهوس بها بشكل غير مفيد، بل إن محاولة كبتها تقودنا إلى الإصابة بمجموعة من الاضطرابات بدءاً من إدمان العمل وحتى إدمان الحبوب المهدئة. أما محاولة تغييرها من كونها سلبية إلى إيجابية، فهي طريقة شبه مؤكدة للشعور بأننا صرنا أسوأ.

يلجأ العديد من الناس إلى كتب أو دورات التنمية البشرية لمعالجة مشاعرهم، لكن العديد من تلك البرامج تفهم التنمية البشرية بصورة خاطئة تماماً، فالبرامج التي تحث على التفكير الإيجابي غالباً ما ثبت فشلها؛ فمحاولة فرض الأفكار السعيدة

على الفرد تعد أمراً غاية في الصعوبة، إن لم يكن مستحيلًا؛ لأن القليل من الناس يمكنهم كبح أفكارهم السلبية واستبدالها بالإتيان بأفكار أكثر سعادة، كما تفضل هذه النصيحة في إدراك الحقيقة الأساسية التي تفيد بأن: مشاعرك السلبية المزعومة غالباً ما تعمل لصالحك في واقع الأمر.

في الحقيقة، السلبية أمر طبيعي، إنها حقيقة أساسية؛ فنحن مهياؤون للشعور بالسلبية في أوقات معينة؛ حيث إنه ببساطة جزء من الطبيعة الإنسانية. أما اهتمامنا البالغ بالتمتع بالإيجابية فهو مجرد طريقة أخرى تفرط من خلالها ثقافتنا في المعالجة الشكلية للتقلبات الطبيعية التي تطرأ على مشاعرنا، وغالباً ما يستخدم المجتمع الطريقة ذاتها للإفراط في معالجة مشكلات الأطفال صعبى المراس والنساء ذوات التقلبات المزاجية.

وعلى مدار الأعوام العشرين الماضية ومن خلال قيامي بتقديم الاستشارات، والتدريب، وإجراء الأبحاث، اختبرت مبادئ المرونة العاطفية وعدلتها بما يساعد كثيراً من العملاء على تحقيق إنجازات مهمة في حياتهم. ومن بين هؤلاء العملاء جاءتني أمهات كن يشعرن بأنهن مكبلات ويكافحن في تسيير الأمور متنقلات بين متطلبات العائلة والعمل؛ وسفراء من الأمم المتحدة كانوا يكافحون لحماية الأطفال في البلدان التي تعاني الاضطرابات؛ ومدبرون لشركات كبرى متعددة الجنسيات؛ وأشخاص كانوا يشعرون ببساطة بأن الحياة لديها الكثير لتمنحهم إياها.

منذ فترة ليست بالبعيدة، نشرت بعضاً من استنتاجاتي التي توصلت إليها من خلال ما سبق في مقالة ظهرت في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، ووصفت فيها ميل معظم عملائي تقريباً - وأنا من ضمنهم - إلى أن نكبل أنفسنا بأنماط جامدة وسلبية. بعدها وضعت نموذجاً لتطوير المزيد من المرونة العاطفية للتخلص من مثل هذه الأنماط واحداث تغييرات ناجحة ودائمة. ظلت هذه المقالة قائمة المقالات الأكثر قراءة بالمجلة لشهور، وخلال فترة قصيرة حمل نسختها الإلكترونية حوالي ربع مليون شخص - وهو يساوي القدر نفسه من معدل شراء النسخ المطبوعة لهذه المجلة. وقد أعلنت المجلة مقالي بمثابة "الفكرة الأكثر براعة لذلك العام"، واختارتها العديد من المطبوعات مثل *وول ستريت جورنال*، و*فوربس*، و*فاست كومباني*. وصف المحررون المرونة العاطفية باعتبارها "الذكاء

العاطفي المتطور"، فهي فكرة عظيمة ستغير من طريقة تفكير المجتمع بشأن المشاعر. إنني لا أذكر ذلك للتباهي، بل لأن رد الفعل على تلك المقالة جعلني أدرك أن الفكرة لمست وترًا حساسًا: فملايين الناس، على ما يبدو، يبحثون عن مسار أفضل.

يحتوي هذا الكتاب على نسخة أكثر تفصيلاً وإسهاباً من البحث والنصائح التي قدمتها في مقالي بتلك المجلة: لكن قبل أن أبدأ بذكر التفاصيل الجوهرية، دعني أعطيك نظرة عامة على الصورة الشاملة كي ترى الطريق الذي نحن بصده. المرونة العاطفية هي العملية التي تسمح لك بالتواجد في اللحظة المناسبة وأن تغير سلوكياتك أو تبقي عليها للعيش بما يتوافق مع نياتك وقيمك. لا تتعلق العملية بتجاهل المشاعر والأفكار المعقدة، بل تتعلق بالاستمرار في تحرير هذه المشاعر والأفكار، ومواجهتها بشجاعة وتعاطف، ثم تخطيها لتحقيق الإنجازات الكبرى في حياتك.

تلخص عملية اكتساب المرونة العاطفية في أربع نواح أساسية:

مكتبة

t.me/soramnqraa

الحضور

قال وودي ألان ذات مرة إن ٨٠٪ من النجاح يكمن ببساطة في الحضور، وفي سياق هذا الكتاب، تعني كلمة "الحضور" مواجهة أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك طواعية وباهتمام وبشعور من التعاطف. بعض هذه الأفكار والمشاعر يكون وليد اللحظة، بينما يكون بعضها الآخر مجرد أفكار ومشاعر قديمة تسيطر على عقلك مثل أغنية للمغنية بيونسيه تحاول إخراجها من ذهنك.

على أية حال، سواء كانت هذه تأملات دقيقة من الواقع أم مجرد ضلالات، فإن هذه الأفكار والمشاعر هي جزء من ماهيتنا، ويمكننا أن نتعلم التعامل معها والمضي قدماً.

المراقبة من بعد

العنصر التالي، بعد مواجهة أفكارك ومشاعرك، هو مراقبتها والانفصال عنها لتراها على طبيعتها - وهي أنها مجرد أفكار ومشاعر. وبقيامنا بذلك، نضع المسافة المفتوحة والمحايدة التي ذكرها فرانكل بين مشاعرنا وطريقة الاستجابة لها، كما يمكننا أيضاً تمييز مشاعرنا المعقدة كوننا نمر بها، وكذلك العثور على العديد من الطرق الملائمة للاستجابة لها. تحمينا المراقبة من بعد من سيطرة تجاربنا العقلية العابرة علينا.

تعني النظرة الشاملة التي نكتسبها عبر المراقبة من بعد، أننا نتعلم النظر إلى أنفسنا كما ننظر إلى رقعة شطرنج مليئة بالاحتمالات، بدلاً من النظر إلى كل قطعة شطرنج في الرقعة على حدة، مقتصرين على حركات شائعة بعينها.

العيش وفقاً للمبادئ

بعد أن تنظم وتهدئ من عملياتك العقلية ثم تضع المسافة التي تحتاج إليها بين الأفكار وبينك، يمكنك أن تبدأ في توجيه مزيد من التركيز نحو ماهيتك الحقيقية: قيمك الحقيقية وأهدافك الأهم؛ فالتعرف على المشاعر المخيفة أو المؤلمة أو المدمرة، ثم تقبلها وتخطيها بعد ذلك، تمثل جميعها الطريقة الصحيحة التي تمنحنا القدرة على تحفيز ما يجعلنا "نتأمل" داخل ذواتنا، وذلك من خلال التفكير في القيم والطموحات طويلة المدى والتفاعل معها، حيث يساعدنا على إيجاد طرق جديدة وأفضل لتحقيق هذه القيم والطموحات.

أنت تتخذ آلاف القرارات يومياً. فهل يجب أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية بعد العمل أم تتخلى عن هذه الفكرة وتقضي ساعة من المرح في المقابل؟ هل يجب أن ترد على اتصال من صديق جرح مشاعرك أم تكتفي بإرسال رسالة إلكترونية؟ أنا أطلق على تلك اللحظات القصيرة التي نتخذ خلالها قراراتنا مراحل اتخاذ القرار؛ حيث تمدك قيمك الجوهرية بالبوصله التي تبقيك ماضياً في الاتجاه الصحيح.

المضي قدماً

مبدأ التعديلات الطفيفة

يميل مجال التنمية البشرية التقليدي إلى اعتبار أن إحداث التغيير يتطلب وضع أهداف سامية وإجراء عملية تحول تام، لكن الأبحاث تدعم وجهة نظر معارضة في الواقع: وهي أن التعديلات الطفيفة والدقيقة التي تتفق وقيمك يمكنها أن تشكل farkاً كبيراً في حياتك، فهذا هو ما يحدث حين تقوم بتعديل الأجزاء الروتينية والاعتيادية في الحياة، والتي تمنحنا، عبر التكرار اليومي، قدرة هائلة على التغيير.

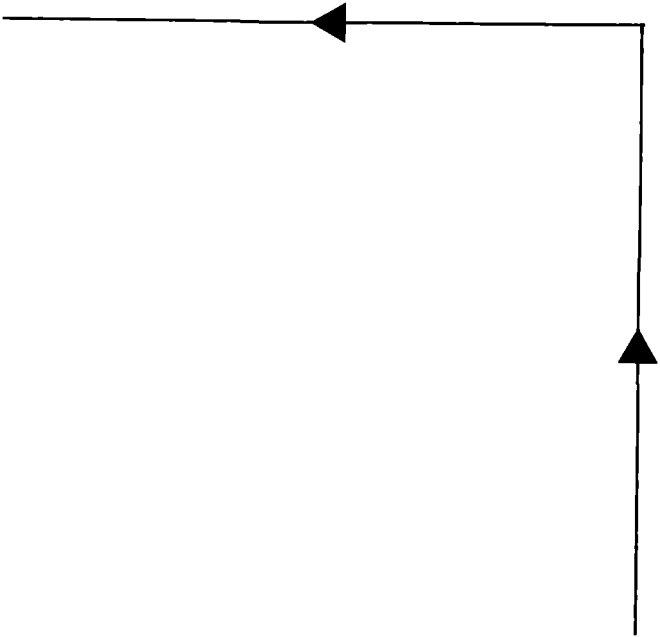
مبدأ التآرجح

تقوم لاعبة الجيمباز المحترفة بحركات صعبة تبدو يسيرة بسبب خفتها وعضلات جذعها المرنة، فحين يفقدها أمر ما توازنها، يساعدها هذا الجذع على تحقيق التوازن؛ لكن للمنافسة على أعلى المستويات، يجب عليها الاستمرار في دفع نفسها خارج منطقة راحتها وتجربة حركات أكثر صعوبة. نحن أيضاً نحتاج إلى العثور على التوازن المناسب بين التحدي الذي نواجهه والكفاءة التي نتمتع بها لكي نتخطى مرحلة الرضا أو الشعور بالإرهاق ونصبح متشوقين ومتحمسين ومحفرين بالتحديات.

تصف سيدة الأعمال سارة بلاكلي، صاحبة شركة سيانكس لمشيدات الجسم، والتي اعتبرت قبل فترة أصغر مليونيرة عصامية، كيف أن أباه كان يقول لها على طاولة العشاء كل مساء: "إذن، أخبريني كيف فشلت اليوم؟". لم يكن هدفه من السؤال هو إضعاف معنوياتها، بل كان أبوها، بالأحرى، يهدف إلى تشجيع أولاده على تخطي حدود قدراتهم؛ وتعلمت أن تقبل العثرات حين تجرب شيئاً جديداً وصعباً، بل وأن تجدها نافعة.

إن الهدف الأسمى من المرونة العاطفية هو الحفاظ على روح التحدي والازدهار الناجح خلال حياتك.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب بمثابة خريطة طريق تمكنك من التغيير السلوكي الحقيقي، والتصرف بطرق جديدة تساعدك على عيش الحياة التي تريدها وعلى أن تجعل من مشاعرك الأكثر تعقيداً مصدرًا للطاقة والإبداع والتفكير. لنبدأ.



دمج أفكار
الحديث مع النفس + متعددة الألوان + دفعة من الشاعر = القيود



الانجذاب

في أفلام هوليوود ينجح السيناريو أو يفشل بناء على "قدرته على الجذب"، فالحبكة البسيطة التي تجذب اهتمام الجمهور هي التي تحرك القصة وتحرك الأحداث. من الضروري أن يحتوي عنصر الجذب على الصراع، فالسبب الذي يحافظ على انخراطنا واستمرارنا في مشاهدة الأفلام بعد انجذابنا إليها هو رؤية الطريقة التي يتعمد بها الصراع.

وكعالمة نفس، أجد أن أكثر الكتب والأفلام التي تجذبني هي التي تحتوي على صراع في طبيعة شخصية البطل. كالممثل المكافح الذي لم يمكنه فهم المرأة حتى قام بدور امرأة سعيًا وراء فرصة عمل فيلم، (*Tootsie*) أو الفتاة الساذجة التي تخاف الارتباط فيلم (*Runaway Bride*) أو - في واحد من أعظم السيناريوهات الجذابة والعظيمة بحق - القاتل البارع الذي يصدم رأسه، ويستيقظ في منتصف تبادل لإطلاق النيران، ولا يعرف من هو أو ماذا يريد فيلم (*The Bourne Identity*).

قد لا نمر بسياراتنا عبر النخيل أو نجتمع مع نجوم السينما، لكن كلاً منا، بطريقته، يعتبر بمثابة كاتب سيناريو من هوليوود، وهذا لأننا في كل دقيقة وكل يوم نضع سيناريوهات كالتى تعرض على الشاشات في دور السينما ولكن داخل أدمغتنا. إن الانجذاب في قصص حياتنا اليومية لا يعني الحماسة والترقب، بل يعنى أن تستحوذ علينا عاطفة مثبطة للهمة أو للفكر أو السلوك.

إن العقل البشري عبارة عن آلة لبناء المعاني، فطبيعتنا كبشر تعني أننا نجتهد في فهم ملايين المعلومات الحسية التي تنهمر علينا يومياً. وطريقتنا في فهمها بصورة منطقية تتلخص في تنظيم جميع المشاهد والأصوات والخبرات والتجارب والعلاقات التي تدور من حولنا على هيئة قصة روائية متماسكة:

هذه أنا، سوزان، وهأنذا أستيقظ من نومي. أنا في الفراش، أما الكائن الصغير الذي يتواثب عليّ فهو ابني نوا. لقد اعتدت أن أعيش في مدينة جوهانسبرج، لكنني الآن أعيش في ماساتوستس. عليّ أن أستيقظ اليوم كي أعد نفسي للجلسة الجديدة. هذا هو عملي، فأنا عالمة نفس، وأقابل الناس كي أساعدهم.

تؤدي القصص دوراً معيناً: فتحن نقصها على أنفسنا كي نتمكن من تنظيم تجارب حياتنا وكذلك للمحافظة على راحة عقولنا.

المشكلة هي أننا جميعاً لا نفهم ما يحدث بالشكل الصحيح، فمن لا يحكي قصة متماسكة بشكل واقعي، أي منفصلة تماماً عن الواقع، يطلق عليهم أحياناً "مختلون عقلياً"؛ لكن في حين أن أغلبنا قد لا يصل لدرجة توهم سماع الأصوات في رأسه أو الإصابة بأوهام العظمة، فإننا نأخذ الحرية مع سرد الحقائق خلال عملية تدوين سيناريوهات قصصنا الخاصة، وفي بعض الأحيان، لا نعي حتى أننا ندونها.

وبعد ذلك، فإننا نتقبل بعض هذه القصص الذاتية المقنعة دون التشكيك فيها، كما لو أنها حقيقة، حقيقة كاملة، ولا شيء سوى الحقيقة. وهذه القصص - وذلك بغض النظر عن مدى صحتها - قد تكون ذكريات تكونت في عقولنا في الصف الثالث، أو حتى قبل أن نستطيع المشي أو الكلام. إننا نخزن تلك الذكريات، تاركين جملة أو فقرة، قد يعود أصلها إلى ٢٠ أو ٥٠ عاماً مضت ولم يتم اختبارها أو تأكيدها بشكل موضوعي، تمثل حياتنا عموماً. هناك العديد من هذه السيناريوهات المشوشة بقدر البشر الذين يصوغونها:

"انفصل والداي بعد ولادتي، وبالتالي فأنا مسئول عن إدمان والدتي للكحول".
 "كنت شخصاً انطوائياً في عائلة اجتماعية، ولذا لا أحد يحبني".

وهكذا إلى ما لا نهاية.

إننا نبتكر مثل هذه القصص كل يوم على نطاق أصغر، وأعترف بأنني قمت بذلك. إليك مثلاً: منذ سنوات قليلة، أخبرني زميل بصورة عفوية في رسالة

صوتية على الهاتف أنه سيستعير - بمعنى آخر "سيسرق" - فكرتي ليستخدما كعنوان لكتابه القادم، وقد ذكر أنه يتمنى "الأمانع"، وهو بذلك لا يطلب الإذن بل يؤكد حقيقة واقعة ببساطة.

حسناً - بالطبع كنت أمانع! فقد كان يستخدم فكرتي، فكرة خططت لاستخدامها بنفسي، وقد كرهت اليوم الذي ذكرتها له فيه في غفلة خلال أحد المؤتمرات؛ لكن ماذا كان بوسعي أن أفعل؟ لا يمكن للأشخاص المحترفين أن يصيحوا في وجوه بعضهم.

لذا كظمت غيظي وقمت بما قد يقوم به أي شخص آخر: اتصلت بزوجي للتفيس عن غضبي؛ لكن حين أجاب زوجي، أنتوني، وهو طبيب بشري، على الهاتف قال: "سوزي، لا يمكنني التحدث الآن. لدي مريض ينتظر في غرفة العمليات، وأنا في انتظار أحد إجراءات الطوارئ". وهكذا صرت "الضحية" للمرة الثانية، وفي هذه الحالة كان المتسبب في ذلك هو زوجي!

إن المنطق المصاحب للموقف - وهو إنقاذ حياة مريض، والذي هو في الواقع أهم من التحدث معي حينها - لم يكن له أي أثر في تهدئة غيظي المتصاعد. كيف استطاع زوجي معاملتي بتلك الطريقة، وفي الوقت الذي احتجت إليه فيه فعلاً؟ تحولت هذه الفكرة سريعاً في ذهني إلى أنه "لم يكن موجوداً لأجلي على الإطلاق". تزايد غضبي، كما بدأت أخطط لتجاهله حين يعاود الاتصال بي. وسيطرت عليّ تلك الفكرة.

هذا صحيح، وبدلاً من الاتصال بزميلي لأعبر له بهدوء، لكن بوضوح شديد، عن عدم موافقتي على أفعاله، لأحاول أن أتوصل معه إلى حل مُرضٍ، قضيت يومين في ضيق وغضب، لا أتحدث فيهما مع زوجي الذي لا ذنب له وذلك بسبب أنه كان "غير متواجد لأجلي".

وضع عبقرتي، أليس كذلك؟

لا يقتصر أثر مثل تلك القصص الملتبسة وغير الدقيقة التي نخبرها لأنفسنا على أنها تتركنا في حالة من التشويش، أو تضيع من وقتنا أو أنه يسفر عنها قضاء بعض الأيام الفاترة في المنزل؛ فالمشكلة الكبرى هي الخلط بين العالم الذي

تشير إليه هذه القصص والعالم الذي نريد أن نعيش فيه، العالم الذي يمكننا فيه أن نرتقي بحق.

خلال اليوم العادي، يتحدث معظمنا حوالي ١٦ ألف كلمة؛ لكن أفكارنا - أصواتنا الداخلية - تنتج آلافًا من الكلمات الإضافية. للوعي صوت خافت لكنه لا يمل، حيث ينهال علينا بالتأملات والتعليقات والتحليلات من دون توقف ومن دون أن ندري. وفضلاً عن ذلك، يطلق أساتذة الأدب على الصوت المتواصل الراوي غير الموثوق بروايته - فكر في شخصية هامبرت هامبرت في رواية *Lolita*، أو شخصية إيمي دن في رواية *Gone Girl*. فكما يحدث مع هاتين الشخصيتين، اللتين لا يمكن الوثوق بصورة تامة بسردهما للأحداث، قد يكون رواتنا الداخليون متحيزين ومشوشين بل ومنخرطين في تبرير أو خداع أنفسهم طوعاً. والأسوأ من ذلك، أنهم لن يصمتوا. قد تستطيع التوقف عن التفوه بكل فكرة تطرأ على ذهنك، لكن هل يمكنك منع نفسك من ابتكار مثل هذه الأفكار في المقام الأول؟ لا أعتقد ذلك.

ففي حين أننا غالباً ما نتقبل الأفكار التي تنتج عن مثل هذا الحديث المستمر مع النفس باعتبارها حقيقية، فإن معظمها يكون في الحقيقة خليطاً معقداً من التقييمات والأحكام، التي تعززها مشاعرنا. بعض هذه الأفكار إيجابية ومفيدة؛ وبعضها سلبي وغير مفيد. في كلتا الحالتين، نادراً ما يكون صوتنا الداخلي محايداً أو نزيهاً.

على سبيل المثال، أنا الآن أجلس إلى مكتبي، أكتب هذا الكتاب وأتقدم فيه ببطء. "أنا أجلس إلى مكتبي" هذه فكرة مستندة إلى حقيقة، وكذا فكرة "أنا أكتب كتاباً"، وكذا فكرة "أنا كاتبة بطيئة".

حسناً، الأمر لا بأس به حتى الآن؛ لكن منذ تلك اللحظة، فإن تأثر تأملاتي الحقيقية برأيي الشخصي سيكون أمراً سهلاً جداً بالنسبة لي، فتلك القصة التي أخبرها لنفسني يمكن أن تتطور لتكون بمثابة خطاب جذب، بحيث تجعل فكرة متلاعبة وغير مجربة تسيطر عليّ، فأتخبط مثل سمكة بحرية على وشك أن تقع في شباك الصيادين.

"أنا بطيئة في الكتابة" هذا تقييم ذاتي يمكننا جميعاً أن نلحقه بسرعة بقولنا: "أنا كاتب بطيء". بينما يمكن لتقييم آخر، وهو "أنا أبطأ من الكتاب الآخرين"، أن يحول الفكرة المبنية على الحقيقة إلى مجرد مقارنة. أما جملة "أنا متأخرة" فهي تضيف عنصر القلق إلى كل ما سبق. وأخيراً هناك الحكم القاطع الذي يلخص كل شيء: "أنا أخدع نفسي بخصوص الكم الذي يمكنني الانتهاء من كتابته قبل الموعد النهائي. لِمَ لا يمكنني أن أكون صريحة مع نفسي؟ لقد انتهى أمري". لقد وصلت إلى نقطة بعيدة تماماً عن نقطة البداية المبنية على حقيقة: أنا أجلس إلى مكتبي، وأكتب كتابي ببطء.

لاختبار الطريقة التي يمكن للناس أن ينزلقوا من خلالها بسهولة من الحقيقة إلى الرأي وإلى الحكم والقلق، جرب هذا التمرين المعزز للمخ، وفكر في كل محفز من هذه المحفزات، كل واحد على حدة.

هاتفك الخليوي

منزلك

عملك

أصهارك

محيط خصرك

حين تقوم بعملية التداعي الحر، تكون بعض أفكارك حقيقية. على سبيل المثال: "تناولت العشاء مع أصهاري الأسبوع الماضي" أو "أنا لدي مشروع مقرر تقديمه في يوم الإثنين". لكن انظر بعد ذلك، أي مدى السرعة التي تتسلل إليك بها مثل هذه الآراء والتقييمات والمقارنات والمخاوف:

هاتفني الخليوي ... يحتاج إلى تحديث.

منزلي ... يعج دائماً بالفوضى.

عملي ... مركز للتوتر.

أصهاري ... يفسدون أطفالي بالتدليل.

محيط خصري .. يجب أن يعود كما كان في أثناء اتباعي حمية غذائية.

في ورش العمل، أطلب أحياناً من المشاركين أن يضعوا قائمة - لا تحمل أسماءهم - بالمواقف والأفكار والمشاعر المعقدة التي تطرأ عليهم خلالها. إليك بعض "القصص الخاصة" والأفكار غير المجدية والتي أتى بها مجموعة من المديرين التنفيذيين الرائدین مؤخرًا، والتي ألهمتهم:

حين ينجح شخص آخر: "أنا شخص لا أتمتع بالكفاءة المطلوبة. لماذا لم يكن هذا النجاح من نصيبي؟".

وإذا كان الشخص يعمل بدوام كامل: "حياتي فاشلة. كل ما حولي يعج بالفوضى، وعائلتي مستاءة مني بسبب تفويتي لكل الأوقات المرححة التي يمكننا تمضيها معاً".

وإذا كان الشخص يؤدي مهمة صعبة: "يا إلهي! لماذا تستغرق هذه المهمة كل هذا الوقت؟ إن كنت ماهرًا حقًا، لكنت استطعت تأديتها بشكل أسرع".

وإذا أخفق الشخص في الحصول على ترقية: "أنا شخص أحمق وضعيف. لقد سمحت لنفسني بأن أتعرض للخداع".

وإذا طُلب من الواحد فيهم أن يقوم بشيء جديد: "أنا مرعوب. هذا الأمر لن ينجح على الإطلاق".

وإذا مر بحدث اجتماعي: "أنا سأتسمر في مكاني وسيظن الجميع أنني نشأت منعزلًا عن غيري".

وإذا تلقى تغذية راجعة سلبية: "سيتم فصلي من العمل".

وإذا قابل أصدقاءه القدامى: "أنا فاشل، أما هم فيعيشون حياتهم أكثر تشويقاً من حياتي، كما يجنون مالاً أكثرًا".

في أثناء محاولة فقدان الوزن: "أنا شخص شره ومقرف. ليس أمامي سوى الاستسلام. كل من في الغرفة يبدو أفضل مني".

ماري لديها صغير

"حمل"، أليس كذلك؟ لم يكن الأمر عسيرًا، فقد طرأت الكلمة بشكل تلقائي في رأسك.

وما يجعل الانجذاب أمرًا يكاد يكون حتميًا هو أن العديد من استجاباتنا تكون بالطواعية نفسها.

عادة ما يكون خطاف الجذب موقفًا تواجهه في حياتك اليومية، أو قد تكون محادثة حامية مع رئيسك في العمل، أو موقفًا مع قريب لك كنت تهابه، أو عرضًا تقديميًا مقبلًا، أو نقاشًا مع شريك حياتك حول المال، أو إحباطًا بسبب تقرير طفلك المدرسي، أو ساعة زحام مرورية عادية.

ثم هناك أيضًا استجابتك التلقائية لهذا الموقف. قد تقول شيئًا ساخرًا، أو تنفلق على ذاتك وتتجنب مشاعرك. أو تلجأ إلى التسويف، أو تتسحب، أو تطيل التفكير، أو تصيح غاضبًا.

حين تكون ردة فعلك التلقائية غير مجدية كما في السابق، فأنت بذلك يتم الاستحواذ عليك، والنتيجة متوقعة مثل الطريقة التي طرأت بها كلمة "حمل" في عقلك بعد أن قلت جملة "مازي لديها... صغير". الطعم يتأرجح أمامك في الخطاف، وهأنتذا أسرعته نحوه بدون لحظة من التردد.

يبدأ انجذابك حين تتقبل الأفكار على أنها حقائق.

أنا لست ماهرًا في هذا الأمر. دائمًا ما أفضل فيه.

غالبًا ما تبدأ بعد ذلك في تجنب المواقف التي تستحث مثل هذه الأفكار.

لن أحاول حتى أن أجرب.

أو قد أعيد تكرار الفكرة نفسها مرارًا.

المرّة الأخيرة التي جربت فيها القيام بهذا الأمر كانت مخزية جدًا.

أحيانًا، ربما بعد اتباع النصيحة حسنة النية التي قد ينصحك بها صديق أو

فرد من أفراد عائلتك، تحاول أن تستبعد هذه الأفكار.

يجب ألا أفكر بهذه الطريقة: فهي غير مجدية.

أو تتشجع وتجبر نفسك على القيام بذلك الأمر الذي تهابه، حتى حين يكون

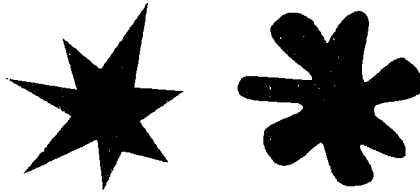
خطاف الجذب ذاته، هو ما يحفزك على ذلك.

يجب أن أحاول. يجب أن أتعلم أن أحب هذا الأمر، حتى إن كان ذلك سيقتلني.

إن ذلك الحديث مع النفس ليس مضرًا فحسب؛ بل مرهقًا كذلك؛ فهو

يستنزف الموارد العقلية التي يمكنك أن تستخدمها استخدامًا أفضل.

بالإضافة إلى قوة "الجذب" التي تتمتع بها أفكارنا، فهناك حقيقة تقول إن العديد من عاداتنا مبرمجة في الواقع في عقولنا على الاندماج بمشاعرنا بحيث تولد ردة فعل قوية جداً.



لنفترض للحظة أنك التحقت بأحد الصفوف الخاصة بتعلم لغة كونية جديدة، وفي هذه اللغة يطلق على أحد الأشكال الموضحة بالأعلى بوبا ويطلق على الشكل الآخر كيكي. وفي اختبار مفاجئ، يطلب الباحث من المشتركين أن يوضحوا الفرق بينهما. تشير الاحتمالات إلى أنك ستطلق على الشكل الموضح باليسار اسم كيكي والشكل الموضح باليمين اسم بوبا.

اكتشف القائمان على هذه التجربة، في. إس. راماشاندران وإدوارد هوبارد، أن ٩٨٪ من المشتركين وضحوا الأمر بهذه الطريقة. حتى الأطفال الذي لم يبلغوا سوى عامين ولم يتعلموا أنماط اللغة بعد ومن غير المتحدثين بالإنجليزية، اتخذوا القرار ذاته. هذا الأمر منتشر بدءاً بحرم راماشاندران الجامعي في جامعة كاليفورنيا بسان دييجو، إلى الجدران الصخرية في القدس، وحتى السواحل المنعزلة في بحيرة تنجانيقا في وسط إفريقيا التي لا يتحدث سكانها إلا باللغة السواحيلية، فهذه صفة عالمية ومبرمجة داخل العقل: بغض النظر عن اللغة والثقافة والأبجدية، فإنه خلال ثوانٍ من تعرضك لتلك الرموز غير المنطقية، تقوم مراكز السمع لدى البشر بالتعرف على كلمة كيكي بصفتها نبرة صوتية حادة، وكلمة بوبا بصفتها نبرة صوتية أكثر انسيابية وتوازناً.

ويعتقد أن الربط بين شكل معين وصوت معين يحدث جزئياً بسبب التلغيف الزاوي، وهي منطقة في المخ يصدر من خلالها الأحكام، وتقع عند تقاطع مراكز

حواس اللمس والسمع والبصر، وهي المسئولة عن الدمج بين الحواس وبين الأصوات والمشاعر والصور والرموز والحركات، بل قد تكون المسئولة كذلك عن التفكير الاستعماري، فنحن نقول على سبيل المثال: "هذا قميص صارخ الألوان" أو "هذا جبن حاد المذاق". ورغم ذلك فإن قميص هاواي المبهرج لا يصرخ في الواقع، وقطعة جبن الشيدر التي تتلذذ بها لن تقطع إصبعك بحدتها. (قد يستطيع المرضى المصابون بتلف في التلفيف الزاوي التحدث بإنجليزية سليمة لكنهم لن يتمكنوا أبداً من فهم الاستعارات. قد ينطبق ذلك أيضاً على الحيوانات البدائية الأدنى مرتبة، التي لديها تلفيف زاوي يبلغ حجمه ثمن حجم التلفيف الزاوي لدى البشر). إن قدرتنا كبشر على الدمج بين الحواس لا تقتصر على مساعدة الشعراء والكتاب على الإتيان بتحويلات رائعة في الجمل فحسب، بل - للأسف - تجعلنا أكثر استعداداً بحيث تتمكن الأفكار السلبية من الاستحواذ علينا وتبقينا كذلك. وهذا لأننا لا نختبر أفكارنا بسطحية وحيادية السيد "سبوك" حيث يقول "لقد خطر لي للتو أن أمامي منافساً يظهر مدى ضعفي، فيا له من أمر شيق!".

ولكن على النقيض، تكون الأفكار مزودة بالصور الخيالية والرموز والتأويلات والأحكام والاستدلالات والتعبيرات التجريدية والأفعال المتفردة، وهذا يمنح عقولنا الحيوية، ولكن ذلك قد يؤثر بالسلب على موضوعيتنا ويتركنا تحت رحمة الأفكار التي تسيطر على عقولنا - سواء كانت صحيحة أم لا، وسواء كانت مجدية أم لا. في ساحة المحاكم، يميل القضاة إلى السماح لهيئة المحلفين برؤية صور تشريح الجثث ولكنهم نادراً ما يسمحون لهم برؤية صور مسرح الجريمة، وهذا لأن الصور الفوضوية والعنيفة والدموية تسبب صدمة عاطفية والتي غالباً ما يخاف القضاة من قدرتها على التأثير على هيئة المحلفين التي من المأمول أن تكون مداولاتهم منطقية وحيادية؛ فصور التشريح يتم التقاطها في الضوء الساطع على طاولة معدنية - وتكون جميعها تحليلية وطبية جداً؛ لكن صور مسرح الجريمة قد تتضمن تفاصيل صغيرة تزيل الطابع الإنساني عن الضحية - كصورة طفل الضحية يجلس في خزانة مكسوة ببقع الدم، أو رباط بال من حذاء الضحية المخصص للجري - وقد تضيف طابعاً درامياً على معاناة الضحية؛ حيث يمكن لمثل هذه الصور المحفزة عاطفياً أن "تثير مشاعر" هيئة المحلفين وأن تدفعهم تجاه تبني

أفكار انتقامية فيقول الواحد منهم: "كانت الضحية تشبهني تمامًا. المدعى عليه لديه حجة غياب جيدة جدًا، لكن لا بد أن يدفع شخص ما ثمن هذا الاعتداء!"

يمكننا اعتبار الطبيعة الحيوية والمتعددة الألوان لمعالجتنا الإدراكية التي تعززها مشاعرنا تأقلمًا تطوريًا والذي كان مجددًا للغاية حينما كانت الثعابين والأسود والقبائل العدائية المجاورة تحاول النيل منا، فحين كان أسلافك القدامى من الصيادين والمزارعين تحت تهديد عدو أو حيوان مفترس، لم يكن متاحًا لهم الوقت الكافي لطرح أفكار تجريدية مثل أفكار السيد سبوك - "أنا تحت التهديد. فكيف يتسنى لي في مثل هذا الوضع أن أقيم آرائتي؟".

لقد تطلب نوع الاستجابات التي احتاج إليها أسلافنا القدامى للبقاء أحياء الشعور الغريزي بالخطر مدركين معناه بطريقة تؤدي إلى استجابة تلقائية متوقعة تحفزها عملية نشر الطاقة التي يقوم بها جهاز الغدد الصماء: إنها الاستجابة التي تقود إما إلى تسمم الشخص في مكانه أو إلى لجوئه للكر والفر.

حين كنت في العشرينات من عمري، ظللت لمدة عام أعيش مع أمي. وقتها اعتدت عصابة من المجرمين على إحدى صديقاتي وخطيبها؛ حيث مكثوا في المنزل بعد أن اقتحموه منتظرين إياهما ليعودا من موعد عشائهما. كانت هذه الجرائم المخيفة المروعة، كما ذكرت من قبل، شائعة جدًا في جوهانسبرج. ولكن بعد أن وقعت هذه الجريمة، صرت أكثر تأثرًا عن أي وقت مضى.

في إحدى الليالي، ضللت طريق عودتي إلى المنزل من أحد الأماكن وانتهى بي الأمر في أحد الأحياء شديدة الخطورة. وبينما كنت أحاول العودة إلى المنزل، انتابني شعور مقلق بأن أحدهم يلاحقني، وحالما عدت إلى المنزل، لم أستطع رؤية أي أحد. فدلقت إلى المنزل، وفي ذهني أنني سأعود إلى سيارتي لأخذ حقائبي. وبعد ٣٠ دقيقة، حين خرجت من المنزل وسرت باتجاه سيارتي، بدت الأمور آمنة وعلى ما يرام، لكنني سمعت صوتًا خافتًا، فنظرت إلى الأعلى ووجدت رجلين يسيران باتجاهي، ويحملان أسلحة نارية في يديهما. كانت أعصابي متوترة جدًا جراء ساعات الخوف السابقة مقرونة بذكرى الهجوم السابق على صديقتي، فوجدت نفسي أصرخ دون أدنى تردد، متلطفة بكل ألفاظ السباب الجارحة والعدائية (أنا لا أتصنع الحياء، لكن صدقوني، كانت الشتائم بذيئة

جداً ولا يمكنني ذكرها هنا). أخذ الرجلان على حين غرة وحدقا إليّ في خوف. (يمكنني أن أتخيل ما كان يدور في خلدتهما وهما يريان هذه السيدة المجنونة الفاقدة للسيطرة!). فقد اندفعا نحو الشجيرات التي جاء عبرها واختفيا على طول الطريق. وحتى هذا اليوم، أنا مسرورة بسبب قدرة دماغي على الدمج بين حواسي: حواس البصر والتذكر والشعور والسمع والتصرف - جميعها دفعة واحدة. ورغم ذلك، فإن هذه البراعة المذهلة في الدمج، تعرضنا إلى التعلق بالأمور. لحسن الحظ، في عالمنا اليوم، تعد أغلب مشكلاتنا وحتى المخاطر التي نتعرض لها مبهمة وطويلة الأمد: فهي لم تعد متمثلة في قول عبارة: "يا إلهي! ثعبان". بل في أسئلة من نوع: "هل وظيفتي آمنة؟"، أو "هل يمكنني العمل وادخار المال الكافي؟"، أو "هل ابنتي متعلقة حقاً بهذا الشاب السيئ المدعو بيترسن لدرجة أن درجاتها الدراسية بدأت في التدنّي؟". لكن بسبب تدخل المشاعر، فإن أفكارنا وحتى السيناريوهات الأكثر لطفاً ورفقاً والبارزة في أدمغتنا والتي تعتبر "أجزاء من الحياة" - كزوجين يكبران في السن، أو فتاة في المرحلة الثانوية واقعة في الحب - أصبحت محفزات يمكنها استحضار استجابة تلقائية تجاه القلق الزائد أو الرهبة أو الشعور بالتهديد المباشر.

إليك الطريقة التي يمكن أن تتحول من خلالها فكرة

عشوائية إلى خطاب جذب دائم:

الحديث مع النفس + دمج أفكار متعددة الألوان

+ دفعة من المشاعر = انجذاب

١. يبدأ الأمر حين نستمتع إلى حديثنا الداخلي

لم أقض وقتاً خاصاً مع ابنتي جين لعدة أيام، فأنا لست متواجدة لأجلها بالوقت الكافي، ولقد احتاج إلى أن أقضي معها مزيداً من الوقت؛ لكن كيف أنجح في هذا الأمر مع كل ما يشغلني في العمل؟ أنا ببساطة لا يمكنني مواصلة حياتي على هذا المنوال. يبدو أن ميشيل سميث لديها وقت كاف لتقضي لحظات خاصة مع ابنتها. يا لها من أم عظيمة! فهي تضع أولوياتها في المقدمة. ما خطبي؟ لقد أفسدت كل شيء.

٢. بفضل عملية دمج الأفكار الحية، يمتزج الحديث الداخلي مع الذكريات والصور الخيالية والرموز.

انظروا إلى ابنتي الصغيرة، فها هي ذي تنمو بسرعة كبيرة. أكاد أستطيع اشتمام رائحة الوجبة الخفيفة التي اعتادت والدتي أن تعدها لي حين كنت أعود إلى المنزل من المدرسة. عليّ أن أطهو بعض المعجنات من أجل جين. يمكنني أن أراها بالفعل، وقد تخرجت في المدرسة الثانوية وتركت المنزل - مع هذا الشاب السيئ بيترسن! - وأراها تكرهني. لماذا يرأسني هذا العميل إلكترونياً بشأن العمل في يوم العطلة؟ سألقن هذا الوغد درساً الآن. لا يا جين، لا أستطيع اصطحابك للتسوق. أي جزء لا تفهمينه من جملة "يجب أن أعمل"؟

٣. أضف دفعة من المشاعر...

لا يمكنني أن أصدق أنني غضبت وصحت في ابنتي العزيزة بمثل هذه الطريقة. أشعر بالذنب الشديد. سأموت وحيدة لأن ابنتي تكرهني، فلقد اعتدت في السابق أن أحب عملي، لكنني أكرهه الآن؛ فهو يسرق مني وقتي مع عائلتي. أنا بغیضة وفاشلة وبائسة، وحياتي ضاعت هباء.

إن الدفعة العاطفية هي من ضمن "الآثار الاستثنائية" العديدة التي تعطي للسيناريوهات التي نكتبها لفهم طبيعة حياتنا هذه القوة الهائلة، حتى حين تكون الأحداث خيالية تماماً، ولقد اختصر الشاعر جون ميلتون الأمر في القرن السابع عشر بقوله: "العقل هو سيد قراره وهو وحده الذي يمكن أن يحول الجحيم إلى جنة والجنة إلى جحيم". ولكن في عالم الأقوال المأثورة التحفيزية هناك قول مأثور آخر يقول: "لو كانت الأمنيات أجنحة، لتمكنت الثدييات من الطيران"، بمعنى أن العقل يبني عالمه الخاص، لكننا لا نستطيع حل المشكلات عبر الدعم المعنوي والتفكير الإيجابي فحسب. والحقيقة هي أن الحلول الحديثة التي تنصح بوضع ملصقات الوجوه المبتسمة على مشكلاتنا وتجاهلها تجعل هذه المشكلات أكثر

سوءاً؛ لذا فإن السؤال المطروح لكي نمضي قدماً في حياتنا هو: من المسئول -
أهو المفكر أم الفكرة؟
ومجدداً، قد يتلخص جزء من مشكلتنا ببساطة في الطريقة التي يتم من
خلالها معالجة أفكارنا.

مكتبة
t.me/soramnqraa

التفكير بسرعة وببطء

في عام ١٩٢٩، أصاب الفنان رينيه ماجريت عالم الفن في مقتل عندما أبدع لوحة
فنية زيتية تدعى *The Treachery of Images*. ربما تكون قد رأيتها بالفعل. إنها
عبارة عن غليون تبغ تقع أدناه الجملة الأسطورية *Cici n'est pas une pipe*
والتي تعني "هذا ليس غليوناً".

قد تعتقد في البداية أن الفنان كان يتصرف ببساطة بصفته ينتمي إلى
المدرسة السريالية، مستفزاً جمهوره باستخدام المنهج اللامعقول، لكن يمكننا
اعتبار تقييمه في الحقيقة بمثابة تحذير مهم حول طريقة معالجتنا للمعلومات،
وكيف أن الطريقة التي تستبق بها عقولنا الأمور، قد تجعلنا نفقر أحياناً إلى
استنتاجات خاطئة أو نكبل أنفسنا بأفكار ضارة.

ما ننظر إليه حين نراقب لوحة *The Treachery of Images* هو ضربات
بالفرشاة بالزيت على اللوحة القماشية بطريقة تستحضر في أذهاننا صورة
الغليون. لكن ماجريت محق تماماً: فهذا ليس غليوناً، بل هو تمثيل ثنائي الأبعاد
لفكرتنا عن الغليون. والطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تدخنه بها هي أن تمزق
اللوحة وتكس أجزاءها في غليون حقيقي؛ فبطريقته الخاصة، كان ماجريت
يقول إن صورة الشيء ليست مثل الشيء نفسه، أو كما وضع الفيلسوف ألفريد
كورزيبسكي، "خريطة الأرض ليست هي الأرض نفسها".

يحب البشر عمل تصنيفات داخل عقولهم، ثم يلاثمون الأشياء والتجارب
وحتى الأشخاص مع هذه التصنيفات، فإن لم يتلاءم شيء ما مع ذلك التصنيف،
فإنه يتم وضعه تحت تصنيف "الأمور غير الملائمة". هذه التصنيفات قد تكون

مفيدة، كتصنيف أسهم البورصة بصفتها عالية أو منخفضة المخاطر، ما يسهل عليك اختيار الاستثمارات التي تلائم أهدافك المالية.

لكن حين نصبح مرتاحين - ومتأقلمين جداً - مع التصنيفات الجامدة والمتجذرة، نستخدم ما يطلق عليه علماء النفس *الالتزام المعرفي السابق لأوانه*، وهو عبارة عن استجابة اعتيادية جامدة تجاه الأفكار والأمور والأشخاص وحتى أنفسنا. غالباً فإن هذه التصنيفات السريعة والسهلة والأحكام المفاجئة التي تقود إليها يطلق عليها *الاستنباطات*، لكن يمكننا تسميتها "القواعد العامة" كذلك. تتراوح الاستنباطات ما بين المحظورات المقبولة - "أنا لا أتناول المقبلات التي تقدمها المقاهي في أسطنبول في شهر أغسطس" - إلى الأفكار المؤذية كالتحيز العنصري أو الفئوي وإلى مفسدات المتع التي تكبلنا مثل قولنا: "أنا لا أستطيع الرقص".

وكما حدث بالنسبة إلى نزعة الأفكار نحو الاندماج مع المشاعر، فإن النزعة نحو ملاءمة ما نراه ووضعها في إطارات كي نصنفها بسهولة - ثم اتخاذ قرارات سريعة وشجاعة بشأنها - قد تطورت لسبب وجيه؛ فالحياة ستكون أسهل كثيراً حين لا تضطر إلى تحليل كل قرار نتخذه (كما يحدث في المطاعم الشهيرة التي يسهب النادل فيها في طرح الأسئلة التفصيلية المنمقة عن أولوياتك لدرجة أنك تريد الصراخ في وجهه قائلاً: "فقط أحضر لي طبق السلطة! وألق عليها بعض المايونيز! أنا لا أهتم!"). إننا سنعلق جميعاً بدون حراك في دوامة من التحليلات إن لم نستخدم قواعدنا الشخصية التي تسمح لنا بتخطي الأمور الروتينية دون بذل الكثير من الطاقة العقلية.

يبدأ مفعول الاستنباطات في اللحظة التي نلتقي بها بأحدهم ونبدأ على الفور في تحديد إذا ما كنا نريد أن نعرفه بشكل أفضل أم نبتعد عنه. وكما يتبين لنا، فإننا ماهرون جداً في التخلي عن الأشخاص بشكل غريزي. عادة ما تكون التقييمات التي نضعها في هذه الثواني الضئيلة والمعدودة، بناء على أدلة ضعيفة جداً، تقييمات دقيقة جداً. وكما أظهرت الدراسات، فإن الانطباع الأول للفرد تجاه شخص غريب يوضح مدى توافقه مع التقييمات الشخصية التي يضعها أصدقاء وعائلة هذا الشخص.

منذ ألف عام، فإن القدرة على تمييز الغرباء على الفور ساعدت البشر على تكوين روابط الثقة التي تتخطى قرابة الدم، ما أدى في المقابل إلى تطوير القرى والمدن والمجتمعات (أي الحضارة).

إن افتقر الشخص إلى القدرة التنبؤية للاستنباط ("كأن نصف من يضافنا بقوة ويتمتع بابتسامة لطيفة باعتباره شخصاً لطيف المعشر")، واحتاج إلى معالجة كل تعبير وجهي وكل محادثة وكل معلومة، فلن يكون هناك وقت لعيش حياته فعلياً. ومع ذلك، وللأسف فإن انطباعاتنا المفاجئة يمكن أن تكون خاطئة، وكذا يمكن أن تُبنى على صور نمطية غير دقيقة وغير منصفة أو متلاعب بها من قبل الأشخاص المحتمالين. وبمجرد أن يتم تكوينها، قد تصعب مراجعتها وتغييرها. حين نصدر أحكاماً سريعة. غالباً ما نبالغ في منح المعلومات المتاحة أمامنا قيمة أعلى من المعلومات الثانوية التي قد يستغرق اكتشافها المزيد من الوقت.

في كتاب *Thinking Fast and Slow*، وصف عالم النفس دانييل كانيمان العقل البشري بصفته يعمل عبر نظامي تفكير أساسيين: النظام الأول تكون الأفكار فيه سريعة وتلقائية وسهلة ومترابطة وضمنية بحيث يسهل تمييزها، ما يعني أنها لن تكون متاحة للاستبطان الفوري. وهي غالباً ما تحمل الكثير من الثقل العاطفي وتحكمها العادة ونتيجة لذلك، فهي تتمتع بما يكفي من المهارة لاستقطابنا نحوها.

أما النظام الثاني فهو يعتمد على الأفكار الأبطأ والأكثر تداولاً، ويتطلب المزيد من الجهد والتمتع بمستوى أعلى من الانتباه، وهي أكثر مرونة وطواعية مع القواعد التي نضعها بشكل واع. وهذه العمليات الخاصة بالنظام الثاني هي التي تسمح لنا بوضع المسافة بين المحفز والاستجابة التي تحدث عنها فيكتور فرانكل، أي المسافة التي تجعلنا نعبر عن إنسانيتنا وتسمح لنا بالازدهار.

أتذكر ذات مرة أنني شاهدت بيل أورايلى يتحدث مع ديفيد ليترمان؛ حيث طرح الناقد المتحفظ سؤالاً ثم بدأ يضايق الإعلامي الساخر، ويقول له: "هذا سؤال سهل".

فرد ليترمان قائلاً: "إنه ليس سؤالاً سهلاً بالنسبة لي لأنني شخص عميق التفكير".

فصفق الناس كثيرًا تحية لديف.

وكما ذكرت من قبل، فإن نظام التفكير الأول السريع والحدسي يكون أحياناً قوياً ودقيقاً. إن مدير معهد ماكس بلانك للتنمية البشرية في برلين، وأحد العلماء الذين ناقش مالكولم جلادويل أعمالهم في أكثر كتبه مبيعاً *Blink*، وهو دكتور جيرد جيجرينزر يعد عالم نفس اجتماعياً معروفاً بأعماله في مجال التفكير الحدسي. إنه يصف هذه الأنواع من الاستجابات الغريزية بأنها غامضة نوعاً ما، حتى بالنسبة إلى صاحبها. ما نعلمه جميعاً هو أن هذه الاستجابات تعتمد على دلائل بسيطة في البيئة، في حين أن فترة المعلومات الأخرى بناء على معاييرنا أو تجاربنا الحياتية (أو النسيان أو العادة)، تعد عملية غير ضرورية.

تشأ بعض الاستجابات الحدسية من خلال الممارسة والمهارة، فهناك أستاذ الشطرنج الذي يمكنه أن يلمح حركة اللاعب الآخر التي لم ينفذها بعد فيذكرها أمامه بسرعة، أو ممرضة العناية القلبية التي يمكنها أن تتعرف على أعراض السكتة القلبية قبل حدوثها بوقت طويل، أو رجل الإطفاء الذي يعلم متى يحين وقت الإخلاء - الآن!

لكن الاستجابات الحدسية في النظام الأول لها جانب مظلم، فحين يبدأ الاستنباط في الهيمنة على الطريقة التي نعالج بها المعلومات وعلى طريقة تصرفنا، ينتهي بنا الأمر بتطبيق قواعدنا العامة بطرق غير ملائمة، ما يؤثر على قدرتنا على تحديد الفوارق غير المعتادة أو الفرص الجديدة، فنفتقر بذلك إلى المرونة. يمكن لمرتاد السينما العادي، في أثناء استغراقه في مشاهدة فيلم ما، أن يفوت تفاصيل وأخطاء في القصة أو في تسلسل المشاهد، كمشهد يحمل فيه الممثل كوباً من القهوة في لقطة مقربة لكن لا يحمله في لقطة جانبية بعد ثانيتين. في المختبر عرض الباحثون على المشتركين مقاطع فيديو قصيرة تحتوي على أخطاء مقصودة في التتابع الزمني. وخلال مشهد مصور لمحادثة تتحرك فيها الكاميرا ذهاباً وإياباً من متحدث إلى آخر، تتغير ملابس إحدى الشخصيات بشكل مستمر، أو تقف الشخصية لترد على الهاتف، ثم تتغير زاوية الكاميرا، وفي اللقطة التالية يلعب دورها ممثل مختلف تماماً. في المتوسط، لم يلاحظ ثلثا المشاركين هذه الأخطاء، حتى حين تم استبدال الشخصية الرئيسية.

قام الباحثون ذاتهم الذين أجروا هذه الاختبارات بدراسة أخرى أوقف فيها أحدهم مجموعة من الطلاب في الحرم الجامعي ليسألهم عن الاتجاهات. وبينما يتجاذب الطالب أطراف الحديث مع الباحث، يسير عضوان آخران من أعضاء فريق البحث بين الطلاب حاملين بأيديهم بابًا خشبيًا. وفي حركة سريعة مثل حركات الحواة، استغل أعضاء الفريق الفرصة وبدلاً أماكنهما، حيث تم تبديل الشخص الذي يسأل عن الاتجاهات وأتى بشخص آخر مختلف. وما يثير الدهشة أن نصف الطلاب في التجربة فشلوا في ملاحظة هذا التبديل وانخرطوا في المحادثة كأن شيئاً لم يكن.

وهناك مثال تراجيدي واقعي على هذه الظاهرة حدث في مدينة بوسطن. في الساعات السابقة لبزوغ الفجر في أحد أيام شهر يناير لعام ١٩٩٥، كان ضابط شرطة يدعى كيني كونلي يطارد أحد المشتبه بهم في حادث إطلاق نار بموازاة سياج معدني. كان الضابط مركزاً تماماً على الإمساك بالمجرم لدرجة أنه فشل في ملاحظة شيء آخر: فقد كان هناك ضباط آخرون يضربون رجلاً آخر بوحشية مفترضين أنه هو المشتبه به - لكنه كان في الحقيقة شرطياً متخفياً. ولاحقاً في المحكمة، شهد كونلي بأنه ركض مباشرة بجانب المكان الذي حدث فيه الاعتداء الوحشي على زميله لكن رؤيته النفسية وجهته للتركيز على مهمته الخاصة، فلم يلاحظ حتى هذا الاعتداء.

الدرس المستفاد من هذه القصة هو أنه بمجرد أن تكون عقولنا في الوضع الافتراضي، يتطلب الأمر مرونة شديدة لتجاوز هذه الحالة، وهذا هو سبب عدم ملاحظة المتخصصين للحلول المنطقية للمشكلات البسيطة، ولقد أطلق عالم الاقتصاد المتخصص في المعوقات الاقتصادية ثورستين فييلين عليهم لقب خبراء "العجز المكتسب". إن الثقة المبالغ فيها تقود الخبراء إلى تجاهل المعلومات داخل السياق، وكلما اعتاد الخبير وجود نوع معين من المشكلات، زادت احتمالية وضعه لحل جاهز مستمد من ذاكرته بدلاً من التعامل مع المشكلة المطلوب حلها بالفعل.

وفي دراسة أخرى، طلب من خبراء في مجال علم النفس مشاهدة مقابلة أجريت مع شخص قيل لبعضهم إنه متقدم إلى وظيفة وقيل للبعض الآخر إنه

مريض نفسي. أصدرت تعليمات على الأطباء النفسيين في العيادة بتطبيق خبرتهم وتقييم الشخص الذي أجريت معه المقابلة. وصف الخبراء الذين اعتقدوا أنه شخص متقدم إلى وظيفة بأنه شخص طبيعي ومتكيف جيداً ومتلائم؛ أما الخبراء الذين اعتقدوا أنه مريض، فقد وصفوا الشخص ذاته بأنه مضطرب ومختل. فبدلاً من إعارة انتباههم إلى الشخص الفعلي المائل أمامهم، اعتمد الأطباء النفسيون السريريون على الاستدلالات الظاهرية التي قادتهم، رغم خبرتهم الطويلة، إلى وضع تشخيصات "غير واعية"، والحق يقال، ربما كانوا وقتها غائبين عن الوعي بالفعل.

وبشكل عام، فإن الخبراء - أو الأشخاص الذين يحظون بالتقدير في أي مجال - تستحوذ عليهم مدى الأهمية التي يتمتعون بها؛ لكن أحياناً لا تكون هناك علاقة للمكانة أو الإنجاز في مجال ما ببقية المجالات؛ فقد أجمع مجموعة من وسطاء البورصة ممن التقيت بهم ذات مرة في أحد المؤتمرات على أنه من المعروف أن الجراحين يفشلون في الاستثمار لأنهم يستمعون إلى نصائح الاستثمارات التي يقدمها إليهم الجراحون الآخرون. (من المثير للسخرية أن وسطاء البورصة، في إجماعهم على المهارة الاستثمارية الضعيفة للجراحين، كانوا يستخدمون أيضاً قاعدة عامة جوفاء). غالباً ما يفترض الرؤساء التنفيذيون في المعسكرات التي تقيمها المؤسسات في الغابات حول بناء الفرق، أنه يجب أن يكونوا هم المسؤولين، ويفشلون في إدراك أن الشاب الذي خرج لتوه من الجيش ويعمل في غرفة البريد قد يكون أكثر استعداداً لإدارة تدريب في المعسكر يتضمن تسلق الصخور والهبوط من أعالي الجبال.

إن الأشخاص الذين لديهم طريقة معينة في التفكير أو التصرف لا يعيرون انتباههم في الحقيقة إلى العالم كما هو؛ فهم غير مكترثين للسياق - بغض النظر عن هذا السياق. وهم، بالأحرى، ينظرون إلى العالم كما لو كانوا قد قسموه إلى تصنيفات قد يكون أو لا يكون لها أي صلة بالموقف المطروح.

يموت الناس بشكل مستمر جراء حوادث الحرائق أو تحطم الطائرات في أثناء هبوطها لأنهم يحاولون الهرب من الباب ذاته الذي استخدموه في الدخول. ففي نوبة ذعرهم، يعتمدون على نمط ثابت بدلاً من التفكير في طريقة أخرى للهروب.

وبالطريقة ذاتها، فإن المشكلات التي نعانيها كعدم انخراطنا الاجتماعي والتحديات التي تواجه علاقتنا الشخصية والصعوبات الحياتية الأخرى لا تحل على الإطلاق عبر التفكير بالطرق القديمة والآلية ذاتها؛ فالمرونة العاطفية تشعرك بالسياق بحيث تستجيب للعالم كما هو الآن.

نحن بالتأكيد لا نريد أن نضع نهاية للأفكار والمشاعر التي تجري بداخلنا؛ لأن هذا يعني *نهايتنا*؛ لكن السؤال مجدداً هو: "من المتحكم - المفكر أم الفكرة؟". هل ندير حياتنا وفقاً لقيمنا وما هو مهم بالنسبة إلينا، أم نتجرف ببساطة وبتنقاد مع التيار؟

عندما لا نكون مسئولين عن حياتنا وعندما لا نتصرف وفقاً لإرادتنا الفكرية ولمجموعة كاملة من الخيارات التي يمكن للذكاء الإدراكي أن يستحضرها، فنحن حينها نترك أنفسنا للاستحواذ.

خطافات الجذب الأربعة الأشهر

الخطاف #١: الاعتقاد - اللوم

"اعتقدت أنني سأحرج نفسي: لذا لم أختلط بالناس في الحفل".
 "اعتقدت أنها لم تكن مبالية: لذا توقفت عن عرض المعلومات الخاصة بالمشروع".

"اعتقدت أنه سيبدأ بالتحدث عن أمورنا المالية؛ لذا خرجت من الغرفة".

"اعتقدت أنني سأبدو أحمق: لذا لم أقل هذه الجملة".

"اعتقدت أنها ستقوم بالحركة الأولى؛ لذا لم أتصل بها".

في كل مثال من هذه الأمثلة، يلوم المتحدث أفكاره على أفعاله - أو تقصيره في أفعاله، ووفقاً لرأي فرانكل، حين تعلق في خطاف الاعتقاد - اللوم، فلن توجد هناك مسافة كافية بين المحفز والاستجابة لكي تجرب اتخاذ القرار الحقيقي؛ حيث إن الأفكار المنعزلة والقصص القديمة لا ينتج عنهما أي تصرف.

الخطاف #٢: عقلية القرد

"عقل القرد" هو مصطلح للتأمل يُستخدم ليشير إلى هذا الحديث الداخلي المستمر الذي يمكن أن يقفز بك من موضوع إلى آخر مثل القرد الذي يتأرجح من شجرة إلى أخرى. قد تضطر إلى المشاجرة مع شريك حياتك (أو والدك أو طفلك، أو صديقك أو زميلك في العمل)، فيتركك غاضباً. وفي أثناء توجهك إلى مكتبك، ستجد عقلك مشغولاً بالأمر فتفكر قائلاً: "الليلة سأذهب لأخبره بمدى الإحباط الذي أشعر به حين ينتقد والدائي". قد تتحول هذه التوقعات إلى محادثات مضللة داخل عقلك بينما تخطط لتلك المحادثة المرتقبة، أو قد يقول شيئاً آخر مسيئاً لوالديك، وبالتالي سترد عليه بتعليق عن أخيه الفاشل. أنت هنا تتكهن بما تعتقد أنه قد يقوله وتخطط كيف سترد عليه، وحالما تبدأ في العمل، تكون مجهداً تماماً من الجدال الحاد الذي أجرته - داخل عقلك.

حين تكون في وضعية عقل القرد، من السهل أن تبدأ في "التكهنات السيئة" - أي تخيل أسوأ السيناريوهات الممكنة أو تضخيم مشكلة فرعية، وهذا استنزاف كبير لطاقتك وإهدار تام لوقتك، بل إن ما يزيد الطين بلة عندما تقوم بحبك هذه المآسي الخيالية في رأسك، فأنت لا تعيش اللحظة؛ بحيث تلاحظ الزهور في الحديقة، أو الوجوه اللطيفة في القطار، فأنت لا تعطي عقلك المجال الكافي الذي يحتاج إليه من أجل الإتيان بالحلول المبدعة - قد يكون من ضمنها الحل المناسب للأمر الذي كنت تتشاجر من أجله في المقام الأول.

إن عقل القرد مهووس بالتفتيش في الماضي ("لا يمكنني مسامحته على فعلته")، وباستنباط المستقبل ("لا يسعني الانتظار لألقن مديري في العمل درساً لن ينساه"). وغالباً ما يكون متسلطاً ويقوم بإصدار الأحكام باستخدام كلمات مثل "لا بد" و "لا يمكن" و "يجب" ("لا بد أن أفقد الوزن" "لا يمكنني أن أفضل" "لا يجب ألا أشعر بهذه الطريقة"). يبعدك عقل القرد عن عيش اللحظة الحالية وعن تحقيق أهداف حياتك الأهم.

الخطاف #٣: الأفكار القديمة سريعة النمو

أراد كيفن بشكل مستميت أن يقيم علاقة جادة، ففي الظاهر كان شخصاً مرحاً وعابثاً؛ لكن في قرارة نفسه كان منغلماً وقليل الثقة ويتجنب التواصل مع النساء، وقد أخفق في علاقاته الشخصية كما هو متوقع، ولقد أخبرني كيفن بأن والده كان عصبياً ويستهزئ به ويضربه جراء تقصيره، بل كان يقوم بذلك أحياناً أمام أصدقائه. وحينما كان طفلاً. تعلم كيفن ألا يبدي الحزن أو يطلع الناس على مواطن ضعفه؛ لأن والده سيستخدمها ضده، وكان الدرس المستفاد هنا أنه حتى إن كان الأشخاص الأقرب إليك سيخذلونك، فمن الأفضل أن تظل منفصلاً عن مشاعرك وعن جميع من حولك. ولقد كان سلوكه فعلاً جداً حينما كان طفلاً صغيراً؛ فقد حماه عاطفياً وجسدياً. لكن هذا كان في الماضي.

وبعد ٢٠ عاماً، كان افتقاره للثقة يقيده تماماً؛ فقد كان يتصرف كما لو أنه لا يزال يعيش صدمة طفولته كل يوم. فالأمر الذي احتاج إليه كيفن كان هو المرونة العاطفية للتكيف مع الظروف الأكثر إيجابية التي تختلف تماماً عن حياته في فترة المراهقة، ولم تعد عملياته الفكرية القديمة وغير المريحة تفيده بعد الآن.

أخفقت تينا - إحدى عميلاتي - في الترقي لمنصب الرئيس التنفيذي لشركة خدمات مالية كبرى، ففي بداية حياتها المهنية. كانت تعمل مضاربة في بورصة مدينة نيويورك أي في بيئة عملية وذكورية ولا هوادة فيها. وفي الطابق المخصص للتداول في البورصة، تعلمت أن التحدث بشأن حياتها الشخصية كان أمراً محظوراً، واحتاجت إلى أن تُظهر أنها بمثل قوة وخشونة الرجال من حولها. نجح هذا الأمر معها وأحبت عملها. لكن حين انتقلت إلى مؤسسة جديدة، أدركت أن الناس لا يرغبون في اتباع رجل آلي دون مشاعر؛ لذا احتاجت إلى أن تظهر بعض المشاعر والموثوقية لكنها عانت حين كانت تسمح لنفسها بالتقرب لأي شخص. ومثل كيفن، كانت تعيش قصة معلوماً نهايتها، ولم يكن الأمر الذي جعلها تصل لهذا الحد، سيأخذها إلى ما هو أبعد من ذلك، فقد احتاجت إلى المرونة العاطفية للتأقلم مع هذه الظروف المتقلبة.

الخطاف #٤: تخيل أنك على صواب

يقولون إنه في المحكمة لا تتحقق العدالة قط؛ ولو كنت محظوظًا، لحصلت فقط على أفضل صفقة ممكنة. في العديد من مجالات الحياة، نتعلق كثيرًا بفكرة العدالة أو التبرئة أو بإثبات أننا دومًا على حق دون لحظة شك منا. أي شخص خاض علاقة خطبة لمدة تتجاوز شهرًا قليلة يعلم أنه عندما يخوض جدالًا، خاصة مع خطيبته، فإن اللحظة التي تدرك فيها أن المشكلة قد هدأت، يتم التوصل إلى نوع من التفاهم، هدنة ربما، وبالتالي يكون أفضل شيء تفعله حينها هو أن تغلق فمك، وتدع الأمر يمضي، وتطفئ الأنوار وتذهب إلى النوم بعد ذلك، ولكن هناك شيئًا ما يحثك على قول شيء إضافي لتبين أنك - في الحقيقة - كنت على صواب وأن شريك حياتك على خطأ - وبذلك يسوء الأمر مجددًا.

إن الحاجة للتصديق على مصداقية قضيتك أو التأكيد على معاملتك الجائزة، يمكن أن تستنزف سنوات من حياتك إن تركتها تستمر. وفي العديد من العائلات، وفي مناطق عديدة من العالم، تستمر العداوات لفترات طويلة جدًا، ولا يستطيع أحد أن يتذكر في الواقع سبب سوء التفاهم من الأساس. ومن المثير للسخرية، أن هذا لا يفعل سوى إطالة فترة العداوة والشعور بالظلم؛ لأنك تحرم نفسك من أمور طيبة أخرى لها قدرها في نفسك، كالانخراط الحميمي مع العائلة أو الأصدقاء؛ لذا أنا أحب الجملة التي نستخدمها في جنوب إفريقيا لوصف هذا النوع من الانهزام الذاتي: "أنت تضر نفسك بينما تستهدف إلحاق الأذى بمن ظلموك".

وقد ذكر الفيلسوف اليوناني القديم هرقليطس المتخصص في الحديث عن المفارقات أنه لا يمكنك ألا تضع قدمك في النهر ذاته مرتين، وهذا يعني أن العالم متغير باستمرار وبالتالي يقدم لنا دائمًا فرصًا ومواقف جديدة، ولكي تحقق أقصى استفادة منها، لا بد أن نمضي في كسر التصنيفات القديمة ووضع تصنيفات جديدة. غالبًا ما تأتي الحلول الأحدث والأكثر تشويقًا حين نتبنى "عقلية المبتدئ"، فنخوض تجارب جديدة بمنظور جديد، وهذا هو أساس المرونة العاطفية.

منذ جيل أو جيلين مضيا، كان المجتمع واضحا في وضع الفرق بين "الأنشطة الذكورية" و "الأنشطة الأنثوية". أما الآن، فيمكنك أن تتعرض للضرب جراء افتراض مثل هذه التفرقة القاسية. وبالمثل، يميل بعضنا إلى التصنيف، وبذلك يخفقون في معرفة قيمتهم الحقيقية كأفراد، وينظرون إلى أنفسهم نظرة ضيقة وحصرية على أنهم أثرياء مثلاً أو بدناء أو غريبو الأطوار أو رياضيون. لقد تعلمنا منذ زمن طويل أن تصنيف شخصية زوجة السيد جونسون في عرض العرائس الشهير ذا مايبث شو كان مجرد فكرة محدودة وفاشلة؛ لكن الأمر نفسه ينطبق بالنسبة إلى تصنيفات "المدير التنفيذي" أو "رجل بين الرجال" أو "الطفل الأذكي في الفصل" أو حتى "الظهير الرباعي في مباراة السوبر بول". الأمور تتغير، ونحن بحاجة إلى المرونة للتأكيد على أننا يمكننا التغير أيضاً.

إن المرونة العاطفية تعني أنك مدرك ومتقبل لجميع مشاعرك وأنتك تتعلم من المشاعر الأكثر تعقيداً، وهي تعني أيضاً تجاوز الإدراك المشروط والاستجابات العاطفية المبرمجة (أي ما يستحوذ عليك) كي تعيش اللحظة عبر قراءة للظروف الحالية قراءة صحيحة، وبالتالي الاستجابة الملائمة لها، ثم التصرف بشكل يتوافق مع قيمك المتجذرة بداخلك.

في الفصول التالية، سأبين لك الطريقة التي تصبح بها شخصاً متمتعاً بالمرونة العاطفية يعيش حياته إلى حدها الأقصى.



الاستغراق في الشاعر



كبح الشاعر



التخلص من الانجذاب

تتعدد أنواع المشاعر بناء على الخبير الذي تسأله عنها، ولكن لنقل إنها سبعة مشاعر أساسية، وهي: الفرح والفضب والحزن والخوف والدهشة والازدراء والاشمئزاز، وكما رأينا بالفعل. فإن جميع هذه المشاعر تظل معنا لأنها ساعدتنا على البقاء عبر ملايين السنين من التطور. ورغم ذلك فإن هناك خمسة منها - الفضب والحزن والخوف والازدراء والاشمئزاز - تقع بشكل واضح في الجانب السلبي من حيث التأثير. ("فالدهشة" يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية).

ما الذي يعنيه أن معظم مشاعرنا تعكس الجانب المظلم للتجربة الإنسانية؟ إن كانت العديد من مشاعرنا مزعجة، فهي مع ذلك تساعدنا بالقدر الكافي على اختصار عملية الانتقاء الطبيعي. ألا يعني هذا أنه حتى المشاعر السوداوية والمعقدة لديها غرض ما؟ أليس ذلك سبباً كافياً يجعلنا لا نحاول تجنبها بل نتقبلها بالأحرى على أنها جزء مفيد - رغم كونه غير مريح في بعض الأحيان - من حياتنا؟

نعم.

بالضبط.

لكن تعلمُ تقبُّل جميع هذه المشاعر والتعايش معها هو ما يفعله معظمنا فعلاً؛ حيث يستخدم معظمنا سلوكيات فرضية يأملون بأنها يمكن أن تزيح أو

تخفي مشاعرهم السلبية كي لا يضطروا إلى مواجهتها. بينما يتقبل آخرون هذه المشاعر تمامًا ويكافحون لتجاوزها، وقد نحاول التأقلم مع الأوقات والمشاعر العصبية عبر الاستخفاف بها أو السخرية منها أو استخدام روح الدعابة السوداء، رافضين الاعتراف بأن أي شيء يستحق أن يؤخذ على محمل الجد؛ (لكن كما قال نيتشه بتصريف: "الدعابة رثاء للمشاعر"). ومع ذلك هناك آخرون يحاولون تجاهل مشاعرهم ومثلما تقول المطربة تايلور سويفت، فيلسوفة العصر الحديث: "تخلص من الهموم"، فحين نحاول "ألا نتجذب" عبر قتل مشاعرنا، فإن الضحية الحقيقية تكون نحن ببساطة.

ولكي ترى مدى تلاؤم استجاباتك في هذا المقياس الذي يحتوي على الحلول الأقل فاعلية، جرب السيناريوهات التالية لقياس ذلك:

١. يقوم رئيسك في العمل بتغيير أنعكجك، فأنت تود كثيرًا أن ...

تتجاهل إحباطك وغضبك، فستتلاشى هذه المشاعر في النهاية، وسيكون أمامك أمور أخرى تتعامل معها.

ب. تفكر مليًا وكثيرًا بشأن ما تود أن تقوله إلى مديرك، وتدريب نفسك على عبارات "سأقول كذا"، و"هو سيقول كذا" مرارًا وتكرارًا في ذهنك.

ج. تقضي بعض الوقت في التفكير بشأن سبب انزعاجك من التغيير، ثم تضع خطة للتحدث بهذا الأمر مع رئيسك في العمل وتعود للعمل.

٢. ابنك ذو الثلاثة أعوام يترك لعبه على الأرضية، فتأتي للمنزل بعد يوم عمل شاق وتتعثر فيها، فتصيح في وجهه، وبعد ذلك، تود كثيرًا أن ...

تتغاضى عن إحباطك، وتقول لنفسك: "لا بأس - لقد خضت يومًا شاقًا".

ب. تعاقب نفسك كل مساء لصراخك في وجه ابنك، وتتساءل لماذا تكون ردة فعلك هكذا دائمًا، وتستنجد بذلك أنك أسوأ أب في العالم.

ج. تجلس مع زوجتك لتتناقشا في أحداث يومك، مدركاً أن ردة فعلك تجاه ابنك كان سببها إحباطك من رئيسك في العمل، وتعانق ابنك وتعتذر له وتضعه في فراشه.

٣. أنت تمر بانفصال عاطفي مؤلم . ف ...

تخرج مع أصدقائك لتلهي نفسك، وقد تقابل حتى بعض الأشخاص الجدد، فهذا سيساعد على تخفيف الألم.

ب. تجلس وحيداً بالمنزل متسائلاً عما إذا كان بإمكانك أن تقوم به بشكل مختلف، وتسال نفسك لماذا أنت سبباً جداً في علاقاتك العاطفية!

ج. تشعر بالضيق لبرهة، وتدون التجربة أو تتحدث بها مع أصدقائك وتتعلم منها.

إن أجبت بالإجابة أ عن معظم هذه الأسئلة، فأنت شخص تستطيع كبح المشاعر؛ فالشخص الذي يكبح مشاعره يحاول ألا ينجذب، وذلك عبر إزاحة مشاعره جانباً والمضي قدماً في حياته. إنه يميل إلى إزاحة المشاعر غير المرغوبة لأن هذه المشاعر مزعجة أو مشتتة أو لأنه يعتقد أنه إن كان أقل انتعاشاً أو مرحاً، فإن ذلك يعد علامة على الضعف. أو يعتبر طريقة مؤكدة تجعل من حوله ينفرون منه. إن كنت شخصاً تكبح مشاعرك وتكره العمل، فقد تحاول أن تبرر مشاعرك السلبية بإخبار نفسك: "أنا لَدِيَّ وظيفة على الأقل". إن كنت غير سعيد في علاقتك الشخصية، فقد تشغل نفسك بمشروع يجب إنهاؤه، وإن كنت لا تعيش حياتك بسبب الانشغال برعاية الآخرين، فقد تزيح حزنك أو قلقك جانباً بتذكير نفسك أن "وقتك الخاص سيحين ذات يوم". إن كنت قائد فريق يشعر بتوتر بالغ بشأن تخفيض الميزانية وتعديلاتها المقترحة، فإنك غالباً ستفادى مثل تلك الموضوعات بسبب خوفك من مدى تأثيرها على مشاعرك.

حين بدأت أولاً في دراسة علم النفس في التسعينيات، بدا أن هناك كتباً أنتجتها شركات محدودة، اكتشفت الفروق بين الجنسين في الأسلوب العاطفي. فقد باعت كتب مثل *Men Are from Mars* و *Woman Are From Venus*، التي

كتبها مستشار العلاقات الشخصية جون جراي، ١٠ ملايين نسخة، وهناك كتاب آخر ناجح جداً من هذه الحقبة وهو *You Just Don't Understand*، لأستاذة اللغويات ديبرا تانن، والذي يكشف عن الطرق المختلفة التي يستخدم بها الرجال والنساء اللغة للتواصل، أو لنكن أكثر دقة، عدم التواصل.

يمكننا أن نرى اليوم المحاكاة الساخرة لهذه الأساليب النمطية في التواصل في المقطع الكوميدي الموجود على الإنترنت الذي يحمل عنوان "It's Not About the Nail"، ففي هذا المقطع، تظهر فتاة على الشاشة، تنتحب وتتحدث عن مشاعرها المحبطة بسبب شريك حياتها، فتقول: "أتعلم؟ هناك ألم كبير أشعر به في رأسي، وهو مستمر بلا هوادة. ولا أعلم إن كان سيتوقف أم لا".

تتجه الكاميرا إلى اليسار ونرى مسماراً مغروساً في جبهتها. فيخبرها شريك حياتها موضعاً واقع الأمر ويقول: "هناك مسمار مغروس في رأسك بالفعل".

فتصيح قائلة: "الأمر لا يتعلق بالمسمار! توقف عن محاولة إصلاح الأمر، فأنت تفعل ذلك دائماً، ودائماً ما تحاول إصلاح الأمور بينما كل ما أحتاج إليه هو أن تسمعني فقط".

فيتنهد ويحاول مجدداً ويقول: "هذا يبدو قاسياً جداً. أنا آسف". فتقول: "إنه كذلك بالفعل. شكراً لك". وتتحني لتعانقه فينغرس المسمار أكثر في جبهتها، فتأوه!

هذا المقطع مضحك لأنه يحمل في طياته حقيقة عالمية: دائماً ما ينظر إلى الرجال على أنهم مصلحون يركزون على تأدية مهامهم بينما النساء مخلوقات أكثر عاطفية؛ إذ يبدي الشريك الأشقر في مقطع الفيديو، سلوك الكبح التقليدي - تفاض عن الأمر وتخلص منه وامنض قدماً؛ فالأمر لا يتعلق إلا بالتصرف! فعلى أية حال، لدى شريكته مسمار بالفعل في رأسها، ومن واجبه أن يشير إليه ويحاول التوصل إلى الحل.

المشكلة بشأن كبح المشاعر هي أن تجاهل المشاعر المزعجة لا يقودك إلى معرفة سببها الرئيسي. (نعم، المسمار هو ما يسبب الألم، لكن كيف جاء المسمار إلى رأسها في المقام الأول؟). المشاكل الأعمق تظل باقية.

لأكثر من مرة، أقابل أشخاصاً ممن يكبحون مشاعرهم فيجدون أنفسهم بعد مرور السنوات في الوظيفة البائسة ذاتها أو العلاقة المحبطة ذاتها أو الظروف السيئة ذاتها؛ فقد كانوا يركزون كثيراً على الماضي قدماً وعلى تكريس أنفسهم لتلك الحياة لدرجة أنهم لم يشعروا بأية عاطفة حقيقية منذ سنوات، ما يستبعد حدوث أي نوع من أنواع التغيير أو التطور الحقيقي.

هناك مظهر آخر لسلوك الكبح وهو محاولة التفكير بإيجابية لدفع الأفكار السلبية خارج الذهن، وللأسف، فإن محاولة عدم القيام بشيء تتطلب مقداراً هائلاً من الطاقة العقلية، وتبين الأبحاث أن محاولة تقليل أو تجاهل الأفكار والمشاعر لا تفعل سوى أن تزيد منها فحسب.

هناك دراسة بسيطة جداً ولكنها شهيرة جداً أيضاً وهي التي أجراها عالم النفس الاجتماعي الراحل "دانييل فجنر"، حيث طلب من المشاركين تجنب التفكير بشأن الديبة البيضاء. ففشلوا فشلاً ذريعاً. بل في الحقيقة، وحتى بعدما حين رفع الحظر الذي وضعه عليهم، فإنهم فكروا بشأن الديبة البيضاء أكثر بكثير من مجموعة التحكم التي لم تبدأ الدراسة بتحذير فحواه "لا تفكروا بشأن الديبة البيضاء". إن أي شخص يتبع حمية غذائية وكان يحلم بتناول كعكة الشيكولاتة أو البطاطس المقلية يفهم عدم جدوى فكرة "عدم التفكير بالأمر" وكذا إستراتيجيات التقادي الأخرى.

هذا هو التناقض الذي يحمله الكبح: فهو يبدو كأنه يمنحنا السيطرة، لكنه في الواقع يجرمنا منها. فأولاً، مشاعرك هي التي تيسر الأمور. وثانياً، حتماً ستظهر المشاعر المكبوتة بطرق غير مقصودة. وهي عملية يطلق عليها علماء النفس التسريب العاطفي. فربما تكون غاضباً من أخيك، وتحاول أن تقمع هذا الغضب. ولكن بعد ذلك، وفي لحظة غضب خلال تجمع عائلي، تجد نفسك تتلفظ بتعليق دنيء عنه دون أن تشعر، ووقتها ستصير لديك مشكلة درامية عائلية، وقد تتجاهل إحباطك بشأن ترقية لم تحصل عليها في العمل، ثم بعد أيام قلائل تجد نفسك تصرخ مثل الأطفال في أثناء مشاهدة فيلم *Armageddon* للمرة العاشرة، وهذه هي مخاطر الكبح.

عادة ما نقوم بالكبح بنية حسنة، بل وقد يعتبره الشخص العملي سلوكاً مفيداً. فنحن نقول للآخرين "فكروا بإيجابية" و"امضوا قدماً" و"تجاوزوا الأمر"، وفجأة وبدون أي مقدمات، تختفي المشاعر غير المرغوبة ظاهرياً، لكنها في الحقيقة تظل كامنة - وجاهزة لكي تطراً مجدداً في أي وقت، وعادة ما تطراً مصحوبة بحدة صادمة وفي أوقات غير مناسبة وتتولد بفعل مشاعر التوتر المكبوتة والتي تكمن فيها.

وليس من المفاجئ أيضاً أن كبح المشاعر يحمل أثراً سلبياً على العلاقات الشخصية؛ إذ تقول الزوجة البائسة عن زوجها الذي يكبح مشاعره: "لقد خضنا شجاراً هائلاً، ولكنني وجدته يتوجه إلى العمل كما لو أن شيئاً لم يحدث. إنه شخص غير مبالٍ وحسب!".

في إحدى الدراسات، وجد الباحثون أن الكبح يرفع ضغط دم الآخرين، حتى إذا لم يكن هؤلاء الأشخاص يعرفون أن صاحب سلوك الكبح يكبح مشاعره بالفعل. انتظر حتى يطلع المحامون المتخصصون في قضايا الطلاق على هذه الدراسة! ستجدهم يقولون: "سيدي القاضي، إن زوج موكلتي سيسبب لها أزمة قلبية لأنه يرفض التعبير عن مشاعره".

المبالغة في الهموم

في السيناريوهات الثلاثة التي قدمتها في الصفحات القليلة السابقة، إن كانت خياراتك أغلبها الخيار (ب)، فأنت شخص مكتئب، وكما أن أكثر من يكبحون مشاعرهم هم من الرجال، فإن أكثر المستفرقات فيها هن من النساء.

حين يجذب المستفرقون في مشاعرهم إلى المشاعر المزعجة، يعانون حالة مستمرة من البؤس ويحتاجون بشدة. إنهم لا يتركون الأمور تسير كما هي ويعانون في موازنتها؛ لأنهم مهووسون بمشاعرهم المجروحة أو شعورهم بالإخفاق أو موطن ضعف لديهم أو حالة من التوتر.

إن حالة الاستغراق في المشاعر قريبة من حالة التوتر؛ فكلاهما تركز بشدة على الذات وكلاهما تتعلق بالبقاء في لحظة غير اللحظة الحالية. إنما القلق يتعلق بالمستقبل، في حين أن الاستغراق في المشاعر يتعلق بالماضي - ما يجعله فعلاً أكثر مضيعة للوقت. يفقد المستغرقون في مشاعرهم إلى المنطقية بالطريقة ذاتها التي تصبح بها التلال جبلاً والنفقات جرائم.

لكن المستغرقين في مشاعرهم يتفوقون على من يكبحونها في جانب واحد: وهو محاولتهم حل مشكلاتهم، فالمستغرقون في مشاعرهم يكون لديهم "مشاعر" على الأقل - أي أنهم مدركون لمشاعرهم، وفي حين أن المستغرقين في مشاعرهم قد لا يكونون غير مهتدين بخطر جراء التسريب العاطفي، إلا أنهم مع ذلك قد يفرقون أنفسهم في فيضان من المشاعر. حين تستغرق في مشاعرك، لا تكتسب مشاعرك القوة بكونها كامنة ومكبوتة، لكنها مع ذلك تكتسب قوة. فمع المستغرقين، تصبح المشاعر أكثر قوة بالطريقة ذاتها التي يتضخم بها الإعصار، فهي تلف في حلقة مفرغة وتكتسب مزيداً من الطاقة مع كل دورة.

أجرى عالم النفس براد بوشمان دراسة طلب فيها من بعض الطلاب أن يعبروا عن مكونات قلوبهم ويدونوها في مقال. ثم طلب من "طالب آخر" أن ينتقد المقال نقداً لاذعاً. في الحقيقة كان الطالب الآخر هو بوشمان نفسه، وكان النقد موحداً للجميع: "هذه المقالة من أسوأ المقالات التي قرأتها".

حملت هذه التغذية الراجعة التأثير المرغوب: فقد جعلت المشاركين يشعرون بالغضب الشديد، ولقد طلب بوشمان من الطلاب أن يقضوا بعض الوقت في لكم كيس ملاكمة، وقد اقترح على مجموعة منهم بالتفكير في غضبهم (وهذا كي يستغرقوا في مشاعرهم) بينما يلكمون الكيس. حتى إنه عرض عليهم صورة مزيفة "للطالب الناقد" ليمنح لكماتهم وضرباتهم مزيداً من الطاقة. بينما حث مجموعة ثانية منهم على إلقاء أنفسهم (وهذا كي يكبحوا مشاعرهم) من خلال التفكير بشأن تحسين لياقتهم الجسدية بينما يلكمون الكيس، وجعل مجموعة ثالثة، وهي مجموعة مراقبة، تجلس بهدوء لدقائق معدودة بينما يتظاهر بإصلاح حاسوبه.

بعد جلسة الملاكمة، تم إعطاء بوق هوائي لكل طالب وعرض عليه أن ينفخ في وجه من بجواره - وهو مقياس للسلوك العدائي. ظلت المجموعات الثلاث غاضبة، لكن مجموعة المراقبة أظهرت نسبة العدائية الأقل، فغالبًا ما كان معدل نفخهم في البوق هو الأقل، وأظهر من كبخوا مشاعرهم نسبة العدائية الأعلى (وكانوا أكثر نفخًا للبوق) من مجموعة المراقبة؛ لكن مجموعة الطلاب المستغرقين في مشاعرهم كانت أكثر المجموعات غضبًا على الإطلاق، وكانوا هم الأكثر عدائية في نفخ البوق في وجه من بجوارهم مع وجود ضوضاء رهيبية وصاخبة.

ومثل الكابحين، يكون لدى المستغرقين عادة نيات حسنة؛ حيث إن التفكير طويلًا في المشاعر المزعجة يمنحنا وهمًا مريحًا بشأن الجهد المبذول. نحن نرغب في التعامل مع أحزاننا أو تعلم كيفية التأقلم مع المواقف الصعبة؛ لذا نفكر فيها مليًا - ونستمر في التفكير. وفي النهاية، نبتعد أكثر فأكثر عن حل المشكلة الجوهرية المتسببة في معاناتنا من ذلك الاستغراق.

كما أن الاستغراق في المشاعر يجعلك أكثر ميلاً للوم نفسك بطرحك أسئلة مثل: "لماذا أتصرف دائمًا بمثل هذه الطريقة؟"، و "لماذا لا يمكنني أن أعالج هذا الأمر بشكل أفضل؟". ومثل الكبح، يستنزف الاستغراق طاقة فكرية هائلة؛ فهو سلوك مرهق وغير مثمر.

لا يكون الاستغراق في المشاعر نشاطًا فرديًا دائمًا، فحين تخرج مع صديق وتشكو كثيرًا بشأن الطريقة التي يخفق فيها والدك الأرملة في إدارة شئونه المالية، فأنت تقوم بما يعرف بالاستغراق المشترك، وحين تجد نفسك تشكو إلى زميلك في العمل لعدد لا يحصى من المرات بشأن لهجة رئيسك، فأنت تقوم بالمثل. قد نعتقد أن هذه الجلسات التنفيسية ستجعلنا نشعر بأننا أفضل، لكن نظرًا لعدم اتخاذ خطوة أو التفكير في حل مستقبلي، فإن النتيجة النهائية هي أنك في الغالب ستشعر بأنك أكثر غضبًا من والدك، أو أنك محبط جدًا من رئيسك في العمل ولا يمكنك التركيز.

أتذكر كيف تحدثنا بشأن تأثير كبح مشاعرنا على الأشخاص الذين يحبونك؟ كما يصعب التعامل مع المستغرقين لكونهم يميلون إلى تفرغ مشاعرهم الحقيقية والمعقدة على الآخرين؛ فهم يريدون التعبير عنها إلى الأشخاص المقربين لهم،

لكن في مرحلة ما، يشعر أقرب وأعز الأشخاص لديهم بالإجهاد العاطفي - فهم مجهدون من حاجة المستغرق المستمرة للتحديث عن المخاوف والمشاكل والصعوبات، والأكثر من هذا أن تركيز المستغرق على ذاته لا يترك مجالاً لاحتياجات أي شخص آخر؛ لذا غالباً ما يهرب مستمعوه منه في النهاية، تاركين إياه محبطاً ووحيداً.

وبعد ذلك، بالطبع يمكن للمكتئب أن يعلق في فخ القلق الناشئ عن الشعور بالتعاسة بسبب شعوره الدائم بالحزن. أي قلقه بسبب همومه الدائمة.

في علم النفس، مثلما يوجد نظامان للتفكير - الأول والثاني - فهناك نوعان من الأفكار: النوع الأول هو المخاوف البشرية الطبيعية التي تنتابك في أثناء تعاملك مع معوقات الحياة اليومية: كمشروع ضخم في العمل، أو جدول أعمالك المزدحم، أو مشاجرة الليلة الماضية. أو مشاغلك كأب أو أم، وأفكار النوع الأول أفكار مباشرة: "أنا قلق بشأن س" أو "أنا حزين بشأن ص".

تطراً أفكار النوع الثاني حين تدخل في مكان أشبه ببيت المرايا في عقلك وتفكر عميقاً في أفكار لا طائل منها حول أفكارك العادية. "أنا قلق بسبب قلقي الزائد" أو "أنا متوتر بشأن مدى توتري". وإلى تلك المشاعر المزعجة نضيف كذلك الإحساس بالذنب: "لست قلقاً بشأن س أو حزيناً بشأن ص فحسب، بل لِمَ يجب عليّ الشعور بذلك من الأساس". فنكون غاضبين بشأن غضبنا، وقلقين بشأن قلقنا، وحرزناً بشأن حزننا.

فالأمر يبدو مثل الرمال المتحركة: فكلمة كافحت في معاناتك من مشاعرك، غرقت فيها.

وبصرف النظر عما نعتقد أننا نحققه بكبح مشاعرك أو الاستغراق فيها، فكلتا الإستراتيجيتين لا تفيد صحتنا أو سعادتنا، فالأمر أشبه كثيراً بتناول قرص أسبرين للصداع: الدواء يخفف من آلامك لساعات قليلة، لكن إن كان مصدر

الصداع هو قلة النوم، أو عقدة لمفاوية في العنق، أو نزلة برد حادة، فإن الصداع سيعود بقوته الكاملة بمجرد أن يزول مفعول مسكن الألم.

إن الكبح والاستغراق يعدان بمثابة قرصي أسبرين عاطفيين قصيري المفعول نلجأ إلى أحدهما بنية حسنة؛ لكن حين لا نذهب مباشرة إلى المصدر، نفقد القدرة في التعامل الحقيقي مع مسببات همومنا.

إن حملت كومة من الكتب بعيداً عن جسدي، ومددت ذراعياً أمامي بشكل مستقيم، فسأكون بخير لمدة دقائق قليلة؛ لكن بعد دقيقتين ... أو ثلاث دقائق أو عشر دقائق، سيبدأ ذراعي في الارتجاج. هذا ما يحدث حين نكبح مشاعرنا. فمحاولة إبقاء الأمور بعيداً بذراع متصلبة أمر مجهد، بل مجهد للغاية في الواقع، لدرجة أننا غالباً ما نسقط الحمل.

لكن حين أضمت الكتب بإحكام إلى جسدي، كما لو كنت سأسحقهما، ستبدأ عضلات ذراعي في الارتجاج أيضاً، وفي هذه الوضعية، تنقبض ذراعي ويداى - تغلقان ولا يمكنهما القيام بأي شيء آخر، وهذا ما يحدث لنا حين نستغرق في المشاعر.

في كلتا الحالتين، نفقد قدرتنا على الانخراط التام في العالم من حولنا: كعمانقة أولادنا أو مشاركة زميل في عرض تقديمي أو ابتكارنا شيئاً جديداً أو استمتاعنا ببساطة برائحة العشب المشذب للتو. إننا نستبدل الانفتاح والحماسة ونأتي بالقواعد وقصص الماضي المكبلة والأحكام المروعة التي نصدرها، وبهذا تنخفض قدرتنا في الواقع على حل المشكلات واتخاذ القرارات؛ حيث تمنعنا تلك الوضعيات الجامدة من المرونة في التعامل مع ضغوطات الحياة.

إن الاستغراق في المشاعر أو كبحها أو حتى التناوب فيما بينهما من وقت لآخر، لن يضرك (فهذا كتاب يتعلق بالمرونة، على أية حال). بالطبع، قد تعد مثل هذه الإستراتيجيات التكميلية الطريقة المثلى. على سبيل المثال، إن هجرتك شخص عزيز عليك بدون وداع في الليلة التي تسبق اختبار زمالة المحاماة الذي ستخوضه، فيجب أن تزيج اكتئابك جانباً كي يمكنك أن تركز على المهمة التي أنت بصدها. (على كل حال، إن حدث هذا الموقف لك، فأحب أن أقدم لك خالص تعاطفي).

حين يصبح استخدام هذه الإستراتيجيات أسلوب تكيف افتراضياً، كما هو الوضع غالباً، فإنها تصبح غير مثمرة وترسخ من خطافات الجذب بشكل أعمق.

نحن نتعلم الاستغراق في المشاعر أو كبجها منذ نعومة أظافرنا، وإن كنت تحظى بأطفال، فالأمر يستحق منك أن تقف قليلاً لتفكر بشأن ما تقوله لهم. إن كتيب قواعد المشاعر غير المكتوب (والطريقة التي يجب أن يتبعها الرجال والنساء للاستجابة له) يحتوي على ما يطلق عليه علماء النفس قواعد التعبير عن المشاعر. هناك أمثلة لهذه القواعد وهي "الأولاد الكبار لا يكونون" و"نحن لا نغضب في هذا البيت. اذهب إلى غرفتك ولا تخرج منها إلا حين تتمكن من الابتسام". لن أنسى أبداً اليوم الذي قمنا فيه بدفن والدي؛ فقد أخبر أفراد العائلة والأصدقاء حسنو النية أخي البالغ ١٢ عاماً من عمره بأنه لا يجب أن يبكي لأنه يحتاج إلى التركيز على الاعتناء بوالدتي وبأختي وبى.

نحن نتعلم هذه القواعد ممن يقومون على رعايتنا، وفي المقابل، نمررها إلى أولادنا دون قصد في الغالب. على سبيل المثال، نحن نميل كثيراً إلى أن نسأل أولادنا عن المهام التي قاموا بها: ("ما الذي فعلته في المدرسة اليوم؟") "كيف كانت المباراة؟"، "هل فزت؟"). بينما نميل إلى أن نسأل بناتنا عن مشاعرهن: ("كيف تشعرين؟"، "هل استمتعت بوقتك؟"). والأطفال يستوعبون وسرياً ما يتقبلون هذه القواعد، وهذا أمر لا يفيدهم دائماً. كما سنرى في الفصل العاشر.

الانجذاب إلى السعادة

إن الاستغراق في المشاعر أو كبجها هما مجرد طريقتين من ضمن طرق أخرى كثيرة لا جدوى منها يتبعها الناس كنوع من التأقلم مع ضغوط الحياة، فهناك إستراتيجية أخرى شائعة وهي التصديق. بطريقة أو بأخرى، بأننا جميعاً سنكون على ما يرام إن استطعنا فقط أن نظل "مبتسمين".

ورغم ما يقال في هوليوود، فإن فيلم Forrest Gump لم يكن وراء اختراع الوجه المبتسم المعروف، بل بعد مضي ٥٠ عاماً من شهرة عبارة "طاب يومك" التي طبعت على مئات الملايين من الأزرار والقمصان وأكواب القهوة، أصبحت الدائرة الصفراء الفاقعة ذات الابتسامة العريضة والنقطتين السوداوين اللتين تمثلان العينين تحظى بالإعجاب نفسه الذي يحظى به العلم الأمريكي. (ولم لا؟ فعلى أية حال، يحتل مبدأ "السعي وراء السعادة" موضعاً بارزاً في وثيقة إعلان الاستقلال الأمريكية).

في عصر الرقمنة، تطور الوجه المبتسم ليصبح وجهاً تعبيرياً يظهر في كل مكان. (ملحوظة جانبية: لقد اكتشفت أنني إن حاولت اتباع النهج القديم وكتبت نقطتي الترقيم متبوعتين بقوس أيمن، فإن حاسوبي سيغيرهما إلى الرمز ☺ سواء أردت ذلك أم لم أرد). ومع زيادة التقدم - أو قد يقول بعضنا، التراجع - في ثقافتنا الاستهلاكية، يحتال المسوقون لتلبية رغبات لم نكن نعلم حتى أنها لدينا، تصبح حالة السعادة التي يعبر الوجه المبتسم عنها حالة عامة وأحد مبادئ وجودنا.

انتظر، أليست السعادة هي سبب وجودنا في هذه الحياة؟ أليست السعادة أمراً لصالحنا؟ حسناً، يعتمد ذلك على عدة أمور.

منذ فترة، قام كل من لي أن هاركر وديكر كالتر، الباحثين بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، بالبحث في سجلات كلية ميلز، وهي كلية خاصة مجاورة للنساء فقط، وتحققا من صور الحوليات السنوية في الفترة ما بين عامي ١٩٥٨ و ١٩٦٠، وكما سيخبرك معظم الباحثين في مجال السعادة بأن الابتسامة الحقيقية تنشط مجموعة عضلات بينما تنشط المزيفة مجموعة مختلفة من العضلات، وهكذا فحص العالمان نظرات الطالبات لاكتشاف ما إذا كانت عضلاتهن الوجنية الكبيرة أم عضلاتهن الدويرية العينية هي الفاعلة. حين نبتمس ابتسامة مشرقة وحقيقية تبرز الأسنان، حيث إن التجاعيد تظهر حول العينين، وبالتالي تعمل كلتا العضلتين. لكن العضلة الدويرية العينية لا يمكن أن تتقلص طوعياً؛ لذا إن رسمنا سعادة زائفة على وجهنا، فإن هذه العضلة الصغيرة، والتي تقع قرب العينين،

ستظل كما هي؛ ولذلك فإن هذا الأمر سيعطي هاركر وكالتنر فكرة جيدة بشأن مدى شعور الطالبات بالإيجابية خلال وقت التقاط الصورة.

بعد ٣٠ عاماً، كانت حال الطالبات اللاتي أظهرن أصدق الابتسامات في الحولية السنوية في ذلك الجزء من الثانية وقت التقاط الصورة، أفضل بكثير ممن ابتسمن بطريقة أقل مصداقية: فالمبتسمات الصادقات مررن بزيجات أكثر رضا ومشاعر أكثر إيجابية، وكن أكثر قناعة بحياتهن.

إن مُنحنا الخيار، فإننا غالباً ما نختار أن نكون سعداء جداً طوال الوقت، هناك مزايا لهذه الحالة السعيدة: إذ ستشأ عاطفة أكثر "إيجابية" ستؤدي إلى انخفاض مخاطرة تعرض صاحبها لأمراض نفسية عديدة، كالاكتئاب والتوتر واضطراب الشخصية الحدي.

كما أن المشاعر الإيجابية تحثنا على النجاح، وتساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل، وتقلل معدل إصابتنا بالأمراض، وتسمح لنا بالعيش لمدة أطول. وفي بعض الحالات، قد تساعدنا على توسيع نطاق تفكيرنا وتصرفاتنا عبر توجيه انتباهنا إلى معلومات وفرص جديدة. كما أنها تساعدنا على تكوين ثروة من الموارد الاجتماعية والمادية والعقلية ما يقودنا إلى تحقيق نتائج إيجابية وتكوين روابط قوية.

وبعد معرفتك بكل هذه الأمور. قد تفترض أن السعادة تقع في المراتب الأولى كالطعام وأشعة الشمس بالنسبة لقدر مساهمتها في الحفاظ على صحة الإنسان. ولكن نظراً لأننا قد أدركنا أن مجتمعنا يعاني ارتفاع حالات الإصابة بالسمنة وسرطان الجلد، فإننا نعرف الآن أننا ربما أفرطنا في استهلاك الرفاهيات. تبين الأبحاث أننا قد نكون سعداء ولكن قد نعاني أيضاً أنماطاً ضارة من السعادة، حيث نمضي محاولين العثور على السعادة في الوقت غير المناسب وبالطرق غير المناسبة.

أنا لا أقول إنه من الأفضل لنا أن نظل مكتئبين طوال الوقت، لكن أتمنى أن أجعلك تسعى لتحقيق السعادة من المنظور الصحيح وأن ترى مشاعرك "السلبية" برؤية جديدة أكثر تقبلاً. وفي الحقيقة، أنا أقر بشدة بأن وصف المشاعر بصفتها "سلبية" يرسخ الفكرة الخطأ التي تقيد أن هذه المشاعر المفيدة - وإن كانت

شاقة أحياناً - هي سلبية في نهاية المطاف. إن استطعت أن أقنعك بخلاف ذلك، فسأكون سعيدة (ولكن لن أكون غاية في السعادة).

حين نبالغ في الابتهاج، نميل إلى تجاهل التهديدات والمخاطر الرئيسية. ليس من المبالغة في شيء إن قلت إن السعادة المفرطة قد تقتلك. قد تنخرط في أنشطة أكثر خطورة كالشراهة في الأكل ("لذيذ، أعطوني المزيد من الكعك!") أو التساهل مع عملية تنظيم النسل ("ما الأمر السيئ الذي قد ينتج عن ذلك؟")، أو تناول المخدرات ("هيا لنحتفل!"). إن الإفراط في البهجة وغياب الوعي بالمشاعر قد يكونان علامتين على الإصابة بالهوس، وهو عرض خطير من أعراض المرض النفسي.

إن الأشخاص ممن يتمتعون بمستويات سعادة مرتفعة يبدوون سلوكاً أكثر جموداً في الواقع، وهذا لأن الحالة المزاجية تؤثر على طريقة معالجة أدمغتنا للمعلومات. حين تسير الحياة بشكل جيد ونشعر بشعور رائع وحين تكون البيئة من حولنا آمنة ومألوفة، لا نميل إلى التفكير ملياً وطويلاً بشأن أي أمر يشكل تحدياً كبيراً - ما يساعد على تفسير السبب في أن الأشخاص شديدي الإيجابية قد يكونون أقل إبداعاً من الأشخاص ذوي المستويات المعتدلة من المشاعر الإيجابية.

وبالتأكيد أنا لا أقصد وضع الأشخاص السعداء بيننا في صورة نمطية، لكننا حين نكون في حالة مزاجية نرى فيها أن "كل شيء رائع!"، نكون أكثر ميلاً للاستنتاجات المتسرعة واللجوء إلى الصور النمطية. يركز الشخص السعيد بشكل غير متكافئ على المعلومات الواضحة من البداية ويهمل التفاصيل اللاحقة أو يقلل من شأنها، وهذا الأمر يتخذ في العادة شكل تأثير الهالة، التي نفترض فيها بشكل تلقائي أن الشخص الظريف الذي قابلناه لتونا في الحفلة، شخص طيب، وهذا لأنه يرتدي ملابس رائعة ويقول نكات مضحكة فحسب. أو نقرر أن الشخص مرتدي النظارات في منتصف العمر الذي يحمل حقيبة أوراق، أكثر ذكاءً أو أكثر جدارة بالثقة من شقراء تبلغ الثانية والعشرين من العمر ترتدي ملابس ماركة جوسي كوتور.

إن مشاعرنا السلبية المزعومة تجعل معالجاتنا الإدراكية أكثر بطئاً ومنهجية، حيث نعلم بدرجة أقل على الاستنتاجات المتسرعة ونعير مزيداً من الانتباه نحو التفاصيل الدقيقة المهمة. على سبيل المثال، حين تقول الفتاة في قرارة نفسها،

(حسناً، الرجل وسيم ويبدو أنه معجب بك، لكن لماذا يخفي يده التي تحمل خاتم الزواج خلف ظهره؟). أليس من المثير للاهتمام أن يكون أشهر محققينا في القصاص متذمرين بشكل ملحوظ؟ وأن أكثر الأولاد مرحاً في المرحلة الثانوية نادراً ما يكونون متفوقين؟

تستدعي الحالات المزاجية السيئة أسلوب تفكير أكثر انتباهاً وأكثر ملاءمة يقودك إلى فحص الحقائق جيداً بطرق جديدة ومبدعة، فعين نكون مكتئبين قليلاً، نولي الأمور مزيداً من التركيز ونتمتع فيها؛ إذ يميل الأشخاص ذوو الحالات المزاجية السلبية إلى أن يكونوا أقل سذاجة وأكثر تشككاً، بينما قد يتقبل المبتهجون الإجابات السهلة ويثقون بالابتسامات الزائفة. (هل ظهور الأسنان اللؤلؤية البيضاء أسفل الشارب الرفيع يحدث بفعل العضلة الوجنية الكبيرة، أم أن العضلة الدويرية العينية تشارك فيها أيضاً؟) من يريد أن يشكك في الحقيقة الظاهرة حين يكون كل شيء على ما يرام؟ إذن فالشخص السعيد يمضي قدماً ويتقبل كل شيء.

إن وجه التناقض في السعادة هو أن السعي لها بقصد لا يتلاءم في الأساس مع طبيعة السعادة ذاتها؛ حيث إن السعادة الحقيقية تأتي من الانخراط في أنشطة من أجل الاستمتاع فحسب لا مع وجود سبب عرضي آخر، حتى إن كان هذا السبب يبدو هادفاً كالرغبة في السعادة.

إن السعي لتحقيق السعادة يضع توقعات معينة أمام ناظرينا، ما يؤكد ما يقال بشأن التوقعات وهو أنها خيبات أمل منتظرة؛ ولهذا السبب فإن العطلات والتجمعات العائلية غالباً ما تكون مخيبة للآمال، إن لم تكن مُحِبَّة تماماً، حيث تكون توقعاتنا عالية جداً لدرجة أن شعورنا بالخذلان يكون أمراً شبه محتوم.

في إحدى الدراسات، منح المشاركون مقالة صحفية مفبركة تشيد بمميزات السعادة لقراءتها، بينما منحت مجموعة التحكم مقالة لم يرد فيها ذكر السعادة. شاهدت كلتا المجموعتين بعد ذلك مقاطع أفلام عشوائية تبعث إما على الشعور بالسعادة أو الحزن. وعندما انتهى المشاركون، الذين تم تحفيزهم لتقدير قيمة

السعادة عبر قراءة المقالة، من مشاهدة "المقاطع الباعثة على السعادة" كانوا يشعرون بأنهم أقل سعادة من الأشخاص في مجموعة التحكم الذين شاهدوا المقاطع ذاتها؛ فالتقدير الزائد للسعادة زاد من توقعاتهم للطريقة التي "يجب أن تكون عليها الأمور، وبالتالي هيأهم للشعور بالإحباط.

وفي دراسة أخرى، طُلب من المشاركين الاستماع إلى معزوفة سترافينسكي *Rite of Spring*، وهي قطعة موسيقية صاخبة وحادة جداً لدرجة أنها تسببت في جدل كبير وقت ظهورها عام ١٩١٣. وقد طُلب من بعض المشاركين أن "يحاولوا بقدر الإمكان الدخول في حالة سعيدة" بينما يستمعون إلى الموسيقى. وبعد ذلك، قيم المشتركون أنفسهم بأنهم أقل سعادة مقارنة بمجموعة المراقبة التي لم تكن تسعى وراء حالة الوجه المبتسم المذكورة سابقاً.

إن السعي بضراوة لتحقيق السعادة يعد من مسببات العزلة، ففي دراسة أخرى، كان كلما زادت أولويات السعادة في غايات أو أهداف المشاركين، وصفوا أنفسهم بأنهم وحيدون في تقييماتهم الشخصية اليومية.

كما أن السعادة التي تظهر في العديد من الثقافات المختلفة تفتح الباب أمام احتمالية تحقيق السعادة بطريقة خاطئة، ففي أمريكا الشمالية، يتم تحديد السعادة بتقييم مدى الإنجاز الشخصي (والذي يتضمن متع الحياة)؛ بينما في شرق آسيا، ترتبط السعادة بالتآلف الاجتماعي. يفضل الأمريكيون من أصل صيني الشعور بالرضا، بينما الأمريكيون ذوو الخلفيات الأوروبية يفضلون الشعور بالإثارة والحماس، وفي حين أن الثقافة اليابانية مبنية على الشعور بالوفاء، الذي يرتبط بالشعور بالذنب، بينما تتضمن الثقافة الأمريكية مشاعر غير اجتماعية كالغرور أو الغضب. إن تحقيق سعادتك في ثقافة معينة، يعتمد أكثر على الطريقة التي تتفق بها مشاعرك مع تعريف هذه الثقافة لمفهوم السعادة.

باختصار، السعي نحو تحقيق السعادة يمكن أن يكون مثبطاً للهمة مثله مثل كبح المشاعر والاستغراق فيها والذي تحدثنا عنهما سابقاً. كل هذه الآليات التكيفية تتبع من انزعاج الفرد من مشاعره "السلبية" وعدم استعداده لتحمل أي شيء يرتبط ولو من بعيد بجانبنا المظلم.

فوائد الحالات المزاجية السيئة

ولأنه من النادر أن تشعر بأي متعة حين تكون في حالة مزاجية سيئة، وبالتأكيد لأن الاستمرار في حالة الشعور بمشاعر سلبية لا يعد أمراً صحياً، فإليك فوائد الشعور بالحزن أو الغضب أو الذنب أو الخوف:

المساعدة على تكوين الحجج. إننا نكون أكثر ميلاً إلى استخدام المعلومات الواقعية والحقيقية، وأن نكون أكثر تناغمًا مع الموقف المعني وأقل عرضة لارتكاب أخطاء وعيوب في الأحكام التي تصدرها، كل هذه الأمور تمنحنا شعوراً بالخبرة والسلطة يجعلنا أكثر إقناعاً ككاتبين وكمحدثين.

تحسين عمل الذاكرة. أظهرت إحدى الدراسات أن المتسوقين تذكروا معلومات مفصلة وعديدة عن الديكور الداخلي لأحد المتاجر في الأيام الباردة والغائمة حين غلب عليهم الشعور بالضيق، وذلك مقارنة بالمعلومات التي تذكروها في الأيام المشمسة والدافئة حين شعروا بالراحة والسعادة. كما أظهر بحث آخر أننا حين نكون في حالة مزاجية سيئة، نكون أقل ميلاً لتكوين ذكريات مضللة دون قصد.

الحث على المثابرة. في نهاية المطاف، حين تشعر فعلياً بأنك في أتم السعادة، فلماذا تدفع نفسك للشعور بالمزيد؟ في الاختبارات الأكاديمية، فإن الخاضع للدراسة ويعاني حالة مزاجية سيئة يجيب عن المزيد من الأسئلة – ويجب عن أغليبتها بشكل صحيح – وذلك مقارنة بما يجيب عنه حين تكون حالته المزاجية جيدة. إذن، قد تكون فكرة جيدة بالنسبة لابنتك أو ابنك الملتحق بالجامعة أن يكون تعساً قليلاً وقت خوضهما لاختبار سات. ونظراً للحالة المعتادة التي يكون عليها معظم الأشخاص في سن السابعة عشرة، فقد تكون أنت في حالة تؤهلك في الواقع للخضوع لذلك الاختبار).

التهديب ومراعاة الآخرين. حين يمر الشخص بلحظات غير سعيدة يكون أكثر حذرًا ومراعاة وأكثر ميلاً للانخراط الاجتماعي اللاشعوري (حيث نحاكي حركات وأحاديث الشخص الآخر دون أن ندري)، وهو سلوك يزيد من الترابط الاجتماعي. حين نشعر بالتحسن، نكون أكثر حزمًا بكثير، وهذا يعني في الغالب أننا نكون أكثر تركيزاً على أنفسنا متجاهلين ما يقدمه الآخرون أو يمرون به.

الحث على الكرم. يكون الأشخاص الذين يمرون بحالات مزاجية سلبية أكثر إنصافاً، وأكثر ميلاً لرفض العروض غير المنصفة.

انخفاض نسبة التعرض للانحياز التأكيدي. في دراسة أجريت على أصحاب الآراء السياسية المتزمتة، اختار الغاضبون قراءة المزيد من المقالات التي تتعارض مع انتماءاتهم، بدلاً من اللجوء إلى الانحياز التأكيدي، وهو الرغبة العامة في السعي وراء المعلومات التي تدعم ما نعتبره حقيقة بالفعل. بعد كشف هذه الآراء المتعارضة، كان الأشخاص أكثر رغبة في تغيير آرائهم. يبدو أن الغضب ينتج عنه التشبث بفكرة "التغلب على المعارضين" التي تحثنا على معرفة حجة الآخرين لدحضها، ومن المثير للسخرية أن هذا يفسح المجال أمام صاحب الفكرة للاقتناع بحجة الآخر.

الجانب الإيجابي للغضب (وجميع المشاعر المعقدة)

إن التظاهر بأننا أسعد مما نحن عليه في الواقع ليس سوى قضية خاسرة، كما أن ضغطنا على أنفسنا لكي نشعر بمزيد من السعادة "الحقيقية" يعد أمراً مثبطاً للمزيمية بكل تأكيد، وهذا لأنه يرفع من التوقعات المستحيلة والذي يرجع جزئياً إلى أن ابتساماتنا الزائفة ولهفتنا على الاستمتاع بكل شيء تجردنا من مزايا المشاعر "السلبية".

أحياناً ما تبرز المزيد من التفاصيل الدقيقة في الحياة والتي قد تكون مؤلمة أحياناً ولكن لها أهمية محتملة، وهذا يحدث عادة حين نتعرض للإذلال

والتوبيخ. وليس من المفاجئ أن يكتشف الكُتاب العظماء بدءاً من التراجميين اليونانيين ثم الشعراء الرومانسيين والى مؤلفي الروايات الروسية الضخمة في القرن التاسع عشر، الكثير من المعلومات التثقيفية والقيمة عن الجانب المظلم للمشاعر الإنسانية؛ فقد كان شاعرنا القديم جون ميلتون، في قصيدته "Il Penseroso"، هو الذي هتف صارخاً "تحيا الكآبة العظيمة".

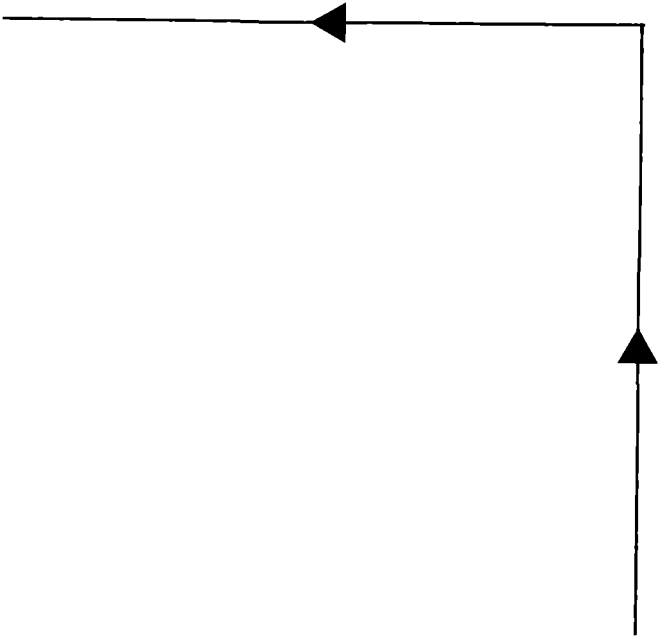
قد تعلمنا مشاعرنا المؤلمة أموراً جديدة عن أنفسنا وقد تحثنا على الوصول لأفكار جديدة في مناحي حياتنا المهمة. لقد رأيت هذا حين جاءني عميل يعاني "مشكلة في السيطرة على غضبه"، وعمل كلانا معاً على تفحص مشاعره وتصنيفها، وقد أدرك أنه قد لا يعاني مشكلة في السيطرة على غضبه بل تكمن المشكلة في أن زوجته تطلب منه أموراً تكاد تكون مستحيلة بالنسبة له. وعن طريق تقبل وفهم مشاعره الصعبة بدلاً من محاولة قمعها أو تحسينها، بدأت علاقته الزوجية تتحسن لا عبر الخنوع بل بتعلم وضع حدود أفضل للسلوك الذي يمكن تقبله.

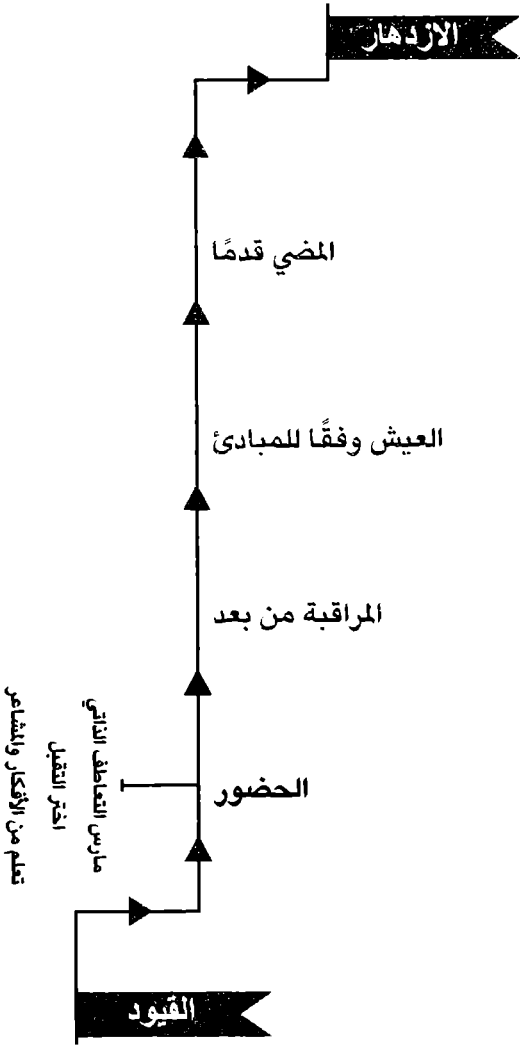
بالإضافة إلى الغضب (أو الحنق). فإن الحسد يعد من الخطايا المميتة. في الحقيقة، يمكن أن يكون الحسد دافعاً قوياً - أقوى حتى من الإعجاب - لتحفيزنا تجاه تحسين أنفسنا، فلقد أظهرت إحدى الدراسات أن الطلاب الذين عبروا عن غيبتهم لطالب أكثر نجاحاً منهم كانوا أكثر تحفيزاً من الطلاب الذين عبروا عن إعجابهم به؛ فقد ضاعف هؤلاء الطلاب من واجباتهم المدرسية وقاموا بأداء أفضل في الفروض الشفوية المختلفة.

هناك مشاعر "سيئة" أخرى مفيدة لأسباب متنوعة؛ فالشعور بالحرَج أو بالذنب لهما فوائد اجتماعية مهمة في تعزيز رضا الآخرين عنا والتعاون فيما بيننا. إن الحزن عبارة عن إشارة تنبيهية بوجود أمر خطأ - تفيد هذه الإشارة غالباً أننا يجب أن نبحث عن طريقة أفضل للتواجد والمشاركة؛ فمظاهر الحزن تعطي الآخرين إشارة بأننا نحتاج إلى بعض المساعدة؛ ولكن قمع الحزن تحت ستار السعادة الزائفة يحرمنا من الإرشاد التوجيهي وربما من المساعدة.

وكما تتذكر، حين نمر على قائمة السيناريوهات الشائعة واليومية حول "الانجذاب"، نجد الخيار ج دائماً، وهو المنهج الذي لا يوصي بكبح المشاعر أو الاستغراق فيها بل يعني عيش اللحظة بقلب منفتح على جميع مشاعرك بفضول وتقبل.

هذا ما سنتناوله في الفصل التالي، وهو ذكر بعض الطرق التي تنجح فعلياً في "تحريرك من قيود الانجذاب"، واستخدام أساليب أكثر صحية وسعادة لعيش الحياة.





الحضور

في عام ١٩٧٥، كان هناك مخرج شاب يحاول باستماتة كتابة سيناريو يتعلق بمغامرة في الفضاء الشاسع، ولكنه لم يستطع الانطلاق فعلياً في كتابته؛ ولكنه بعد ذلك أعاد قراءة كتاب كان قد قرأه في الجامعة للمؤلف جوزيف كامبل يدعى *The Hero with a Thousand Face*. في هذه الرواية الكلاسيكية التي نشرت عام ١٩٤٩، بدأ كامبل في دراسة الفكرة، التي وضعها كارل يونج في البداية، والتي تشير إلى أن جميع البشر يشتركون في نماذج عقلية شاملة ولكنها غير واعية خاصة بالعلاقات الشخصية والتجارب الحياتية المهمة. وفقاً لكل من كامبل ويونج، فإنه منذ بدء الحضارة، كان البشر يدمجون مثل هذه النماذج في الأساطير. وتتناول هذه القصص القديمة موضوعات مستديمة كالعائلة والخوف والنجاح والفشل، وهي تعرف بالأنماط البدائية. أي الأسر التي تتضمن البطل والمرشد والهدف المنشود. كما تتضمن هذه الأنماط آليات خاصة بحبكة الرواية تكون أكثر تحديداً مثل السيف السحري والبحيرة أو البركة التي تخفي داخل أعماقها سرّاً. ونستطيع العثور على مثل هذه الأنماط في موضوعات عديدة بدءاً من أساطير الملك آرثر مروراً بسلسلة هاري بوتر وحتى ألعاب تقمص الأدوار على الإنترنت. إن وجود أنماط بدائية عالمية قد يفسر سبب وقوع الأشخاص حول العالم في حب الأنواع ذاتها من القصص، وسبب وجود أساطير مشابهة في ثقافات مختلفة تماماً.

استخدم صانع الأفلام المكافح هذه الأنماط وأعاد كتابة السيناريو بحيث يدور حول المساعي البطولية الأسطورية، وصانع الأفلام هذا هو جورج لوكاس وقد أصبحت سلسلة أفلامه *Star Wars*، إحدى أشهر سلاسل الأفلام في تاريخ السينما.

لكن الأساطير لديها ما تمنحه ويفوق مجرد فيلم ناجح في شباك التذاكر، فقبل وجود الكتب أو الأفلام - أو الفلاسفة أو أساتذة الأدب أو علماء النفس - كانت هذه القصص العالمية هي الطريقة التي يمرر عبرها الناس المواعظ والدروس المستفادة في الحياة عموماً، وأحد هذه الدروس التي انتقلت من أسطورة إلى أخرى هو أن محاولة تجنب الأمور التي نرهبها تعد فكرة سيئة. فمراراً وتكراراً في الأساطير، لا يكون أمام البطل خيار في النهاية سوى أن يدخل المكان المظلم والمخيف - كمتقنع أو كهف - ويواجه مباشرة ما هو كامن هناك.

في الحياة العصرية، غالباً ما نجد أنفسنا نقف على حدود جوانبنا المظلمة - وهي المخاوف التي نخشاها في أعماقنا. أحياناً تكون مليئة بالمخاوف؛ وأحياناً يكون هناك فقط القليل منها، لكن سواء كانت هذه المخاوف تمثل صدمة عنيفة أو أمراً ثانوياً يتسبب لنا في الشعور بالحرج، وسواء كانت أولية أو ثانوية، فهي تستحوذ علينا وتكبّلنا.

إن أغلب قصصنا الشخصية الذاتية لا يمكن اعتبارها قصصاً ملحمية، فالقليل منا تصلح قصته لأن تقدم في هوليوود، فأغلبها لا يصلح ولو لعمل فيلم رعب مبتذل. وللأسف، فإن أغلب الناس لا يضمرون ذكريات مكبوتة بداخلهم لدرجة نجد فيها سيدة عجوزاً تقطع زوجها إلى أشلاء وتقدم لحمه على خبز محمص، فمخاوفنا الكامنة هي مجرد رواسب من شعور عام وعادي تماماً بعدم الأمان أو الخوف من الفشل أو بسبب الشكوك التي تراودنا بشأن أنفسنا. قد تظلمن ممتعضة من أختك جراء تقربها من أصدقائك في المرحلة الثانوية، وقد تشعر بأن رئيسك الجديد في العمل يقلل من قيمتك، وهذه ليست الأمور التي تتم مناقشتها في حلقات برنامج *أوبرا* العاطفية التي تستحق المشاهدة، لكنها يمكن أن تكون كافية لتكبيلك ودفئك إلى التصرف بطرق غير مجدية.

لذا هل يمكننا أن نرسل أحدهم بسيف ليزر ضوئي ليمحو هذه المخاوف ويفجر كوكب الشر

كلا. هذه ليست الطريقة المعتادة على هذه المجرة.

وهناك مثال واحد غريب على الطريقة التي تتجح بالفعل، على الأقل بشكل مجازي، وهو من فيلم رعب قوي يدعى *The Babadook*، وفيه تعذبت أم وحيدة بسبب وحش من الظلال يظهر من أحد كتب القصص الخاصة بابنها. وفي النهاية، أصبح من الواضح أن الوحش يمثل مشاعرها بشأن الأمومة والاستياء الذي شعرت به تجاه ابنها منذ أن قتل زوجها. والد الطفل، في أثناء توصيلها بالسيارة إلى المستشفى للولادة. ولهذا، فإن الوحش أيضًا يمثل حزنها. وفي النهاية (إنذار بكشف الأحداث!)، فقد أضعفت البطله قوى هذه المجموعة المخيفة للمشاعر غير المرحب بها ليست بمواجهتها فقط، بل بالسماح للوحش بالعيش في القبو، المكان الذي تطعمه وتعتني به فيه. بكلمات أخرى، تعلمت أن تروضه وتكيف معه دون السماح له بالسيطرة على حياتها. تبدو هذه نهاية غريبة لفيلم – ألا يجب على بطل الرواية أن يقضي على الوحش؟ – لكن إن فهمت كيف تعمل المشاعر، سيبدو الأمر منطقيًا جدًا.

وكما يحدث في رحلة كل بطل. فإن سعيها تجاه عيش حياة أفضل يبدأ بالحضور؛ لكن هذا لا يعني الاضطرار إلى القضاء أو التغلب على جميع المخاوف أو المشاغل أو حتى المتاعب البسيطة التي تزعجنا. بل يعني أننا لا بد أن نواجهه، ونتأقلم، ونجد طريقة مخصصة وصادقة تمكننا من التعايش معها. حين نتواجد، واعين ومتقبلين لما يحدث لنا. فإن أسوأ المخاوف عادة ما تتراجع. فبمجرد مواجهة الأمور المخيفة وتحديدها. غالبًا ما نجردها من قواها، ونتهي حالة الشد والجذب.

تظهر سنوات من الأبحاث في مجال علم النفس أن فناعتنا الحياتية بمواجهة المخاوف الحتمية والأمور التي نندم عليها والتجارب الحزينة، لا تعتمد كثيرًا على عدد هذه المساوئ التي نمر بها أو حتى مدى حدتها، بل على طريقة تعاملنا معها؛ هل نكبتها أم نستغرق فيها سامحين لها بأن نتحكم في سلوكنا، أم أننا "نعيشها" بتعاطف وبحرص وبتقبل – بدون مخاوف أو أمور نندم عليها أو نرفضها.

إن الحضور ليس تدريبياً بطولياً للإرادة بل هو ببساطة مواجهة جريئة لآلامنا الشخصية وقولنا: "حسناً. أنت هنا وأنا هنا. لتواجه؛ فأنا ناضج بدرجة كافية لأحتوي جميع مشاعري وتجاربي السابقة. يمكنني أن أقبّل جميع جوانب حياتي دون أن أتحمط أو أرتعب".

تحدث الكاتب الإيطالي بريمو ليفي، مثلما فعل فرانكل الناجي من معسكرات الموت النازية، عن معاناته غير المتوقعة كي يتمكن من العودة إلى وطنه في نهاية الحرب العالمية الثانية؛ إذ تجمع الناس حوله وحول رفقائه الناجين الضعفاء وسألوه: "ما الذي حدث لكم؟"، حين بدأ الناجون في محاولة إيجاد الكلمات اللازمة لنقل تجربتهم، بدأ الناس في الابتعاد عنهم ببطء - ولم يستطيعوا أو يرغبوا في تقبل وسماع ما كانوا يسمعون.

ولأنه درب في الأساس ليصبح كيميائياً، شغل ليفي وظيفة عامل عادي في مصنع دهانات، لكنه اكتشف طريقة للكتابة بتدوين ذكريات ومقتطفات من تجربته على تذاكر القطار وقصاصات الورق القديمة. وفي الليل، في مهجع المصنع، كان يطبعها على الآلة الكاتبة. وعلى مدار الوقت، ظهرت مسودة كتاب أصبح فيما بعد أول كتاب له وهو *If This is a Man*. اكتشف ليفي الأهمية الكبرى لتقبل مشاعرك وتجاربك، ليس تقبل الناس فقط بل تقبلك أنت.

إن تعلم رؤية وتقبل النفس كاملة بجميع عيوبها يساعد على تذكر وجود عامل مشترك بين جميع أبطالنا وبطلاتنا المفضلين: وهو أنهم أبعد ما يكونون عن المثالية؛ فالمثالية أمر مضجر وغير واقعي وذو بعد واحد؛ ولهذا السبب فإن أكثر الأبطال تأثيراً لديهم عيوب أو جوانب مظلمة، والأشرار المشوقون حقاً لديهم إنسانية كافية تجعلنا نتعاطف معهم ولو جزئياً.

الفيلم المرضي هو فيلم يتم فيه تحديد الإيجابيات والسلبيات المعقدة لدى البطل والشرير، وفي الحياة الواقعية، تعتمد نجاحاتنا على مدى قدرتنا على التعايش مع أخطائنا أو جوانبنا المظلمة والتعلم منها. والطريق إلى هذا الحل يبدأ بالحضور.

في دراسة استطلاع أجريت على آلاف المشاركين في إنجلترا، اكتشف الباحثون أنه من بين جميع "العادات الإيجابية" التي حث عليها العلم مؤخراً باعتبارها

أسرار عيش حياة أكثر رضا، كان تقبل الذات إحدى أقوى هذه العادات في التقبل العام للذات. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة ذاتها كشفت أن هذه العادة بالذات كانت أقل العادات التي يمارسها الناس!، ولقد أفادت التقارير أن المشاركين تمتعوا بمهارة مساعدة الناس، لكن حين سئلوا عن عدد المرات التي شعروا فيها بالتعاطف مع أنفسهم، كان تقييم نصفهم تقريباً يقدر بخمس درجات أو أقل من أصل عشر درجات، بينما قيم قلة قليلة منهم - ٥% - أنفسهم بأنهم يتمتعون بتقبل الذات بمقدار يقدر بعشر درجات.

التعاطف الذاتي

وفقاً لإحدى قصص التراث الشعبي - التي سمعتها من العديدين ممن نشأوا في جنوب إفريقيا رغم أنهم لم يستطيعوا مطلقاً تأكيدها - فإنه حين يتصرف عضو من قبيلة معينة بشكل سيئ أو يقوم بأمر خطأ، يجب أن يقف في المكان المخصص له وسط القرية. حيث يجتمع جميع أفراد القرية حوله. وبعد ذلك، يضربه كل شخص تلو الآخر على حدة - رجال ونساء وأطفال، لكنهم لا يهينونه. بل يعددون بحرص جميع صفاته الحسنة. سواء كان الأمر صحيحاً أم لا، فإن الأسطورة توضح قوة الكلمة الطيبة (أو كلمتين طيبتين أو ٢٠٠٠ كلمة طيبة). هذه القصة هي نسخة من مشهد بفيلم *It's a Wonderful Life* الذي يذكر فيه جميع سكان مدينة بيدفورد فالز الخيالية شخصية جورج بايلي بمدى تأثير تواجده كمصرفي بسيط في بلدة صغيرة على أصدقائه وجيرانه.

تخيل لو تعاملنا مع أنفسنا بهذا النوع من التعاطف والدعم بدلاً من تأنيب الذات الذي تقع فريسة له كثيراً! هذا لا يعني التقليل من تأثير السلبيات أو إنهاك أنفسنا في محاولة للتغلب عليها، أو إنكار وجودها من الأساس، بل يعني بالأحرى مسامحة أنفسنا على أخطائنا أو عيوبنا لكي يمكننا أن نمضي قدماً تجاه أمور أفضل وأكثر إثماراً.

يتطلب الحضور الشجاعة. فما نتعلمه عن أنفسنا حين ننظر إلى دواخلنا هو أمر مرعب بحق. ماذا إن أطلقنا العنان لبعض الحقائق التي قد تزعزع من استقرار علاقة ما؟ أو نشكك في طريقة حياة، قد تكون بعيدة تماماً عن المثالية، ولكنها مألوفة على الأقل؟

لكن الحضور لا يعني عملية تحطيم شاملة، بل يعني وضع الأحداث والسياق في الحسبان لمعرفة المعنى الكامل وراء ما يحدث، ثم وضع هذه المعرفة قيد العمل لتحسين الأمور.

يتمحور الحضور حول تقبل أفكارك دون الاضطرار إلى التصديق بأنها حقيقية حرفياً. (على من يكتبون مشاعرهم بشكل خاص الانتباه إلى هذا الأمر؛ لأننا كلما سمعنا بعض الجمل المريبة والمتكررة - حتى إن كانت في أذهاننا فقط - ازدادت احتمالية تقبلنا لها كحقيقة)؛ فالحضور هو الخطوة الأولى لعملية خلاصنا من هذا العائق.

انتهت التفرقة العنصرية في موطني الأم أخيراً في عام ١٩٩٤ عند انتخاب نيلسون مانديلا أول رئيس أسود البشرية كرئيس للدولة. كان جزءاً من عبقرية مانديلا هو أنه في أثناء عمله على القضاء على الفساد الذي تسببت به الضغائن والأحقاد الكامنة، قاد بلده وتخطى بها مرحلة شهوة الدم وتصفيات الحسابات التي أبقّت العداوة مشتتة لقرون في أنحاء أخرى من العالم. وحين تعلق الأمر بمواجهة ماضي جنوب إفريقيا الأليم والمتجذر، أسست حكومة مانديلا لجنة الحقيقة والمصالحة، والتي يحضر الناس أمامها ويعترفون بما فعلوه وبما حدث معهم ثم يمضون قدماً في حياتهم. لم يكن الأمر يتعلق بالانتقام أو المعاقبة أو تبادل الاتهامات، بل بالمسامحة والمضي قدماً تجاه بناء مجتمع جديد وعادل وديمقراطي.

ورغم ذلك فإنه حتى مع لجنة الحقيقة والمصالحة لا يمكننا السيطرة على العالم، ما يعني أنه لن يكون أبداً مكاناً مثالياً، والطريقة الوحيدة التي نحقق بها أهدافنا هي التقبل.

في الحقيقة فإن أحد أعظم التناقضات في التجربة البشرية هو أننا لا يمكننا تغيير أنفسنا أو ظروفنا حتى نتقبل ما نحظى به في الوقت الحالي، فالتقبل هو

شرط أساسي يسبق التغيير. هذا يعني السماح للعالم بأن يكون كما هو؛ لأننا لن نتأقلم مع العالم إلا حين نتوقف عن محاولة التحكم فيه؛ فالأمور التي لا نحبها لا نتوقف عن بغضها؛ لكننا نتوقف فقط عن محاربتها، وبمجرد أن تنتهي هذه المحاربة، يمكننا البدء في التغيير.

واستمراراً في استخدام تشبيه المحاربة في المعركة، فإنك لا يمكنك إعادة بناء مدينة إن كانت لا تزال تحت القصف، فقط يمكنك ذلك حين تتوقف الهجمات ويعم السلام، فالأمر ذاته يحدث في عالمنا الداخلي: حين نتوقف عن محاربة ما هو كائن، يمكننا أن نمضي قدماً عبر الجهود التي ستكون بناءة ومثمرة جداً.

غالباً ما أنصح عملائي بأن هناك طريقة جيدة ليصبحوا أكثر تقبلاً وتعاطفاً مع أنفسهم وهي أن ينظروا إلى الماضي وإلى طفولتهم حين كانوا في السابق. فوقتها لم يمكنك اختيار آباءك أو ظروفك الاقتصادية أو شخصيتك أو شكل جسديك، وعادة ما تكون إعادة تنظيم ما لديك بالفعل والتصرف وفقاً للظروف المتاحة هي الخطوة الأولى تجاه إظهار نفسك بصورة أكثر حميمية وعطفاً وتسامحاً. لقد قمت بأفضل ما بوسعك في ظل هذه الظروف، ونجوت.

الخطوة التالية هي أن تفكر في نفسك باعتبارك الطفل المجروح الذي كنته ذات يوم، والذي نما وصار الشخص البالغ الذي تكونه الآن. فهل سيكون أول شيء تفعله هو أن تسخر منه وتطلب منه تفسيراً لما يحدث وتخبره بأن الأمر كان خطأه وتقول له: "لقد قلت لك هذا"؟ لا هذا أمر غير محتمل: فأول شيء تفعله سيكون معانقة هذا الطفل الصغير المنزعج ثم تهدئته.

لماذا قد تعامل شخصك البالغ بطريقة أقل تعاطفاً؟ إن إظهار التعاطف لنفسك يصبح أكثر أهمية خلال الصعوبات الشديدة في الحياة؛ فالأشخاص الذين يمرون بمرحلة انفصال في علاقاتهم أو خسارة وظيفتهم أو الإخفاق في الحصول على ترقية غالباً ما يسارعون إلى توبيخ ولوم ومعاينة أنفسهم، بادئين ذلك الحديث الداخلي بعبارات مثل: "كان يجب عليّ، سوف أفعل، كان يمكنني أن" وجمل مثل "أنا لست ماهراً بالقدر الكافي فحسب". يبدو الوضع بالتأكيد مثل أسطوانة مشروخة، أليس كذلك؟

في دراسة أجريت على أشخاص يمرون بحالات طلاق، أظهر الباحثون أن من عبّروا عن تعاطفهم مع أنفسهم في بداية هذه التجربة المؤلمة كانوا أفضل حالاً بعد تسعة أشهر من الأشخاص الذين عاقبوا أنفسهم على "أخطاء" مثل كونهم غير جذايين بما فيه الكفاية.

حين يتعلق الأمر بمواجهة جميع مشاعرنا خلال الأوقات العصيبة، فإنه من المهم أيضاً أن نتذكر الفرق بين الشعور بالذنب والشعور بالخزي؛ فالشعور بالذنب هو الشعور بالعبء والندم الذي يأتي نتيجة معرفة أنك فشلت أو قمت بأمر خطأ. الأمر ليس ممتعاً، لكنه كجميع المشاعر، يحمل غرضاً وراءه، ففي الواقع يعتمد المجتمع على مشاعر الذنب لحمايتنا من تكرار أخطائنا وهفواتنا، فالافتقار إلى هذا الشعور هو أحد ملامح الخلل العقلي.

وفي حين أن الشعور بالذنب يركز على خطأ معين، فإن الشعور بالخزي أمر مختلف تماماً. فنظراً لأنه مرتبط بالشعور بالاشمئزاز، فإن الخزي يركز على شخصية الفرد. فهو لا يرى أن الشخص قام بأمر خطأ، بل إنه هو نفسه مخطئ؛ ولهذا السبب فإن الخزي نادراً ما يقودنا إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة للتكفير عن أخطائنا. ففي الحقيقة، تبين الدراسات أن الأشخاص الذين يشعرون بالخزي يكونون أكثر ميلاً للاستجابة الدفاعية، ربما كمحاولة منهم للهروب من اللوم أو إنكار المسؤولية أو حتى لصقتها بالآخرين. في دراسات أخرى، انتهى الأمر بالسجناء ممن أبدو الشعور بالخزي خلال فترات سجنهم بمعاودة ممارسة الإجرام بصورة فاقت من أظهروا الشعور بالذنب.

ما الاختلاف الرئيسي بين الشعورين؟ إنه التعاطف الذاتي. بالتأكيد، حين تقوم بأمر خطأ تشعر بالسوء تجاهه، بل إن عليك الشعور بذلك. بل قد تقوم بفعله غاية في السوء. حتى إن كان الأمر كذلك، فإن ذلك لا يجعلك شخصاً شنيعاً يصعب تغييره، بل يمكنك التكفير عن الخطأ والاعتذار عن فعلتك والعمل على رد الدين للمجتمع، سواء كان ذلك يعني مجرد إرسال بعض الزهور، أو قضاء مدة عقوبة في السجن. يمكنك أن تسعى للتعلم من أخطائك وتقوم بأمر أفضل في المستقبل؛ فالتعاطف الذاتي هو ترياق الخزي.

إن كنت تشك في أن إظهار التعاطف لنفسك هو مجرد عذر كي تكون متساهلاً مع أخطائك، فأليك بعض المحاذير الواجب وضعها في الحسبان.

التعاطف الذاتي لا يعني الكذب على نفسك

في الحقيقة، العكس هو الصحيح: فالتعاطف الذاتي يعني أن تنظر إلى نفسك من منظور خارجي: نظرة أشمل وأوسع لا تنكر الحقيقة ولكنها تحدد تحدياتك وإخفاقاتك كجزء من كونك إنساناً. في إحدى الدراسات، شارك أشخاص في مقابلات عمل زائفة يطلب الباحثون منهم فيها أن يصفوا أكبر نقاط ضعفهم. لم يقل الأشخاص الأكثر تعاطفاً مع ذواتهم من نقاط ضعفهم بدرجة تفوق غيرهم، بل كانوا أقل قلقاً بكثير وأقل شعوراً بالتهديد بسبب التجربة بأكملها.

في الحقيقة، إن التعاطف مع النفس وخداع النفس أمران مختلفان؛ حيث لا يمكنك أن تحظى بتعاطف حقيقي مع نفسك دون أن تواجه أولاً حقيقة ذاتك وحقيقة شعورك. حين نفتقر إلى التعاطف، نكون أقل ميلاً للتبجح الزائف والإفراط في الثقة منكرين احتمالية إخفاقنا. فحين نفتقر للتعاطف، نرى العالم غير متسامح مثلنا؛ ولذا فإن فكرة الإخفاق ذاتها معوقة.

تخيل أن هناك طالبة عبقرية ومجتهدة بشكل استثنائي تخرجت ضمن الأوائل على صفها في المرحلة الثانوية وفي طريقها للالتحاق بإحدى أفضل الجامعات التي يرغب الجميع في الالتحاق بها. وعندما تصل إلى الجامعة تجد أن جميع من حولها يتمتعون بنفس ذكائها وتفانيها. بل يوجد في الحقيقة بعض الزملاء الجدد من هم أكثر براعة. وينتمون لعائلات مثقفة وتخرجوا في مدارس ثانوية أفضل. إن نظرت هذه الطالبة إلى نفسها نظرة ضيقة جداً على أنها "عبقرية وماهرة" أو أنها "الطفلة الأذكي في الصف"، كما كانت دائماً، فما الذي سيحدث لشعورها بذاتها؟ بينما هي تكافح لمواكبة جميع الطلاب من النخبة المحيطين بها، ستحتاج إلى جرعة صحية من المرونة العاطفية كي تعرف نفسها بطريقة جديدة أكثر انسيابية وشمولية. وللقيام بهذا الأمر، ستحتاج إلى التعاطف مع كفاحها كسمكة صغيرة دخلت بركة سباحة أكبر من البركة التي تربت بها وبها منافسة أشد.

يمنحنا التعاطف الحرية في إعادة تحديد أنفسنا بالإضافة إلى الحرية الكبيرة للفشل، التي تشمل في طياتها الحرية لتحمل المخاطر التي تسمح لنا بأن نكون مبدعين حقاً.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التعاطف الذاتي لا يجعلك ضعيفاً أو كسولاً

إن المجتمع الصناعي، خاصة الآن بعد أن تضخم بظهور العديد من سبل التكنولوجيا، يحثنا على توسيع نطاق حدودنا. هناك تخصصات معينة - كالقانون والطب والاستثمار البنكي والتجارة والتكنولوجيا - يمكن وصفها بالتنافسية. لكن حتى الأشخاص الذين يعملون في وظائف أقل تنافسية يشعرون بالضغط. فتحن الآن جميعاً نجري أسرع ونعمل بجهد أكبر ونسهر لوقت متأخر من الليل ونعدد المهام التي نقوم بها بطريقة تفوق ما كان يحدث في الماضي وذلك بهدف المواكبة. في هذه البيئة، التي يُتوقع منا فيها أن نعيش حياتنا كأنها منافسة على لقب أقوى إنسان في العالم، يمكن أن يُنظر إلى إبدائك للتعاطف الذاتي على أنه علامة على افتقارك للطموح أو عدم اهتمامك بالنجاح بنفس قدر اهتمام الشخص الذي بجوارك.

هناك فكرة خاطئة تفيد بأنك تحتاج إلى أن تقسو على نفسك للمحافظة على مستواك؛ لكن الأشخاص الأكثر تقبلاً لإخفاقاتهم الشخصية قد يكونون في الحقيقة أكثر تحفزاً للتحسن، فالأشخاص المتعاطفون مع ذواتهم لديهم مستوى عال من الطموح لا يقل عن طموح الأشخاص الناقدين لذواتهم. الفرق هو أن الأشخاص المتعاطفين ذاتياً لا ينهارون إن لم يحققوا أهدافهم، كما يحدث أحياناً. قد يكون التعاطف الذاتي معززاً لمستوى طموحك في الحقيقة؛ فهو يرتبط على أية حال بالسلوكيات الصحية مثل تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية والنوم جيداً وإدارة التوتر في الأوقات العصيبة، التي تحتاج خلالها إلى الاهتمام بنفسك بأكثر قدر ممكن، بل إنه يعزز نظامك المناعي، ما يساعدك على الوقاية من الأمراض، وكذا يحث على الترابط الاجتماعي والعواطف الإيجابية، ويساعدك كل ذلك على أن تكون قوياً وأن تكون الأفضل.

وللأسف، فإن عصر ما بعد الحداثة المدفوع بالاستهلاك الذي نعيش فيه، يوجه اهتماماً زائداً لأشياء مثل شراء الهواتف الذكية والقيام بكل شيء بسرعة ودفعة واحدة والذي يزيد عن الاهتمام بتعزيز صحتنا الجسدية والنفسية. إن إحدى المهام الرئيسية للإعلانات هي أن تجعلنا مبرمجين على شراء الأشياء المعلن عنها سواء كنا نحتاج إليها أم لا، وسواء كانت مفيدة لنا أم لا. أما التعاطف الذاتي والتقبل الذاتي فكلهما لا يروج للبضائع: لذا فإن ما نتعرض له بدلاً من ذلك هي إغراءات متواصلة تدعونا لمقارنة أنفسنا بالآخرين - وبذلك فإننا حتماً نصبح ضعفاء.

قدمت المجتمعات السابقة التشجيع والدعم للعائلات الكبيرة والبنيات الاجتماعية المستقرة بالقرى الصغيرة. ومع ذلك، فنحن كمواطنين في العالم الصناعي، غالباً ما نعيش على بعد مئات أو آلاف الأميال من أقرب قريب لنا في مدن مجهولة ومنعزلة، حيث تنهال علينا باستمرار صور الأدوات الرائعة والبضائع البراقة التي لا نمتلكها، وكذا الرجال والسيدات الرائعات الذين يضعون معياراً زائفاً عن المثالية يستحيل استيفاؤه. في هذه الأيام، يضع الجميع لقطات صور لوجبات عشائهم الفاخر وصوراً تظهر مدى روعتهم في إحدى العطلات؛ لذا فإن كل شخص منا يقارن نفسه باستمرار ليس بالشخص الثري والرائع والأنيق فحسب بل أيضاً بأي شخص آخر نعرفه. بمن في ذلك الطفل الذي اعتقدت أنه فاشل في الصف الثامن لكنه الآن يقود سيارة لامبورجيني.

إن نتائج البحث التي تقول إن التعرض للأشخاص الأجل في المظهر أو الأغنى أو الأكثر قوة يمكنه تدمير صورتنا عن أنفسنا ليست مفاجئة بالنسبة للجميع، وهذا ما يطلق عليه تأثير التباين. وهذا يعني أنه في حين أنك قد تشعرين بالراحة التامة في ارتداء ملابس البحر ماركة لاندز آند وقضاء عطلتك في مصيف العائلة على بحيرة أو كوبوجي، بغرب ولاية أيوا، فإن جولة واحدة بين عارضات أزياء يرتدين ملابس بحر فاخرة على شواطئ ريودي جانيرو أو الرصيف البحري لشاطئ فينيسيا في لوس أنجلوس، قد يكون أمراً قاسياً على كبريائك. فضلاً عن ذلك، يقيم الرجال أنفسهم بأنهم أقل محبة لزوجاتهم بعد رؤيتهم صوراً لفتيات جميلات داخل أية مجلة. قد تكون راضياً بالعيش في منزلك وفخوراً بزوجتك التي

تدرس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، لكنك قد تكون أقل رضا بهذا الأمر بعد أن تذهب إلى صديقك القديم الذي أصبح الآن جراح صدر تطوع للانضمام إلى مؤسسة أطباء بلا حدود ونشر للتو أول رواية له.

في العادة يتأثر تقبل الذات بصورة سلبية جداً عندما نبدأ بإجراء المقارنات، ففي إحدى الدراسات، أفادت التقارير بأن الشباب الذين قضوا وقتاً أقل في مقارنة أنفسهم بالآخرين فيما يتعلق بالمظهر أو الذكاء أو المال، كانوا أقل شعوراً باللوم والذنب والندم.

إن المقارنة الاجتماعية لا تقضي علينا حين نشعر بالسوء فحسب، ففي دراسة تابعة للدراسة التي ذكرناها للتو، طلب الباحثون من بعض ضباط الشرطة مقارنة أنفسهم ببعض حراس الأمن، ولقد حقق رجال الشرطة - الذين آمنوا بإخلاص بالرأي الذي يرى أن رجال الشرطة الحقيقيين يتميزون عن حراس الأمن - درجات أقل في مقاييس الصحة النفسية مثل الشعور بالرضا عن النفس وعن الحياة. يبدو أنه بمجرد أن تبدأ في مقارنة نفسك بالآخرين، حتى إن كنت تصدق بأنك أنت الفائز، فإنك تتجذب نحو أفكار مستحوذة كالمزايدة على الآخرين أو انتظار تصديق الآخرين على أفعالك لتعزيز إحساسك بالقيم الأخلاقية. إنها صفقة خاسرة. سيكون هناك دائماً شخص لديه سيارة سريعة أو بطن مشدود أو منزل أفضل. ففي عالم يحتوي على أشخاص مثل توم برادي وجينيفر لورانس وعلماء فائزين بجوائز نوبل وروائيين حققوا أفضل مبيعات لكتبهم وأصحاب مليارات يبلغون ٢٥ عاماً، فإن النظر إلى قيمتك من منطلق "المميزات" التي تستحق أن تقارن نفسك بهم هي طريقة مؤكدة لكي تصبح شخصاً بائساً.

لذا، فإنه من أجل مرونتك العاطفية، إليك نصيحتي: ركز فيما تفعله. أتذكر هذه الجملة من أيامك الدراسية؟ فقد استخدمها الأساتذة كتحذير للطلاب كي لا يغشوا في أي اختبار؛ لكن يوجد غرض ثانٍ منها وهو منعك من التشكيك في نفسك. عد بالذاكرة لبرهة إلى المرحلة الثانوية. هأنذا تخوض أحد الاختبارات، مستخدماً قلمين رصاص مسنونين ورأسك المليء بالحقائق التي ذاكرتها. أنت تجيب عن الأسئلة وواثق تماماً بأنك ذاكرت طوال الأسبوع. ثم بدون قصد تلمح وتلاحظ في الممر الذي على يسارك أن الطالب فائق الذكاء، الطالب الذي دائماً

ما يرفع يديه في الصف، لديه إجابة تختلف تمامًا عن إجابتك. هذا الأمر يقلقك: أهو على صواب، أم أنا الذي على خطأ؟ أنا متأكد أن الإجابة هي "الماجنا كارتا" لكن هذا الطالب يعلم كل شيء. قد تكون الإجابة بالفعل هي البهاغافاد غيتا. خمن ماذا يحدث بعد ذلك! تغير إجابتك وتخطئ فيها. فقد تبين أن هذا الطالب ليس أذكى أو أكثر اطلاعًا منك.

تزداد أهمية التركيز في عملك حين تميل إلى مقارنة نفسك بشخص أعلى من مستواك؛ فالنظر إلى شخص تفوق إنجازاته إنجازاتك بدرجة أو درجتين بالكاد، قد يكون أمرًا محفزًا، لكن مقارنة نفسك بنجم حقيقي أو شخص عبقرى لا مثل له، قد يكون أمرًا مدمرًا. هذا يحدث جزئيًا بسبب ميلنا إلى التركيز على النتيجة النهائية بدلًا من التركيز على ما هو مطلوب تنفيذه للوصول إلى هذه النتيجة.

لنقل إنك تعزف الكمان في فرقة موسيقية تتبع أسلوب عزف موسيقى الحجره، من أجل المتعة فقط. إن كنت تفكر في تطوير، فإن حقيقة أن عازف الكمان السولو أفضل قليلًا منك ستعطيك معيارًا للتحسن. ابذل جهدًا أكبر وقد تستطيع أن ترتقي إلى هذا المستوى: لكن مقارنة نفسك بموهبة موسيقية حقيقية مثل جوشوا بيل ستكون جنونًا ببساطة. عليك أن تتذكر أنه بعيدًا عن كونه موهوبًا بشكل لا يصدق، فإن بيل بدأ في تلقي دروس الموسيقى في عمر الرابعة، ثم وجدته والدته يستخدم الأربطة المطاطية الممدودة عبر مقابض أدراج خزانة ملابسها لعزف الموسيقى التي كان يسمع أمه تعزفها على البيانو. وبمجرد أن بدأ في تلقي الدروس، كم عدد الساعات التي تفترض أنه قضاها على مدار العشرين عامًا اللاحقة في غرفة وحده وهو يتدرب على آلة الكمان؟ هل ترغب في أن تكون منضبطًا وملتزمًا جدًّا؟ فكر في جميع الأمور التي لم يتأتَّ له القيام بها بسبب كل هذه الأوقات التي قضاها في العزف. وحتى إن كنت تعتقد أنك قد ترغب في العمل بهذا الجد ولم تتح لك الفرصة، فلم تعذب نفسك؟ إن مقارنة نفسك بمواهب مثل جوشوا بيل أو مارك زوكربيرج أو مايكل جوردان أو ميريل ستريب في هذا العالم هي أشبه بمقارنة نفسك بالدولفين وأنت تتعلم السباحة. فما جدوى ذلك؟ عليك

أن تكون أنت، كما أنت، بدلاً من أن تسعى بشكل مستميت لتكون في النهاية نسخة أقل أهمية من شخص آخر.

ناقذك الداخلي

نحن جميعاً سمعنا عن "الناقد الداخلي"، لكن بعضنا لديه مدعٌ عام داخلي، بل قد يكون قاضي إعدام. ففي حين أن الرأي المتعاطف هو النظر إلى أنفسنا باعتبارنا نعمل باستمرار - "حسناً، أنا لم أنضم إلى ذلك الفريق كما كنت أتمنى، لكنني في طريقي لفعل ذلك" - فنحن نقسو على أنفسنا بوصف أنفسنا بصفات تعبر عن كراهيتنا لها مثل "زائف" أو "محتال" أو "فاشل".

ماذا ستكون ردة فعلك إن كان طفلك يرسب في المدرسة أو يضرب برطمان الحلوى بقوة شديدة ليتناول ما فيها؟ سيحاول أغلبنا أن يجد معلماً ما أو يبذل الحلوى بشرائح من التفاح أو يقترح على العائلة بأكملها الذهاب للتخييم؛ لكننا كأشخاص بالغين نعاني صعوبة في العمل أو في كسب الأموال، فإن أول ما نقوم به هو التقليل من شأن أنفسنا، وبهذه الطريقة يستحيل أن نجد الدافع للتغيير.

حين نكون قلقين، نستدعي شخصاً نحبه. لماذا؟ لأن الحميمية والطيبة تجعلنا نشعر بالأمان وبقيمتنا وأنها يمكننا التأقلم؛ لذا لماذا لا يمكننا التعامل مع أنفسنا كهذا الصديق المحب، وأن نتعاطف مع أنفسنا؟

لماذا نأخذ النقد السيئ العرضي لشخص آخر على سلوكنا أو أدائنا على محمل الجد أكثر مما نأخذ مديح أصدقائنا الذي يتكرر باستمرار؟ فبعض الأشخاص يمكن أن يكونوا قساة أو متحيزين أو غير عطوفين أو نرجسين أو يخدمون مصالحهم الشخصية أو مجرد أوغاد؛ لذا فإنه من المهم جداً أن نتذكر أن تقييم الآخرين السلبي عنك نادراً ما يكون موضوعياً، وأنه لا يوجد هناك أي سبب على الإطلاق لاعتبار هذا النقد السيئ حقيقة، ناهيك عن أخذه في اعتبارك وأنت تقييم نفسك.

إن القصص التي تحمل بعضاً من عناصر الحقيقة قد تكون أكثر القصص إزعاجاً في الحقيقة؛ لأننا نشغل تفكيرنا كثيراً "بالحقيقة"، بصرف النظر عن مدى تحيزها. فمثلاً قد لا تكون ماهراً في الألعاب الرياضية في حين أن زملاءك في الصف لم يفشلوا قط في إحراز النقاط في لعبة الكرة الخادعة. حسناً، لكن ربما كنت سيئاً في الرياضة لأنك تفضل الرسم أو القراءة أو الكتابة بالشفرة أكثر من قذف الكرات على الأطفال الآخرين، أو ربما تكون قد فكرت في أن عدم مشاركتك في هذه اللعبة كي تبقى في رفقة صديقك الذي يعاني الربو هو أمر أكثر أهمية من أن تكون بطل التربية الرياضية للصف الرابع. أي الحقائق تود أن تلمسك بها؟ قصتك هي قصتك أنت. أنت تحتاج إلى أن تملكها بدلاً من أن تملكك، وأن تمنحها قيمة بتعاطفك معها.

قد تقول عنك حماتك إنك شخص متهور، لكنك قد تكون عفوياً فحسب. قد يقول زوجك عنك إنك مهووسة بالسيطرة، لكنك لديك الحرية في تقبل هذا المسمى أو أن تختاري أن تنظري إلى نفسك على أنك امرأة منظمة. قد تزعجك زوجتك بشأن الزوائد الدهنية الموجودة على جانبي خصرك - لكنك في سن الخمسين والقليل من دهون البطن أمر طبيعي. السؤال هو، في كل حالة من هذه الحالات، كيف يفيدك التقييم؟ إن كان الكوليسترول لديك مرتفعاً جداً ولا يمكنك صعود الدرج بعد الآن دون أن تتقطع أنفاسك. فربما عليك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. إن كنت تعاني من صداع الرأس جراء التوتر وتسهرين دائماً إلى منتصف الليل وتقضين الوقت في طي الملابس المتسخة لغسلها، فربما يمكنك أن تبتهجي بسبب كونك "منظمة". النقطة هي، أن الشخص الذي لديه القرار الأخير فيما يتعلق بقيمة حياتك هو أنت.

لا يعني تطوير التعاطف الهادف مع نفسك أن تضلل ذاتك، فأنت تحتاج إلى أن تكون واعياً جداً بنفسك، في السراء والضراء، ومتفاهماً تماماً مع العالم من حولك؛ لكن حتى حين تتعامل مع العالم الحقيقي كما هو، تكون لديك الحرية الكاملة في معرفة الطريقة المناسبة للتجاوب مع هذا العالم.

كن طبيعاً

أنت تريد لحياتك أن تكون مبهرة وغير مؤلمة بقدر الإمكان؛ لكن الحياة، من ناحية أخرى، لديها طريقة في تعليمنا التواضع، والحسرة جزء لا يتجزأ من الاتفاق المبرم بين الحياة والبشر. نحن شباب، إلى أن يحين الوقت الذي لا نصبح فيه هكذا. نحن أصحاء، إلى أن يحين الوقت الذي لا نصبح فيه هكذا. نحن نعيش مع من نحبهم، إلى أن يحين وقت الموت؛ فجمال الحياة لا ينفصل عن قابليتها للفناء.

أحد أعظم الانتصارات التي حققها البشر هو اختيار إفساح المجال في قلوبنا للبهجة والألم في الوقت ذاته، وأن نألف كوننا غير مرتاحين. هذا يعني أن ننظر إلى المشاعر لا باعتبارها "جيدة" أو "سيئة" بل ننظر إليها على أنها "موجودة" فحسب. بالطبع هناك عدد لا يحصى من الافتراضات في ثقافتنا تفيد بأننا نحتاج إلى اتخاذ إجراء ما حين نعاني اضطراباً داخلياً، وأتينا علينا أن نكافحه ونحسنه ونتحكم فيه ونبذل الكثير من قوة الإرادة لنظل إيجابيين. ورغم ذلك، فما نحتاج إليه فعلاً هو أمر أكثر بساطة ووضوحاً: ألا نفضل شيئاً. أي أن نرحب وحسب بهذه المشاعر الداخلية، ونتقبلها بهدوء، ونعرف مداها دون أن نسعى للهروب منها.

إن كنت تحاول باستماتة أن تقلع عن إدمانك للتدخين، فعليك أن تتوقع أنك ستظل ترغب في السجائر لبرهة من الوقت. وستكون هذه الرغبة أمراً طبيعياً وله أصله النفسي - فلم تصدر أحكاماً مجحفة بحق نفسك بسبب ذلك؟ في الحقيقة، إن الشعور بالحاجة إلى التحكم في الاشتهاء هو الذي يمكن أن يحوله إلى هوس لا يقاوم؛ ولهذا السبب يكون التقبل الواضح - وإنهاء عملية الشد والجذب - هو الأسلوب الأمثل للنجاح في قرارك.

لا يمكنك اختيار رغباتك أو التحكم فيها، ولكن يمكنك الاختيار ما بين إشعال سيجارة أو تناول طبق ثان من الحلوى. حين تكون متمتعاً بالمرونة العاطفية، فعليك ألا تهدر طاقتك في الصراع مع دوافعك. بل تريد فحسب أن تتخذ القرارات المتعلقة بالأمور التي تقدرها.

في إحدى الدراسات، طلب الباحثون من المشتركين الذين كانوا يحاولون الإقلاع عن التدخين أن يسمحوا لرغباتهم وأفكارهم ومشاعرهم القوية تجاه التبغ أن تتواجد بحيث يكون لها مطلق الحرية دون محاولة التحكم فيها. شبهت تلك الدراسة برحلة بالسيارة واعتبرت المشترك هو السائق، الذي يتجه نحو طريق النجاح - وهو الإقلاع عن التدخين. على المقعد الخلفي تمكث جميع أفكار السائق ومشاعره، تتصرف مثل أصدقائك في المرحلة الثانوية ذوي السلوكيات السيئة وهم يصيحون "هيا! افعلا! سيجارة واحدة فقط!" أو "لن تقوم بذلك أبداً، فأنت جبان!". ويفسخ المشاركون في البرنامج مجالاً لهؤلاء "الركاب" الجامحين بينما يستمرون في القيادة تجاه الوجهة المنشودة، وأعينهم على الجائزة المنتظرة.

ثم قورن المشاركون الذين كلفوا عشوائياً بتكوين هذه المجموعة من الأشخاص "الطبعين" هذه - التي تتضمن الأشخاص الذين تعلموا أن يفتحوا قلوبهم ويتقبلوا رغباتهم بإرادتهم دون الاضطرار للاستسلام لها - بمشاركين في مجموعة أخرى في برنامج تقليدي للإقلاع عن التدخين والموصى به من المعهد القومي للسرطان. فكان معدل الإقلاع عن التدخين لدى مجموعة "السائقين" الطبيعيين أكثر من ضعف معدله لدى المجموعة الأخرى.

في بعض الأحيان، وخلال صراعنا مع الظروف الصعبة، نسيء لأنفسنا جداً؛ إذ نحول ألمنا القوي إلى معاناة حقيقية. بعد أن أجهضت تيريزا حملها في منتصف الأربعينات من عمرها. أخبرها الأطباء بأنها لن تستطيع الحمل بشكل طبيعي أو حتى عبر التلقيح الصناعي. ما يعني أن هذا الحمل المجهض كان فرصتها الأخيرة. كان هذا أمراً محبطاً في حد ذاته. لكن بعد ذلك، حين اندملت جراحها، قالت لنفسها إنها ستتخطى الأمر، وإن النساء يتعرضن للإجهاد طوال الوقت وأن مشكلتها كانت خطأها الشخصي بمحاولتها الحمل في سن متأخرة جداً، فقد وبخت نفسها على عدم التركيز على النعم الأخرى التي أعطت لحياتها معنى. وليس من المفاجئ أن هذا كله لم يفدها على الإطلاق.

ما احتاجت إليه تيريزا هو الحضور: أي مواجهة أحزانها وإحباطاتها والحضور التام في أثنائها. هذا يعني إدراك المدى الحقيقي لأحزانها، وأن تودع طفلها الذي خسرت، ممجدة ذكرى هذه الحياة التي لن تحظى بها أبداً، وأن تسمح بعد ذلك

لنفسها بأن تمر بكامل مشاعرها التي كانت تشعر بها حينئذ. هذا لن يكون أمراً ضرورياً بمعنى أنها قد تتجاوز خسارتها أو تكون متقبلة لحقيقة أنها لن تلد أبداً طفلاً من صلبها؛ لكن بمواجهة ألمها والإقرار به ثم تقبل كل مرحلة من مراحل حزنها، ستكون قادرة على المرور بالتجربة والتعلم منها، ثم الخروج منها، بدلاً من أن يكبلها الحزن ويسيطر عليها.

لكن للحفاظ على هذا النوع من رباطة الجأش، نحن نحتاج بالفعل إلى بعض الاستعداد العاطفي، وذلك باستخدام مفردات عاطفية دقيقة.

تصرخ الطفلة الرضيعة لأنها لا تستطيع أن تعبر عن حزنها بأي طريقة أخرى. فمصادر الانزعاج المختلفة - كالجوع أو الحفاض المبتل أو الإجهاد - تجعل الطفلة تطلق صيحات حزن هائلة وغير واضحة الأسباب (قد يستطيع والداها تفسيرها، لكن الجيران مثلاً لن يستطيعوا). بمرور الوقت، نُعلم أطفالنا أن يحددوا احتياجاتهم وإحباطاتهم ويعبروا عنها بوضوح. نحن نقول للطفل: "عبر بالكلمات، يا عزيزي".

للأسف، لا يزال العديد من البالغين يتجنبون استخدام مفردات اللغة في تحديد وفهم تجاربهم ومشاعرهم، فدون فروق المعنى الدقيقة التي تقدمها اللغة، فإنهم لن يكونوا قادرين على فهم مشكلاتهم الشخصية بطريقة تسمح لهم "بالتعامل" معها؛ حيث إن العثور على مسميات للمشاعر يعد في ذاته أمراً تحويلياً، حيث يحيل المشاعر المؤلمة والقائمة والمحزنة والمعقدة جداً إلى معاناة محدودة لها صفة واسم.

منذ سنين عديدة مضت، كان لديّ عميل يدعى توماس شغل في السابق منصب كبير مديري التنفيذ. وفي صباح أحد الأيام، حضر إلى مكتبه في يوم عمل مزدحم ليجد نفسه يعاني نوبة صرع ظهرت من العدم. لم يعانِ مطلقاً النوبات الصرعية قبل ذلك وبعد أن أجرى له أطباؤه سلسلة من الفحوصات، توصلوا إلى أن تعرضه لنوبة أخرى هو احتمال بعيد جداً.

لكن توماس بدأ في الهوس. وفي النهاية، أصبح مقيداً تماماً بشعور الخوف من أن يعاني نوبة أخرى لدرجة أنه لم يعد يستطيع أن يمضي قدماً بحياته. وحالما تم نقله إلى العيادة الطبية المجانية التي كنت أعمل بها، كان مشرداً؛ فقد أصبح

منجذباً تماماً لفكرة حدوث نوبة أخرى لدرجة أنه توقف عن الذهاب إلى العمل. وبهذه الطريقة، فقد وظيفته وزوجته في النهاية وتدهورت به الحال ليتشرد في الشوارع.

في كل مرة كنت أقابل فيها توماس. كنت أستهل المحادثة بالتحية المعتادة "كيف تشعر؟"، بصياغات مختلفة، لكن بصرف النظر عن الصياغة، كان يجيب بالرد ذاته: "متضايق قليلاً فحسب". وهذا ما جعلني مهتمة كثيراً؛ فهذا رجل عاش في الشوارع وعانى حالة رعب شبه دائم، وكان كل ما يمكنه قوله بشأن ذلك هو أنه "متضايق قليلاً فحسب".

وخلال إحدى جلساتنا الأسبوعية. تسنى لنا التحدث بشأن والدة توماس، الشخص الوحيد الذي كان لا يزال متصلاً به. فقد اعتنت به بعد أن تخلى عنه الجميع، وزارها كثيراً بعد ذلك في دار المسنين. حين سألته عن حالها، أجاب، "أنا متضايق قليلاً فحسب، فقد ماتت".

بعد هذا الدليل الواضح على عدم قدرته على التفرقة بين عواطفه، أدركت أن توماس يعاني حالة تدعى اللامفردانية. والتي يطلق عليها حرفياً "عدم القدرة على التعبير عن الحالة المزاجية بالكلمات". غالباً ما يجاهد الأشخاص الذي يعانون هذه المشكلة في نقل الحالة التي يشعرون بها ويعتمدون على مسميات غامضة ورمادية مثل "أنا متوتر". وهم إما يكونون "بخير" أو "ليسوا بخير تماماً". فالأمر أشبه حقاً بالفارس الأسود في فيلم *Monty Python and the Holy Grail* وهو يقول في كل مرة يخسر فيها طرفاً من أطرافه: "هذا مجرد خدش!" أو "هذا مجرد جرح سطحي".

للكلمات قوة هائلة، فكلمة خاطئة قادت إلى حروب، ناهيك عن انتهاء زيجات لا تحصى. هناك اختلاف هائل بين التوتر والغضب أو بين التوتر والإحباط أو بين التوتر والقلق. إن كان لا يمكننا بالفعل تسمية ما نشعر به، فسيكون من الصعب علينا أن نتواصل بالقدر الكافي الذي يجعلنا نحصل على قدر الدعم الذي نحتاج إليه.

إذا خاطبتني عميلة وقالت: "أنا متوترة" وأخذت كلامها على محمل الجد، فعليّ نصحتها بوضع أولوياتها في قائمة أو توكل المزيد منها إلى غيرها. لكن جملة "أنا متوترة" قد يكون معناها الحقيقي هو "أنا أعتقد أن مهنتي يمكن أن تكون أكثر إرضاء لي مما هي عليه الآن، وأنا محبطة بسبب نمط حياتي"، وهنا يكون الأمر مختلفاً تماماً. حين تتجلى حقيقة هذا الصراع، فلن يحسمه نصحي لها بتوزيع المهام أو وضع قائمة بالأولويات.

ورغم أن اللامفردياتية لا تدرج تحت التشخيص الطبي، فإنها مشكلة يعانيها ملايين الأشخاص كل يوم. ولها عواقب حقيقية ووخيمة. ترتبط صعوبة تسمية المشاعر بضعف الصحة النفسية والشعور بعدم الرضا في الوظائف المهنية والعلاقات الشخصية والعديد من السلبيات الأخرى. يكون الأشخاص الذين يعانون هذه الحالة أكثر ميلاً إلى المعاناة من أعراض جسدية كآلام الرأس والظهر؛ إذ يبدو الأمر كما لو أن مشاعرهم يتم التعبير عنها جسدياً بدلاً من التعبير عنها لفظياً. والأمر صحيح لدرجة أنه في بعض الأحيان حين لا يستطيع الأشخاص التعبير بوضوح عن مشاعرهم بالكلمات، تكون العاطفة الوحيدة الواضحة والجلية هي الغضب، والطريقة المؤسفة للتعبير عنها هي لكم الحائط - أو ما هو أسوأ من ذلك.

إن تعلم تسمية المشاعر بمفردات أكثر دقة يعد أمراً تحويلياً تماماً؛ فالأشخاص الذين يمكنهم تحديد كم هائل من المشاعر - الذي يدركون على سبيل المثال كيف يختلف الحزن عن الملل أو الرثاء أو الوحدة أو الانفعال - يكونون أفضل في التعامل مع إيجابيات وسلبيات المشاعر الطبيعية أكثر ممن يرون أي شيء إما أبيض أو أسود.

ما وظيفة العواطف؟

بجانب أهمية التسمية الدقيقة لمشاعرنا فهناك أمل بأننا إن قمنا بتسميتها بالفعل، فإن مشاعرنا ستقدم لنا معلومات مفيدة عن أنفسنا؛ فهي تحدد لنا

إيجابياتنا وسلبياتنا وتدلنا على الاتجاه الذي تسير آلامنا إليه، وقد تخبرنا بالمواقف التي علينا الانخراط بها والتي علينا تجنبها. إنها يمكنها أن تكون بمثابة منارات هداية وليست عوائق أو مكبلات. حيث تساعدنا على تحديد أكثر الأمور التي نهتم بها وتحفزنا لإحداث تغييرات إيجابية.

يعيش عملائي في أماكن عديدة حول العالم؛ لذا فأنا أسافر كثيرًا. وحين أسافر، غالبًا ما أجد نفسي في ظروف متشابهة مع وجود بعض الاختلافات: حيث أقطن في غرفة فندقية لطيفة تطل على منظر جميل مع إمكانية تناول وجبة العشاء في غرفتي، وشعور خفي ينتابني سمّيته "شعور بالذنب". فأنا أشعر بالذنب لأنني لم أقض الوقت مع ولديّ نوا وصوفي. أشعر بالذنب لأن زوجي، أنتوني، في المنزل بدوني. هذا ليس شعورًا مريحًا. لكنني اعتدته مع مرور الوقت.

كما اعتدت سابقًا أن أنجذب إلى تلك المقولات النمطية من عينة: أنا أم سيئة؛ أنا أترك الأشخاص الذين أحبهم. لكن بمرور الوقت، تعلمت المواجهة، ليس عبر تحديد الشعور على أنه شعور بالذنب وحسب، بل عبر تحديد الطريقة التي يمكنني أن أجعل بها هذا الشعور مفيدًا. أدركت أن هذا الشعور قد يساعدني على وضع أولوياتي وإعادة تنظيم أفعالي. فعلى أية حال، نحن لا نشعر بالذنب جراء الأشياء التي لا نهتم بها.

هناك سؤال جيد يجب طرحه على نفسك حين تحاول التعلم من مشاعرك وهو "ما وظيفة هذه العاطفة؟" أي ما الذي تشير إليه؟ ما الأمر الذي تحثك على القيام به؟ ماذا يكمن خلف هذا الحزن أو الإحباط أو الفرحة؟

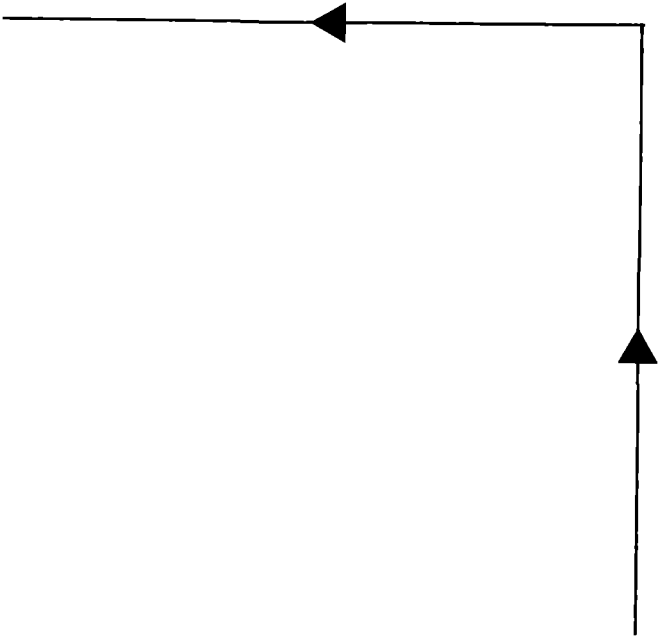
إن شعوري بالذنب في أثناء السفر يخبرني بأنني أفقد أطفالي وأنتي أقدر عائلتي، ويذكرني بأن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح حين أقضي المزيد من الوقت برفقتهم. وهذا الشعور بمثابة سهم مضيء يشير إلى الناس الذين أحبهم والحياة التي أريد أن أعيشها.

بالطريقة ذاتها، يمكن للغضب أن يكون علامة على أن هناك شيئًا يهتك يتم تهديده. هل صحت بغضب جنوني من قبل على أحد زملائك لأنه أساء إلى فكرة تؤمن بها أمام رئيسك؟ قد يبدو هذا الغضب في ظاهره مجرد غضب؛ لكن في جوهره، قد يبدو كذلك إشارة إلى أن العمل الجماعي هو قيمة عزيزة عليك أو

أنك تشعر بأنك أقل أماناً في وظيفتك أكثر مما تظن. الغضب ليس شعوراً ممتعاً، لكن الإدراك الذي يمدنا به قد يتم توجيهه بطرق فعالة. يمكن أن يكون بمثابة سهم مضيء يوجهك تجاه التغييرات الإيجابية مثل البحث عن وظيفة جديدة أو تخصيص وقت لمقابلة رئيسك كي يمنحك تقييماً لأدائك في العمل.

بمجرد أن نكف عن الصراع لإخفاء مشاعر الحزن أو لخنقها عبر التعليقات الداعمة أو التبريرات الإيجابية، سيعلمنا ذلك دروساً قيمة؛ فالتشكيك في قدراتنا والنقد الذاتي بل الغضب والندم أيضاً يضيئان الجوانب المظلمة والقاتمة والمليئة بالمخاوف أحياناً والتي تريد تجاهلها، والتي تعد مواطن للضعف وسرعة التأثر. إن الحضور، أي عيش هذه المشاعر يساعدنا على التنبؤ بالمآزق وعلى إعداد طرق تكتيفية أكثر فاعلية خلال المواقف الحاسمة.

إذا كنت تستطيع مواجهة مشاعرك الداخلية وخياراتك الداخلية - وأنت تعرف دائماً الفارق بين الاثنين - فستكون لديك فرصة أفضل لتحظى بيوم جميل، ناهيك عن جعل حياتك هادئة، كما ستخذ قرارات مهمة في سياق ما هو ممكن. يتطلب الأمر الصدق والأمانة كي نستطيع أن نصوغ تجاربنا في قصة تعبر عنا بشكل فريد وتكون مجدية بالنسبة لنا، وأيضاً تساعدنا على فهم موضعنا كي نستطيع رؤية هدفنا المنشود بشكل أفضل.



الازدهار

المضي قدماً

العيش وفقاً للمبادئ

المراقبة من بعد

الحضور

القيود

راقب عن بعد بفضول
وشجاعة

اخلق مسافة مناسبة
اصرف الأمر عن ذهنك

المراقبة عن بعد

تزوج جيمس بينيبيكر، الأستاذ الجامعي الشهير بجامعة تكساس، بعد أن تخرج منها في السبعينيات. وبعد ثلاث سنوات من زواجه، بدأ بينيبيكر وزوجته في التشكك في أهمية علاقتهما، وبسبب الارتباك والاضطراب والإحباط الشديد الذي شعر به، فقد قل معدل تناوله للطعام وبدأ في التدخين. وبسبب شعوره بالإحراج مما اعتبره نقاط ضعف عاطفية أصبح شخصًا منعزلًا جدًا.

وفي صباح أحد الأيام وبعد مرور شهر تقريبًا على هذا التدهور العاطفي والجسدي، قفز بينيبيكر، من فراشه وجلس أمام الآلة الكاتبة. حدق إلى الآلة لبرهة ثم بدأ في الكتابة بحرية وبصدق عن زواجه وعن والديه وعن مهنته وحتى عن الموت.

ونظرًا لأنه كتب واستمر في الكتابة في الأيام اللاحقة، حدث شيء رائع؛ فقد زال إحباطه وشعر بالحرية، وبدأ يعيد التواصل مع مشاعر الحب العميق تجاه زوجته؛ لكن الكتابة كان لها تأثير أعمق من كل ذلك. فللمرة الأولى، بدأ في رؤية أهداف حياته والفرصة المتاحة أمامه فيها.

كانت خبرة بينيبيكر في خوض هذه الفترة العصيبة هي ما جعلته يقوم بإجراء أبحاث خلال ٤٠ عامًا بشأن الروابط ما بين الكتابة والمعالجة الانفعالية، ولقد أجرى العديد من الدراسات مرارًا وتكرارًا والتي قسم فيها المشاركين إلى

مجموعتين وطلب من إحداها الكتابة عن تجاربهم العاطفية الأهم بينما طلب من المجموعة الأخرى الكتابة عن أمور حياتهم اليومية: كأحذيتهم أو السيارات التي تعبر الطرق. كتبت كلتا المجموعتين في الفترة الزمنية ذاتها - ٢٠ دقيقة في اليوم، لمدة ثلاثة أيام على التوالي.

في تجارب بينيببكر، كتب بعض المشتركين في "الكتابة عن تجاربهم العاطفية الأهم" عن اعتداء أحد أفراد العائلة ممن اعتبروا أهلاً للثقة عليهم؛ وكتب بعضهم عن إخفاقات كارثية تعرضوا إليها؛ وكتب آخرون عن الخسائر الفادحة في علاقاتهم الشخصية الأكثر تعمقاً خلال فترات الانفصال والمرض والموت. وصفت إحدى النساء شعوراً مبهماً وغير مفهوم بالذنب بسبب حادث وقع لها حين كانت في العاشرة. فقد تركت لعبة على الأرض وتعثرت بها جدتها ووقعت، ما أدى في النهاية إلى وفاة الجدة، وكتب شخص آخر عن ليلة صيفية دافئة مرت به حين كان في التاسعة من العمر. وأخذ والده خارج المنزل وصرح له بهدوء أن إنجابه إياه كان أكبر خطأ قام به في حياته ولهذا السبب، فإنه سيرحل ويترك المنزل.

وفي كل دراسة، اكتشف بينيببكر أن الأشخاص الذين كتبوا عن الأحداث المشحونة عاطفياً شهدوا زيادة ملحوظة في صحتهم الجسدية والنفسية. فقد كانوا أسعد حالاً وأقل إحباطاً وتوترًا. وفي الشهور التي تلت جلسات الكتابة، قل الضغط الذي عانوه وزادت مناعتهم وانخفض معدل زياراتهم للأطباء. وقد أفادت التقارير أيضًا بأنهم صاروا يتمتعون بعلاقات شخصية أفضل وذاكرة أدق ومزيد من النجاح في العمل.

حين اكتشفت لأول مرة البحث الذي أجراه بينيببكر، كنت مصدومة بسبب التشابه بينها وبين ما كتبتة خلال مرحلة مراهقتي حول إصابة والدي بمرض السرطان. فعندما كان والدي ينازع الموت وما بعد مفارقتة الحياة، تغيرت حياتي بشدة، وساعدتني الكتابة على التعبير عن ندمي بشأن كل الأوقات التي لم أقضها معه وكل الأشياء التي لم أفلها، كما أنني كتبت عن الأوقات التي لم أندم عليها وكيف أنني قمت بكل ما بوسعي. ومن خلال الكتابة، تعلمت التعايش مع جميع مشاعري المبهجة وغير المبهجة. وهذا منحني في المقابل فكرة عن نفسي، وكان

الاكتشاف الأهم الذي توصلت إليه هو "مرونتي"! فقد أدركت أنه يمكنني التعايش مع تجاربي كاملة، حتى مع الأجزاء التي لم أكن متحمسة بشأنها.

ولكنني كنت لا أزال متشككة بشأن النتائج التي توصل إليها بينيبير، حيث بدت رائعة لدرجة لا تصدق. كيف يمكن للكتابة لدقيقتين في اليوم خلال ثلاثة أيام في الأسبوع أن يكون لها مثل هذا التأثير الإيجابي والدائم على حياة الأشخاص؟ وهكذا سجلت بحث بينيبير في دفاتري. ثم بعد سنوات عديدة، حين كنت أعمل على نيل شهادة الدكتوراه في العواطف، أتحت لي الفرصة في تناول العشاء معه. وقد أدى هذا اللقاء إلى مناقشة أكثر حيوية زادت من تعمقي بعدها في دراسة أعماله.

لقد قرأت بشأن التدخلات التي قام بها بينيبير في شركة دالاس لأجهزة الحاسوب والتي نتج عنها تسريح ١٠٠ مهندس قديم. وقد كان أغلبهم رجالاً يتخطون سن الخمسين والذين عملوا في الشركة منذ أن كانوا طلاباً في الجامعة. وهذه كانت الوظيفة الوحيدة التي كانوا خبراء فيها، فجعلهم هذا التسريح مذعورين ومرتبكين؛ فقد واجهوا احتمالاً حقيقياً في أنهم لن يعملوا أبداً في مجالهم. وبعد أربعة أشهر، لم يجد أي منهم وظيفة جديدة.

تساءل بينيبير وفريقه عما إذا كانت كتابة المهندسين الذين "تم تسريحهم" بشأن تجاربهم بإمكانها مساعدتهم. وبسبب لهفتهم لتجربة أي شيء قد يحسن من فرص توظيفهم، وافق المهندسون على المشاركة. ولقد طلب بينيبير من مجموعة من المهندسين أن يكتبوا بشأن تسريحهم عن العمل. وقد تعمقوا في الكتابة عن مشاعر الإذلال والرفض والإساءة: والضغوط المتعلقة بصحتهم وزيجاتهم وشؤونهم المالية ومخاوفهم العميقة بشأن المستقبل. أما مجموعة المراقبة، فقد كتبت إما بشأن إدارة الوقت أو لم تكتب أي شيء على الإطلاق.

وقبل البدء في الكتابة، لم تختلف المجموعات في الدافع أو الجهد الذي كانوا يقومون به للعثور على وظيفة جديدة. لكن بعد ذلك، كانت درجة الاختلاف بينهم مذهلة. فبعد شهور من جلسات الكتابة المشحونة عاطفياً، كان الرجال الذين كتبوا بعمق عن مشاعرهم الحقيقية، أكثر ميلاً بثلاثة أضعاف إلى أن يعاد توظيفهم عن الرجال الذين كانوا في مجموعات المراقبة. لم تساعد الكتابة

الرجال على معالجة تجاربهم فحسب؛ بل ساعدتهم على التحرر من حالة القنوط والخمول والقيام بأمر هادف.

وبعد إجراء المزيد من الدراسات، على آلاف المشتركين - من الأطفال والكبار، الطلاب والمهنيين، الأصحاء والمرضى - يمكن أن نقول بثقة إن الحضور وملاءمة الكلمات مع المشاعر هما طريقتان مفيدتان بشكل هائل للتعامل مع التوتر والقلق والخسارة. (بالنسبة للأشخاص الذين لا يحبون التدوين على الورق أو على أجهزة الحاسوب، لا يوجد هناك شيء سحري بشأن الكتابة بعد ذاتها؛ فالتسجيل الصوتي، على سبيل المثال، يمكنه تحقيق النتائج ذاتها).

ولكن بعد الحضور، هناك جانب آخر بالغ الأهمية للمرونة العاطفية: وهو المراقبة عن بعد. يبين تحليل أعمق على مدار السنوات أنه بعكس المستغرقين في مشاعرهم أو من يكبتونها أو من لا يتقبلونها، ازداد تبصر الكتاب المشتركين في هذه التجارب ممن ازدهروا كثيرًا داخل ذواتهم، واستخدموا عبارات مثل "لقد تعلمت أن" و "يفاجئني أن" و "السبب في أن" و "أنا أدرك الآن أن" و "صرت أفهم أن". وخلال عملية الكتابة، كانوا قادرين على ترك مسافة بين المفكر والفكرة، وبين الشاعر والشعور، ما أكسبهم منظورًا جديدًا وأبعدهم عن مكبلات الانجذاب وجعلهم يمضون قدمًا.

لا تخطئ وتظن أن هؤلاء الأشخاص وجدوا طريقة للتمتع بالخيانة أو الخسارة أو البطالة أو المرض الخطير؛ لكن بفك التشابكات بين دوافعهم وأفعالهم ورؤيتهم تجربتهم في سياق عام ومن منظور أوسع، فإنهم ازدهروا رغم كل هذه الأمور. ووجدوا طرقًا لتحويل هذه العوائق إلى فرص للتواصل المباشر مع قيمهم الأكثر تجذرًا.

قواعد بينيبيكر للكتابة

اضبط المؤقت لمدة ٢٠ دقيقة، وافتح دفترك الورقي أو افتح مستنداً جديداً على حاسوبك. حين يبدأ المؤقت في العد، ابدأ في تدوين تجاربك العاطفية التي خضتها الأسبوع الماضي أو الشهر الماضي أو العام الماضي. لا تقلق بشأن العلامات الإملائية أو الغموض أو التنسيق. ليس عليك إلا أن تمضي في أي جهة يدفعك إليها عقلك بحرص وبدون إصدار أحكام. اكتب لنفسك فحسب وليس للقارئ. قم بهذا لعدة أيام. ثم ألق الورقة بعيداً (أو ضعها في زجاجة وألقها في البحر)، أو أغلق المستند دون حفظه على الحاسوب. أو إن كنت مستعداً لتلك الخطوة، فأنشئ مدونة أو اعثر على وكيل أدبي. لا يهم ما تفعله. المهم هو أن هذه الأفكار تنبثق منك ويتم تدوينها. لقد بدأت في عملية مراقبة تجربتك "عن بعد" كي تكتسب منظوراً جديداً بشأنها.

ما يكمن خلف المظاهر

كان "سي. دبليو. ميتكالف" فناناً تليفزيونياً هزلياً قبل أن يصبح "استشاري فكااهة" للمؤسسات الكبرى. (إن كنت تفكر في أن هذا الأمر مضحك للغاية - باعتبارك إياه مسمى وظيفياً سخيماً - فأنت لم تعمل في مؤسسة كبرى من قبل). وهو يقوم بعروض تقليدية مسلية ورائعة يتعلم الناس منها طريقة التعامل مع التوتر الناتج عن خفض العمالة أو زيادتها - أو أي سبب مؤسسي آخر يثبط همتهم خلال ذلك الوقت. إن أحد أفضل الأمور بالنسبة لي هو حين يسحب كرسيًا فارغًا، ويشير إليه على أنه "وظيفته" ثم يهزأ ساخرًا عن مدى فضاة وظيفته في كل يوم وبشتى الطرق. ثم يأخذ نفسًا عميقًا، ويشير إلى المقعد الذي يبتعد عنه بأمطار قليلة، ويقول: "وظيفتي سيئة بالفعل"، ثم يختم بدعابة تحمل قدرًا من التورية ويقول: "حمدًا لله أنني أفق هنا بعيدًا عنها".

لقد اختبرنا جميعاً تجربة إبعاد أنفسنا عما نعانيه لنراه من منظور مختلف. قبل عدة سنوات، وجدت نفسي أمر بحالة من الانجذاب، حيث كنت أصبح غاضبة على الهاتف في أذن موظفة خدمة العملاء بشأن فاتورة الهاتف التي أخطأوا فيها مجدداً. كنت قد أجهدت نفسي كثيراً مهدرة ساعات وساعات في محاولة لحل المشكلة بسبب عدم قدرة الشركة على تصحيح خطأها.

وبعد ذلك، وبدون أدنى سبب يمكن تفسيره، حررت نفسي من ذلك الغضب، وقد كنت أشبه بمن يخوض تجربة روحانية كالتي يُزعم فيها أن الروح تصعد من الجسد وترتفع إلى السقف وتنظر إلى المشهد من الأعلى. ومع هذا المنظور الجديد، كنت قادرة على ملاحظة غضبي على ما كان عليه: غضب أعمى، موجه إلى الشخص الخطأ، ووجدتني أتعاطف مع الموظفة المسكينة - يا لها من وظيفة فظيعة تلك التي تضطر فيها إلى الاستماع إلى مجانيين مثلي طوال اليوم! - وفهم أن لومي إياها لن يوصلني إلى أي شيء؛ لذا غيرت من نبرة صوتي، واعتذرت لها، ثم من منظور آخر، مضيئاً قدماً نحو الوصول إلى طريقة بناء وتعاونية لحل المشكلة.

لقد تحررت لتوي - ووضعت مسافة بين المثير والاستجابة. وخلال هذه العملية، استعدت كذلك بعضاً من إنسانيتي، وهذا هو الجانب الذي يمكنك اختيار سلوكياتك فيه بناء على قيمك بدلاً من الانغماس فيما تحثك أفكارك ومشاعرك وقصصك على القيام به. تلك المسافة الجديدة تسمح لك أن تكون حساساً تجاه السياق وأن تغير من أفعالك بحيث تنجح فيما تود فعله بصورة فورية، بدلاً من أن تتودك دوافعك غير المنطقية - مثل العدالة، الانتقام! لا يمكنك أن تعاملني بهذه الطريقة!

حين تتحرر، وتراقب الموقف عن بعد، تستطيع رؤية أمور لم ترها من قبل! (لماذا برأيك يطلقون عليه الغضب "الأعمى"؟).

ألق نظرة على هذه الخطوط المرسومة. ماذا ترى؟

A B C

من الواضح أن هذه هي الحروف الثلاثة الأولى في الأبجدية الإنجليزية؛ لكن قد تكون هناك احتمالية أخرى.

حين يعوقنا الانجذاب، لا يكون لدينا في المعتاد سوى منظور واحد وإجابة واحدة وطريقة واحدة للقيام بالأمر. فنحن نصبح وقتها مكبلين بأفكارنا ومشاعرنا وحكاياتنا، حيث تهيمن علينا وتوجه أفعالنا وتصيبنا بالجمود، وتتركنا غالباً "متعجبين" بعد معرفة الحقيقة، "فيم كنت أفكر؟". فقط حين نراقب الموقف عن بعد، يمكننا أن نرى أنه قد يكون هناك أكثر من طريقة للنظر إلى الموقف.

إن الخريشة الموجودة في منتصف الصورة هي حرف "B". لكن انظر الآن إلى الخريشة ذاتها في المنتصف في الصفحة التالية.

هذا رسم توضيحي لما يمكنه أن يحدث حين نرى الأمر ذاته من منظور مختلف؛ إذ نصبح حساسين تجاه الموقف، ونرى مزيداً من الاحتمالات ونستجيب بالتالي بطرق مختلفة، ما يجعلنا أكثر مرونة.

يمكنك عمداً أن تنمي قدرتك على وضع مسافة كالتي وضعتها بدون قصد خلال مكالمتي الهاتفية البائسة. في الحقيقة، ولكي تعيش حياة هادئة وعازمة وتزدهر حقاً، فإن إحدى أهم المهارات اللازمة لتطوير هذه القدرة هي أن تلقي نظرة من أعلى بحيث توسع من إدراكك وتجعلك حساساً تجاه السياق. تساعدك هذه المهارة على أن ترى مشاعرك ومشاعر الآخرين بمنظور جديد، والذي يعد عاملاً رئيسياً في قدرتنا على التفكير الذاتي.

تكون تلك النظرة مفيدة بشكل خاص حين نرتكب الأخطاء، فنحن يمكننا أن نعذب أنفسنا بسبب ارتكابنا أبسط الهفوات فنكبت مشاعرنا ثم نستغرق

فيها بالتناوب ونستيقظ في منتصف الليل بعد عشرة أو عشرين أو أربعين عاماً مستعدين ذكرى أمر تافه قمنا به في المرحلة الثانية.

A B C

12 13 14

غالباً ما يكون الخطأ هو أحد شئون الحياة الذي لم يسر كما خططنا له، وحين نفشل فيه، نلوم أنفسنا على إخفاقنا في اتخاذ القرار السليم أو الإجراء المناسب. رغم ذلك فإن الخطأ غالباً ما يفرض مساراً محدداً مسبقاً - بأننا فشلنا في اجتياز عالم جامد "يمثل" بالنسبة لنا طريقاً محدداً؛ لكن المشير الألماني الأشهر هيلموت فون مولتكه الأكبر كان يقول (وأنا أنقل عبارته بتصريف)، لم يسبق أن ظلت خطة قتالية كما هي بعد التلاحم الأول مع العدو، ومهما كنا متأكدين من أننا نتخذ المسار الأفضل، فإن العالم دائم التغير والظروف لا تكون دائماً متوقعة. وبما أنه لا يوجد شخص يعلم ما سيحدث تماماً، في المعركة أو في أي أمر آخر، فالكل عاجلاً أم آجلاً سيتخذ بعض القرارات التي سيتبين في النهاية أنها لم تكن فعالة.

لكن يمكنك النظر إلى أخطائك من منظور مختلف. على سبيل المثال، يمكن أن تعلمنا الأخطاء "النافعة"، درساً قيماً، مثل "لا تتسرع وتربت على كلاب لا تعرفها". حين ننظر إلى الأمر بهذه الطريقة، نجد أن هناك درساً علينا تعلمه واحتمالية قائمة للنمو، وللتوصل إلى هذه المعرفة، نحتاج إلى فحص أخطائنا من زوايا متعددة.

لأزمة عديدة، استخدم رجال الدين طرقًا كالتأمل لفك التشابكات بين الفكرة والمفكر وبين الدافع والفعل، محررين العقل من بعض قيوده القوية وتفسيراته المشوشة.

حين أصبحت هذه الممارسات شائعة لدى الغرب في أواخر الستينيات، كانت العبارة الرئيسية هي "كن هنا الآن". كانت الفكرة هي أن العقل غير المنضبط يسهل تشويشه وخداعه وانخراطه في ذكريات "دافعة" من الماضي وتنبؤات "جاذبة" من المستقبل. وفقط بكوننا حاضرين ومنتبهين تمامًا في "اللحظة الحالية"، يمكننا التعامل مع الأمور بمرونة عاطفية.

ومنذ الأيام التي ذهبت فيها فرقة البيتلز وفرقة بيتش بويز والممثلة ميا فارو إلى الهند وجلسوا مع السيد مهاريشي، بدأت الأبحاث في العلوم السلوكية والإدراكية في العمل على كشف الغموض وراء واردات الممارسات الرقيقة القادمة من الشرق، وكانت منصة غالبًا على أسلوب إعاره الانتباه على الهدف وبدون إصدار الأحكام. تدعى هذه التقنية باليقظة.

أخضع الباحثون في جامعة هارفارد ١٦ شخصًا إلى مسح دماغي مؤخرًا، قبل وبعد التحاقهم ببرنامج تدريبي حول اليقظة مدته ثمانية أسابيع لتقليل التوتر. وأظهرت النتائج تغييرات في مناطق بالمخ لا ترتبط بالتوتر فقط بل بالذاكرة والإحساس بالنفس والتعاطف كذلك.

يبدو أن ممارسة اليقظة تحسن من التواصل داخل شبكات الدماغ التي تمنعنا من السرحان، وبمساعدتنا على التركيز، فإن اليقظة تزيد أيضًا من الكفاءة؛ فهي تحسن من الذاكرة والإبداع وحالاتنا المزاجية، بالإضافة إلى العلاقات الشخصية والصحة وطول العمر بشكل عام. وبإعارة الانتباه إلى ما يحدث من حولنا، نصبح أكثر مرونة ويقظة.

اكتشفت إين لانجر، الرائدة في أبحاث اليقظة، والأساتذة الجامعية في قسم علم النفس بجامعة هارفارد أن الموسيقيين الذين يعزفون "اليقظة"، ينتجون

موسيقى يحبها الجمهور أكثر، وبائعو المجلات الذين يبيعون بيقظة، يبيعون مزيداً من المطبوعات. والنساء اللاتي يقدمن عروضاً تقديمية بيقظة، يُنظر إليهن على أنهن أكثر قوة ونجاحاً، حيث تبين أن يقظة المتحدث الفكرية تتفوق على أي تحيز عنصري قد يكون لدى الجمهور. إن ميزة كوننا حاضرين ومتاحين تماماً هي أكثر ما يهتم به الجمهور. وفي هذه الأثناء، حين نولج إلى وجدان الجمهور، فإن الحضور بيقظة تامة يساعدنا على تجاهل الإلهاءات، والتغاضي عن أحكامنا المسبقة، والتركيز على ما يقدمه الآخرون.

وللأسف، أصبح مصطلح اليقظة مصطلحاً رائجاً، خاصة في مجال إدارة الأعمال، لدرجة وجود ردة فعل مبالغ فيها نوعاً ما في الوقت الحالي. (فأنت تعرف أن الفكرة تصبح مغالية حين ترى كتاب *Mindful Leadership For Dummies* في متاجر بيع الكتب). وبهذا فإن الفكرة التي تفيد أن كل ما تفعله في كل لحظة في اليوم، يجب أن يتم التعامل معه بانتباه شديد وفوري، هي فكرة سخيفة. أنت في الواقع لا تحتاج إلى اليقظة في تحديد ما يجب وضعه في سلة إعادة التدوير أو في تمشيط شعرك - إلا أن كنت تجد أن الأمر له مردود ما. (انظر الهامش تحت عنوان "الطرق اللازمة لتصبح أكثر يقظة" في صفحة ١٠٠).

بالنسبة للعديد من، لا تبدو تلك الممارسات واضحة وذلك بسبب التعبيرات الهندية المنمقة التي صيغت بها؛ لهذا السبب قد يكون من الأسهل أن نفهم مغزى اليقظة بإلقاء نظرة أولاً على نقيضها: الغفلة.

تقودنا الغفلة بسهولة إلى مكبلات الانجذاب؛ فهي حالة من انعدام الوعي والآلية والتي لا تكون فيها حاضراً في الواقع: بل بالأحرى تعتمد بقوة على قواعد جامدة أو فروق غير واقعية لم يتم التفكير فيها.

تعرف أنك غافل حين ...

تسى اسم الشخص بمجرد أن تسمعه.

تضع بطاقة ائتمانك في القمامة وأطباق طعامك البلاستيكية في حقيبة يدك. لا يمكنك تذكر إذا كنت قد أغلقت الباب في طريق خروجك من المنزل أم لا. تصطدم بالأشياء أو تكسرها لأنك غير "منتبه" في المكان الذي تتواجد فيه. تركز جداً على ما هو قادم لدرجة أنك تسى أمراً تحتاج أن تقوم به حالاً.

لا تلاحظ أن كلمت "امتحان" كُتبت بالخطأ بدلاً من كلمة "ائتمان" في مثال من الأمثلة السابقة.

تأكل أو تشرب دون أن تكون جائعاً أو عطشان.

تشعر بمشاعر معينة "بصورة مفاجئة".

على الجانب الآخر، فإن اليقظة هي التي تسمح لك بملاحظة مشاعرك وأفكارك غير المرحة بدلاً من أن تستحوذ عليك. حين تعي غضبك، تستطيع مراقبته بمزيد من الإحساس والتركيز والصفاء العاطفي، بل قد تكتشف مصدر هذا الغضب في الواقع، وقد تكتشف أيضاً أن "غضبك" ما هو إلا حزن أو خوف في حقيقة الأمر.

لكن الإدراك الهادئ - أي الانتباه - المرتبط باليقظة التامة ليس بالأمر السهل بالنسبة للجميع.

كتب الرياضي والفيزيائي بليز باسكال في القرن السابع عشر، موضعاً: "جميع مآسي البشر تتبع من عدم قدرتهم على الجلوس في غرفة هادئة وحدهم". وقد وضعت سلسلة من الدراسات في جامعتي هارفارد وفيرجينيا هذه الفكرة قيد الاختبار؛ إذ إن عالم النفس تيموثي ويلسون وزملاءه طلبوا من المشتركين الجلوس وحدهم ليفكروا لمدة ١٠ دقائق تقريباً. كان أغلب الخاضعين للدراسة يائسين، بل وصل بعضهم إلى ما هو أصعب من ذلك، حيث فضلوا خيار إعطائهم شحنة كهربائية خفيفة على الجلوس منتبهين.

هذا يوضح مدى انزعاج الأشخاص من عالمهم الداخلي؛ فقد يكونون غير مدركين أننا جميعاً لدينا "ذات". كيان يكمن بعيداً عن رغباتنا وتوجهاتنا، شيء يفوق حضورنا على مواقع التواصل الاجتماعي أو سيرتنا الذاتية أو مكانتنا؛ أكبر مما نملك أو مما نعرف وأهم ممن نحبهم أو ما نقوم به.

تساعدنا اليقظة على أن نكون مرتاحين أكثر مع جوهرنا الداخلي وعلى تطوير أنفسنا، وهي النصيحة التي جاءت مباشرة على لسان حكماء اليونان القديمة: اعرف نفسك.

لا يمكننا قراءة التعليمات حين نكون مقيدين. ترشدنا اليقظة لنصبح أكثر مرونة عاطفياً، حيث تسمح لنا بمراقبة المفكر صاحب الأفكار. إن مجرد توجيه

الانتباه ينتزع النفس من بين الظلال التي تحجبها؛ فهو يضع مسافة بين الفكرة والفعل التي نحتاج إليه للتأكد مما إذا كنا نتصرف بإرادتنا، لا بحكم العادة فحسب.

لكن اليقظة تتمحور حول ما هو أكثر من المعرفة "أنا أسمع شيئاً"، أو الوعي "أنا أدرك شيئاً"، أو حتى الملاحظة "أنا أشعر بشيء". إنها تتمحور حول القيام بكل هذه الأمور باتزان ورباطة جأش وانفتاح وحرص. ونتيجة لذلك، فإن اليقظة تجعلنا نرى العالم من خلال مناظير متعددة ونمضي قدماً بمزيد من التقبل الذاتي والتحمل والتعاطف الذاتي.

الطرق التي يمكن بها أن تكون أكثر يقظة

ابدأ بالتنفس

لمدة دقيقة كاملة، لا تقم بأي شيء سوى التركيز على تنفسك. ابدأ بالشهيق ثم الزفير ببطء، عد إلى الرقم ٤ حين تشهق ثم عد إلى الرقم ٤ حين تزفر. من الطبيعي أن يحاول عقلك الشرود. راقب حدوث ذلك، واتركه يحدث. لا توبخ نفسك على "عدم كفاءتك في هذا الأمر". في كل مرة تطراً فكرة على ذهنك، حاول أن تستحضر تركيزك على تنفسك. هذه هي اللعبة فقط. إنها لا تتعلق بالفوز، بل بالانخراط في العملية.

راقب بيقظة

اختر غرضاً في بيئتك الحالية – زهرة أو حشرة أو إصبع رجلك الكبير – وركز عليه لمدة دقيقة. انظر إليه حقاً وتخيل أنه جاء لتوه من كوكب المريخ وأنت تراه للمرة الأولى في حياتك. حاول تمييز وتحديد جوانبه وأبعاده المتعددة. ركز على لونه أو قوامه أو على أية حركة يقوم بها وهكذا.

جدد من روتينك

اختر أي شيء تقوم به يومياً وتعتبر أنه أمر مفروغ منه، كإعداد القهوة أو تنظيف أسنانك بالفرشاة، وفي المرة التالية التي تقوم بها بأحد هذه الأنشطة، ركز على كل خطوة وفعل تقوم به وعلى كل مشهد أو صوت أو رائحة. كن واعياً تماماً لذلك.

استمع بإنصات

اختر قطعة صوتية، كأصوات إيقاعية هادئة أو كلاسيكية وتابعها بدقة – استخدم سماعات الرأس إن كنت تستطيع – كما لو كنت قد نشأت في عزلة وهذه كانت أول قطعة صوتية تسمعها على الإطلاق. لا تقيّمها: فقط حاول أن تتعرف على جوانبها المختلفة بما فيها الإيقاع والتقسيم الصوتي والقوام.

في النهاية، فإن جهودك التي تبذلها للوصول إلى مرحلة اليقظة ستصل بك إلى ما هو أبعد من مجرد التصنيفات الفكرية أو حتى العاطفية لأفكارك وتجاربك. يمكنك أن تكون مثل الشاعر "أندرو مارفل". وهو يتجه إلى الحديقة ويشير قائلاً: "فكرة جديدة في ظل أخضر". أو قد لا تعثر على أي فكرة، بل مجرد تقدير عميق للون الأخضر. هذا يحدث حين يتوقف العقل عن الإصرار على أن تكون عقلاً نياً وعن حل المشكلات وعن الفهرسة. وأن يصبح بمثابة إسفنجة أكثر من كونه آلة حاسبة. ذلك هو الأمر فحسب.

هذا النوع من التقبل الهادئ يحقق علاقة شراكة طبيعية مع عملية الفضول، وحين يتحدان معاً، تحدث أمور عظيمة.

غالباً ما أقرأ لابنتي صوفي قصة *Harold And the Purple Crayon* قبل النوم، وهي قصة مبهجة تتحدث عن طفل فضولي له من العمر أربع سنوات، حيث إن ما يرسمه يتحول إلى حقيقة. فعندما يريد الذهاب إلى القمر، فإنه يرسم طريقاً متجهاً نحو السماء فيصير هناك. ويرسم شجرة تفاح، ثم تيناً ليحمي

الفاكهة. وحين يخاف التين، يرسم ماء يفمر به رأسه. وحين يضل طريقه، يرسم نافذة ليمود إلى المنزل.

لا يعلم هارولد إلى أين يذهب أو ما الذي ينتظره، لكنه يستمر في استخدام قلم تلوينه البنفسجي ليرسم تجارب تصبح ممكنة.

إن فضول هارولد يعد بمثابة قرار. حين نقرر أن نكتشف العالم داخلنا وخارجنا بفضول، نستطيع اتخاذ قرارات أخرى أكثر مرونة، ويمكننا أن نمهل ردود أفعالنا بعض الوقت بحيث نتخذ قراراتنا بناء على ما يعيننا حقاً وعلى الحالة التي نأمل أن نصبح عليها.

في أي وقت أقرأ فيه هذه القصة لابنتي، ألاحظ أن هارولد لا يحاول أن يضع حداً لمشاعره. فحين يكون فزعاً، لا يهرب، بل بالأحرى يواجه خوفه ثم يبتكر حلاً مبدعة كالقاء المياه على رأسه ليختبئ من التين ورسم نافذة جديدة ليدخل عبرها. إن هارولد - الطفل الخيالي ذا الأربعة أعوام - يعلمنا جميعاً بعض الدروس المهمة.

خلق مسافة بينية

كانت سونيا شريكة في شركة محاسبة رائدة وقد جاءتني بحثاً عن المساعدة، ورغم شهادة ماجستير إدارة الأعمال التي حصلت عليها والعديد من الإنجازات الأخرى، فإنها شعرت بأنها مثل المحتالين. وجعلها خوفها من أن يتم كشفها معقودة اللسان كأنها أخطأت وتحاول إثبات نفسها كل يوم. يطلق علماء النفس على نوع الخوف الذي تشعر به سونيا متلازمة *المحتال*. فقد عاشت حياتها مقتنعة بأنه ذات يوم، سيكتشف أحدهم الحقيقة "الفظيمة" بأنها لا تستحق أن تكون في المكانة التي تتمتع بها الآن. ورغم أنها لم تتلقَ على الإطلاق أي تقييم أداء سلبي، فقد لازمها الشعور بالتوتر وعدم الرضا والقلق.

كانت سونيا منجذبة إلى حالة "الاعتقاد - اللوم" التي ناقشناها سابقاً، فقد تعاملت مع مخاوفها من "كونها مدعية" باعتبارها حقائق. ولم تعرض أن تتولى

المشاريع التي تحب توليها وتعاملت مع عملها عبر منظور محدود جداً لمواهبها وقدراتها، كما لو أنها تنظر إلى نفسها عبر تليسكوب مقلوب. حين تعلمت أن تراقب تجاربها بفضول يقظ، تمكنت من التحرر من مشاعرها السلبية، لتقلب بذلك التليسكوب وتضعه موضعه الصحيح كي تتمكن من إلقاء نظرة أوسع.

قد يقول شخص تراوده أفكار كأفكار سونيا: "حسناً، أعتقد أنني شخص فاشل". فما الأمر الجديد؟ إن "الطفل المجروح" بداخلي هو الذي يتحدث. لدي الكثير من الأفكار، ويمكنني مراقبتها جميعاً، الجيدة والسيئة منها، لكنني لدي الحق أن أتصرف بناء على الأفكار التي ستساعدني على عيش الحياة التي أريد أن أحيها.

حين أعمل مع المديرين التنفيذيين، غالباً ما أستخدم تدريباً قد يبدو كأنه لعبة سخيفة للأطفال الصغار لكنه يحمل تأثيراً عميقاً ومفاجئاً؛ إذ طلبت من الجميع تدوين أعمق مخاوفهم التي يشعرون بها تجاه أنفسهم أو أية "جملة متكررة" سطحية قد يقولونها في أثناء عملهم وفي علاقاتهم الشخصية وحياتهم عموماً، وذلك على ورق الملاحظات اللاصق: "أنا ممل" أو "أنا غير محبوب" أو "أنا مدع" أو "أنا شخص شرير"، ثم أطلب من كل مدير تنفيذي أن يلصق هذه الورقة على صدره، وندير بعض الأصوات الإيقاعية ونتظاهر كما لو أننا في حفل. ويصافح كل واحد الآخر، وينظرون إلى بعضهم ويتعارفون باستخدام جمل مثل: "مرحباً، أنا ممل. سعيد بلقائك"، أو أية جملة أخرى دونها على الورق. (بالمناسبة، كنت أستخدم جملة "أنا ممل"، لقد كنت دائماً "الشخص الممل" أو هذا ما بدا لي).

هذه تجربة قوية للغاية. فلاحقاً، كان المديرين التنفيذيون يخبرونني دائماً بأنهم تغلبوا على تلك "الحقيقة" البشعة التي تستحوذ عليهم والتي تعبر عن مدى قسوتهم في تقييم أنفسهم، والذي كان لديه تأثير هائل عليهم، وقد حصلت على رسائل إلكترونية بعد سنوات أخبروني فيها بأن قدرتهم على رؤية الفكرة كفكرة مجردة كان أمراً مريحاً. فقد أطلقوا على خوفهم اسماً، ثم استطاعوا أن يحفظوا

بوقت ممتع على حساب هذا الخوف. وبقيامهم بذلك، أعطوا أنفسهم مهلة كافية وتحرروا.

يمكنك رؤية ملمح لهذه الظاهرة عبر مجرد التحديق في الحروف الهجائية التي تكون اسمك. أنت رأيتها مرات عديدة لدرجة أنك تتفاضى عن اجتياز مستويات عديدة من التوضيح والتفسير وتتوصل فوراً إلى فكرة على غرار "هذا أنا"؛ لكن حين تنظر حقاً إلى الرموز التي تمثل أصواتاً محددة في لغة مكتوبة، وتبدأ التمعن في شكلها، تجد أن بعضها له منظر مضحك جداً (أنا أنظر إليك يا حرف الدال).

أوقد ترى ذلك عبر قولك كلمة بسيطة بصوت عال مثل "حليب". والآن كررها لمدة ٣٠ ثانية. بينما تقوم بهذا، ستلاحظ تغييراً ما. ففي بداية التجربة، ستتعرف على المعنى الحرفي للكلمة: المادة البيضاء التي تسكبها على حبوب إفطارك أو في قهوتك أو تغمس بها بسكويت الشيكولاتة كطفل. ولكن، حين تكرر الكلمة، يبدأ شيء مختلف في الحدوث. تتلاشى الطرق المعتادة التي تنظر بها إلى كلمة "حليب" وتبدأ في ملاحظة الطريقة التي تبدو بها الكلمة، الطريقة التي يتحرك بها فمك حين تنطقها - أي الكلمة المجردة.

والآن حاول القيام بالتجربة باستخدام أكثر جانب تكرهه في شخصيتك أو أحد مواقف حياتك اليومية الصعبة. هناك ثلاث عبارات وهي: "أنا بدين"، و "لا أحد يحبني"، و "سأفشل في هذا العرض التقديمي". اختر عبارتك، ثم قلها ١٠ مرات. والآن قلها بالمقلوب أو اخلط ترتيب الكلمات. ما ستراه هو أن هذه الأصوات تتحول من شيء هادف ومحفز، قد يكون له تأثير كبير عليك، إلى شيء بعيد ومجرد من القوة وسخيف نوعاً ما. فلم تعد مكبلاً بها أو ناظرًا إلى العالم من منظور تلك الفكرة السلبية. بل بالأحرى، تنظر إلى هذه الفكرة مباشرة؛ حيث إنك خلقت مسافة بين المفكر والفكرة، وقلبت التليسكوب الذي تنظر عبره.

إن المساحة التي وضعتها للحركة والتنفس تمنحك هبة الاختيار العظيمة، فأنت بدأت النظر إلى الأفكار باعتبارها مجرد أفكار - وهي كذلك بالفعل - بدلاً من أن تكون بالنسبة لك توجيهات عليك اتباعها أو أن تزعج بسببها. قد تراودك فكرة أنك شخص مُدَّعٍ، لاحظها ثم اختر عن قصد أن تتجاهلها؛ لأن الأمر الأكثر

أهمية هو تقديم مساهمة هادفة في هذا الاجتماع الذي أنت بصدده الآن. يمكنك مواجهة أو حتى تبرير فكرة أن زوجتك هي من عليها القيام بالخطوة الأولى كي تصلح الخلاف الذي حدث بينكما هذا الصباح، لكن بعدها تمسك بسماعة الهاتف وتحادثها بنفسك. يمكنك تقبل فكرة اشتهاك لتناول الكريم كراميل، وملاحظة أفكارك التي تقول: "أنا أريد تناوله!". لكن بعدها تختار ألا تمد يدك، وهذا لا يعد كبتاً، لأنك لا تتجاهل أو تنكر أو تحاول قمع الفكرة أو العاطفة أو الرغبة. بل بالأحرى، تراقبها هي والمعلومات التي تستدعيها لكنك لا تدعها تتحكم فيك.

إن ترقيت لمنصب كبير في مؤسسة ما، فسيكون لك موظفون يعملون تحت إمرتك في نهاية المطاف وهؤلاء الموظفون سيرسلون لك التقارير؛ لكن أنت، كمدير تنفيذي، تحتاج إلى أن تقرر أيًا من هذه التقارير يجب التصرف بناء عليه وأيها تجب تنحيته جانباً، وتذكر أن الأفكار والمشاعر مثلها مثل أفراد الحاشية الذين لا يولون اهتماماً إلا لمطامحهم الشخصية، فهم لا يقولون الحقيقة أبداً في طريقهم من وإلى القصور. ولهذا السبب نحتاج إلى أن نتعامل مع هذه التقارير على أنها مجرد أوراق تعبر عن مواقف خاضعة لتقييمنا، بدلاً من كونها أوراقاً تمثل حقيقة ثابتة وتقود إلى نقاط عملية. تتضمن الأفكار والمشاعر معلومات وليست اتجاهات. بعض المعلومات نتصرف بناء عليها، وبعضها يتم تحديدها على أنها مواقف تجب مراقبتها وبعضها نتعامل معها على أنها هراء يلقى في سلة المحذوفات.

تعني المرونة العاطفية أن يكون لديك أي عدد من الأفكار والمشاعر المزعجة ومع هذا تنجح في التصرف بطريقة تقيد الأسلوب الذي تريد بشدة أن تحيا من خلاله، وذلك يعني المراقبة عن بعد والابتعاد عن خطاف الجذب.

طراً نوع مختلف من أساليب المراقبة اللغوية عن بعد خلال صيف عام ٢٠١٠، حين واجه نجم كرة السلة ليبرون جيمس قراراً صعباً سيتسبب في النهاية بشعور هائل بالتذمر، لكن سيجعله يحرز في النهاية بطولتين عالميتين متتاليتين: هل يجب أن يبقى في كليفلاند، بولاية أوهايو، ويستمر مع فريقه المحلي كافاليرز، الفريق الذي بدأ فيه حياته المهنية؟ أم ينتقل إلى فلوريدا للانضمام إلى فريق ميامي هيت، وهذه نقلة نوعية ستساعد على ارتقائه إلى مستوى جديد في مهنته؟

قرر أن يذهب إلى فلوريدا، وبعد فترة قصيرة وصف عملية تفكيره قائلاً: "كان هناك شيء واحد لم أرد القيام به، وهو أن أتخذ قرارًا يكون عاطفيًا. لقد أردت القيام بما هو أفضل لليبرون جيمس وأن أقوم بما يجعله سعيدًا."

لاحظ كيف أشار إلى نفسه في البداية بضمير المتكلم "أنا"، ولكن بعد ذلك حين ذكر أنه لم يرد اتخاذ قرار عاطفي، انتقل إلى التحدث باسمه أو بصيغة الغائب ليبرون جيمس. في هذا الوقت، عزا كثير من كارهيه اختياره للكلمات بأنها تعبر عن مدى غروره (وهذا أمر مفهوم بالتأكيد نظرًا لما يُعرَف عن الرياضيين المشهورين)؛ لكن الأحداث اللاحقة - بعد فترته شديدة النجاح التي قضاها في ميامي، عاد ولعب في كليفلاند - تشير إلى أنه ربما كان مترددًا جدًا في قراره. إن كان الأمر كذلك، فقد استخدم إستراتيجية لفظية دقيقة يعالج بها مشاعره.

تبين الأبحاث أن استخدام صيغة الغائب بهذه الطريقة تعد تقنية فعالة لإبعاد نفسك عن التوتر (أو القلق أو الإحباط أو الحزن)، وأنها يمكنها مساعدتك على ضبط ردود أفعالك، كما أنها تقود الآخرين للنظر إلى المواقف المستقبلية باعتبارها تحديات أكثر من كونها مخاطر.

أساليب المراقبة عن بعد

١. فكر في العملية. انظر إلى نفسك على أنك تخوض هذه العملية على المدى الطويل وأنت تسير على طريق النمو المستمر. العبارات العامة المستمدة من القصص القديمة ("أنا لست ماهرًا في التحدث إلى العامة") أو ("أنا فاشل في الرياضيات") هي محض قصص؛ ولذا فهي لا تحدد مصيرك.

٢. **كن متناقضاً.** في فلسفة الزن، من الشائع التفكير في متناقضات مثل: "ما صوت التصفيق بيد واحدة؟". هناك تناقضات محتملة في حياتك قد تفكر بها بطريقة تشبه الأساليب المستخدمة في فلسفة الزن: قد تحب وتكره في الوقت نفسه مدينتك الأم أو عائلتك أو جسدك، ويمكنك أن تشعر بأنك ضحية الانفصال في العلاقة العاطفية وأنت الشخص المسئول عن هذا الانفصال في الوقت ذاته. إن تقبل هذه الأمور التي تبدو متناقضة من خلال مدى تقبلك لفكرة الشك.
٣. **اضحك.** يمكن أن تكون الدعابة طريقة للتحرر؛ لأنها تجبرك على رؤية احتمالات جديدة. ما دمت لا تستخدم الدعابة لإخفاء الألم الحقيقي (الكبت)، فإن إيجاد شيء مضحك عن نفسك أو عن ظروفك يمكن أن يساعدك على تقبله ومن ثم الابتعاد عنه.
٤. **غير منظورك.** حاول أن تفكر في مشكلتك من منظور شخص آخر - مثل طبيب أسنانك أو طفلك أو حتى حيوانك الأليف.
٥. **ضع اسماً.** في أي وقت تجذبك فيه فكرة أو عاطفة، انظر إليها على حقيقتها (فكرة أو عاطفة مجردة). يمكنك القيام بذلك عن طريق استخدام العبارات التالية: "أنا راودتني فكرة بأن ... " أو "أنا أشعر أن ...". تذكر أنك غير ملتزم بتقبل أرائك الفكرية أو العاطفية، ناهيك عن التصرف بناء عليها. (هذه بالمناسبة هي طريقتي للخروج من المشاعر السلبية. من السهل القيام بها بشكل سريع أو في أوج التعاملات الصعبة).
٦. **تحدث عن نفسك بصيغة الغائب:** كما في مثال ليبرون جيمس، فهذه الإستراتيجية تسمح لك بتجاوز وجهة نظرك الذاتية وضبط ردود أفعالك.

اصرف الأمر عن ذهنك

عبر منظور متقبل ومنفتح وشامل، يمكننا حمل أفكارنا ومشاعرنا بهدوء ومرونة، لا أن نكون مكبلين بقصص قديمة أو نحكم مسبقاً على التجارب الجديدة. يمكننا صرف الأمر عن أذهاننا.

مونيكا وديفيد زوجان متحابان بعمق، لكن مونيكا لديها شكوى واحدة: كل يوم، يأتي زوجها إلى المنزل من عمله ويلقي معطفه على الأرض. قد تبدو هذه الشكوى تافهة الآن، لكن أي شخص يعلم أن هذه المنفصات الطفيفة - كترك أنبوب معجون الأسنان مفتوحاً أو الصوت المزعج الناتج عن ارتشاف القهوة الصباحية - يمكن أن تجعلنا عالقين في دائرة مفرغة من الهواجس والإسقاطات والتفسيرات السلبية.

المشكلة هي أننا حينما نعلق في هذه الدائرة، يسيطر علينا منظور واحد للتفكير، ونتوقف عن النظر إلى الأشخاص العالقين معنا في هذه الدائرة على أنهم بشر يقعون خارج نطاق إدراكنا لهم أو أبعد من أن يلبوا ما نحتاج إليه منهم. قالت مونيكا: "كل يوم كنت أقول: يا ديفيد أيمكنك من فضلك ألا تلقي المعطف على الأرض؟ ولكنه في كل يوم يلقيه على الأرض! وتبريره في ذلك هو أنه يكون متعباً جداً ومتحمساً جداً لرؤيتي لدرجة أنه لا يفكر بشأن تعليق معطفه على المشجب".

حاولت مونيكا أن تفهم تبريره، لكنها كانت لا تزال منزعة - وكان لا يزال يلقي معطفه على الأرض. حاولت أن تتجاهل المعطف القابع على الأرض، بل سارت فوق المعطف بعناد حين وجدته في طريقها، كما حاولت تعليق المعطف على المشجب بنفسها - غالباً ما كانت تقوم بذلك بوضوح تام كي يرى ديفيد ما تفعله بوضوح. في ذلك الوقت، أصبح المعطف الملقى على الأرض أكثر من مجرد معطف؛ فقد أصبح رمزاً "لحقيقة" تقول إن ديفيد لم يأخذ مونيكا على محمل الجد في مشكلة كانت تعتبرها مهمة. فالمعطف كان دليلاً على أن ديفيد يتجاهلها ويستخف بها. رغم أن المعطف كان أمراً تافهاً في المجمل، فإنه في كل مرة يتناقشان فيها، يطرأ موضوع المعطف في النقاش.

وذات يوم، مع اقتراب يوم ميلاد ديفيد، رأت مونيكا منظوراً سمح لها بتغيير قواعد اللعبة، وذلك عبر إبعاد نفسها عن أفكارها - أي تفسيرها بأنه "يقوم بهذا الأمر لأنه يستخف بها". فقد وضعت مسافة بين ذلك الإزعاج البسيط وبين شعورها القوي الذي طرأ كرد فعل عكسي. واتخذت قراراً واعياً بالمضي قدماً والتخلي عن التفسيرات التي حبكتها بينها وبين نفسها حول هذا المعطف وبافتراض أن ديفيد

نيته حسنة فحسب . وبدلاً من أن يستحوذ عليها المعنى الذي ترى ديفيد يعنيه أو لا يعنيه بتركه المعطف على الأرض، منحته هدية بمناسبة يوم ميلاده: وهو تقبلها أن ذلك الأمر كان ببساطة جزءاً من شخصية ديفيد، الرجل الذي أحبته، وأنها بدون الشعور بالاستياء أو بأن كبرياءها مجروحة، ستلتقط معطفه بمحبة من الأرض، وستتهي معركة الشد والجذب بينهما، بالتخلي عن العراك تمامًا.

واستطردت قائلة: "إنني لم أقم بهذا الأمر على مضض أو بانهزامية، بل قمت به طوعاً وأنا أشعر بالود والتقبل والعطف نحوه لأنني أحبه وأقدر علاقتنا معاً. أنا أعلم أنه إن حدث أي شيء على الإطلاق لديفيد، سيكون هناك مليون شيء أتنازل عنه في مقابل أن أحظى به وبمعطفه مجدداً في حياتي".

أخبرني صديق لي، يدعى ريتشارد، بمرور ١٥ عاماً على شعوره بالإحباط من زوجته جايل. كان ريتشارد يعمل من المنزل، وكانت جايل تعاني مشقة الذهاب يومياً إلى العمل؛ لذا تولى هو دور رب المنزل وأصبح مسئولاً عن شؤونه اليومية، بما في ذلك التسوق وإعداد الطعام. وبمرور الوقت، تلاشت علاقة جايل شيئاً فشيئاً بالمطبخ، وأصبح ريتشارد طباًحاً ماهراً جداً. ومع ذلك، في نهاية الأسبوع، وخاصة حين يأتي رفقاًؤهم، كان يأمل دائماً في أن تقدم يد العون له - لأنه يرى أن إعدادهما الطعام معاً سيكون أكثر متعة في الغالب. إلا أنها لم تقم بذلك أبداً. وهكذا أصبح ريتشارد غاضباً ومحبطاً للغاية. هل كانت "جايل" تستغله؟ لماذا تعامله على أنه خادم؟ من كانت تظنه، سندريلا؟

ثم في أحد الأيام، حين كان يعد طاجن لحم الضأن لضيوفهما، راوده إلهام مفاجئ. لقد كان يعلم أن جايل تحبه وأنها لم تكن بالشخص الأناني. وعلم أيضاً أنها لم تكن تستمتع بالمطبخ، لكنها تستمتع في الواقع بإعداد الصحون الخزفية الأنيقة وتجهيز المائدة وتسيق الزهور وأنشطة أخرى كانت تسهم بها في حفلات عشائهم. أي تفسير آخر قد يكون لديه بشأن رفضها مساعدته في المطبخ كان تفسيره الخاص، ولا يفسر بحيادية علاقته بزوجته.

لقد اختار التحرر من أي شعور بعدم الإنصاف وتوقعاته التي صاحبت ذلك الشعور حول أن زوجته لن تمد له يد المساعدة أبداً في تقطيع الخضراوات أو

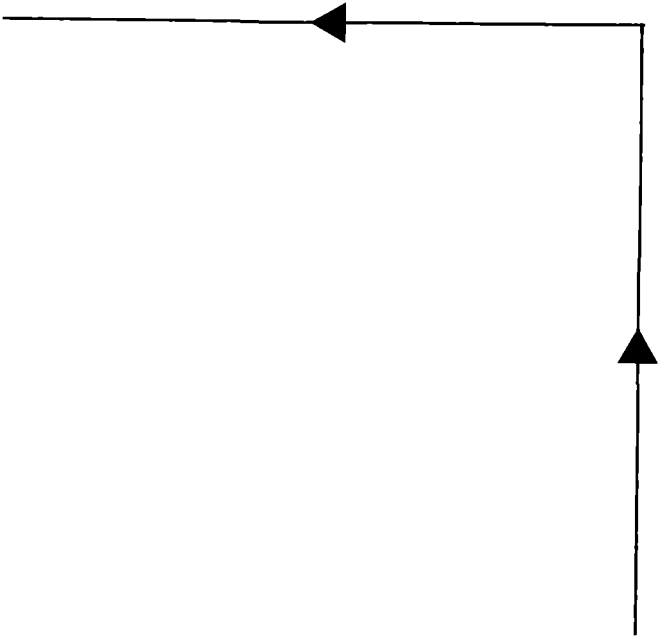
تقليب الحساء. منحته هذه الفكرة وتقبله لها راحة هائلة وشعوراً عميقاً بالتححرر الداخلي، وأمدته كذلك بطاقة وحيوية متجددتين أسبغهما على علاقته مع جايل. وبالتأكيد ستختلف الأفكار التي تقرر صرفها عن ذهنك عن الأفكار التي يقرر غيرك صرفها، فأحياناً يكون ذلك بصرف الذهن عن تجربة سابقة، وأحياناً عن توقع أو علاقة شخصية. أحياناً يقصد بذلك مسامحة الآخرين، وأحياناً يقصد به مسامحة نفسك.

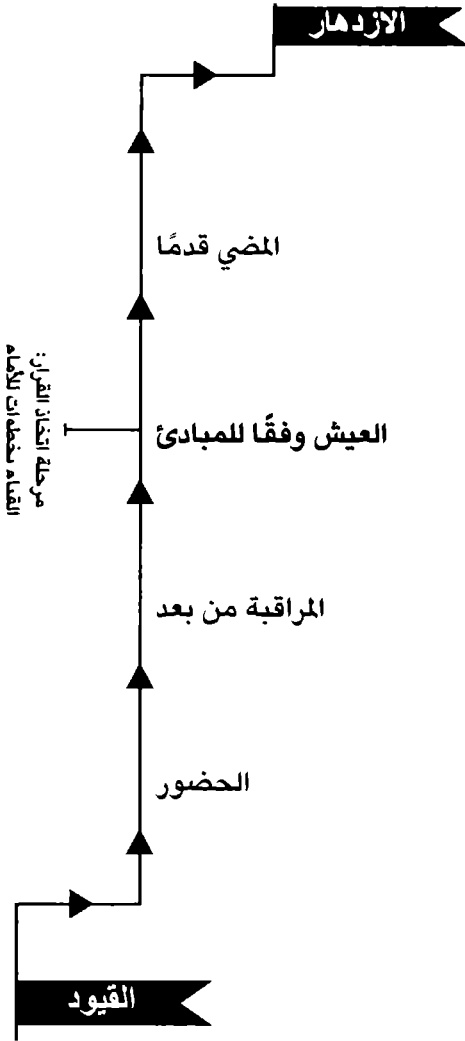
إن مجرد التفوه بكلمة "تححرر" كاف لاستحضار شعور بالأمل والراحة؛ لكن هذه الكلمة ذاتها قد تستحضر شعوراً بالقلق من أن شيئاً لن يتبقى لدينا - وأننا وضعنا أنفسنا في وضع ميئوس منه. ولكن رغم ذلك، فإننا نتحرر في الحقيقة من شيء واحد، وتبقى بقية الأشياء؛ فالتشبث بهذا الجزء الصغير العاطفي المنقذ لنا يمنعنا من الشعور بأننا جزء من نظام الكون الحيوي.

لقد ناقشت من قبل قيمة قلب التليسكوب للتمتع بنظرة أوسع، وقد استغل رواد الفضاء هذه النظرة الأوسع حرفياً. فهم يتحدثون عن "تأثير النظرة الشاملة"، وهو التحول الذي يمرون به بعد تعمقهم في السفر إلى الفضاء، والقائم نظرة على كوكبنا بأكمله بحيث يرونه بما عليه من جميع مشكلاتنا، الكبيرة والصغيرة، حيث يبدو أشبه بكرة شاطئية زرقاء ضئيلة تسبح في السواد القاتم، وهذا هو ما تعنيه "المراقبة عن بعد" وهو رؤية الأمور من منظور أجدد وأوسع.

إن أحد أكثر رواد الفضاء ارتباطاً بتأثير النظرة الشاملة هو إدجار ميتشيل، الذي كان ربان مركبة أبوللو ١٤ المخصصة للهبوط على القمر، وفي عام ١٩٧١، كان هو الشخص السادس الذي يسير على القمر. وصف ميتشيل تلك اللحظة بهذه الطريقة: "في رحلة العودة، قطعت ٢٤٠٠٠٠ ميل في الفضاء باتجاه النجوم والكوكب الذي قدمت منه، وفجأة بدا لي الكون ذكياً ومحبباً ومتناغماً".

لن يستطيع الجميع تقبل مثل هذه الرؤية الفاضلة، لكن فكرة "المراقبة عن بعد" قد تصبح بالنسبة للجميع بمثابة "تخفيف للحمل" على الأهل، وحين يحدث ذلك، يتسع الإدراك ويفتح القلب. هذا لا يعني التسليم أو الإذعان، بل يعني بالأحرى التناغم الحيوي مع الأشياء بالطريقة التي تكون عليها في الواقع، دون أن تعدلها أو تشوهها المناظير الجامدة.





العيش وفقاً للمبادئ

مكتبة

t.me/soramnqraa

أعطى توم شاديك جيم كاري أول أدواره المهمة في فيلم *Ace Ventura: Pet Detective*، ثم أخرج له أفلامه الشهيرة مثل *Liar Liar* و *Bruce Almighty*. كما عمل مع إيدي ميرفي وروبين ويليامز ومورجان فريمان وستيف كاريل. وفي بداية القرن الحادي والعشرين، زادت أرباح أفلام شاديك إلى أكثر من مليار دولار، وكان يجني بمفرده ٥٠ مليون دولار، وامتلك قصرًا في لوس أنجلوس فاق حجمه ألفًا وسبعمائة متر مربع ومجموعة من السيارات الفخمة وكان يسافر في طائرات خاصة؛ لذا بحسب المعايير التي يضعها أغلب الناس، أحرز شاديك نجاحًا في عالم صناعة الأفلام شديد المنافسة. لكن بمعاييره هو، لم يحقق النجاح الكافي.

وقد كتب قائلًا: "كان نمط حياتي لا بأس به، لكنه بالطبع لم يكن كافيًا لإشعاري بالسعادة التي كنت أصبو إليها؛ فقد وجدت الوضع برمته مسالمًا بل وسليبيًا في بعض النواحي. وحين فكرت في حاجات الآخرين - كيف أنهم لا يستطيعون استيفاء حاجاتهم الأساسية من الطعام والدواء والخ - لم أشعر بأن الوضع صائب. لا أحد يركض نحوك ليمنحك هذا المال، بل يجب أن تطلبه. وبطلب هذا المال، فإن ذلك يعني ضمنيًا أنني أكثر قيمة من الآخرين؛ أي من الطباخ ومن عامل الصيانة

ومن حارس العقار. وأنا ببساطة لم أصدق ذلك. أنا أعلم أن علم الاقتصاد يقول خلاف هذا، لكن قلبي أخبرني بأمر آخر".

توصل شادياك إلى فهم الدليل على "قيمه" من منظور المجتمع، لكنه احتاج على الرغم من ذلك إلى شيء مختلف؛ لذا فقد باع قصره وانتقل إلى غرف مأجورة ذات حجم أصغر، وبرغم أنه لم يكن زاهدًا على الإطلاق، فإنه شعر بأن هذا أكثر ملاءمة له. ثم اختار السفر على الدرجة الاقتصادية في خطوط الطيران التجاري، واستخدم دراجته كوسيلة مواصلات محلية. كما أصبح أكثر انتقائية بكثير في اختيار أفلامه وراح يتبرع بماله للمؤسسات الخيرية التي يؤمن بما تروجه من قضايا. لم يتخلَّ شادياك عن ممتلكاته جميعها؛ بل تخفف من أغلبها بحيث تكون لها مكانتها المناسبة في حياته؛ لذا صار لديه الكثير من الوقت والطاقة ليكرسهما لأولوياته الحقيقية.

كما أنه تأكد من أن قراراته التي اتخذها كانت تناسبه هو وحسب؛ إذ قال في إحدى المقابلات: "لا أستطيع الحكم على أي شخص وطريقي يختلف عن الآخرين. إنني لم أتخلَّ عن كل شيء، بل ببساطة لبيت احتياجاتي".

ونظرًا لأنه اعتاد التمسك بمبادئه وإعادة تنظيم حياته بناء عليها، فغالبًا ستستمر في دورها كمرشحات فعالة بغض النظر عن تغير الظروف من حوله. يفسر شادياك الأمر قائلاً: " (لدينا) نموذج سطحي للنجاح؛ إذ وفقًا له يجب عليك أن تحظى بمكانة مهنية معينة، وقد معين من الثروة. أنا أعتقد أن النجاح الحقيقي هو النجاح الصادق... بالحب والطيبة والتشارك".

اعتقد بعض أصدقائه في هوليوود أنه كان مجنونًا ولم يترددوا في إخباره بذلك. بينما أشاد آخرون بقراراته. إنما هو لم يهتم بكلا ردي الفعل. فقد سئل في إحدى المقابلات الصحفية عما إذا كان يشع بمزيد من السعادة جراء تغيير أسلوب حياته، فأجاب قائلاً: "نعم وبدون أدنى شك". فقد علم أنه كان يقوم بالأمر الصحيح، وهذا أعطاه الشجاعة ليتبع طريقه الخاص بغض النظر عن النقد أو الإعجاب.

الخلاصة أنه كان يعيش وفقًا لمبادئه.

"العيش وفقاً للمبادئ" هو فن التعايش مع الحياة من خلال قيمك الخاصة - أي القناعات والسلوكيات الهادفة التي تقدرها وتشعر بها بالرضا؛ فتحديد قيمك الخاصة - لا القيم المفروضة عليك من الآخرين؛ ولا القيم التي تعتقد أن عليك الاهتمام بها؛ بل التي تهتم بها حقاً - والتصرف على أساسها تكون قد اتخذت الخطوة التالية والحاسمة في تعزيز المرونة العاطفية.

نحن نتخذ قرارات لا نؤمن بها

إن تحديد الأمور التي تقدرها وتتصرف بناء عليها ليس بالأمر السهل دائماً؛ فنحن دائماً محاطون برسائل - مصدرها الثقافة المجتمعية والشركات الإعلانية وكذا نشأتنا ومعتقداتنا الدينية وعائلتنا وأصدقائنا وزملائنا - وهي ما تملي علينا ما يعتبر مهماً وما يجعل لنا قيمة؛ فأغلبنا لا يحلم بشراء طائرة خاصة أو قصور شاهقة وفخمة، لكن رغم ذلك، نمر جميعاً بنفس الضغوط المجتمعية التي مر بها شادياك. فقد تمتلك جارتك سيارة تويوتا أفخم من سيارتك، أو تشتري قهوتها بخمسة دولارات من مقاهي ستاربكس وأنت تعد قهوة فولجرز في المنزل، وقد تقضي عطلات أفضل أو يكثر الخدم في منزلها، وقد تبدو أكثر راحة في مهنتها أو أسعد في زواجها أو أكثر خبرة منك.

بصرف النظر عن السياق، فإننا نتشابه جميعاً في قيامنا بإجراء المقارنات. فبالطريقة نفسها التي استمر بها شادياك فيما اعتقد أنه الطريق الصحيح في هوليوود حتى أدرك أنه لم يكن قراره هو، فنحن جميعاً لدينا نزعة المضي في طريقنا دون التمهّل والتركيز، كي يمر يوم آخر وحسب. إن كنا نحتاج إلى الإرشاد، فإننا ننظر حولنا لنرى ما يقوم به الآخرون، ونختار بلا وعي القيام بجميع الأمور التي يقال إنها مفاتيح الشعور بالرضا، كالحصول على شهادة جامعية وامتلاك منزل جميل وإنجاب الأطفال. في الحقيقة، مثل هذه الأمور لا تناسب الجميع، بل نقوم بذلك فقط لأنه من الأسرع والأسهل أن نحاكي ما نراه على أن نقوم بتسيير الأمور بحيث تناسبنا.

إن أفعال الناس وخياراتهم تؤثر علينا أكثر مما نظن وعلى جميع الأصعدة، وذلك من خلال ظاهرة رائعة يطلق عليها "العدوى الاجتماعية". إن كان هذا المصطلح يستحضر في الذهن صورة الفيروس الذي ينتشر بين الناس عبر الاتصال العرضي العشوائي، فهذا ما أقصده تمامًا. توضح الدراسات أن هناك سلوكيات معينة تشبه أكثر ما تشبه نزلات البرد والإنفلونزا - أي يمكنك التقاطها من الآخرين، فتزداد خطورة تعرضك للسمنة مع كل شخص سمين تتواصل معه. وتزداد فرصة حدوث طلاق - وهو قرار تراه شخصياً وفردياً تماماً - إن انفصل زوجان آخران وكانا من بين أصدقائكما.

وبعد ذلك تصبح الأمور غريبة حقاً، فعلى عكس الأمراض المعدية، التي غالباً ما يتم انتقالها من شخص إلى آخر، فبإمكانك "التقاط" سلوكيات من أشخاص لم تتواصل معهم على الإطلاق. أظهرت إحدى الدراسات أن الأزواج يكونون أكثر عرضة للطلاق ليس حين تحدث حالة طلاق بين أصدقائهم فحسب بل حتى حين تحدث حالة طلاق بين أصدقاء أصدقائهم. هذا صحيح: حياتك الشخصية قد تتأثر بأشخاص لا تعرفهم أيضاً.

وينطبق ذلك حتى على أبسط القرارات، فقد تتبع أستاذ جامعي متخصص في مجال التسويق أكثر من ربع مليون شخص من ركاب الخطوط الجوية وأثبت أنك تكون أكثر عرضة - بنسبة هائلة تصل إلى ٣٠٪ - للقيام بعمليات شرائية على متن الطائرة إن قام بها الشخص الجالس بجوارك. حين تكون عالماً داخل طائرة ولا يمكنك الذهاب إلى أي مكان آخر، فنستطيع أن نطبق النسبة المئوية نفسها على مشاهدتك للأفلام السيئة وتناول الوجبات الخفيفة التي لا تحتاج إليها.

تبنى مثل هذه القرارات على عملية اتخاذ قرار لا شعورية، وهو نهج لا توضع من خلاله أية مساحة بين المحفز والفعل، وبين المفكر والفكرة، حيث تتدخل غريزة القطيع. أحياناً يكون هذا السلوك مقبولاً (مشاهدة فيلم آخر في الطائرة أمر لن يضرک)؛ بل أحياناً يكون مفيداً: إذا كان جميع أصدقائك يمارسون الرياضة بانتظام، فسيزيد احتمال تحركك من خمورك وكسلك.

لكن إن اتخذت العديد من القرارات الآلية اللاشعورية عبر فترات زمنية طويلة، فستجد نفسك في النهاية تعيش حياة أشبه ما تكون بحياة شخص آخر -

حياة متوافقة مع القيم التي ليست من الضروري أن تكون قيمك الخاصة. (ناهيك عن احتمالية اكتسابك وزناً زائداً بسبب تناولك وجبات خفيفة لم تكن تريدها حقاً، وقد تقضي ساعات طويلة دون قراءة الكتب التي تخطط لقراءتها ولكن بطريقة ما لم يعد لديك وقت لها). وكما تقول أغنية فرقة ذا توكينج هيدز، "وقد تسأل نفسك / حسناً ... كيف وصلت إلى هذا الوضع؟".

إن "السير مع التيار" يستنزف أهدافك المنشودة في عملك وحياتك ويجعل علاقاتك الشخصية والمهنية ضعيفة ومتذبذبة، ويضمن أنك غالباً ستفشل في العيش وفق أهدافك الخاصة. كل ذلك يعني أنك لن تحقق ما تود تحقيقه حقاً.

لاتخاذ قرارات تتطابق مع الطريقة التي تأمل العيش بها بينما تمضي في حياتك، عليك بالتواصل مع الأمور التي تهلك بحيث يمكنك استخدامها بمثابة مرشحات. إن لم تأخذ بعض الوقت في تنظيم قيمك، فلن تسير على هداها دائماً، لينتهي بك الأمر بإهدار وقتك - في تصفح الإنترنت أو إعادة إرسال رسائل إلكترونية تافهة، أو مشاهدة برامج تلفاز الواقع لساعات وساعات - وستشعر بأنك لم تنجز شيئاً؛ ففقدان الهدف الواضح يبدو جلياً في القرارات التي يتخذها الناس عموماً (بل فقدان الهدف كلياً) وذلك في كل شيء بدءاً من اختيار شريك الحياة إلى تقرير أماكن قضاء العطلات. (ومجدداً، إن أحب الجميع الأمور ذاتها التي أحبها أنا، فسأجد فندقي المفضل مزدحماً للغاية).

إن جهلك بقيمك لا يؤدي دائماً إلى اتخاذ قرارات آلية، فهناك مخاطرة أخرى وهي أنك تتخذ قرارات تبدو مدروسة ومحكمة لكنها غير مجدية بالنسبة لك، كقرار شرائك منزلاً عائلياً يبعد ساعتين عن مكان عملك، دون إدراك أن الفترة الطويلة التي تقضيها ذهاباً وإياباً من وإلى العمل سوف تستقطع من وقت العائلة الذي توقن أنه وقت ثمين.

إننا نستنزف طاقتنا في مثل هذه القرارات ذات النتائج العكسية، وهي الطاقة التي من الأفضل بذلها في تحقيق أهدافنا.

إن اتخاذ القرارات وتكوين العلاقات دون وضع مجموعة محددة من القيم المنظمة نصب عينيك يعدان جهداً مضيئاً. فهما لا يقتصران على معاناتك من الارتباك بينما تواجه العالم يومياً بمواردك المتاحة، بل يعنيان أحياناً تهيئة

مشاعرك بحيث تتوافق مع ما تعتقد أنه أمر متوقع منك - كالتصرف بحماسة في رحلة ترفيهية إلى مدينة الملاهي والي وورلد، حتى إن كنت تفضل التواجد في مكان آخر.

ما شكل حياتي التي أريدها؟

طلب بعض علماء النفس من مجموعة شباب في أوائل العشرينات من عمرهم أن يكتبوا خطاباً يرسلونه لأنفسهم في المستقبل، بينما طلبوا من مجموعة أخرى التفكير في أنفسهم بعد ثلاثة أشهر أي خلال "زمن قريب"، ثم قيل لهم بعدها: "فكروا في الهيئة التي ستكونون عليها (حينها) ... واكتبوا عن أنفسكم الآن، وعن الموضوعات المهمة والقيمة بالنسبة إليكم، والطريقة التي ترون بها حياتكم". بمعنى آخر، طلب منهم أن يفكروا في كل ما يعتبرونه مهمًا ويوضحونه.

بعد كتابة هذه الخطابات، منحت المجموعتان استبياناً يتضمن موقفاً من ثلاثة مواقف غير مشروعة - وهي شراء حاسوب يعلمون أنه مسروق، أو الاحتيال في عقود التأمين، أو تحميل بيانات إلكترونية بطريقة غير قانونية - ثم سئل المشاركون عن مدى احتمالية مشاركتهم في ارتكاب مثل هذه الأمور. فكان الأشخاص ممن كتبوا خطابات إلى أنفسهم في المستقبل أقل احتمالاً في المشاركة في أي من تلك الأفعال الثلاثة الكريهة مقارنة بأولئك الذين كتبوا خطابات لأنفسهم خلال زمن قريب.

قد لا يتضح من النظرة الأولى كيف أن شيئاً بسيطاً مثل كتابة خطاب - إلى نفسك في الواقع - يمكنه تغيير موقفك أو سلوكك؛ لكن هؤلاء الكُتاب كانوا يقومون بما يدعى بالاتساق مع النفس، وعن طريق التواصل مع أنفسهم في المستقبل ومع قيمهم، كانوا قادرين على فهم أنفسهم باعتبارهم أشخاصاً ذوي معتقدات أساسية ودعامات أخلاقية دائمة ومستقرة، حتى إن تغيرت عناصر أو مواقف أخرى في حياتهم.

وفي المقابل، استمر الأشخاص الذين طلب منهم التفكير في الهيئة التي سيكونون عليها بعد ثلاثة أشهر فقط، في تخيل أنفسهم في المستقبل باعتبارهم أشخاصاً غرباء، حيث أظهر البحث أننا نقوم بذلك في العادة، وبالتالي اتخذوا قراراتهم وفقاً لذلك، أي كما لو أنهم يتخذونها لصالح شخص آخر. وعلى أية حال، إن كنت تعتقد أن الشخص الذي ستكون عليه بعد ٢٠ عاماً من الآن يشبه الشخص الذي أنت عليه الآن، فلماذا قد تهتم إن اشترت بضائع مسروقة أو احتلت في عقود التأمين أو - كأمثلة أكثر شيوعاً من العالم الواقعي - أدمنت التدخين أو بددت مال تقاعدك أو حملت بأعباء ديون بطاقتك الائتمانية؟

يكون الاتساق مع النفس مجدياً عندما يمنعك من اتخاذ قرار خطأ ويحثك على اتخاذ قرار صائب، ففي تجربة أخرى، طُلب من المشاركين الجامعيين أن يتخيلوا أنهم حصلوا فجأة على ١٠٠٠ دولار، وطُلب منهم تقسيمها على ٤ فئات مختلفة: "استخدموها لشراء غرض جميل لشخص تحبه"، "استثمروها في صندوق التقاعد"، "خططوا لتنظيم حفل ممتع وبإذخ" و "ضعوها في حساب بنكي جار". لكن قبل أن يقسم الأشخاص أرباحهم الخيالية غير المتوقعة، وضع كل فرد في بيئة واقعية افتراضية. رأى فيها نصفهم كيانات رقمية متجسدة على هيئتهم الحالية ورأى النصف الآخر كيانات رقمية متجسدة على هيئتهم التي قد يبدو عليها في سن السبعين. وكما توقعت، فإن المجموعة التي رأت كيانات رقمية لأنفسهم في سن أكبر وضعوا أكثر من ضعف أرباحهم الافتراضية غير المتوقعة على صناديق تقاعدهم الخيالية، فأخذك بعض الوقت لرؤية ما حولك من منظور شامل يؤدي إلى قيامك بأفعال تفيدك على المدى الطويل.

إن جيف كيني هو مؤلف سلسلة كتب الأطفال الأكثر مبيعاً *Diary of a Wimpy Kid* (باع ١٥٠ مليون نسخة مطبوعة بـ ٤٥ لغة)، وبعصرف النظر عن تحمسه لنجاح أعماله وخططه للاستمرار فيه، فهو يعلم أيضاً أن هذا العمل الإبداعي لن يكون كافياً وحده ليضمن استمراره في هذا المجال، فقد ذكر في مقابلة صحفية في جريدة *ذا نيويورك تايمز*: "إن كانت حياتي كلها متمثلة في إنتاجي سلسلة *Wimpy Kid*، فإن ذلك لا يكفي؛ فأنا لا أريد تصميم أغذية وسادات مطبوع عليها شخصيات سلسلة *Wimpy Kid* طوال أيام حياتي المتبقية".

وعبر تواصله مع ذاته في المستقبل، وجد كيني الدافع لتعديل مساره بحيث يصبح أكثر توافقاً مع قيمه. فقد افتتح متجرًا للكتب في موطنه الأم، يُدرس فيه أحياناً صفوفًا لتعليم رسم الرسوم الهزلية ويعمل أحياناً على ماكينه تحصيل النقود وفي الكافيتريا. بالنسبة له، يتعلق الأمر برد الجميل إلى العالم الذي أعطاه الكثير، كما أشعر أن الوضع صار صائبًا. واستطرد كيني في الكلام قائلاً: "إن تغيرت حياة طفل واحد ما بسبب متجر الكتب هذا، فالأمر بأكمله يستحق الثعب".

توضح قصتا كيني وشادياك حقيقة أكبر بكثير وهي: إن كنت تعلم قيمك الشخصية الخاصة وتعيش بها، فغالبًا ستكون راضيًا عن شخصيتك. ولن تحتاج إلى مقارنة نفسك بالآخرين لأنك ناجح - بمفهومك الخاص. يفسر شادياك النجاح على أنه عيش حياة مفعمة بالحب والتشارك بينما يفسره كيني باعتباره ردًا للجميل، وقد حققوا بذلك نجاحًا ساحقًا، ووفقًا لمعاييرهم الخاصة.

تحديد قيمك

يمكن أن تكون لكلمة "قيم" دلالة سيئة تذكرك بتعليمات المدرسة وهذا لا يعد أمرًا جذابًا بحال، بل ويبدو عملاً إجباريًا أو تأديبيًا أو انتقاديًا وهو الأسوأ. لقد سمعنا كثيرًا عن امتلاك القيم "الصائبة" (أو الخاطئة)، لكن ماذا يعني ذلك حقًا؟ ومن يحدد القيم الجديرة بالامتلاك؟

في البداية، أنا لا أعتقد أن الأفكار الجامدة التي تعرف الأشياء بكونها إما صوابًا أو خطأً تساعدنا كثيرًا، وهي بالتأكيد لا تنتمي لكتاب يتحدث عن المرونة العاطفية! بدلًا من ذلك، أنا لا أنظر إلى القيم على أنها قواعد يجب أن نسير عليها، لكنني أراها مميزات للعمل الهادف الذي يمكن أن نسبغه على العديد من مجالات الحياة، وهذه القيم ليست شاملة؛ فما هو "صواب" بالنسبة لشخص ما قد لا يعد كذلك بالنسبة لشخص آخر؛ لكن تحديد الأمور المهمة بالنسبة لك، سواء كانت تتلخص في نجاحك المهني أو العلاقات الشخصية المتقاربة أو الأمانة أو الإيثار - هناك قائمة لا نهائية يمكنك الاختيار منها - يعد مصدرًا ثمينًا للاتساق المستمر. القيم تعمل كنوع من الدعامات النفسية التي تحافظ على ثباتك.

أنت غير مضطر للاكتفاء بقيمة واحدة فقط، فهناك زميل لي يصف القيم بأنها "أوجه قطعة الألماس"، كما يقول أحياناً: "حين تحاول رؤية أحد الأوجه مباشرة، سيختفي وجه آخر - لكنه لا يزال كامناً، فهو مجرد جزء من الألماسة ككل، ويظل مرئياً عبر المنشور".
إليك بعض السمات الأخرى للقيم:

يتم اختيارها عشوائياً وليس من الضروري أن تكون مفروضة عليك.
لا تعد أهدافاً؛ فهي مستمرة أكثر منها ثابتة.
ترشدك بدلاً من أن تقيدك.
تعد حيوية لا جامدة.
تسمح لك بالاقتراب من الطريقة التي تود عيش حياتك بها.
تحررك من المقارنات الاجتماعية.
وترسخ تقبل الذات الذي هو بالغ الأهمية بالنسبة للصحة النفسية.

وفوق كل ذلك، فإن القيمة هي شيء يمكنك استخدامه؛ فهي تساعدك على دعم خطواتك نحو الاتجاه الصحيح في طريقك عبر الحياة، بصرف النظر عن الطريق الذي تقودك إليه الحياة.

حين كانت المؤلفة إليزابيث جيلبرت تكتب مذكراتها في كتاب *Eat, Pray, Love*، مرت عليها لحظات كانت تشك فيها بشأن نفسها وبشأن الكتاب وبشأن مشروع الكتابة بأكمله؛ فهي تقول في كتابها: "راودني شعور قوي بأن "هذا الأمر مروع". ولكنها استخلصت من تلك الحلقة المفرغة من التقييمات الذاتية السلبية التي كانت تدور في ذهنها قيمة لم تكن تعرف أنها تمتلكها.

وتستطرد قائلة: "النقطة المهمة التي أدركتها هي أنني لم أقدم وعداً للناس بأنني سأكتب ببراعة؛ فأنا وعدت الناس أنني سأكتب فقط؛ لذا أحنيت رأسي على الورق وبذلت جهداً مضنياً، بموجب عهودي التي أخذتها على نفسي".

وبتحديدها هدف الكتابة والالتزام به، الأمر البالغ الأهمية بالنسبة لها، استطاعت إتمام كتابها، أما البقية، كما نعرفها، فصارت قصة معروفة.

إليك بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك لكي تبدأ في تحديد قيمك:
 في قرارة نفسي، ما الأمر الذي أعده مهمًا؟
 ما العلاقات الشخصية التي أريد بناءها؟
 ما الذي أريد تحقيقه في حياتي؟

ما شعوري في أغلب الأوقات؟ ما الموقف الذي يشعرني بأنتي أكثر حيوية؟
 إن حدثت معجزة واختفت جميع التوترات والضغط في حياتي فجأة، فكيف
 ستبدو حياتي، وما الأمور الجديدة التي سأسعى إلى تحقيقها؟

قد تساعدك الإجابة عن هذه الأسئلة على البدء في معرفة مبادئ حياتك
 التوجيهية، وقد يكون العديد منها مترسخًا بداخلك، حتى إن كنت غير مدرك
 تمامًا لها. هل هناك مجالات محددة يطلب منك من حولك باستمرار نصيحتك
 وخبرتك بشأنها؟ هل تكون أكثر حيوية عند القيام بأنشطة ومشاريع محددة في
 العمل؟ هل تأتلك أوقات تشعر فيها بكيئونتك؟

وتلك الأسئلة لا تعتبر إجاباتها "صائبة" أو "خاطئة"، بل هي تعنى بالطريقة
 التي تريد العيش بها في حياتك. فحين تدرك ما تهتم به حقًا، ستستطيع التحرر
 من الأمور التي لا تهتم بها.

على سبيل المثال، إن كانت أبوتك أمرًا تقدره، فإن فهم الطريقة التي ترى بها
 هذا الشعور تحديدًا هو أمر أكثر أهمية بكثير من محاولة التوافق مع بعض الأفكار
 العامة عما يفترض أن يكون عليه "الأب الصالح". هناك العديد من أنواع الآباء
 في العالم، وليست هناك طريقة صحيحة واحدة نكون بها آباء صالحين، حتى إن
 اقتصرنا على نطاق مدينتك أو حيِّك أو مجموعة أصدقائك.

هناك بعض الأسئلة الأساسية التي يجب أن تطرحها على نفسك بشأن الأبوة:
 "ما الذي أريد من الناس رؤيته حين يشاهدونني مع طفلي؟ ما الذي أراه حين
 أشاهد نفسي؟ هل يتلاءم سلوكي مع المواقف المختلفة؟ هل يتوافق سلوكي مع
 قناعاتي الجوهرية بشأن ماهية الأب الصالح؟".

بالطبع الأبوة هنا مجرد مثال. يمكنك تطبيق الأسئلة نفسها على معظم جوانب
 حياتك اليومية، وهناك طريقة واحدة للبدء في فعل ذلك وهي أن تجيب عن سؤال
 واحد كتابيًا كل ليلة قبل الخلود إلى النوم: "حين أنظر إلى ما حدث اليوم، ما

الذي قمت به وأعتبره مستحقاً للوقت الذي استغرقتة فيه؟". لا يتعلق هذا الأمر بما تحب أو ما لا تحب القيام به في يوم محدد؛ بل بالأمر التي تراها تحمل قيمة. إذا اكتشفت بعد أسابيع قليلة أنك ليس لديك ما يكفي لتدوينه كإجابة عن هذا السؤال، أعد فتح الموضوع بطريقة أخرى بطرح هذا السؤال على نفسك حين تستيقظ كل صباح: "إن كان هذا يومي الأخير على الأرض، فكيف أجعل هذا اليوم الأخير يوماً رائعاً؟". على سبيل المثال، إن كنت تقدر علاقتك الشخصية مع زوجتك لكنك اعتدت عدم إلقاء التحية عليها باكترات حين تدلف إلى المنزل بعد العمل، فعليك وقتها أن تقرر التوقف عما تقوم به في ذلك الوقت وتحببها بحرارة. وعندما تقوم بشيء جديد، يمكنك أن تقرر وقتها إن كان يستحق وقتك أم لا، وقبل مرور فترة طويلة ستكون لديك لائحة من الأفعال والتجارب التي تتوافق مع ما تقتنع بأهميته بالنسبة لك.

الشخص صاحب المبدأ

في سن الرابعة والعشرين، كان الرقيب جوزيف داربي جندياً احتياطياً، حين تم استدعاؤه وإرساله إلى أحد السجون التي يعرضون السجناء فيها للإيذاء والاعتداء الجسدي، وهو الأمر الذي كان خفياً. وخلف أسوار السجن، أصبح هذا السلوك أمراً عادياً، وبينما كان الجنود يتناوبون الواحد تلو الآخر في هذه الاعتداءات، كان داربي يشيخ ببصره عنها. حتى حين أعطاه أحد رفقائه الحراس أسطوانة مدمجة تحمل بعض صور الاعتداءات، جراه في البداية فقط.

أخبر داربي أحد الإعلاميين: "كان الأمر صعباً". وكلما شهد مزيداً من الاعتداءات، أدرك أن الاعتداء كما جاء على لسانه: "يخالف كل قناعاتي الشخصية وكل ما تم تعليمي إياه". وبعد أيام قليلة من المداولات المجهد، سلم تلك الأسطوانة إلى ضابط ذي رتبة أعلى، وهو الإجراء الذي أدى في النهاية إلى مقاضاة العديد من الجنود الواضحة وجوههم في الصور.

يعد الامتثال والوفاء من القواعد الأساسية في الثقافة العسكرية، وخلال الظروف العسيرة، يمكن أن يقع أعضاء الوحدات العسكرية المترابطة جداً فريسة للتفكير الجماعي الخطير، ما يجعلهم يتصرفون بعنف وبتجرد من الإنسانية وهي سلوكيات غالباً يعترضون عليها في سياقات أخرى باعتبارها سلوكيات خطأ. إن الأعمال الوحشية التي ارتكبت في هذا السجن تعد بمثابة مرجع لفاعلية ظاهرة الإكراه الجماعي؛ فمقاومة النزوع تجاه السلوك الجماعي تتطلب قدراً هائلاً من القوة، وكان داربي قادراً على إحداث تحول درامي من خلال التصرف بما يعتبره صائباً في قرارة نفسه. وبحفاظه على الاتساق مع قيمه، لم يكن قادراً على التحرر من السلوك الجماعي فقط، بل استجمع شجاعته أيضاً وأعلن عن وجود الاعتداءات، رغم خوفه الشديد من احتمالية كشف إبلاغه لدرجة أنه في مرحلة ما كان ينام ومسدسه تحت وسادته.

ورغم أن نتائجه كانت هائلة، فإن قرار داربي كان بسيطاً جداً في الواقع. فقد كان لديه شعور شخصي قوي بما يعد سلوكاً مقبولاً؛ لذا فقد كان قراره بالإبلاغ في النهاية أمراً واجباً في نظره.

حين تتواصل مع ذاتك الحقيقية، ومع ما تعتقد أنه مهم، تتقارب الفجوة بين ما تشعر به وبين طريقة تصرفك، وتبدأ في عيش حياتك دون إبداء الكثير من الندم ودون المبالغة في التردد.

لن نجد أغلبنا نفسه في ظروف أكثر فظاعة من الظروف التي مر بها الرقيب داربي، لكننا جميعاً علينا مواجهة العديد من القرارات الأخرى: سواء كان ذلك بامتهان وظيفة بيع سندات مقايضة الائتمان الافتراضي، أو باختيار مكان المعيشة، أو بطريقة تعليم أطفالنا. حتى القرارات البسيطة - أنعد العشاء أم نطلب البيتزا؟ أنذهب سيراً أم نقود السيارة؟ - إلخ. وكما أخبر أرسطو أصدقاءه اليونانيين منذ فترة بعيدة قبل أن تنضم اليونان إلى الاتحاد الأوروبي وقال: "أنتم تمثلون ما اعتدتم فعله".

ولهذا يكون فهم قيمنا الشخصية بوضوح أمراً بالغ الأهمية في إحداث التغيير وتحقيق الذات. الأمر لا يتعلق فقط بأن القيم جيدة ويجب امتلاكها، بل أظهرت الدراسات بالأحرى أن القيم تساعدنا في الواقع على الوصول إلى

مستويات كبرى من قوة الإرادة والإصرار وتحميننا من العدوى الاجتماعية السلبية، كما تحميننا من القناعات والصور النمطية التي تكمن في اللاوعي وتحد من قدراتنا دون حتى أن نعرف بوجودها - ولكنها قد تحمل تأثيراً سلبياً على قدرتنا على مواجهة التحديات.

لنقل إنك طالبة في السنة الأولى من المرحلة الجامعية وتحلمين بأن تكوني طبيبة، لكنك تنشئين في ثقافة تخبرك باستمرار بأن "البنات سيئات في مجال العلوم". ثم تصابين بانتكاسة، كحصولك على درجات سيئة في أول اختبار في مادة الأحياء في السنة الأولى، وقد تزداد احتمالية تركك للصف والتخلي عن أحلامك.

باستثناء ما سبق، فأنت واضحة بشأن ما هو مهم بالنسبة لك. أظهرت دراسة مهمة أن مجرد تحديد القيم الشخصية ساعد على حماية مجموعة من الطلاب القاصرين من استيعاب رسالة ثقافية خطيرة تفيد بأنهم لا يستطيعون تحقيق أداء أكاديمي مكافئ للطلاب المتفوقين. وفي هذه الدراسة، طُلب من تلاميذ المدرسة المتوسطة من الأفارقة الأمريكيين واللاتينيين إتمام حل اختبار مدته ١٠ دقائق يكتبون فيه عن أكثر الأمور أهمية بالنسبة لهم، فتضمنت إجاباتهم كل شيء بدءاً من تعلم الفنون إلى تكوين عائلة إلى الاشتغال بالسياسة، وكان تأثير هذا الاختبار البسيط مدهشاً، فبعد تركيزهم على تواصلهم مع العالم والأشخاص الآخرين، استطاع التلاميذ تحسين متوسط درجاتهم بالقدر الكافي الذي قرب من الفجوة بينهم وبين زملائهم ذوي البشرة البيضاء في الصف. وفي العديد من الحالات، استمر ذلك التأثير معهم حتى المرحلة الثانوية. وكل هذا لأن هؤلاء التلاميذ استغرقوا دقائق قليلة في التفكير بشأن قيمهم الجوهرية.

وكان لسيناريو آخر دور مشابه مع مجموعة مكونة من طالبات جامعيات التحقن بصف فيزياء تمهيدي - والذي يعد موقفاً نمطياً يمكن أن تزداد فيه الشكوك بشأن تأثير النوع على القدرات العلمية. فإن الطالبات اللاتي تم تكليفهن عشوائياً بحل تمرين يعنى بتأكيد القيم، كن أفضل أداء من الطالبات اللاتي لم يقمن بحل التمرين نفسه. فعبّر التفكير في الأمور التي اعتبرنها مهمة، فمن بتحرير قدراتهن الحقيقية، بصرف النظر عن التشكيك المجتمعي في قدراتهن.

نحن موجودون على هذا الكوكب لفترة زمنية محدودة؛ ولذا من المنطقي بالنسبة لنا أن نحاول استغلال هذا الوقت بحكمة، بطريقة تضيف لنا معنى شخصياً هادفاً. وقد أوضحت الدراسة تلو الأخرى أن الشعور القوي بأهميتنا يؤدي إلى تحقيق مزيد من السعادة، بالإضافة إلى الاستمتاع بصحة أفضل وزواج أنجح ومزيد من التفوق المهني والأكاديمي. إن الخاضعين لمثل هذه الدراسات، ممن أكدوا وجود قيمة جوهرية فحسب، كانوا أفضل استجابة للتحذيرات التي وجهت إليهم بشأن المشكلات الصحية المحتملة (حيث عبروا بشكل واضح عن عزمهم على مواجهة هذه المشكلات بينما يمضون قدماً في حياتهم)، وكذا كانوا أكثر تقبلاً للآراء الثقافية المختلفة للناس حول العالم.

حين نتخذ قرارات مبنية على الأمور التي نراها مهمة بالنسبة إلينا، بدلاً من أن يقودنا الآخرون ويخبرونا بالصواب من الخطأ، والمهم من العادي، فنحن لدينا القدرة على مواجهة معظم الظروف بطريقة بناءة. وبدلاً من أن يسيطر علينا التظاهر بما ليس فينا أو تكبلنا المقارنات الاجتماعية، يمكننا أن نمضي قدماً بخطى وثيقة.

العيش وفقاً للقيم

بتحديدك الأمور المهمة بالنسبة لك تكون قد قطعت نصف المسافة المطلوبة لفكرة العيش وفقاً للمبادئ. فبمجرد تحديد قيمك، سيكون عليك وضعها قيد التجربة، وهذا يتطلب قدراً معيناً من الشجاعة، لكن لا يمكن أن يكون هدفك مثلاً أن تكون شخصاً جسوراً. بدلاً من ذلك، عليك أن تهدف إلى مواجهة مخاوفك مباشرة، مع استخدام قيمك كدليل ومرشد، حتى تصل إلى ما تعتبره مهماً بالنسبة لك. الشجاعة لا تتحقق بتلاشي الخوف؛ بل بالمضي قدماً برغم الخوف. حين كانت تعيش إيرينا سندلر في بولندا وهي في السابعة عشرة من عمرها، نصحتها والدها الطبيب، قائلاً: "إن رأيت شخصاً يفرق، فيجب أن تقفزي إلى الماء لإنقاذه". وحين غزا النازيون مدينتها في أثناء الحرب العالمية الثانية، كانت هذه القيمة العزيزة هي التي قادتها إلى إيواء وإطعام جيرانها الضحايا.

و حين استمرت الحرب، قامت سندلر - بمساعدة أصدقائها الذين يشابهونها في التفكير - بطباعة آلاف المستندات المزورة لمساعدة عائلات الضحايا في الهرب خلال انتفاضة غيتو وارسو الشهيرة. وبعدها بدأت في تهريب الأطفال بنفسها، متكررة في هيئة إحصائية اجتماعية تتحقق من إصابتهم بمرض التيفود. كان الأمر مروعاً، لكن إرادتها لم تتزعزع مطلقاً، حتى حين اعتقالها البوليس السري الألماني (الجيستابو) وحكم عليها بالإعدام. وصفت لاحقاً مدى شعورها بالراحة لسماعها ذلك؛ حيث إنها ستتحرر أخيراً من شعور الخوف الذي صاحب طريق الشجاعة الذي اختارت سلوكه.

ولكن ساعدها حارس أمن بعد ذلك على الهروب والتخفي. ومع ذلك، بدلاً من حماية نفسها إلى أن تنتهي الحرب، ظلت ملتزمة بقيمها واستمرت - برغم كونها عرضة لخطر هائل - في إنقاذ الضحايا الأطفال، والذين يقدر عددهم إجمالاً بـ ٢٥٠٠ طفل على الأقل؛ فقد التزمت بالمسار الذي وضعته لنفسها في الوقت الذي كان من الأسهل والأكثر أماناً بكثير هو أن تختار الهرب؛ لكن سندلر علمت أنه دون التصرف بناء على القيمة، تكون مجرد غاية غير محققة، لا الطريقة التي نسير وفقاً لها بالفعل.

سواء كانت أفعالك المبنية على القيم مسألة حياة أو موت، كما كانت عند سندلر، أم عادية جداً كأن تقول في قرارة نفسك: "هل أنام في الموعد المحدد أم أقضي ساعة أخرى على موقع نتفليكس؟"، فإنك ستصل في النهاية إلى ما أدعوه بمرحلة *اتخاذ القرار*، مفترق طرق تجد نفسك فيه في موقف يحتاج منك إلى اتخاذ قرار. لكن على عكس القرارات الأخرى - كارتداء الأحذية السوداء أو البنية؟ شرب القهوة بالحليب أو الكابتشينو؟ - تعرض الخيارات أمامك فرصاً للعيش وفقاً لمبادئك. فهل ستمضي بحسب قيمك وتتصرف مثل الشخص الذي تود أن تكون عليه، أم ستبتعد عنها وتتصرف ضدها؟ كلما اخترت القرار الذي يعضد قيمك، ازدادت احتمالية أن تصبح حياتك أكثر حماساً وفاعلية وجدية. للأسف حين تسيطر علينا الأفكار والمشاعر والمواقف المعقدة، غالباً ما نبدأ في اتخاذ خطوات تبتعد عن قيمنا.

إن كنت تقدر العلاقات الشخصية وتأمل في الزواج، فإنه يمكنك وضع هذه القيمة قيد التنفيذ عبر التعارف على الإنترنت أو الالتحاق بأحد صفوف الطهي أو ممارسة تسلق الصخور أو الانضمام إلى نادي كتاب كي تقابل شخصاً يشاركك الاهتمامات ذاتها. إن إصرارك على أنك خجول أو قلق جداً ولا يمكنك القيام بذلك يجعلك تتحرك بعيداً عن كل ما تقول إنك تقدره.

إن كنت تأمل في أن تكون أكثر صحة، فإنه يمكنك البدء بتغيير نوعية طعامك أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو حتى بصعود الدرج بدلاً من ركوب المصعد؛ لكن لا يمكن أن يكون هذا مجرد التزام فكري. عليك أن تعمل بما تقوله وتلتزم به حقاً - أو كما أقول "تعيش وفقاً لمبادئك". ففي نهاية المطاف، حين تقود الدراجة، لا يمكنك الحفاظ على توازنك فقط في حالة الحركة. ينطبق الأمر ذاته على القيم.

تضارب الأهداف

كم عدد المرات التي وجدت فيها نفسك حائزاً بين خيارين، وأن لديك شعوراً قوياً تجاه كليهما؟ كالعامل في مقابل العائلة، أو الاعتناء بنفسك في مقابل الاعتناء بالآخرين، أو الميول الروحانية في مقابل الميول العامة، أو لنصنع الأمر بشكل مختلف، ماذا إن كان كل خيار سيقودك إلى اتجاه معاكس؟

يكن السر في ألا نفكر بشأن هذه الخيارات باعتبارها أفضل أو أسوأ بل باعتبارها خيارات متساوية ولكنها مختلفة. وبذلك سيرجع الأمر لك في إيجاد سبب اتخاذ هذا القرار، ليس لأن هناك أمراً أفضل من آخر، بل ببساطة لأنه يجب اتخاذ قرار ما. وللتوصل إلى قرار معقول، علينا أن نعرف أنفسنا بشكل جيد. تقول الفيلسوفة روث تشانج: "الخيارات هي فرص تتاح أمامنا للاحتفاء بخصوصية الوضع الإنساني... وهي تتمتعنا بالقدرة على إيجاد ما يجعلنا نصبح الشخص المميز الذي نحن عليه".

كثيراً مما نعتبره تضارباً في القيم، هو في الواقع تضارب في الأهداف (وعلينا أن نعي أن القيم تختلف عن الأهداف)، أو في إدارة الوقت أو ناجم عن صعوبة الالتزام بخطة أو مسار عمل معين. أو ربما لأننا كبشر لا يمكننا ببساطة التواجد في مكانين في الوقت ذاته. إحدى أكبر المشاكل التي يواجهها العديدون بهذا الصدد هي التوازن بين العمل وبين الحياة الشخصية. فبالنسبة للعديد منا - وأنا من ضمنهم - هناك تعارض دائم بين متطلبات العمل وبين الوقت الذي نحتاج إلى قضائه مع أولادنا وشركاء حياتنا.

لكن ماذا إذا كان الخيار لا يتعلق بتفضيل العمل على المنزل أو العكس؟ ماذا إذا كان الخيار يتعلق بالتزامك التام بالأمرين بدلاً من التصارع بينهما؟ إن فكرت في قرارة نفسك: "أنا أقدر قيمة أن أكون شريكاً محبباً؛ لذا سأضفي ذلك الحب على تعاملاتي مع أطفالي" و"أنا أقدر قيمة أن أكون شخصاً عاملاً منتجاً؛ لذا سأضفي هذه الإنتاجية على عملي يومياً"، فهذا يعد تفكيراً مختلفاً عن قولك: "أنا أقدر قيمة أن أكون والدًا صالحًا، لذا سأغادر مكتبي في الساعة الخامسة بغض النظر عن عواقب ذلك". باستخدام النهج السابق، تتخلص من التضارب وتتعامل بانفتاح مع ما هو ممكن في حياتك.

بما أن القيم ترتبط بجودة العمل وليس كميته، فإن مقدار الوقت الذي تقضيه في تطبيق قيمك لا يعكس بالضرورة مقدار أهميتها بالنسبة لك أو يحدد درجة انخراطك في اللحظات الثمينة التي تحظى بها مع من تحب أو في الوقت الذي تقضيه في العمل. إن كنت تحتاج إلى قضاء ١٢ ساعة في المكتب لإنهاء مشروع ما، فقد يبقيك شيء بسيط مثل إرسالك رسالة إلكترونية أو هاتفية سريعة إلى زوجتك، مرتبطاً بقيمة كونك زوجاً محبباً. (في أقسام علم النفس، يدعى ذلك الأمر "بالتواصل الاجتماعي العابر") قد يتعين عليك السفر في رحلة عمل، لكن عليك في أثنائها الاتصال بأولادك كل ليلة في موعد نومهم بما أنك بعيد عنهم وأن تمنحهم تركيزك حقاً حين تحدثهم، وقد يعني الالتزام بهذه القيم العمل بطريقة أكثر جدية وفاعلية في مهنتك، بحيث يمكنك ترك المكتب في ساعة مناسبة. وقد يكون عليك التفاوض عن مشاهدة مباريات مارش مادنس لكرة السلة أو الانضمام

لفريق الكرة اللينة التابع للشركة، لكن حين تضع هذه الأنشطة في إطار تقديرك للحياة العائلية، سيصبح القيام بأمور كهذه أسهل فأسهل.

بالطبع في بعض الأحيان، تصبح القرارات أكثر تعقيداً. إذا تطلب عملك منك أن تسافر في عيد ميلاد ابنك، فغالباً لن تبقى في المنزل مهما كان حجم تقديرك لعلاقتك مع طفلك. (أنت أيضاً تقدر قدرتك على سداد الفواتير وإعالة طفلك). لكن بما أنك تقدر كونك والداً محبباً، تستطيع العثور على طريقة أخرى لإبداء حبك له، كتنظيم حفل له قبل أن تسافر أو تقديم شيء مميز له في هذا اليوم المهم أو إجراء مكالمة فيديو معه خلال الحفل.

نحن جميعاً نخصص أوقاتاً مختلفة باختلاف المكان الذي نتواجد فيه، وذلك طبقاً لظروفنا، واختيارك التواجد في مكان معين لا يعني أنك تقلل من قيمة الأماكن الأخرى.

قد تشعرك عملية اتخاذ قرار صعب بالتححرر لأنها تساعدك على التعرف على ماهيتك الحقيقية وتظهر تلك القدرة التي نتمتع بها جميعاً على تشكيل حياتنا. إن كنت تستطيع أن تتقبل عن طيب خاطر الألم الناجم عن تخليك عن الخيار الثاني، فعليك أن تقبل بالقرار الذي اتخذته بالفعل وتمضي في حياتك وأنت صادق مع نفسك.

في الحقيقة، لا تعد القيم محدّدة أو مقيّدة، بل تحررنا بالأحرى، لكننا من الناحية الأخرى قد لا نسمح لأنفسنا بفعل ذلك عبر تقديم شبكة دعم مستمرة. تجعلنا معرفة قيمنا أكثر مرونة وانفتاحاً تجاه التجارب الجديدة، ويمكننا أن نستخدم قيمنا لاتخاذ "خطوات تقدمية" مدروسة ومرضية مع الحد من خطواتك "الارتجاعية" التلقائية أو التي لا طائل منها.

ورغم ذلك، فإن العيش وفقاً لقيمك - العيش وفقاً للمبادئ - لن يجعلك تعيش حياة خالية من الصعوبات. نحن جميعاً نواجه المشكلات، بغض النظر عن مدى صلابة قناعاتنا وقراراتنا النوعية. إن المضي قدماً بقيمك لا يكون دائماً أمراً ممتعاً أو سهلاً، على الأقل في اللحظة الحالية. على سبيل المثال، إن دعاك صديق إلى حفل وكنت شخصاً خجولاً، فقد يكون الاعتذار هو الاستجابة الأسهل. لكن إن كنت تقدر الصداقة حقاً وتركت قيمك ترشدك، فإنك ستتخذ خطوة تقدمية بدلاً

من ذلك وتقبل الدعوة. وحين تصل إلى الحفل، ستشعر بالانزعاج - بدرجة تفوق شعورك به إن كنت قد بقيت في المنزل. لكن هذا الانزعاج الأولي هو ضريبة عيش الحياة الهادفة.

وكما كشفت إليزابيث جيلبرت، فإنه حتى بعد أن اقتصرنا على التركيز على عملية الكتابة نفسها، ظلت العملية شاقة جداً، كما أن كلاً من الرقيب داربي وإيرينا سندلر تعلمنا أن الالتزام بقناعاتهما يعني اتباعهما طرقاً ستجعل حياتهما أكثر صعوبة. أتذكر مقابلة مؤثرة أجريتها مع جين جودال، اختصاصية الرئيسيات الشهيرة، وقد أخبرتني فيها بأنه في مرحلة معينة خلال مسيرتها المهنية الشهيرة، التي كرسنا فيها وقتها للمحافظة على الحيوانات ورعايتها، مرت بفترة كانت تبكي فيها باستمرار. وتناقشت لاحقاً مع صديقة لها بخصوص هذا الأمر، وقد سألت هذه الصديقة "جين" عن السبب الذي تعتقد أنه وراء حزنها الشديد، فأخبرتني جودال: "قلت أمراً أدهشني جداً، والذي لم يتبادر إلى ذهني من قبل على الإطلاق. فقد قلت: "أنا أعتقد أنني أبكي لأنني علمت أنني أتخلى عن حقي في أن أكون أنانية قليلاً". هذا ما قلته. أليس هذا أمراً غريباً؟".

وصف زميل لي تلك المشكلة بهذه الطريقة: "يقول لك عقلك: "مهلاً، لقد اعتقدت أنني إن تمسكت بتلك القيم، فلن أشعر بالسوء أو الحيرة بعد اتخاذ القرار". لكن الحقيقة ببساطة هي أنك عليك الاختيار رغم ذلك".

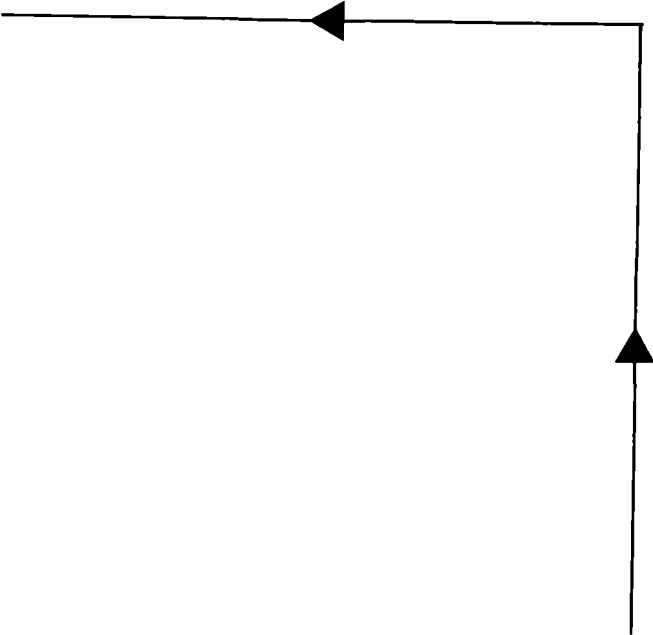
إن عملية اتخاذ القرار تحمل خسارة كامنة فيها، فأنت تتخلى عن الخيار الثاني، ومع أي خسارة يأتي مقدار معين من الألم والحزن بل والندم. قد تعرف سبب قيامك بأمر ما - تذكر السؤال: "ما الذي قمت به وكان يستحق الوقت الذي بذلته؟" - ولكنك لا تزال تشعر بالتوتر أو الحزن بشأنه. الفرق هنا هو أنه صار لديك استثمار حقيقي يساعدك على التعامل بمرونة مع هذه المشاعر المعقدة، وحتى إن تبين أن قرارك كان خطأ، يمكنك على الأقل أن تشعر بالارتياح حين تعرف أنك اتخذت قرارك لأسباب وجيهة، وبذلك يمكنك أن تواجه نفسك بشجاعة واهتمام وتعاطف ذاتي.

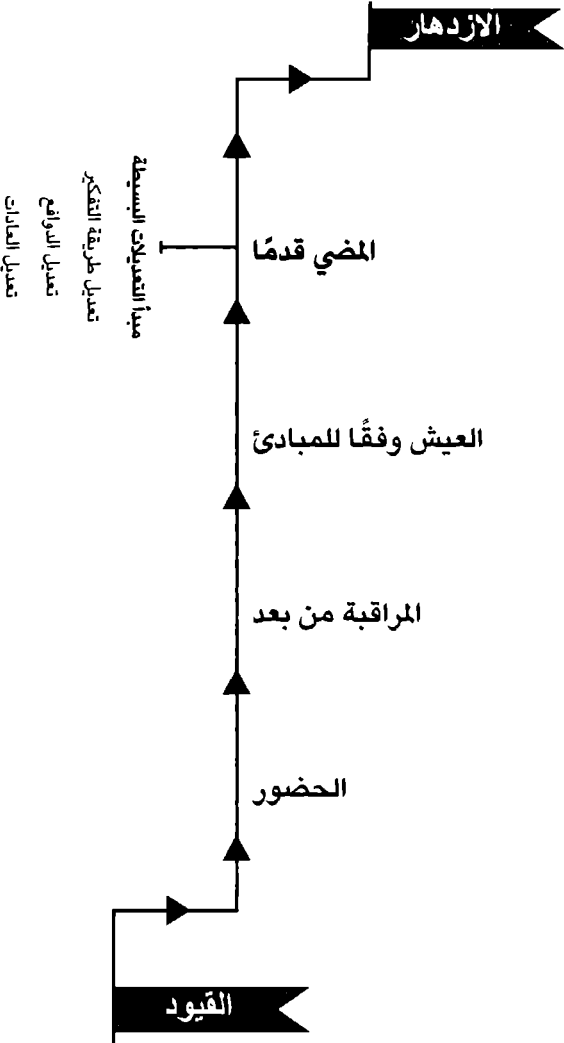
لقد سمعت ذات مرة قصة حول امرأة قيل لها إنها ستموت، فسألت طبيبها: "أليس هناك أمل؟" فرد الطبيب: "أمل بشأن ماذا؟".

الأمر الذي كان يشير إليه الطبيب هو أنه حتى حين نحضر - ونحن جميعاً سنموت - يمكننا اتخاذ قرارات، بناء على قيمنا، تتعلق بالطريقة التي سنعيش بها بقية أيام حياتنا.

تم تذكيري بهذه القصة حين شخصت صديقتي وزميلتي في العمل، ليندا، بالإصابة بالتصلب الجانبي الضموري. كانت ليندا تحب ثلاثة أشياء: أطفالها وأصدقاءها والفن الإيقاعي. وقد عانت بشكل هائل لأن أعراض المرض استفحلت لديها، ولكنها استمرت، رغم آلامها، في التدوين على وسائل التواصل الاجتماعي بكل الحب والحيوية، وحين وصلت لمرحلة اتخاذ القرار، قامت بحركة تقدمية واختارت الاستمرار في التواصل. وقبل أن تذهب إلى مأوى لرعاية المحتضرين لترحل بعدها بفترة قليلة، كتبت تقول: "أنا أخطط لقضاء هذا الوقت الهادئ في هذا المكان الرائع للتفكير في الحياة والموت. أنا أشعر بأنني محظوظة؛ فقد خرج الكثيرون من هذا الحياة دون أن تتاح لهم فرصة لتقييم مهمتهم في الحياة... أما في الوقت الحالي، فلتبتهج كلما استطعت".

بمعرفة ماهيتك والقيم التي تؤيدها، فإنك تواجه قرارات الحياة بأقوى الأدوات الممكنة على الإطلاق: وهي ذاتك الكاملة. فلتبتهج كلما استطعت.





المضي قدماً: مبدأ التعديلات البسيطة

كان سينثيا وديفيد يتعاركان بشأن المال؛ فقد كانت لا تألو جهداً في الاقتصاد وادخار المال من أجل الطوارئ كي ... حسناً، دون سبب محدد؛ ولكن زوجها أراد استخدام هذا المال في اصطحاب العائلة في رحلة تجديد في الجراندي كانيون. لم تكن فكرة سيئة - بالتأكيد هم بحاجة إلى قضاء عطلة - لكن سينثيا كانت ترغب في أن يكونوا عمليين ولو لمرة واحدة. أما ديفيد، على الجانب الآخر، فقد انتهج منهجاً مختلفاً، وأخبرها قائلاً: "سيكبر الأطفال بسرعة هائلة، وسنجد أنفسنا وقد كبرنا وأصبحنا طاعنين في السن. إننا نتحدث بشأن هذه الرحلة منذ سنوات. فإن لم يكن الآن هو الوقت المناسب، فمتى إذن؟".

طالت المناقشة بينهما، وازداد التوتر لدى كل طرف، وبدأت الاتهامات القديمة في الظهور - "أنت تتصرف تماماً مثل والدك!"، "حسناً وأنت تتصرفين مثل والدتك تماماً!" - ما زاد من حدة المناقشة.

وفجأة ألقت سينثيا نظرة خاطفة إلى الأسفل وسألته: "ماذا حدث لجواربك؟". فنظر ديفيد إلى أسفل، وتفاجأ قليلاً، وفحص قدميه المسودتين كما لو أنها أول مرة، وقال بعد برهة: "اضطرت إلى مطاردة حيوان راكون في الحديقة في الليلة الماضية. ولم يكن لدي وقت لارتداء حذائي".

ونظرا إلى بعضهما، ثم غرق كلاهما في الضحك، وانقضت غيمة التوتر بينهما مثل انقشاع الغيوم بعد المطر الغزير.

تشاجر العائلات بشأن المال طوال الوقت في كل أنحاء العالم، وقد كان الشيء الوحيد غير الطبيعي بشأن الشجار بين سينثيا وديف هو وجود علماء النفس يصورونهما؛ فقد أراد الباحثون مراقبة الأزواج "في بيئاتهم الطبيعية". وبما أن الانتقال إلى بيوت هؤلاء الأزواج سيكون أمراً غريباً نوعاً ما، فقد قام الباحثون بثاني أفضل شيء وأنشأوا شقة صغيرة في المعمل. وأحيط ذلك المأوى المؤقت بجامعة واشنطن في سياتل بديكور أشبه بالحدائق وتألف من غرفة واحدة مزودة بمطبخ صغير وبعض الأثاث وتلفاز وجهاز لسماع الموسيقى. وافق الزوجان على قضاء يوم كامل تحت المراقبة - زوجان فقط في كل مرة - يبدأ دائماً في صباح يوم العطلة، وطلب من كليهما إحضار البقالة وأي شيء آخر يحتاجان إليه من أجل أنشطتهما الأسبوعية المعتادة داخل المنزل - مشاهدة الأفلام وقراءة الكتب وحتى العمل. وتلخصت التعليمات الإضافية في أمر وحيد وهو قضاء اليوم كما يقضيانه في منزلهما الحقيقي. وخلال ١٢ ساعة من أصل ٢٤ ساعة، كان يتم تصويرهما من الساعة التاسعة صباحاً إلى التاسعة مساءً.

كان أكثر ما فاجأ فريق البحث هو الطريقة التي اتبعها الأزواج واستجابتهم "لمحاولات التواصل العاطفي" أو الجهود المبذولة لتحقيق هذا التواصل، مثل السؤال الذي وجهته سينثيا إلى ديفيد بشأن جوارب زوجها المتسخة. نظم الباحثون هذه المحاولات بشكل هرمي بناء على مدى الاحتياج العاطفي لدى كلا الزوجين، وإن رتبناها من الأدنى إلى الأعلى، فستكون هذه هي المحاولات:

محاولة بسيطة للفت انتباه الشريك: "هذا قارب جميل".

محاولة لجذب اهتمام الشريك: "ألم يبهر والدك في قارب مثل هذا؟".

محاولة للانخراط الحماسي: "مهلاً، يمكننا أن نبهر حول العالم في قارب مثل هذا".

محاولة لإطالة المحادثة: "هل اتصلت بأخيك مؤخراً؟ هل أصلح قاربه؟".

محاولة للمداعبة: بطي الجريدة وضرب الشريك على رأسه ضربة خفيفة، ثم قول: "ها قد وجدت ضالتي، فقد كنت أحاول القيام بهذا الأمر طوال اليوم".

محاولة لإلقاء مزحة: "ذهب ثلاثة أشخاص للإبحار ذات يوم....."

محاولة للتعبير عن احتياج عاطفي: "أحتاج إلى عناق"، أو إلى شيء مشابه لكن غير لفظي.

محاولة للدعم العاطفي: "ما زلت لا أفهم لماذا لم أحصل على هذه الترقية".

محاولة للإفصاح عن الذات: "ماذا كان شعورك حين أبحرت وتركت جدك الطاعن في السن وحده؟".

لاحظ الباحثون أنه بعد كل محاولة من هذه المحاولات، يستجيب الشريك الذي أجريت عليه هذه المحاولات بإحدى الطرق الثلاث: "الالتفاف نحو" شريكه بدرجة حماس تتراوح بين الاعتراف بصحة رأي الشريك ومشاركته ذلك الرأي قلباً وقالباً؛ أو "الإشاحة ببصره" وذلك ببساطة عبر تجاهل التعليق أو السؤال؛ أو "الانقلاب ضد الشريك الآخر" حيث يقول (من فضلك، أنا أحاول القراءة!).

كشفت طريقة استجابة الأزواج لهذه العروض العاطفية الكثير عن مستقبل كل زوجة منها، فرغم أن هذه السلوكيات قد تبدو غير منطقية في الظاهر، فإنها كانت التنبؤات الأفضل حيث وضحت مدى جودة الأداء داخل كل زوجة على المدى الطويل، ففي دراسة تابعة أجريت على الأزواج بعد ست سنوات، حدث الطلاق في الزوجات التي لم يستجب الشريك فيها بحماس إلا إلى ٣ محاولات فقط من أصل ١٠، بينما استمرت الزوجات التي استجاب الشريك بحماس إلى ٩ محاولات من أصل ١٠.

في الزواج، تبني هذه اللحظات البسيطة من الحميمية أو التجاهل ثقافة إما تزدهر بها العلاقة أو تذبل، وتعتمد هذه السلوكيات البسيطة على بعضها وتزداد مع الوقت، حيث يبنى كل تعامل على التعامل الذي يسبقه، بغض النظر عن مدى

بساطته. لحظات الحسد والغضب، أو لحظات الكرم والمحبة تبني لدى كل شخص حلقة ردود أفعال تجعل العلاقة عمومًا إما أكثر عدوانية أو أكثر سعادة بمرور الوقت.

في أوائل الخمسينيات، حققت مغنية تدعى كيتي كالين نجاحًا هائلًا، بأغنية عاطفية تدعى "Little Things Mean a Lot". وقد كانت على حق؛ فتعديل الأشياء البسيطة يمكن أن يكون له تأثير هائل حين يسمح لنا هذا التعديل بمواءمة سلوكنا مع الأمور المهمة لنا حقًا.

إن الطبيعة تفضل التطور وليس الجموح، فلقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجالات عديدة أن التحولات الصغيرة على مدار الوقت تعزز كثيرًا من قدرتنا على الازدهار؛ ولذا فإن أكثر الطرق فاعلية لتطوير حياتك ليست بالاستقالة من وظيفتك أو الاعتكاف في بيتك، ولكن كما قال تيدي روزفلت، بالقيام بكل ما يمكنك، مستخدمًا كل ما تملك، في أي مكان كنت. قد لا يبدو كل تعديل طفيف، كبيرًا في حد ذاته، لكن فكر في هذه التعديلات على أنها لقطات في فيلم. إن عدلت كل لقطة على حدة، ودمجت جميع هذه اللقطات معًا، فسينتهي بك الأمر بصناعة فيلم جديد تمامًا، له قصة مختلفة تمامًا.

أو (إن استخدمنا استعارة القارب التي ذكرناها سابقًا) إن كنت قد أبحرت من قبل، فستعرف أن أي تغيير في عقدة أو عقدين بحريتين، سيغير كثيرًا من الوجهة الذي ستذهب إليها عبر مجرد خليج، فتخيل مدى تأثير ذلك إن كنت تبهر عبر المحيط.

حين يكون النهج الذي نتبعه في حل المشكلات شديد المغالاة ("أنا أحتاج إلى تغيير مهنتي كليًا")، سنتعرض للإحباط؛ لكن حين نهدف إلى إجراء تعديلات طفيفة ("سأخوض نقاشًا مرة أسبوعيًا مع شخص خارج مجال عملي")، فإن نسبة الفشل تكون صغيرة جدًا. فحين نعلم أننا لا نملك الكثير لنخسره، تنخفض معدلات توترنا، وتزداد معدلات ثقنتنا. كما يتبادر للواحد منا شعور بأنه "يمكنه

التعامل مع ذلك"، ما يساعدنا على أن نصبح أكثر التزاماً وإبداعاً. وعلى القدر نفسه من الأهمية، نستفيد من رغبتنا الفطرية في الوصول المستمر لغايات هادفة. وفي إطار البحث عن النواحي المناسبة التي نجري عليها هذه التعديلات البسيطة، هناك ثلاثة حلول رئيسية: يمكنك تعديل قناعاتك - أو ما يطلق عليه علماء النفس طريقة التفكير؛ ويمكنك تعديل دوافعك؛ ويمكنك تعديل عاداتك. وحين نتعلم طريقة نستطيع بها إحداث تغييرات طفيفة في هذه الأطر الثلاثة، فإننا نصير مستعدين لإحداث تغيير دائم وعميق على مدار حياتنا.

نظرة استشرافية جديدة: تعديل طريقة التفكير

أجرت عالية كرام، أستاذة علم النفس، دراسة قامت فيها بتعديل طفيف على طرق تفكير ٨٤ عاملة نظافة في أحد الفنادق. كانت النساء العاملات التي أجرت الدراسة عليهن يقضين ساعات طويلة في وظائفهن، وفي نهايات مناوبات عملهن، يذهبن إلى المنزل للاعتناء بأسرهن. وبالتالي لا يكون لديهن الوقت للتمرين في صالات الألعاب الرياضية، وكن أكثر عرضة لتناول الوجبات الأمريكية التقليدية المليئة بالكافيين والسكر. وبالتالي فقد كانت معظمهن صاحبات وزن مفرط أو بدينات بشكل ملحوظ.

كانت فكرة كرام بسيطة بشكل رائع. ماذا إن طلبت من عاملات النظافة ببساطة أن يفكرن بشكل مختلف في عملهن؟ ماذا لو أدركت عاملات النظافة أن الأنشطة التي يقضينها خلال معظم اليوم كانت تمارين رياضية في الحقيقة، بدلاً من أن يشعرن بالذنب بشأن عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل كافٍ ومنتظم؟

ربما تعلم مدى مشقة تنظيف المنزل بالكامل، إلا إن كنت تعيش حياة مبهجة حقاً (ولهذا السبب قلة منا فقط هم من يقومون بهذا الأمر في الواقع). فتخيل مدى إرهاق قضاء يومك في الانحناء والدفع والرفع وتنظيف الأتربة وكس حوالي ١٥ غرفة فندقية بالمكنسة الكهربائية، وتنظيف ما يقرب من ١٥ حماماً

معظم أيام الأسبوع. لم تعتبر عاملات النظافة عملهن تدريباً رياضياً لأنهن لم يتصببن عرقاً في صالة ألعاب رياضية أو في دورات السباحة؛ لكن في الواقع تخطى جهدهن اليومي التوصيات التي وضعها وزير الصحة الأمريكي لممارسة التمارين من أجل حياة صحية.

قسمت عالية عاملات النظافة إلى مجموعتين، وفي حين أن كلتا المجموعتين شُرِّحتَ لها فوائد التدريبات الرياضية، فإنها أُخبرت مجموعة واحدة فقط بشأن استيفائهن لمتطلبات التمارين اليومية التي وضعها وزير الصحة. ولم تقم بأي تدخل آخر.

وبعد أربعة أسابيع، دون إحداث أي تغيير في حياة تلك النساء، انخفض ضغط الدم عند المجموعة "الواعية بالأمر" مقارنة بالمجموعة "غير الواعية بالأمر". كما خسرن أوزانهن وانخفضت نسبة الدهون في أجسادهن وتقلصت أحجام خصورهن وأوراكنهن. لقد أحدث ذلك التعديل الطفيف في طريقة التفكير فارقاً هائلاً.

حين بدأت أولاً في التدريب كعالمة نفسية إكلينيكية، كنت أعمل معالجة نفسية تحت التمرين حين كنت طالبة، وكنت أعالج المرضى في العيادة الجامعية في ميلبورن بأستراليا، وأناقش أصعب الحالات مع مايك، المشرف وزميلي الأعلى درجة.

في البداية، بدت مشكلات مرضاي معقدة جداً، وكانت المصادر المتاحة لديّ لحلها غير ملائمة على الإطلاق، حتى إنني شعرت بالإرهاك الشديد، بالإضافة إلى أن بعض المرضى اعتادوا القدوم للعيادة أسبوعاً بعد آخر ولسنوات عديدة، لكن دون إبداء أي تحسين. وكي أكون أمينة، فإنه بعد أسابيع قليلة، اعتقدت أن كل شيء طُلب مني فعله غير مُجَدِّ وأنني لم يكن أمامي أي فرصة لمساعدة أي شخص، ثم قابلت كارلوس - الذي أفتعني بعد رؤيته بأنني لا أملك أدنى فرصة.

في السابعة والثلاثين من عمره، كان عاطلاً عن العمل لمدة ٩ سنين وكان مطلقاً منذ ٨ سنوات.

أخبرني كارلوس قائلًا: "أشعر بالإحباط منذ وقت طويل جدًا"، فقد تأكد أن هناك شيئًا بداخله قد تحطم، وكان يحاول الهروب من واقعه بتناول الكحوليات، ما جعل جميع مشاكله أسوأ.

حدثت مايك في هذا المساء قائلة: "لا يمكنني مساعدة هذا الرجل؛ فقد عانى الاكتئاب طوال حياته، ولا يوجد لديه من يدعمه. من غير المحتمل أن يستمر في العلاج، وحتى إن تجاوب فعلاً، فهو لن يتوقف عن الشرب! لا أرى حلاً يمكن أن نغير به الوضع. ابتم "مايك" وأخبرني بأنني كنت أعالج مشكلات كارلوس "بطريقة تفكير منغلقة".

سمع العديد من الناس بمفهوم طريقة التفكير "المنغلقة" في مقابل طريقة التفكير "المنفتحة"، ويرجع الفضل في ذلك إلى جهود أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد كارول دويك وكتابها *Mindset*، ذي العنوان الملائم لغرضي. إن الأشخاص ذوي طرق التفكير المنغلقة يتبعون نظرية "كينونة" الذات، ويعتقدون أن السمات المهمة كالذكاء والشخصية هي سمات ثابتة ولا يمكن تغييرها. بينما الأشخاص ذوو طريقة التفكير المنفتحة يعتقدون أن هذه السمات الأساسية "مرنة" ويمكن تحسينها بالتعلم والجهد. سواء كانت لديك طريقة تفكير منغلقة أو منفتحة، فهذا يختلف باختلاف السمة. قد تكون "منغلق التفكير" فيما يتعلق بالمهارات الحسائية ("أنا لست جيدًا في التعامل مع الأرقام") لكنك "منفتح التفكير" حين يتعلق الأمر بالمهارات الاجتماعية ("لا أحتاج إلا إلى توطيد معرفتي بزملائي الجدد في العمل").

تبين الدراسات أن هذه القناعات بشأن التغيير يكون لها تأثير عميق على السلوك؛ فالأطفال الذين يعتقدون أن ذكاءهم جامد يكون أداؤهم أقل من المستوى المطلوب في الدورات الدراسية التي يجدون أنها صعبة مقارنة بالأطفال الذين يعتقدون أن بإمكانهم تحسين ذكائهم الفعال بالعمل الجاد. على أية حال، الأشخاص المنفتحون للتغيير والذين يعتقدون أنهم يقومون بعمل أفضل - وأن جهودهم مهمة - لديهم إحساس بالمسؤولية عن أدائهم ويواجهون التحديات،

لذا فإن الانتكاسات أو الإخفاقات لا تحبطهم، وهم يثابرون حتى حين يكونون محبطين.

نحن نعلم أيضاً أن طريقة تفكير المرء يمكن تطويرها وتغييرها؛ فالأب الذي يشيد بإنجازات طفله بإخباره قائلًا: "لقد بذلت جهدًا في المذاكرة!" لديه طريقة تفكير منفتحة. بينما الأب الذي يقول: "انظر إلى درجاتك المتفوقة يا بني، أنت شخص عبقرى!". لديه طريقة تفكير منغلقة. وإن تسنى للطفل أن يوقن بأن النجاح يعتمد على الذكاء الفطري، وأن هذا النجاح ثابت، سيكون أكثر ميلًا للتفكير في أن لديه شيئًا يمكنه القيام به حين تتعقد الأمور، وهو الأمر الحتمي، ويجد نفسه يعاني مثلًا في مذاكرة اللغة الإسبانية أو في مبادئ التفاضل والتكامل. مع ذلك، تشير كارول إلى أنه من المهم ألا تخلط بين طريقة التفكير المنفتحة والعمل الجاد. إن قضت طفلة ساعات طويلة في المذاكرة، لكن درجاتها ظلت كما هي أو لم يتحسن فهمها للمادة الدراسية، فإن الوقت قد حان للتفكير في إستراتيجيات أخرى؛ ولكن هذا لا يعني أن يتوقف الآباء عن الإشادة بجهد أبنائهم. فإن فشلت ابنتك في اختبار التاريخ، فقد تجعلها جملة "محاولة جيدة!" تشعر بشعور أفضل لكنها لن تساعد على التحسن، ورغم ذلك، فإن كارول تقول إن جملة: "دعنا نتحدث عما حاولت القيام به، وما ستحاول القيام به لاحقًا"، قد تساعد على ذلك التحسن.

وفي دراسة لاحقة، تساءل الباحثون فيما إذا كانوا يستطيعون تحسين معدلات نجاح ٢٠٠ طالب بإحدى الكليات الأهلية، والذين لم يتقنوا بعد مبادئ الرياضيات الأساسية التي تدرس في المرحلة الثانوية. وليس من المفاجئ أن يواجه هؤلاء الطلاب الذين لم ترتق مهاراتهم الحسائية للمستوى المطلوب العديد من العوائق وهم يحاولون المواكبة، خاصة إن كانوا يأملون الانتقال إلى جامعة تعمل بنظام السنوات الأربع؛ لكن كونهم ملتحقين في أحد صفوف مادة الرياضيات للمتعثرين، فهذا يشعرهم بالطبع بأنهم ميئوس منهم في هذه المادة.

وفي هذه الدراسة، أرسل الباحثون إلى نصف الطلاب مقالًا يوضح أن أدمغة الأشخاص - حتى البالغين منهم - يمكن أن تتطور وتحسن بالممارسة، ثم طلبوا من الأشخاص المشتركين تلخيص ما قرأوه. وبالمقارنة بمجموعة المراقبة التي

تم إرسال مقال مختلف لها، فإن معدل ترك الطلاب لصفوف مادة الرياضيات ممن تلقوا رسالة تفيد بأن أدمغتهم تتمتع بالمرونة انخفض للنصف وأحرزوا درجات أفضل، كل هذا بسبب هذه التغيرات البسيطة في طريقة تفكيرهم.

حين تعلق الأمر بعميلي كارلوس، كانت عقليتي منغلقة، ولم أكن أعلم أنني أتحدى بالجرأة الكافية لأساعده ولا أنه سيصمد خلال العلاج. رأى مايك، مشرفي الأمر بشكل مختلف؛ فقد ساعدني على تعديل طريقة تفكيري عبر النظر إلى الموقف باعتباره فرصة بدلاً من كونه مهمة مستحيلة، والأهم من ذلك أنه ساعدني على التركيز على العملية من خلال اتخاذ خطوات صغيرة (مثل نوعية المهارات التي احتجت إليها خلال مراحل العلاج المختلفة، والطريقة التي يجب إتباعها لبناء علاقة شخصية حقيقية مع كارلوس) بدلاً من التركيز على النتيجة (أي "نجاحي" في المساعدة على "علاج" كارلوس). حرر هذا الأمر من تفكيري وسمح لي بأن أوجه معرفتي وطاقتي بطرق إيجابية. غالباً ما ينظر إلى التغيير على أنه حدث يقع لمرة واحدة، كأن يقع بعد قرارات العام الجديد. لكن التغيير عملية وليس حدثاً، والتركيز على هذه العملية يمنح الأفراد شعوراً بأنه يمكنهم ارتكاب الأخطاء والتعلم منها، وكذا تحسين أدائهم على المدى الطويل.

وفي حين أن النظريات الخاصة بطريقة التفكير غالباً ما تكون مرتبطة بالذكاء والنجاح الأكاديمي، إلا أنها تتخطى هذه النواحي؛ فهي تشكل أساس الطريقة التي نضع بها أنفسنا في هذا العالم عموماً. حتى إن هذه النظريات يمكن أن تعني الاختلاف بين الحياة والموت.

كيف تجيب عما يلي؟

صحيح أم خطأ؟

١. إن كبار السن أشخاص عاجزون.
٢. بينما أكبر في السن، تزداد الأمور سوءاً في حياتي.
٣. انخفضت حيويتي خلال هذا العام مقارنة بالعام السابق.

تهتم بيكا ليفي - الأستاذة بكلية الصحة العامة بجامعة ييل - بإجراء أبحاث على ما يجيب به المشتركون عن أسئلة مثل هذه تمامًا، ثم تتبعهم بعد ذلك لمدة عقود، متحققة من صحتهم. وكان الأشخاص الذين أجابوا بكلمة "صحيح" على الأسئلة أعلاه - أولئك الذين رأوا التقدم في السن على أنه تدهور أو عجز حتمي - هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض تتراوح ما بين أمراض الجهاز التنفسي إلى فقدان السمع بل والموت قبل الأوان بسبب التقدم في السن.

على سبيل المثال، في إحدى دراسات ليفي - وبعد ٤٠ عامًا تقريبًا من سؤالهم عن قناعاتهم بشأن التقدم في السن - كان أصحاب الآراء السلبية عن التقدم في السن أكثر احتمالاً بمرتين للتعرض لأزمة قلبية أو سكتة دماغية من الأشخاص ذوي الآراء الإيجابية، وإليك المفاجأة: استمر هذا الاختلاف الكبير حتى بعد استبعاد بيكا مؤشرات الخطورة المعروفة كالعمر والوزن وضغط الدم والحالات الصحية المزمنة والكوليسترول وتاريخ العائلة وتاريخ التدخين؛ لذا لم تكن هذه العلامات الجسدية في بداية الدراسة هي المهمة حقًا بالنسبة لصحة المتلقين على المدار الطويل، بل طريقة تفكيرهم في ذلك الوقت - أي العقلية التي تفكر بشأن المستقبل السلبي الجامد، وفي تحليل مختلف، أظهرت بيكا أن الأشخاص ذوي الآراء السلبية المنغلقة بشأن التقدم في السن يموتون قبل سبعة أعوام ونصف من الأشخاص الذين هم أكثر انفتاحًا على المستقبل الإيجابي.

ليس المقصود أن نزيّف الحقائق حول بعض السلبيات بشأن التقدم في السن. لا توجد أية متعة في أن يكون لك ظهر محني وركبة ضعيفة وبقع بنية غريبة على يديك؛ لكن بالتأكيد حين يتعلق الأمر بعقولنا وقدراتنا التكيفية، فإن العديد من إدراكاتنا عن التدهور ترتبط بافتراضاتنا، فحين تكون في سن الرابعة والعشرين ولا تستطيع إيجاد مفاتيح سيارتك، فإنك قد تفكر قائلًا: "أوه. لقد سهرت لوقت متأخر جدًا في الليلة الماضية"، بل حتى قد تفكر قائلًا: "هناك أمور كثيرة تدور في ذهني". أما حين تكون في سن الخمسين ولا يمكنك إيجاد مفاتيح سيارتك، فقد تقفز إلى استنتاج يقول: "أوه. هذه عارض من أعراض الشيخوخة". الحقيقة هي أن من يبلغون سن الخمسين يمكن ببساطة أن تدور في أذهانهم أمور كثيرة أيضًا، وكذلك من هم في سن الثمانين أيضًا. توضح الدراسات أنه، في المتوسط،

ينعم كبار السن بمزيد من الرضا عن الحياة كما يرتكبون أخطاء أقل في العمل مقارنة بنظرائهم الأصغر سناً، فهذه الجوانب المتعددة للتفكير والذاكرة تحسن فعلياً مع السن. ومع ذلك حين تسيطر علينا الافتراضات السلبية المنغلقة، نميل إلى عدم وضع هذه الحقائق في الحسبان.

تولي أدمفتنا أهمية كبرى إلى قناعاتنا، وقبل أجزاء قليلة من الثانية من اتخاذنا خطوة تلقائية، تصدر أدمفتنا موجات كهربائية تكون على أهبة الاستعداد، وبعد ذلك فقط يمكنها إرسال إشارات تأكيدية إلى العضلات المختصة بذلك. هذا الاستعداد للعمل - الذي يطلق عليه كمون التأهب - يقع خارج إدراكنا لكنه يفعل بتصميمنا وعزمنا. حين يقل شعورنا بقوتنا وفاعليتنا، فإن ذلك يضعف من خاصية "كمون التأهب" داخل أدمفتنا.

إن المرونة في الشعور بالذات هي حجر الأساس للمرونة العاطفية، فالأشخاص ذوو طرق التفكير المنفتحة والذين يرون أنهم مسئولون عن حياتهم الشخصية يكونون أكثر انفتاحاً على التجارب الجديدة وأكثر استعداداً لتحمل المخاطر وكذلك أكثر إصراراً ومرونة في الارتداد من حالة الفشل. ترفع جميع هذه الأمور من مستوى الأداء، سواء كان ذلك في الإدارة العليا، أو في مجال البحث والتطوير، أو في مجال التدريب على الحراسة، أو في العلاقات الشخصية.

كما أن التعديلات التي تقوي إحساس الشخص بنفسه لها تأثير عميق أيضاً، حتى حين يكون التعديل مجرد تعديل في النحو فقط، ففي إحدى الدراسات، طلب من المصوتين المؤهلين قبل أحد الانتخابات الرئيسية الإجابة عن أسئلة الدراسة الاستقصائية التي نقلت فيها كلمة التصويت كفعل - "ما مقدار أهمية أن تصوت في انتخابات أمس؟" أو اسم: "ما مقدار أهمية أن تكون مصوّتاً في انتخابات الأمس؟" وفي النسخة الأولى من الدراسة، اعتبر التصويت مهمة إضافية في قائمة مهام يوم مزدحم، أما النسخة الثانية فإن كلمة التصويت اعتبرت كفرصة يحظى فيها "المصوت" بأهمية بالغة؛ فالتغيير البسيط في الصياغة من فعل "تصوت" إلى اسم "المصوت"، رفع معدل مشاركة المصوتين المسجل رسمياً بنسبة تزيد على ١٠٪.

نحظى جميعاً بسمات شخصية وجوانب من هويتنا نتمنى تغييرها؛ لكننا حين نحاول أن نحدث تغييرات ونمر بصعوبة ما، فإننا أحياناً ما نركز بشدة على ما نفترض أنه مصيرنا. سيقول الواحد منا: "أنا بدين، ودائماً ما كنت بديناً، وسأظل بديناً." أو: "أنا لست مبدعاً فحسب"، أو حتى: "لقد أردت أن أكون طبيباً أو محاسباً عندما أكبر".

يبدأ تعديل طريقة تفكيرنا بوضع استفسارات تتعلق بنفسك وبالعالم الذي قد يبدو جامداً - وهذا قد يعمل ضد الأمور التي تهمننا - ثم باتخاذ قرار فعال بتغيير نفسك خطوة بخطوة، عبر التعلم والتجريب والنمو والتغيير.

الإكراه في مقابل الرغبة النابعة من الداخل: تعديل الدوافع

إن والدتي امرأة قوية، وفي أثناء نموي، تغاضت عن الفكرة النمطية المنتشرة عن النساء من جيل إلى جيل، فلم تقل لي على الإطلاق: "كوني صعبة المنال" أو "لا ترتدي الملابس البيضاء بعد يوم ١ سبتمبر". وبدلاً من ذلك، اعتادت أن تقول لي: "سوزان، يجب عليك دائماً وأبداً أن يكون لديك المال الذي يغنيك عن لؤم اللئيم".

بعد أن توفي والدي، تركت والدتي وحدها لتعول ثلاثة أطفال ولتقضي سنواتها بالكاد في محاولة تدبير الأمور، وقد قامت بذلك عن طريق بيع الأدوات المكتبية للشركات - موظفة حرة في عمل تبغضه؛ فقد كانت تستيقظ في الخامسة صباحاً كي تستطيع ترتيب مجموعات الأقلام الجاف والرصاص والأغراض الأخرى؛ وتوزعها في جميع أنحاء جوهانسبرج؛ ثم تعود لأخذ طلبات العملاء وترتيب الحسابات؛ وأخيراً في منتصف الليل تنهار من التعب وتذهب للنوم، وقد نجحت في القيام بذلك في أثناء حزنها المتكرر على وفاة والدي، الذي كان حبيبها طوال الحياة؛ ومع كل ذلك كانت تساعدني أنا وأخي وأختي على تحمل خسارتنا؛ وتوفر لنا غذاءنا وكساءنا وتعليمنا.

أدركت والدتي في البداية مدى فظاعة الأمر حين تكبلك ظروفك، وتبني كل قرار على ما عليك فعله لا على ما تريد أن تفعله، وأرادت أن تحميني من مثل هذا المصير، فقد نصحتني قائلة "تحتاجين دائماً إلى أن يكون لديك المال الكافي الذي "يفنيك عن لؤم اللئيم". وبهذه الطريقة، لم أكن مضطرة على الإطلاق إلى البقاء في مهنة أفضها أو في علاقة شخصية لم تناسبني لأنني لا أحظى بالموارد المالية الكافية لاتخاذ هذه الخطوة.

وبتحفيزي وحثي على جمع المال الكافي، لم تكن والدتي ببساطة تعطيني نصائح مالية دقيقة. بل كانت تركز على أهمية الاستقلالية، والقوة الدافعة التي تنجم عن كون الشخص قادراً على تولي شؤون حياته باختياره وإرادته الحرة، لا أن يكون مجبراً بفعل قوة خارجية. إن تفعيل استقلاليتنا - قوة الإرادة بدلاً من الاضطرار - هو الشرط الثاني من شروط تعديل طريقتك لإحداث تغيير ملحوظ.

كان تيد عميلاً متمركزاً في مدينة لندن وقد أصبح في النهاية أحد أصدقائي المقربين. وكان وزنه زائداً بمقدار ١٨ كيلو جراماً تقريباً ولكن نظراً لطبيعة مهنته التي تتطلب منه السفر المتكرر، فقد وجد أن اتباع روتين صحي يعد أمراً صعباً. فبعد رحلة طيران طويلة، كان يحضر في الفندق متعباً وجائعاً ومفتقداً لعائلته باحثاً عن الراحة في شطيرة جبن وزجاجتي عصير، ثم، في أثناء مشاهدة التلفاز، يدفعه الضجر إلى التهام الوجبات الخفيفة في ثلاجة الغرفة. سعى كل من زوجته وطبيبته إلى دفعه إلى إنقاص وزنه وممارسة الرياضة، لكن بطريقة ما، لم تجعله معرفة "الأمر الواجب عليه فعلها" يطبقها في الواقع.

تزوج تيد في سن متأخرة، ولم يستطع هو وزوجته إنجاب الأطفال؛ لذا قاما برعاية طفل من رومانيا يدعى أليكس. تيتم أليكس في سن صغيرة وقضى أعوامه الأولى في ظروف مؤلمة حقاً، فقد كان مقيداً تقريباً داخل مهده، ما منعه من المشي أو استكشاف الحياة. ونادراً ما كان يُحمل أو يُكمس أو يتم التحدث إليه، وكان يعاني سوء تغذية حاداً لدرجة أنه أصابته بإعاقات تعليمية طويلة المدى.

ورغم هذه الصعوبات، كان أليكس فتانًا موهوبًا جدًا حيث عبر عن حياته الداخلية في رسوم ولوحات مثيرة للمواقف بشكل مذهش. وفي أحد الأيام، حين كان في العاشرة من عمره، رسم صورة لنفسه وحيداً ومنعزلاً ومهجوراً. وأطلق على هذه الصورة اسم "اليتيم". لم تتجأئ تيد فكرة اللوحة - فقد رسم أليكس ذكرياته الأولى في الغالب. ورغم ذلك، ففي هذه المرة لاحظ تيد أن الشخص الذي في الصورة لم يكن طفلاً بل شاباً بالغاً. وحين سأله تيد عن الصورة، بدأ الطفل في البكاء. وبينما هو يبكي، وضع أليكس أنه "يعرف فحسب" أن والده سيموت خلال السنتين القادمتين بسبب عاداته الصحية السيئة، ما سيتركه يتيمًا مرة أخرى.

وفي تلك اللحظة - كما أوضح تيد لي فيما بعد - انتقل من الشعور بأن "عليه" تغيير عاداته الصحية إلى الشعور بأنه "يريد تغييرها". وفجأة، كان محفزاً في قرارة نفسه بأن يتبع النمط الصحي، وكان ذلك نابغاً بالكامل من حبه لطفله ورغبته في رؤية أليكس وهو ينمو. بدأ تيد في إحداث تغييرات صغيرة - بطلبه طبق السلطة بدلاً من البطاطس، ووضع الحلوى في ثلاجة الغرفة بعيداً عن أنظاره حين كان يسافر، واكتشاه لطرقات المدن سيراً على الأقدام بدلاً من ركوب سيارة الأجرة كلما استطاع - وتراكت هذه التغييرات بمرور الوقت، فخسر وزنه وحافظ على رشاقته. وحتى الآن، سواء كان مسافراً أم لا، صار يلتزم بروتينه الصحي لأنه يريد ذلك.

في محاولتنا لمواءمة أفعالنا مع الأمور المهمة لنا حقاً، يمكننا مضاعفة انضباطنا وقوة إرادتنا، لكن - كما يتعلم معظمنا بالطريقة الصعبة - فإن هذا نادراً ما يقود إلى أفضل النتائج. يمكنك أن تجر نفسك غصباً إلى صالة الألعاب الرياضية، لكن كم عدد المرات التي يقودك فيها هذا الفعل إلى نجاح عظيم أو إلى الالتزام بروتين تدريبي معين؟ وقد تتصل بأقربائك بدافع من الالتزام، لكن كم مرة تجري فيها معهم محادثة هادفة؟ حين نقوم بالأمور بهذه الطريقة - بالإكراه بدلاً من الرغبة النابعة من الداخل - ينتهي بنا الأمر إلى أن نعلق في معركة شد وجذب داخلية ما بين النيات الحسنة والتنفيذ الأقل من التوقعات،

حتى حين يفترض بالأهداف النهائية - كتحسن الصحة والعلاقات العائلية - أن تتوافق مع قيمك.

منذ ٢٥٠٠ سنة، شبه أفلاطون صراعه الداخلي بعربة يجرها حصانان مختلفان. أحدهما يمثل الشغف - أي رغباتنا وتوقنا الداخلي - والآخر يمثل الحكمة: أي عقلنا المفكر والأخلاقي. وبعبارة أخرى، فهم أفلاطون أنه يتم جذبنا باستمرار في اتجاهين مختلفين وذلك عبر الأمور التي نريد فعلها والأمور التي نعرف أننا علينا فعلها. ورأى أن وظيفتنا، كسائقين للعربة، هي ترويض وتوجيه كلا الحصانين كي ينتهي بنا الأمر في الوجهة التي نريدها.

وقد تبين أن أفلاطون لم يخطئ كثيراً؛ فإن علم التصوير العصبي الحديث يوضح أنه خلال أي وقت تتصارع فيه رغباتنا الساعية نحو تلقي المكافأة داخل دماغنا (العاطفة) مع أهدافنا العقلانية وطويلة الأمد (العقل)، فإن دماغنا يحاول تحجيم الصراع. لنقل إنك تحاول تناول الطعام بطريقة أكثر صحية. أنت في مطعم ولمحت بعينيك صوص الشيكولاتة اللذيذ جداً فوق صينية الحلوى. وقد حفز هذا المشهد النواة المتكئة، وهي المنطقة المرتبطة بالمتعة داخل الدماغ. أنت تريد صوص الشيكولاتة، لكنك تذكر نفسك بأنك لا تستطيع تناوله. وبينما تستجمع شجاعتك للتغاضي عن الحلوى، يتحفز التلفيف الجبهي السفلي، وهي المنطقة المرتبطة بالتحكم في الذات داخل الدماغ. ومع تفعيل كلتا المنطقتين، يتصارع دماغنا حرفياً مع ذاته بينما نحاول اتخاذ قرار بشأن قيامنا بالفعل أو امتناعنا عنه.

وما يجعل الأمور أكثر تعقيداً هو أن غرائزنا الرئيسية دائماً ما تكون لها الأسبقية، ومجدداً، ووفقاً للمسح الدماغي، فإننا حين نتعرض لاختيار نمطي، تفوق معالجة سماتنا الأساسية مثل التذوق بمعدل يصل إلى ١٩٥ جزءاً من الثانية مقارنة بسماتنا الخاصة بالصحة. وبعبارة أخرى، يحثنا دماغنا على اتخاذ قرارات معينة قبل أن تدخل قوة الإرادة في الصورة، وما يلي قد يوضح السبب. في إحدى الدراسات، ذكر ٧٤% من المشتركين أنهم سيفضلون الفاكهة عن الشيكولاتة "في المستقبل"، لكن حين وضعت الفاكهة والشيكولاتة أمامهم، اختار ٧٠% منهم الشيكولاتة. ونظراً لأن هذه هي الطريقة التي تعمل بها أدمغتنا في

الواقع - وهو أن الدافع البدائي يمنحنا ما نعتبره رأياً جيداً - فمن غير المحتمل تقريباً أن يساعدك إكراه نفسك على فعل شيء على وضعك في الموضع الذي تريده على المدى الطويل.

لحسن الحظ هناك تعديل طفيف يمكننا إجراؤه لمساعدتنا على الحيلولة بيننا وبين هذه المنافسة القديمة بين الحصانين اللذين يجران عربتنا، فكما حدث مع تيد، يمكننا أن نجعل أهدافنا أموراً نرغب في القيام بها لا نضطر أو يجب علينا القيام بها. حين نعدل من دوافعنا بهذه الطريقة، لا نضطر إلى القلق بشأن الجزء المسيطر علينا - عاطفتنا أم عقلنا - لأن جوانب ذاتنا تعمل معاً في تناغم.

أما عن أهداف الرغبة الداخلية فهي تعكس القيم والاهتمامات الحقيقية للشخص ("أي قيمه"). نحن نسعى وراء مثل هذه الأهداف بسبب منحها إيانا متعة شخصية (الرغبة الأولية) أو بسبب الأهمية الكامنة في الهدف (الرغبة المقصودة) أو بسبب أن الهدف متماثل مع هويتنا الجوهرية (الاندماج بين الرغبتين)؛ لكن الأكثر أهمية من ذلك هو أننا نختار هذه الأهداف بحرية.

أما الأهداف الاضطرارية من ناحية أخرى، فهي غالباً يفرضها علينا صديق أو قريب متذمر ("عليك أن تقلل من وزنك!) أو بسبب شعورنا بالالتزام تجاه فكرة داخلية أو هدف خارجي، والتي ترتبط في المعتاد بتجنب الشعور بالخزي (يا للهول! إنني أشبه بمنطاد جود بير!) لا يمكنني الذهاب إلى الزفاف بهذه الهيئة!). قد تختار تناول طعام صحي بسبب مشاعر الخوف أو الخزي أو التوتر بشأن مظهرك العام، أو قد تفعل ذلك لأنك تنظر إلى الصحة الجيدة باعتبارها سمة مهمة وجوهرية تساعدك على الشعور بالتحسن والاستمتاع بالحياة. الاختلاف الرئيسي بين هذين السببين هو أنه رغم أن الدوافع الاضطرارية تسمح لك بإحداث تغييرات إيجابية لبرهة من الوقت، فإن هذا الإصرار في النهاية سيجعلك تنهار، ودائماً ستمر بلحظات يسبق فيها الدافع الهدف - وكل ما يتطلبه ذلك من وقت لن يزيد على ١٩٥ ملي ثانية.

تبين الدراسات، على سبيل المثال، أن الشخصين اللذين لديهما الهدف ذاته وهو خسارة كيلوجرامين من وزنها سينظران إلى طبق صوص الشيكولاتة بشكل يختلف تماماً باختلاف دافعيهما؛ فالشخص ذو الدافع الذي تحركه الرغبة

سينظر إليها فعلياً على أنها أقل جاذبية ("تبدو الحلوى جيدة، لكنني لست مهتماً بها إلى هذه الدرجة")، وسيواجه القليل من العوائق في عملية التمسك بالهدف ("هناك الكثير من الخيارات الأخرى في قائمة الطعام"). وبمجرد أن يعدل الشخص من دافعه، لن يشعر مجدداً بأنه يجاهد ضد قوى لا تقاوم.

يرتبط الدافع الذي تحركه الرغبة بتقليل الانجذاب التلقائي تجاه المحفزات التي ستوقع بك في شركها - أي شرارة الرغبة القديمة، كالرائحة المفرية للقهوة التي يمر بها النادل - وبدلاً من ذلك فهي تجذبك نحو سلوكيات يمكنها أن تساعدك في الواقع على تحقيق أهدافك. أما الدافع الاضطراري، من ناحية أخرى، فيزيد من الإغراء لأنه يجعلك تشعر بالتقيد والحرمان. وبهذه الطريقة، فإن السعي وراء هدف لأجل أسباب اضطرارية يمكنه في الواقع أن يقوض من التحكم بالذات وأن يجعلك أكثر تأثراً بالقيام بما يفترض أنك لا تريد القيام به.

أي شخص تعامل مع طفل عمره ست سنوات يعلم مدى التعتن الذي يمكن أن يكون عليه حين تصر على إجباره على فعل أمر ما، سواء كان ذلك هو الخلود إلى النوم أو تنظيف أسنانه أو إلقاء التحية على العمه لولا في المساء. كان ابني، نوا، يشكو من أنه عليه حل واجب الرياضيات، رغم أنه في الحقيقة يحب مادة الرياضيات. هذا أعطاني فرصة ذهبية للقيام بما يطلق عليه في علم التربية اللحظة التعليمية، فسألته قائلة: "أأنت مضطر للقيام بهذا الواجب المدرسي أم تريد هذا؟"، فتبسم وقال "بل أريد ذلك"، وقفز ليقوم بواجبه المدرسي.

إن كانت الحياة عبارة عن سلسلة من اللحظات الصغيرة، فإنه يمكن دائماً تعديل كل لحظة بشكل لطيف، وكل هذه الأمور مجتمعة يمكن أن تتراكم لتصبح تغييراً جذرياً. تخيل مدى التقدم الذي يمكنك إحرازه باستخدام هذا التعديل اللطيف وإيجاد "أهداف إرادية" كامنة في ثنايا "الأهداف الاضطرارية". ومجدداً، فإنه في هذه الحالة تكون معرفة ما نقدره حقاً أمراً بالغ الأهمية. إن فهم ما نريده في صورة حياتنا الشاملة يساعدنا على الرغبة في وضع قد نراه إلزامياً بخلاف ذلك. على سبيل المثال، قد يكون من السهل عليّ أن أقول إنني "مضطرة" للعمل في يوم عطلة جميل جديد لإنهاء هذا الكتاب. وإن توجهت إلى المكتبة لأكتب، سأشعر بالاستياء من الوقت الذي أقضيه بعيداً عن أولادي أو عن أشعة الشمس،

وفي حين أنني قد أنهي بعض المهام، فإنني لن أنخرط تمامًا فيها. ورغم ذلك، فإنني إن وصفت عملي باعتباره "هدفًا إراديًا" بتذكير نفسي أنه ليس هناك من أحد يجبرني على كتابة الكتاب وأنتي، بفعل ذلك، أساعد على نشر رسالة مهمة عن المرونة العاطفية، فإنني سأحضر مشاعر البهجة والطاقة بداخلي، وسأصبح منفتحة تجاه أفكار جديدة، وسأفسر ملاحظات محرري على أنها لمعاونتي بدلًا من أن أفسرها باعتبارها نقدًا أو أوامر. وفي نهاية اليوم، من المحتمل أن أظل نشيطة بدرجة كافية لأستمتع بقضاء بعض الوقت مع زوجي وأولادي قبل الخلود إلى النوم في المساء.

نحن جميعًا نقع في هذه الفخاخ اللغوية والتفكيرية الدقيقة: "عليّ اليوم أن أقوم بواجبي كأب" أو "عليّ أن أحضر المزيد من الاجتماعات المملة". حين نقوم بذلك، ننسى أن ظروفنا الحالية غالبًا ما تكون نتيجة للقرارات السابقة التي اتخذناها لتحقيق قيمنا عبر جمل مثل: "أريد أن أكون أبًا"، أو "أحب عملي وأريد التفوق فيه".

كي أكون واضحة، أنا لا أقترح أننا علينا أن نفكر "بإيجابية" فحسب، وأن نتجاهل المخاوف الحقيقية والمهمة. إن لم تستطع إيجاد دافع "إرادي" في أحد جوانب حياتك، فإن هذه قد تعد علامة على حاجتك للتغيير. إن دخلت مجالك لأنك تريد أن تحدث فرقًا في العالم؛ لكن الفكر العام في الشركة التي تعمل بها قاصر ومحدود، فغالبًا فإن الوقت قد حان لتغيير وظيفتك، أو إن تسنى لك أن تدرك أن صديقك الدائم ليس هو الشخص الذي اعتقدت أنه سيكون، فأنت تحتاج إلى البحث عن علاقة شخصية جديدة. إيجاد الدافع "الإرادي" لا يتعلق بإجبار نفسك على اتخاذ قرار معين، بل يتعلق بتسهيل عملية اختيارك لما ترى أنه سيؤدي إلى عيش الحياة التي تريدها.

البناء بهدف الاستمرار: تعديل العادات

حتى إن كنا نتمتع بعقلية منفتحة، وحتى إن كنا متناغمين مع دوافع "إرادية" جوهرية مخلصه، فإنه لا تزال هناك فرصة في أن ينتهي الأمر بجهودنا بوضعها

داخل صندوق النيات الطيبة، مباشرة بجانب دراجة التمارين الرائعة هذه أو تلك العصارة غالية الثمن التي لم نستخدمها سوى مرتين فقط. الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها التأكد من دوام التغييرات التي نجريها هي تناول السلوك المقصود الذي اخترناه بوعي وتحويله إلى ذلك الوحش القديم الذي نطلق عليه اسم: العادة.

لقد بدأت هذا الكتاب بالتحذير من جميع أنواع المآزق التي نقع فيها بسبب الاستجابات التلقائية والسلوكيات الآلية التي نتبعها حين لا نعيش حياة هادفة؛ لكننا أعترفنا كذلك بمقدار القوة التي تتمتع بها العادات، كما اتضح لنا مدى صعوبة كسرها. وبالتالي، فنحن إن كنا نريد أن نوجه سلوكنا تجاه القيم التي نعتز بها - إن كنا نريد أن نصل إلى مستوى الاحتراف في المرونة العاطفية - فعلىنا تحويل سلوكياتنا المقصودة إلى عادات، وجعلها متجذرة عميقاً داخلنا بحيث لا نضطر إلى "العزم" على تحقيقها بعد ذلك مطلقاً.

إن جمال زرع العادات عن عمد بحيث تتوافق مع قيمنا وترتبط بدوافعنا الإرادية يكمن في أنها يمكن لها أن تصير دائمة دون بذل أدنى جهد تقريباً، وسواء خلال الأوقات الطيبة أو الصعبة، وكذلك سواء عن وعي وانتباه أو بصورة لا شعورية. فبغض النظر عن مدى إنهاكنا في الصباح، فنحن دائماً نتذكر تنظيف أسناننا وربط أحزمة الأمان بمجرد أن ندلف إلى السيارة. إن القدرة على تكوين عادات مرتبطة بالقيم لا تساعد على تأصيل رغباتنا المرجوة فحسب؛ بل تحرر مواردنا العقلية للقيام بالمزيد من المهام الأخرى.

لحسن الحظ، كشف العلماء عن بعض الأسرار التي تساعد على تسهيل عملية بناء العادات، ففي كتابهما الذي حقق أفضل المبيعات *Nudge*، أوضح عالم الاقتصاد ريتشارد ثالر وأستاذ القانون كاس سانستين، كيف يمكن التأثير على سلوكيات الآخرين من خلال قرارات مصممة بعناية، وهو ما يطلقان عليه "هندسة الاختيار". يمكن أن تجبر الجميع على التبرع بالأعضاء على سبيل المثال، لكنك لا تحتاج إلى ذلك. كل ما عليك فعله هو تصميم الخيار بحيث يسهل أن يصبح الفرد متبرعاً. في ألمانيا، لا بد من الموافقة بالإجماع على أن يكون الشخص متبرعاً بالأعضاء عبر التأشير بالموافقة لضم ذلك الشخص في

برنامج التبرع بالأعضاء. ونتيجة لذلك، فإن معدل التبرع بالأعضاء في ألمانيا يبلغ ١٢٪. ولكن على النقيض في النمسا، يتم اعتبارك متبرعاً بالأعضاء طالما أنك لم تسحب من البرنامج، وهناك يصل معدل التبرع بالأعضاء إلى ١٠٠٪ تقريباً.

قد لا نستطيع تغيير سلوكياتنا عبر التأشير بالموافقة ببساطة، لكننا برغم ذلك لا نزال نطبق مفهوم هندسة الاختيار على حياتنا. وللقيام بذلك، نوجه أنفسنا لبناء العادات الحميدة التي تقربنا أكثر فأكثر من أهدافنا. والعادة عبارة عن استجابة تلقائية توجه نحو سياق نتعرض له باستمرار. ونحن نتعرض لعشرات، إن لم تكن مئات، من هذه السياقات المألوفة يومياً، وبشكل عام نستجيب إليها تلقائياً ولا شعورياً. لكننا حين نتعامل مع هذه المواقف عن عمد، باحثين عن فرص للتصرف بشكل يتوافق مع قيمنا، فإنه يمكننا استخدامها في تحفيز عادات أفضل. لنلق نظرة على بعض الأهداف المبنية على القيم، وعلى السياقات التي يكون لك الخيار فيها سواء باتباع تلك القيم أو عدم اتباعها، وأخيراً على التعديلات البسيطة التي يمكن إجراؤها.

الهدف: تريد أن تستغل الوقت الذي تستغرقه في طريقك إلى العمل استغلالاً أمثل.

السياق: غرفة فندقية

لحظة اتخاذ القرار: هل تشعل التلفاز بمجرد دخولك أم تتركه مغلقاً؟

الهدف: تريد أن تنعم بالرومانسية في زواجك.

السياق: مساءً في المنزل.

لحظة اتخاذ القرار: هل تلقي التحية مغمغماً حين تدلف زوجتك إلى المنزل وتعود إلى ما كنت تفعله، أم تنهض وتتعامل معها بشكل عاطفي؟

الهدف: تريد التمتع بوقتك المحدود مع أولادك.

السياق: صباحاً في المنزل.

لحظة اتخاذ القرار: تتفقد الرسائل الإلكترونية أولاً أم تقضي ذلك الوقت في المزاح مع ابنك الصغير مرتدين الملابس المنزلية؟

إن كنت معتاداً بمجرد استيقاظك أن تشغل التلفاز، أو تغمغم بتحية الصباح، أو تتفقد رسائلك الإلكترونية، فإن تغيير هذه السلوكيات سيتطلب منك على الأرجح بعض الجهد في البداية؛ ولكن خلال وقت قليل ستصبح القرارات الجديدة متأصلة بداخلك تاركة اللاشعور يوجهك إلى المكان المنشود.

قام الباحثون في سلسلة من الدراسات التي أجروها على أكثر من ٩٠٠٠ مسافر بوضع لافتتين مختلفتين في إحدى محطات القطار. كانت إحدى اللافتات مكتوبة بلغة تخاطب الإرادة والتي تتواءم مع رغبة المسافر في الاستقلال: "أيمكن أن تصعد الدرج؟"، أما اللافتة الثانية فمكتوبة بلغة اضطرارية حيث أمرته: "اصعد الدرج".

حين وضعت اللافتة على مسافة من المكان الذي يقوم فيه المسافر باتخاذ قراره إما بصعود الدرج أو ركوب المصعد، مانحة إياه وقتاً كافياً للتفكير ملياً في سلوكه المختار، كان للافتة المكتوب عليها: "أيمكن أن تصعد الدرج؟"، التأثير الأكبر؛ فقد اختار المسافرون الذين رأوا هذه اللافتة صعود الدرج في وقت لاحق لذلك القرار وفي حالة غياب اللافتة تماماً، لذا، فإن الرسالة التي شددت على

مشاعر الاستقلال - حيث سمحت للمسافرين باختيار القيام بالأمر بدلاً من الاضطرار للقيام به - نتج عنها سلوك أكثر استمرارية.

ورغم ذلك، حدثت المفاجأة غير المتوقعة حين وضعت اللافتات في المكان الذي يقوم فيه المسافر باتخاذ القرار، كان أكثر ميلاً لاتباع صيغة الأمر "اصعد الدرج". فالدوافع الإرادية تصبح ضرورية حين يتعلق الأمر بإحداث تغيير مؤثر؛ لكن حين تكون في عجلة من أمرك (أو متعباً أو متذمراً أو جائعاً)، فإن معرفة ما تحتاج إلى القيام به - أو بمعنى آخر انتزاع القرار العملي من القرار ذاته - يكون أمراً مفيداً جداً. وفي هذه الحالة، نرى مجدداً قوة الاستجابة التلقائية - للعادات - قيد التنفيذ.

يبين التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن التعرض للإشارات التي تربطها بالمكافآت - كالطعام اللذيذ، أو المال، أو السجائر بالنسبة للمدخنين، أو المخدرات بالنسبة للمدمنين - تُفعل مناطق المكافأة في الدماغ وهي البنى والأنظمة التي تقود الناس إلى البحث عن المتع المتوافرة بسهولة. ولكن التقليل من التعرض لها والانجذاب نحوها سيسهل الأمور على "المركز التنفيذي في الدماغ" وهي المنطقة التي تدمج الإدراك بالشعور ويجعلك تقوم ببناء على ذلك بالتصرف الملائم.

وعلى غرار ثايلر وسانستين، إليك المزيد من التعديلات التي يمكن القيام بها لتحسين الطريقة التي تهندس بها قراراتك.

١. عدم التفكير: غير من بينتك بحيث تكون جائعاً أو متعباً أو مضغوطاً أو متعبلاً، يكون أكثر القرارات ملائمة لقيمك هو القرار الأسهل.

لنقل إنك تريد إنقاص القليل من الوزن. تشير الدراسات إلى أن الناس يميلون إلى تناول ما يتراوح بين ٩٠٪ إلى ٩٧٪ من أطباقهم، بغض النظر عن حجم الطبق. لذا استخدم أطباقاً أصغر حجماً. بناء على هذه العملية الحسابية، فإن الطبق الذي يقل حجمه بمقدار ١٠٪ يجب أن يقلل من نسبة استهلاك الطعام بنسبة ١٠٪.

أتذكر الدراسة التي استشهدت بها سابقاً بشأن الطريقة التي يقول بها معظم الناس إنهم سيفضلون الفاكهة على الشيكولاتة في وقت لاحق لكنهم لا يتخذون هذا القرار الصحي حين تكون الفاكهة والشيكولاتة أمامهم مباشرة؟ أسدٍ لنفسك معروفاً في المرة القادمة التي تذهب فيها إلى متجر البقالة واختر أطعمة صحية وتفاض عن غيرها؛ فهذه الطريقة، حين تشتهي تناول الحلوى لاحقاً في المنزل، ستكون بيئتك مجهزة لتعزيز قرارك باتباع نمط صحي، ولن تكون هناك أية حلوى تجذبك. وبعد برهة، قد تكتشف أن مضغ الجوز أو التفاح يقدم لك كل ما تحتاج إليه، ولن تعود إلى اشتهاء السكريات والدهون التي كنت تشتهيها من قبل.

تبين الدراسات أيضاً أن الناس يميلون إلى تناول الوجبات الخفيفة حين يضجرون وأن أغلب الناس في وقت الضجر يشاهدون التلفاز؛ لذا تخلص من هذا المصدر المزعج وألغ اشتراكك في القنوات المشفرة. وبدلاً من ذلك، اقرأ كتاباً تراه مشوقاً. أو مارس لعبة التخمين. أو ابحث عن القيثارة التي اشتريتها في إحدى نزواتك وتعلم العزف عليها، أو أفرغ الصناديق المقدس بها صورك العائلية وضع الصور في ألبومات الصور الأنيقة ذات الأغلفة الجلدية التي حلمت أن تضعها على رفوف مكتبك.

إن النباتات والحيوانات مربوطة ببيئتها. لكن لأن لدينا مخاً أكبر فإننا نؤثر على بيئتنا، بدلاً من أن نجعلها تؤثر علينا فحسب. هذا يتيح لك الفرصة لوضع مسافة بين الدافع والفعل حتى تعيش الحياة التي تريد حقاً أن تعيشها. إن كان هناك سلوك أو عادة أخرى تود تغييرها. ففكر فيما قد يعوقك. فمن المحتمل أن يكون هناك تعديل صغير تستطيع القيام به لمعالجة الأمر.

٢. البناء: إضافة عادة جديدة إلى عادة موجودة بالفعل.

تبين الدراسات أنه حين يختار المشاركون القيام بأمر جديد يضيفونه إلى عادة موجودة بالفعل - كإضافة بعض الفواكه في كل مرة أتناول فيها وجبة الجرانولا - ينجحون تماماً في تحويل هذه الأمر الجديد إلى سلوك اعتيادي.

لنقل إنك تود التمتع بالمزيد من الوقت مع أولادك، لكن دائماً ما ينتهي بك الأمر بتفقد هاتقك الذكي في أثناء وجودك معهم بدلاً من أن تكون منتبهاً لهم. قد تقول لنفسك: "لن أتفقد هاتقي"، لكن ما دمت موجوداً، سيتشتت انتباهك وستجد نفسك متلهفاً لتفقدته "لثانية واحدة فقط".

قد تكون معتاداً بالفعل وضع مفاتيحك في خزانة أو وعاء بمجرد أن تدلف إلى المنزل. اتخذ عادة جديدة بوضع هاتقك الخلوي في المكان ذاته الذي تضع به مفاتيحك، وأغلقه.

أتريد خلق بعض الفرص لقضاء مزيد من الوقت مع فريقك في العمل وجهاً لوجه؟ اجعل من استراحة تناول القهوة التي تقضونها خلال وقت العصر اجتماعاً قصيراً واستغله كوقت إضافي للتواصل معهم.

عبر بناء عادة على عادة موجودة بالفعل، فإنك تسهل اعتياد القيام بسلوك جديد، وهذا يعني أنك لا تكون مضطراً لإجراء تعديل كبير على روتينك.

٣. الالتزام المسبق: تنبأ بالعوائق وتجهز لها بإستراتيجيات "إذا - فسأفعل"

لنقل إنك خضت مشاجرة مع خطيبتك وتسعى للصالح. أنت تعلم أن كليكما يميل لأن يفقد صوابه حين تشتد الأمور، لكن صراخكما على بعضكما يجعل كليكما بائسين، فتقول أحياناً أشياء تندم عليها، وأنت تريد أن تعالج هذا الأمر، لا أن تستمر الحال كما كانت في الماضي.

في الغالب، حين نتنبأ بمواقف أو ردود أفعال مزعجة كتلك، نتركها تستحوذ علينا. وحتى إن كان هناك احتمال في رغبتنا في التغيير، فإننا حين نواجه مثل هذه المثيرات العاطفية، لا نستطيع إحداثه؛ لكن المرونة العاطفية تسمح لك بالتمهل والنظر إلى هذه اللحظات باعتبارها فرصاً متاحة لإلزام نفسك ببعض الأمور والتي تتواءم مع قيمك. حتى قبل أن تتحدث مع خطيبتك، يمكنك أن تلزم نفسك بأنها إذا طرحت الموضوع الخطير س، فستسمعها بعقل منفتح.

وبالمثل، أنت تعلم أنه حين يصمت المنبه عن الإنذار في الخامسة صباحاً، فإنك غالباً ستتقلب في فراشك وتضغط على زر الغفوة بدلاً من الاستيقاظ للاستمتاع بشمس الصباح؛ لذا قبل النوم، قل لنفسك إنك إن رغبت في الاستمرار في النوم، فإنك ستجر نفسك من السرير بغض النظر عن مدى التعب الذي تشعر به؛ لأنك إن كنت تشعر بالخمول لدقائق معدودة، فستشعر بأنك أفضل ألف مرة بعد ساعة حين تبدأ يومك بالقليل من التمارين الرياضية. فحتى الدماغ المدمن للنوم سيتذكر الالتزام بقاعدة *إذ/ - فسأفعل*. وكلما استيقظت لممارسة الرياضة، أصبح الأمر أسهل، إلى أن تصبح عادة في النهاية.

٤. مسار العوائق: وازن الرؤية الإيجابية مع التفكير في التحديات المحتملة.

في السابق، ناقشنا بشأن الطريقة التي يمكن للتفكير الإيجابي أن يعوق بها المرونة العاطفية. إن تغيير عاداتك يعد مثلاً على ذلك.

طلب الباحثون من بعض النساء في برنامج لتقليل الوزن بتخيل أنهن أتممن البرنامج وصرن يتمتعن بأجساد جديدة ورشيقة، وطلب من مجموعة أخرى تخيل مواقف قد ينجذبن فيها إلى عدم الالتزام بحمياتهن الغذائية. وبعد سنة، خسرت النساء اللاتي تخيلن الخسارة التحولية في الوزن كيلو جرامات أقل من النساء اللاتي أجبرن على التفكير بشكل واقعي بشأن العملية.

أجريت دراسات مشابهة في دول عديدة على أشخاص ذوي أهداف مختلفة - طلاب جامعيين يريدون الوقوع في الحب، ومرضى تعرضوا لجراحة استبدال الورك ويأملون للعودة كما كانوا، وخريجين يبحثون عن عمل، وتلاميذ مدرسة يتمنون إحراز درجات جيدة، إلخ. وفي كل حالة، كانت النتائج متشابهة. إن تخيل تحقيق أحلامك بسهولة ليس أمراً مفيداً، بل إنه في الحقيقة يعوقك عبر إيهام عقلك بأنك حققت الهدف بالفعل. وفي الأساس، هذه التخيلات الإيجابية لها أضرار لا يمكن إيقافها، مستنزفة الطاقة التي نحتاج إليها للبقاء متحفزين والمضي قدماً بحق.

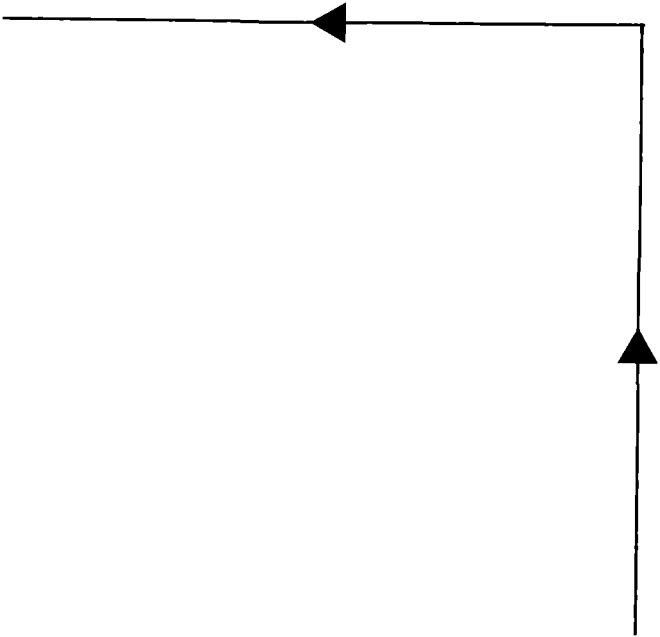
أما من حققوا أفضل النتائج فإنهم قاموا بذلك عن طريق دمج التفاؤل بالواقعية. من المهم أن تصدق أنك تستطيع تحقيق هدفك وأنك بحاجة إلى إغارة الانتباه إلى العوائق التي يزيد احتمال وقوعها في طريقك، وهذا يدعى *بالتناقض العقلي*.

في دراسة حديثة عن الطعام الصحي والتمارين الرياضية، كان الأشخاص الذين يمارسون عملية التناقض العقلي يتدربون أكثر بمرتين أسبوعياً ويتناولون المزيد من الخضراوات في خلال أربعة أشهر مقارنة بالأشخاص الموجودين في مجموعة المراقبة، وقد تبين أن التناقض العقلي يساعد الأشخاص على الشفاء أسرع من الشعور بالآلام المزمنة في الظهر ويجعلهم يشعرون بالمزيد من الرضا في علاقاتهم الشخصية، ويحرزون درجات أفضل، ويعالجون التوتر في بيئة العمل بشكل أفضل.

وعن طريق تخيل المستقبل في أثناء تقييم الواقع الحالي بوضوح، فأنت تربط الأمرين ببعضهما. هذا ينشئ مساراً عقلياً يتضمن كلاً من العوائق التي تقف أمامك وخطئك التي وضعتها لتخطيها. قد ينقلك هذا المسار من مكانك الذي تتواجد فيه الآن إلى المكان الذي تريد التواجد فيه، وهذه قد تكون الطريقة المناسبة لإحداث التغيير.

إن العقل المنفتح للنمو والتغيير يعد المركز الذي يمكن من خلاله تنشيط وتحقيق القيم والأهداف. هناك قوة هائلة تكمن في تنصيبك لنفسك كشخص مسئول عن حياتك - حيث تكون متحكماً في تطورك، ومشارك المهني، وإبداعك، وعملك، وعلاقاتك.

إن تعديل طريقة تفكيرك ودوافعك وعاداتك يعني بتوجيه قلبك تجاه انسيابية العالم بدلاً من تثبيت نفسك جامداً فيه، وهذا يستحضر شعوراً ممتعاً بالفضول والتجريب والتكهن والذي يساعدك على تحمل أعباء الحياة، كما أنه يبعدك عن الأفكار التي تتمحور حول "ما ستصبح عليه في المستقبل" (النتائج والأهداف والمواقب) ويجعلك تتخرط بحرية في رحلة الحياة، فيساعدك على أن تعيش الحياة لحظة بلحظة وعادة بعادة وخطوة بخطوة.



الازدهار

المضي قدمًا

العيش وفقًا للمبادئ

المراقبة من بعد

الحضور

القيود

مبدأ التراجع
عش بأقصى قدراتك
اختر المعجزة عن الراحة
اهدف إلى القيام بالأمر
القابلة للتنفيذ

المضي قدمًا: مبدأ التآرجح

ذات يوم ازداد فضول صديق لي - سأدعوه جورج - حين أدرك أن ابنه ذا الأربعة أعوام بقي في دورة المياه لفترة طويلة بما يكفي لجعل الأمور - على غرار أفلام رعاة البقر القديمة - "هادئة ... هادئة جدًا".

طرق جورج باب دورة المياه، ثم فتحه ليجد ابنه الصغير يقف على مقعد أمام الحوض. سرد الأب الطريقة التي توقف بها الزمن بينما ينظر إلى هذا المشهد. في البداية لاحظ وجود مادة بيضاء منتشرة في كل مكان - فوق الحوض وعلى المرأة والأرضية وتغطي وجه ابنه. ثم رأى مادة حمراء - بكميات قليلة، لكنها منتشرة في كل مكان كذلك - على الحوض وعلى المرأة وعلى ذقن الصبي، حيث كانت تصدر من جرح أسفل فم الصبي.

كان الابن الصغير يحاول تقليد أبيه في الحلاقة، وبرغم استخدامه شفرة حلاقة ذات مقبض بلاستيكي غير ضار، فإنه حركها حركة خاطئة. ولحسن الحظ، لم يكن الجرح خطيرًا (فقالبا ما يبدو نزيه الجروح الوجهية أخطر مما هي عليه في الواقع)، والأثر الباقي الوحيد كان هو الطفل الذي تعلم درسًا قيمًا، وإن كان مؤلمًا ومخيفًا.

هذه القصة هي بمثابة تذكير (عشوائي) بأن البشر عبارة عن كائنات فضولية ذات رغبة كامنة في التعلم والنمو، ومثل الابن الصغير، فنحن جميعًا نلتهم لأن نكون أكفاء، وأن نزيد من كفاءتنا بتجربة أمور جديدة، ورغم ذلك، فنحن نتفوق على أنفسنا أحيانًا. وعمومًا فإن التحديات التي نخوضها والمؤهلات التي نعمل على تطويرها تساعد على تقريبنا من نوعية الحياة التي نرغب فيها حقًا.

عندما نكون متعلمين مبتدئين، نلتهم إلى قبول التحدي فننتقن مهارة ارتداء الحذاء، ويكون ذلك حدثًا مشوقًا جدًا بالنسبة للأبناء والآباء كذلك، لكن بعد برهة - بسرعة بالغة في الحقيقة - تقود الكفاءة إلى الرضا. وبمجرد أن نتقن عقد رباط الحذاء، لا تجد أن هناك ما يستدعي الشعور بالسعادة كل صباح حين تربطه.

وكما رأينا في الفصل السابق، فإن هذا النوع من الكفاءة الإجرائية لا يشترط أن يكون أمرًا سيئًا. حين نجعل من المهام التي كانت جديدة في السابق مجرد عادات، نححر طاقتنا العقلية، ما يسمح لنا بالخروج إلى العالم الخارجي وتحدي أنفسنا بمهام أصعب. وكما رأينا أيضًا، فإن تحويل السلوكيات التي اخترناها عن وعي، والمتصلة بقيمتنا، إلى عادات يعد إحدى السمات الرئيسية للمرونة العاطفية. ورغم ذلك، وفي مجالات محددة في الحياة، هناك شيء يدعى "بالمبالغة في الكفاءة". فحين نتقن أمرًا بشكل مبالغ فيه، نجد أنفسنا سريعًا نقوم به بصورة آلية، وبهذا لا نرفع نسبة السلوكيات الجامدة فقط بل كذلك تزداد نسبة غياب الاندماج والافتقار إلى النضج والشعور بالملل - باختصار، نفشل في تحقيق الازدهار.

وبطريقة أو بأخرى، فإننا جميعًا عانينا الكفاءة المبالغ فيها؛ فأنت تعانيتها في عملك حين يمكنك القيام به وأنت مغمض العينين، وحين تعلم بالفعل كيف سيجري يومك، أو حين لا تشهد تطورًا في مهاراتك أو حين لا ترى أمامك فرصًا أو احتمالات جديدة. وتعانيتها في زواجك حين تعلم رأي زوجتك بالضبط في الفيلم الذي تشاهدانه، أو حين تطلبين عشاء لزوجك تعلمين أنه سيختاره بنفسه من قائمة الطعام. وتعانيتها في حياتك العائلية حين يمكنك أن تتوقع بالضبط الطريقة التي ستسير بها المحادثة حول طاولة الطعام ("من فضلك لا تدع العم لoo يبدأ

في الحديث عن السياسة("). كما تعانيتها كوالد حين تسأل ولدك المراهق: "كيف كانت المدرسة اليوم؟" دون إبعاد نظرك عن هاتكك المحمول، فيجيبك قائلاً: "كانت على ما يرام"، دون إبعاد نظره عن هاتفه كذلك. تخلو الحياة من التحدي أو المتعة أو الاستكشاف حين تتحول جميع الأمور إلى أمور إجرائية، وحين ينظر إلى كل جانب من جوانب الحياة باعتباره مضجراً وسهل التنبؤ به، وحتى خاملاً مثل ضاحية سكنية هادئة.

وعلى المنوال نفسه، فإن نقيض المبالغة في الكفاءة، هي المبالغة في التحديات، والتي لا تعد خياراً صائباً أيضاً، فحين نعدد المهام المعقدة التي لا يمكن لسوبر مان أو المرأة الخارقة إتمامها جميعاً حتى إن عملا مناوبات مضاعفة، أو حين تكون شديد الحذر في تعاملاتك في علاقة شخصية يصعب التنبؤ بمآلها، فإننا نصبح مضغوطين بطرق تعوق قدرتنا على الإبداع، وعلى الاستجابة السريعة المناسبة، وعلى الازدهار. والحفاظ على المرونة العاطفية يتطلب منا تحقيق التوازن بين المبالغة في الكفاءة والمبالغة في التحديات، وهذا هو المقصود بمبدأ التآرجح.

في ساحة اللعب، تتمحور لعبة الأرجوحة حول التوازن. حين تجلس على أحد طرفيها، تحتاج إلى مقاومة عند الطرف الآخر كي لا تسقط بشكل غير لائق (ومؤلم) على ظهرك. وفي الوقت ذاته، إن لم يكن هناك وزن ثقيل جداً على الطرف المعاكس لك، فستظل عالماً لا حول لك ولا قوة.

يقصد بمبدأ التآرجح في الحياة التوصل إلى مرحلة التنازلات المتبادلة، وهو المكان الذي تحاط فيه الكفاءة والشعور بالراحة بسبب المألوف بنوع من التوتر الإبداعي حيث يصاحب الحماسة شعور بالقلق من المجهول. ويمكن أن نصل إلى المرحلة التطورية المثالية هذه بطريقة واحدة: وهي استخدام أقصى قدراتنا، فلا نكون فيه مبالغين في الكفاءة أو في الرضا، وفي الوقت نفسه لا نتجاوز حدود قدراتنا بما يجعلنا منهكين ومرهقين.

نحن نستخدم أقصى قدراتنا حين نقوم تدريجياً بوضع أنفسنا خارج مستوى الكفاءة أو الراحة. وفي العادة تكون هذه المحاولات هي التعديلات الصغيرة والتدرجية التي ناقشناها في الفصل السابع.

يمكننا تعزيز تلك المحاولات في علاقاتنا الشخصية وحيواتنا الإبداعية وتطورنا الشخصي وعملنا، وذلك بطريقتين - الكم (الأمور التي نفعناها: كالمهارات التي نكتسبها والموضوعات التي نتحدث عنها والطرق التي نستكشفها) والكيف (مدى جودة قيامنا بالأمور: جودة إنصاتها ومستوى انخراطنا في العالم). تتمثل رغبة قائد الدفة في الحفاظ على توازن الأشرعة، وعدم توجيه السفينة في اتجاه الريح على الإطلاق؛ أما بالنسبة للاعب التنس، فإن اللعب مع شخص أفضل قليلاً منه دائماً ما يكون ممتعاً ومجزياً أكثر.

لكننا أيضاً نحتاج إلى أن نكون مدركين لسبب وطريقة تطورنا - وأن نختار كمًا وكيفًا تلك الأمور التي تهمننا حقًا بدلاً من إضافة مهام أخرى إليها بشكل اعتباطي، فقط لأننا ببساطة نستطيع ذلك أو لأن هناك ضغطاً علينا في أن نكون الأفضل أو الأذكي أو الأعظم، ولتتذكر أن هذا الأمر يتعلق ببناء حياة تريدها وليس بالانشغال في حد ذاته أو بوضع المزيد من "الواجبات" على عاتقك.

لعنة الراحة

تبدو فكرة الوصول إلى مرحلة التطور جذابة جداً مثل الاستماع إلى خطاب يلقيه أنتوني روبنز قبل السير على الجمر، أو غناء أغنية Climb Every Mountain في حفل تخرجك في المدرسة الثانوية. هذا بالتأكيد يعزز من دافعنا الطفولي الداخلي للتعلم والنمو. ولكن لماذا نظل في الغالب جامدين، لا حول لنا ولا قوة، حيث يعلو أحد طرفي الأرجوحة، بينما يظل الطرف الآخر غارقاً في الوحل؟

السبب الأكبر هو الخوف. فمثلما نحن مفطورون على الاكتشاف، نحن مفطورون كذلك على البقاء في أمان، وتخلط أدمغتنا ما بين الأمان والراحة، تلك الراحة التي تستحوذ علينا. إن وجدنا شيئاً يبدو مريحاً - مألوفاً وواضحاً وسهل المنال - تبعث أدمغتنا إشارة تقيدها بأننا على ما يرام. وإن بدا أن هناك أمراً ما جديداً أو صعباً أو حتى غامضاً ولو قليلاً، يتدخل الخوف في هذه الحالة. وفي حين أن الخوف يأتي في أشكال عديدة، وأحياناً يأتي متخفياً تحت قناع (التسويق أو

المثالية أو الانغلاق أو الشك أو اختلاق الأعذار)؛ فهو يجعلك تتفوه بكلمة واحدة: كلا، كأن تقول: "كلا، سأفسد الأمر". "كلا لا أعرف أي شخص هناك". "كلا، هذه الملابس تبدو فظيعة عليّ" "كلا، شكراً؛ لن أشارك في هذا الأمر".

إن كلمة "لا" لها جذور عميقة في حياة الإنسان. ففي أكثر مستوياته بدائية - وبخلاف التجمد من الخوف - يعتمد سلوكه على خيارين: الاقتراب أو التجنب. فمنذ ملايين السنين، إن رأى أحد أجدادنا فرصة للتزواج أو للطعام، فسيقترب منها. وإن بدت أنها ستسبب مشكلة، يتجنبها ويركض ليختبئ.

مع الوقت، بدأ بعض البشر الأوائل مرحلة التجريب والاستكشاف لا لفرض سوى خوض المغامرة نفسها. ومثلما فعل جورج الصغير بماكينه الحلاقة الآمنة، فإن الصغار من هؤلاء البشر الأوائل تمتعوا بالشجاعة - إلا تحت الضغط، وبالتالي فإن تلك المخلوقات الفضولية في العادة تجنبت كل ما وجدته غير مألوف.

وحتى في يومنا هذا، فإن الأطفال يلجأون إلى ديبهم المحشوة الممزقة القديمة إن شعروا بالانزعاج أو الخوف. وسلوكنا كراشدين لا يختلف كثيراً؛ فمعظمنا حين يكون حزيناً أو متعباً أو تحت ضغط يلجأ إلى قميص قديم يعتز به ليرتديه أو مكان مفضل لينعزل فيه (ربما مكان "لا يعرفه فيه أحد").

تبين الدراسات أننا حين يتعلق الأمر بالخطورة، نميل نحو المألوف. على سبيل المثال، يفترض الناس أن التكنولوجيا والاستثمارات والأنشطة الترفيهية تصبح أقل خطورة أو صعوبة حين تبدو مألوفة أكثر. حتى حين تشير الحقائق إلى خلاف ذلك. هذا يوضح السبب الذي قد يكمن خلف خوف بعض الناس من الطيران، في حين أنهم وفقاً للإحصاءات يكونون أكثر عرضة لخطر الموت في حادث سيارة، فبالنسبة لأغلب الناس، تعد القيادة أمراً مألوفاً ونشاطاً يومياً بينما يعد السفر بالجونسبياً غير اعتيادي أو غير مألوف.

وتعد سهولة المنال - الدرجة التي يسهل فيها فهم أمر ما - رمزاً داخل الدماغ يعني الشعور بالأمان والراحة. في إحدى الدراسات، مُنح المشاركون التعليمات نفسها بالإجراء ذاته، وبينما طبعت مجموعة التعليمات الأولى بخط تسهل قراءته، طبعت الثانية بخط يتطلب بعض الجهد لقراءته. ثم طُلب من المشاركين أن يقدروا الوقت المطلوب لإنهاء الإجراء الموضح. حين قرأوا التعليمات ذات الخط

سهل القراءة، خمنوا أن الإجراء سيتطلب منهم حوالي ٨ دقائق، لكن حين قرأوا التعليمات ذاتها ولكن المطبوعة بخط أصعب في القراءة، قدروا أنه سيتطلب منهم ضعف الفترة تقريباً.

إن تحيزنا لتفضيل الأمر المألوف وسهل المنال يمكن أن يؤثر على رأينا فيما نعتبره حقيقة: حيث نعطي المزيد من المصدقية للأفكار السائدة أو المنتشرة على نطاق واسع. المشكلة هي أننا لسنا بالمهارة الكافية للتحقق من مدى انتشار الفكرة أو نوعية الأشخاص الذين سمعناهم يؤيدونها. هذا يعني أنه إن تكررت الفكرة (السهلة) بما يكفي، دون أن نستمع إليها بأذن ناقدة، فإننا قد نقبلها كحقيقة، حتى إن كان المصدر مجرد شخص متعصب (أو والد منتقد) يكرر الأفكار ذاتها مراراً وتكراراً.

ولمعة الراحة - النزوع إلى الأمر المألوف وسهل المنال - لن يكون لها أثر كبير إن كان المكان الوحيد الذي تقودك إليه هو متجر السوبرماركت، حيث تتجنب الأكلات غير المألوفة وصعبة النطق، وتتجه مباشرة نحو الماركة المفضلة لديك من زبدة الفول السوداني. ورغم ذلك، فإن تأثيرها يكون أكثر خداعاً وأبعد مدى، فقد يقود إلى ارتكاب أخطاء تضع أوقاتنا وتحول بيننا وبين الذهاب إلى أي مكان نريده - حرفياً أحياناً.

تخيل أنك ستأخر عن موعد مهم، والمرور مزدحم في طريقك المعتاد، وتعلم أن هناك طريقاً خلفياً أسرع يتطلب منك قطع الطريق عبر الأشجار في الشوارع الجانبية، لكنك لم تقد سيارتك فيه سوى مرة أو مرتين. حين تكون تحت ضغط وتحتاج إلى الوصول في الموعد حقاً، فإن الدراسات تبين أنك ستكون أكثر التزاماً بالمألوف - الطريق الذي تعرفه، رغم ازدحامه الشديد، من أن تحاول سلوك الطريق غير المألوف، وينجم عن ذلك أنك ستصل متأخراً. وبالطريقة ذاتها، فإن التوتر الذي تشعر به حين يخبرك الطبيب بأنك تحتاج إلى إنقاص وزنك وتخفيض معدل الكوليسترول لديك وممارسة المزيد من التمارين الرياضية، قد يزيد فعلياً بسبب انجذابك نحو تناول كعكات دونات كرسبي كريم المألوفة.

لقد أوضح تصوير الجهاز العصبي الطرق التي نستجيب بها نحو المجهول. حين نواجه المخاطر المعروفة - كمخاطرة محسوبة على سبيل المثال - فسيزداد

النشاط في مناطق المكافأة داخل الدماغ، خاصة منطقة الجسم المخطط؛ لكن حين نتخذ مخاطرة دون وجود أية حسابات أو أمور مألوفة تدفعك للاستمرار، فسيزداد النشاط في منطقة اللوزة الدماغية، وهي المنطقة المرتبطة بالخوف. وقد تسبب مقدار صغير من الشك في جعل المشتركين في إحدى الدراسات أقل رغبة بكثير في خوض مغامرة مالية بسيطة. ومن الغريب أن الخطورة لم تكن تكمن في الفوز أو الخسارة، بل تعلقت بمقدار المال الذي سيفوزن به. رغم أن الأمر كله بدا إيجابياً، إلا أن قلة الوضوح كانت كافية لجعل ٤٠٪ من المشتركين غير راغبين في المجازفة. في أي وقت نعاني فيه فجوة في المعلومات، يسد الخوف تلك الفجوة - وهو ذلك الخوف الذي يحجب عنا احتمالية الريح.

منطقية القرارات السيئة

في الواقع، يزداد عامل الخوف في الدقة والتعقيد كلما طغى عاملا الوحدة وعدم الأمان على الموقف. وهذا لأن البشر تطوروا كفضائل اجتماعية احتاجت دائماً لأن تكون جزءاً من العائلة أو القطيع من أجل النجاة. هذا يعني أنه وحتى في يومنا هذا، لا يزال الشعور بالانفصال عن القبيلة مسألة حياة أو موت.

إن الدماغ الأكبر حجماً والأكثر تعقيداً والمسئول عن طبيعتنا المستكشفة قد تطور أساساً لأنه مكن الإنسان البدائي - المتواضع بخلاف ذلك - من التعامل مع بنية اجتماعية أكبر وأكثر تعقيداً. فكلما ازدادت سطوة الدماغ أصبحنا أفضل في إصدار الأحكام وأكثر ثقة في الناس عموماً لا الأقرباء فقط، ما يجعلنا أفضل في تكوين جماعات على أساس المنفعة المتبادلة والحفاظ عليها، تلك الجماعات التي سمحت للفضائل الأضعف لكن الأذكى (وهي الفضائل التي تنتسب إليها) بالتفوق على الفضائل الأقوى والأقل ذكاءً وتعاوناً (والتي تنتسب إليها القرود وحيوانات الغوريلا).

في نهاية المطاف، صار المخ - العضو الذي كانت وظيفته "فهم" البيئة الاجتماعية - شديد التعقيد وراح يحاول فهم كل شيء. طور الإنسان نفسه، وبدأ

مرحلة رفع منزلته لا داخل مجتمعه فقط بل أيضًا في العالم، كما أصبح مدركًا لذاته وصار لديه ما يعرف بالوعي، فتمززت لديه الإرادة الحرة والتعاطف والحس الأخلاقي وحتى التدين.

لكن هذا المقدار من الوعي يتطلب تأدية الدماغ مهمة أخرى بالغة الأهمية، وهي تقديم صورة مترابطة منطقيًا للمعلومات المتدفقة - والمربكة بخلاف ذلك - التي تستقبلها حواسنا وتتيحها لنا تلك القدرات الإدراكية التي تطورت حديثًا. إن بناء العلاقة الاجتماعية يعد أمرًا غاية في الأهمية لبقائنا؛ حيث إننا لا نزال نعتمد على العائلة والقبيلة والأصدقاء والأحباء في تحقيق كل ما يصب في صالحنا العام، لكن الغريب هو أنه حين تتعقد الأمور، يكون الترابط المنطقي هو أولويتنا العاطفية والعقلية الكبرى.

إنني بحاجة إلى ما يوفره لي عقلي الواعي من ترابط منطقي لتذكيري بأنني أنا الشخص ذاته اليوم كما كنت سابقًا، وأنني ذات يوم سأموت، وأنني (إن عشت طويلًا بما يكفي) سأقدم في السن؛ لذا يكون من الحكمة أن أضع ذلك في حسابي وأن أستغل أكبر قدر ممكن من الوقت الاستغلال الأمثل. إن الترابط المنطقي هو ما يساعدني على فهم أن صوت الطفل الذي يبكي في الغرفة المقابلة أمر مهم ويستحق انتباهي، بينما تلك الأصوات المزعجة التي تصدر من الثلاجة أمر يمكن تجاهله. بدون الترابط المنطقي، سنكون أشبه بمرضى الفصام، حيث لن نستطيع فلتره المثيرات المنتشرة حولنا وسنجد أنفسنا نستجيب إلى جميع المثيرات غير المهمة أو التي لا تتلاءم مع الواقع الخارجي.

الترابط المنطقي - مثل عامل الألفة وسهولة المنال - هو رمز صريح داخل أدمغتنا ويعني "الشعور بالأمان"، حتى حين تقودنا رغبتنا في الترابط المنطقي إلى اتخاذ قرارات تتعارض تمامًا مع مصلحتنا. على سبيل المثال، أظهرت دراسات لا حصر لها أن الأشخاص الذين يقللون من قدر أنفسهم يفضلون التعامل مع أشخاص ينظرون إليهم بالنظرة نفسها. وقد يذهلك أن تسمع أن الناس ممن يعانون انخفاض نسبة ثقتهم بأنفسهم يميلون إلى الاستقالة من وظائفهم حين تزدد أرباحهم بمرور الوقت. فمن وجهة نظرهم، لا يجدون أمرًا كهذا منطقيًا وبالتالي فهم لا يستحقون تقديرهم أو مكافأتهم. والأكثر منطقي من ذلك أن العمال الذين يتمتعون بارتفاع

نسبة ثقتهم بأنفسهم يميلون إلى ترك وظائفهم في وقت أقرب حين لا يحصلون على علاوات مناسبة. وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص، يكون من غير المنطقي ألا يحصلوا على التعزيز الذي يشعرون بمدى استحقاقهم له.

إن الراحة التي نشعر بها نحو المؤلف والمنطقي هي التي تقودنا إلى الاستمرار في رؤية أنفسنا بالطريقة نفسها التي كنا نرى بها أنفسنا حين كنا أطفالاً، فنحن في مرحلة النضج، نستخدم الطريقة التي عوملنا بها حين كنا أطفالاً لنتنبأ بالطريقة التي يرانا بها الآخرون اليوم، وكذلك الطريقة التي نستحق أن نعامل بها، حتى إن كانت هذه الطريقة مهينة وتقلل من قدرنا. وعلى المنوال نفسه، فإن المعلومات التي تتحدى هذه الآراء المألوفة و"المنطقية" قد تبدو خطيرة ومضلة، حتى إن قادنا ذلك الأمر غير المؤلف إلى نتيجة إيجابية وجديدة.

الخوف من النجاح والخوف حتى من أن نكون "على ما يرام" يمكن أن يقودنا إلى تدمير أنفسنا، وهذا يتضمن أموراً مثل الأداء الضعيف في المدرسة أو الخمول أو إفساد علاقة لأنك لا ترى نفسك "تستحق أن تحظى بها". فحين نبقى في وظيفة بلا مستقبل، أو نسمح لأنفسنا بأن تعوقنا الظروف العائلية أو - في الظروف القاسية حقاً - حين نستمر مع زوج مسيء فإننا بذلك ندمر أنفسنا لصالح الترابط المنطقي.

وكان السعي وراء الراحة الناجمة عن الترابط المنطقي لم يكن مضرًا بما فيه الكفاية، فإنه أحياناً يتواطأ مع خطاف جذب أكثر ضرراً وهو الإشباع الفوري، والمعروف أيضاً "بالراحة اللحظية".

تخيل أن هناك خريجاً جامعياً حديثاً يدعى سكوت والذي اعتاد أن يكون "الشخص المرح"، حيث كان يلقي نكات مضحكة جداً - ويحظى بالاهتمام بسببها - وذلك منذ استطاع تكوين عبارة. بدأ سكوت لتوه في وظيفة جديدة في مدينة جديدة لا يعلم فيها أي شخص، وذلك اعتبر تغييراً هائلاً؛ لذا لجأ إلى نهج الدعاية المجرب والناجح الذي استخدمه دائماً لتلطيف الأجواء، وراح يلقي التعليقات الساخرة على زملائه كلما سنحت الفرصة. وجده بعضهم شخصاً مسلياً، لكن العديد منهم تجاهلوه بسبب سخريته. ونظرًا لأنه وجد صعوبة في التأقلم، فقد انفصل عن زملائه. لقد فهم ما كان يحدث، وعلم أن عليه انتهاج منهج

مختلف، لكن في وحدته وظروف انعزاله، يكون من الصعب تجاهل ذلك الشعور بالاطمئنان - أو على الأقل الاهتمام - الذي يحصل عليه حين يرسم البسمة على وجوه زملائه. قد تكون معظم الدعابات خرقاء، لكنها لا تزال دعابات، حيث مثلت له دائماً وسيلته المفضلة في التعامل.

بالمفهوم العام، يجعلنا الإشباع الفوري نشعر بالتحسن بصورة أسرع بكثير مما نشعر به تجاه التعديلات الطفيفة والعمل المستمر المنضبط الذي يجعلنا نصل إلى مكانة أعلى. ربما تكون قد سمعت بشأن الدراسات التي وضع فيها الفئران أمام رافعتين: إحداها تحمل كرة صغيرة من الطعام والأخرى تحمل جرعة كوكابين. بصرف النظر عن مدى الجوع الذي يشعرون به، استمرت الفئران في دفع رافعة الكوكابين مراراً وتكراراً إلى أن ماتت من الجوع. الدرس المستفاد للفئران والرجال (والنساء): أن المتع الرخيصة (وحتى وسائل الراحة) لها ثمن غالي.

قد تجعلك المتلجات اللذيذة تشعر بالتحسن اللحظي. وبالطبع، قد تجعلك تشعر بالندم خلال ٢٠ دقيقة تقريباً. كما أن مواءمة أفعالك مع قيمك والتمتع بصحة أفضل عبر فقدان كيلوجرامين من وزنك، لا تعادل نشوة السكر بتناول المتلجات المغطاة بالشيكولاتة، لكنها تقودك إلى الشعور بالرضا الذي يدوم لفترة أطول.

إنك لا تختار هذه الاستجابات المدمرة للذات؛ بل أنت مهياً لها، وسيستمر الوضع كذلك إلى أن نتحرر من نزعتنا نحو المألوف ونتحلى بما يكفي من المرونة بحيث نتوقف عن الاستجابات الآلية، بالحضور ثم المراقبة ثم التحكم في مصيرنا. وهذه هي الطريقة التي نستطيع باستمرار أن نخوض من خلالها التحديات التي تسمح لنا بالازدهار.

وبالنسبة للعديد من الناس، فإن انجذابهم إلى الألفة والراحة - خاصة في أوقات التوتر - يعود إلى زمن بعيد جداً. ومن الأمثلة المعبرة عن ذلك هي أغنية Glory Days للفنان بروس سبرينجستين التي تحدثت عن لاعب بيسبول كان نجماً في المدرسة الثانوية وملكة جمال سابقة. لكن لاتباع مسار المرونة العاطفية فإنه على المرء تحرير الخيالات "القديمة البائدة" ضيقة المنظور والتي قد تعبر بسذاجة عن الذات، ثم الاهتمام بتعزيز معنى الأفعال التي تستند إلى القيم الأكثر

نضجًا والتي تتلاءم مع الوقت الحالي. فحين يكون لديك ٢ أطفال يجب أن تلحقهم بالجامعة، فإن الوقت قد حان لكي تضع أيام مجدك الماضية في مكان أمين، وتبدأ في استكشاف أمور جديدة.

اختيار التحدي

في أفضل كتبه مبيعاً *Good to Great*، يقول جيم كولينز: "الإجادة هي عدو العظمة"، ولكنني أختلف معه؛ فأنا أعتقد أن الاجتناب هو عدو العظمة؛ فالاجتناب - وبالتحديد اجتناب الانزعاج - هو عدو الإجادة. إنه عدو النمو والتغيير الذي يقود إلى الازدهار.

حين يقول الواحد منا "أنا لا أريد الفشل"، "لا أريد أن أخرج نفسي" "لا أريد أن تُجرح مشاعري"، فنحن نعبر عما ندعوه أهداف الشخص الميت. وهذا لأن الشخص الوحيد الذي لا يشعر بالانزعاج أبدًا إن حدث واتخذ قرارًا أحمق يكون - كما خمنت - شخصًا ميتًا. ينطبق الأمر نفسه على الأشخاص الذين لا يتغيرون أو ينضبون. وحسبما أعرف، فإن الشخص الوحيد الذي لا يشعر بالألم أو الضعف أو الغضب أو القلق أو الاكتئاب أو التوتر أو أي عاطفة مزعجة أخرى تنجم عن خوض التحديات هو شخص ليس على قيد الحياة. بالطبع، الأشخاص الموتى لا يزعجون عائلاتهم أو زملاءهم ولا يسببون المشكلات أو يتحدثون بشكل غير لائق. لكن هل تريد فعلاً أن تقتدي في حياتك بالموتى؟

هناك قول مأثور يفيد بأنك إن استمررت دائمًا في فعل ما تعودت فعله، فإنك ستحصل دائمًا على ما تعودت الحصول عليه؛ ولكن في الواقع قد لا يعد ذلك قولاً متفائلاً. فكر في المدير التنفيذي الذي يعمل لمدة ٨٠ ساعة في الأسبوع لمدة ٢٠ عامًا على الدرجة الوظيفية المتوسطة نفسها بالشركة نفسها، حين يجد نفسه ينافس موظفين في نصف عمره حينما يلتحق بوظيفة جديدة بعد أن يتم تسريحه. أو فكر في الزوج المخلص الذي يقضي سنوات عمره وفيًا في حياة زوجية رتيبة فقط حين يعود إلى المنزل في أحد الأيام ليجد نصف دولا ب غرفة النوم فارغًا، بينما يقبع خطاب صغير على الوسادة.

كي نعيش حقًا ونبقى أحياء، فعلينا تفضيل الشجاعة على الراحة كي نستمر في النمو والتطور وتحدي أنفسنا. وهذا يعني ألا تسيطر علينا فكرة أننا وصلنا إلى هدف حياتنا الرئيسي في حين أننا بالكاد وصلنا إليه. وفقًا لمبدأ التراجع، فيجب علينا ألا نحمل أنفسنا ما لا طاقة لها به بإلزامها بتحقيق أهداف غير واقعية، أو بالتفكير في أننا يمكننا أن نصل إلى أهدافنا الأسمى بمجرد دفقة واحدة مفاجئة من الجهد.

قد يكون أفضل تعبير يصف طريقة العيش التي نقوم فيها بتوظيف أقصى قدراتنا، للنمو والازدهار، وخوض التحديات دون تكليف أنفسنا فوق طاقتها، هو "الانغماس" ببساطة. ويكمن الجزء الرئيسي للانغماس في انتقاء المهام التي سنقوم بها، ما يعني قبول خوض التحديات التي تلائم قدراتك حقًا والتي يكون مصدرها وعيك بقيمة العميقة.

في أوائل القرن السابع عشر كان بيير دي فيرما قاضيًا معروفًا في جنوب المدينة الفرنسية تولوز. لكن في حين أن القانون كان مهنته، فإن الرياضيات كانت شغفه. في يوم شتوي في عام ١٩٢٧، كان فيرما يقرأ نصًا إغريقيًا قديمًا وهو كتاب أريثميتيكا، ثم كتب ملحوظة على هامش النص تقول: "لا يمكن لعدد مرفوع لعدد أكبر من ٢ أن يتم فصله لعددین صحيحين. لقد اكتشفت اكتشافًا مذهلاً بحق لا يسعه هذا الهامش".

حسنًا، شكرًا لك بيير. فقد أثرت فضولنا حقًا!

انتشرت أخبار المسودة الطباعية لهذه النظرية الرياضية الغريبة هنا وهناك بحلول القرن التاسع عشر، وقد عرض العديد من الأساتذة الجامعيين والأثرياء جائزة لأي شخص يمكنه أن يجد الحل. حاول العلماء من كل مكان أن يجدوا دليلًا، ولكنهم لم ينجحوا. وبهذا ظلت نظرية "فيرما" الأخيرة صعبة الفهم.

ثم في عام ١٩٦٢، صادف تلميذ مدرسي بريطاني يدعى أندرو ويلز هذه المسألة الرياضية في كتاب في مكتبته المحلية. وتعمد على الفور بمعالجتها. وبعد

٣٠ عاماً، أعلن ويلز أنه اكتشف الدليل. وللأسف، كشف أحدهم عن وجود خطأ دقيق في حسابات ويلز؛ لذا درس المسألة مرة أخرى لعام آخر لبناء حجته إلى أن أصبحت كاملة. وأخيراً، بعد ٤ قرون من كتابة فيرما لنصه المثير للفضول في هامش *أريثميتيكا*، تم حل أعظم أحجية في الرياضيات.

وحيثما سئل عن سبب بذل العديد من الناس، بمن فيهم هو، جهداً هائلاً في حل ذلك اللغز الذي يرقى لمستوى اللعبة العقلية الغامضة، أجاب ويلز قائلاً: "الرياضيون المخضرمون يعشقون محاولة حل المسائل غير المحلولة - فهم يحبون التحدي". بكلمات أخرى، لم يكن ما حفز ويلز هو الأمل في تحقيق النجاح أو المجد، بل هو ببساطة فضول قوي للإبحار في علم الرياضيات الجميل.

هذا هو النوع ذاته من الفضول الذي قاد أجدادنا القدامى إلى ترك الغابات المطيرة لاكتشاف الأراضي العشبية والزراعة وإنشاء المدن، ثم الارتحال في النهاية عبر العالم. ولهذا السبب هبط جنسنا البشري وتجول على سطح المريخ بينما ما زالت القروء تبحث عن الطعام بإخراج النمل من التلال بالعصي. وبالطبع، الفضول الذي يقود إلى النمط الصحيح من التحدي والمثابرة والنجاح سيختلف باختلاف الشخص: فالمهمة التي تجعلني عصبية قد تكون سهلة بالنسبة لك، وقد يزعجك أو يزعجني أمر يجذب شخصاً مثل ويلز. وفي حين أن زميلك قد يكون راضياً من كونه مديراً على درجة وظيفية متوسطة، فقد لا تعتبر نفسك ناجحاً حتى تمتلك عقارات سكنية في مانهاتن تحمل اسمك بحروف ذهبية. وقد يحتاج بعضنا إلى خوض سباق Ironman لإخراج طاقاتهم، بينما قد تكون التمشية حول العقار السكني دون الشعور بالتعب هي مستوى التحدي المطلوب في الوقت الحالي بالنسبة للبعض الآخر.

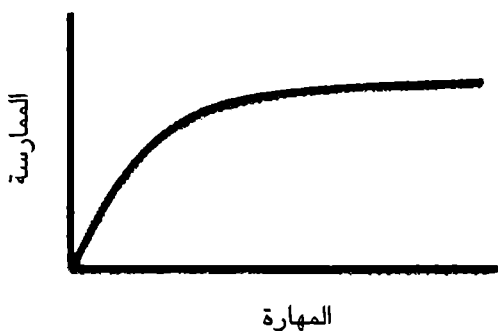
وبصرف النظر عن المهمة التي تختار توليها، فإن الخدعة تكمن في البقاء منشغليْن؛ كي نوازن بين التحدي والكفاءة.

البقاء منغمسين

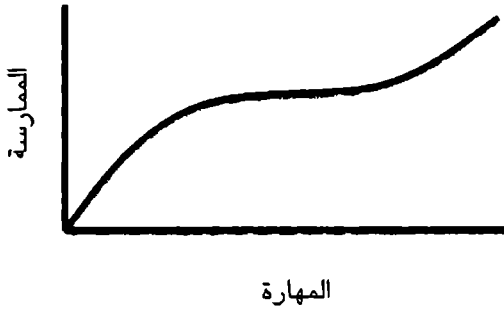
في القرن التاسع عشر، وفي أوج اختراع شفرة موريس، أراد باحثان من جامعة إنديانا، وهما ويليام لو براين ونوبل هارتر، أن يكتشفا الأمر الذي حول جهاز تلفراف عاديًا إلى تلك الآلة العظيمة.

ولمدة عام كامل، راقبا سرعة عمال التلفراف، ومن هذه البيانات، أعدا رسمًا بيانيًا، وما وجداه هو أنه كلما أطال العامل ممارسة مهنته، كان أسرع. وهذا ليس بالأمر المفاجئ.

في الحقيقة، حين أقوم بتنظيم ورش العمل، أطلب من المشاركين فيها التعبير عن الفكرة ذاتها بالرسم - أي مدى تأثير الممارسة على مهاراتهم الخاصة في اعتقادهم، وهم في الغالب يرسمون شيئًا قريبًا من الرسم البياني الخاص ببرين وهارتر، والذي يبدو هكذا:



يعتقد أغلب الناس أنه بعد فترة، تقل أهمية الممارسة ليحل محلها مدى إتقانهم مهارة معينة؛ لكن في حين أن هذا الأمر يبدو صحيحًا لدى أغلب الناس، فقد اكتشف براين وهارتر أن أفضل الرسوم البيانية الخاصة بعمال التلفراف كانت أشبه بهذا الرسم:



تخلى أغلبية عمال التلفراف - ٧٥٪ - عن الممارسة الجدية بعدما بلغوا ما يفترض أنه مستوى الذروة في المهارة. وعند هذا المستوى، حافظوا على استقرارهم، لكن استطاع ٢٥٪ منهم تخطي مستوى الاستقرار والبدء في التحسن مجددًا. فماذا كان الفارق بين عمال التلفراف الذين استمروا في التحسن وبين غيرهم؟

قبل الأشخاص الذين تخطوا مستوى الاستقرار بالتحدي، وحددوا أهدافًا جديدة وحاولوا تحطيم أرقامهم القياسية السابقة لا لغرض سوى البهجة التي يشعرون بها عندما يصلون إلى الازدهار والتي قادتنا إلى تعلم ربط أحذيتنا وقد تقودنا إلى حل أحجية فيرما الأخيرة على سبيل المثال.

في كتابه، *outliers*، نشر مالكولم جلاذويل فكرة تقول إن الأمر يتطلب آلاف الساعات لتخطي مستوى الاستقرار وإتقان مهارة ما بحق. ومع ذلك، أجمعت الآراء بين علماء النفس وعلماء التربية على أن الإتقان لا يتعلق كثيرًا بالوقت المستثمر بل بجودة هذا الاستثمار. يتطلب الاستثمار الجيد "التعلم المتعمق"، وهو نوع من الممارسة الواعية التي تستلزم معالجة مستمرة للتحديات التي تفوق قدراتنا.

يكنم البرهان في المادة الرمادية. في العقود الماضية القليلة، نشر الباحثون فكرة اللدونة العصبية، التي تفيد أن الدماغ لا "يتوقف نموه" عند مرحلة طفولية

سابقة، بل يستمر في توليد خلايا جديدة. رغم ذلك، فإن الاكتشاف الأكثر دقة هو أن معظم هذه الخلايا التي يعاد توليدها تموت. أما ما يمنع موت هذه الخلايا - ويربط الخلايا الجديدة بالروابط العصبية ويدمجها في بنية الدماغ وكفاءته - فهي تجارب التعلم المتعمق؛ فأدمنتنا لا تنمو ببساطة إن قضينا عشرة آلاف ساعة في عزف موسيقى "Stairway to Heaven" على آلة الجيتار (وهو أمر لا يتمناه أحد)، أو بتكرار خطوات جراحة استئصال المرارة الناجحة والمجربة (على افتراض أن الشخص لديه أوراق اعتماد تؤهله لذلك وأن المريض لا مانع لديه). يقصد بالمتعمق في التعلم الانخراط الواعي المستمر الذي يوسع نطاق العقل ويزيد من دقة معرفة الشخص وخبرته.

يجتهد أغلب الناس في التعلم حين يبدأون في تولي أمر جديد للمرة الأولى؛ لكن بمجرد بلوغهم مستوى مقبولاً من الأداء - كالقدرة على مضاهاة رفقائهم في لعبة الجولف أو شركائهم في الجري أو إتقان عزف الأنشودة Hot Cross Buns على آلة جلوكنبيل في الفرقة المدرسية الموسيقية - فإن هذا العمل يتحول لدى أغلبنا إلى عمل تلقائي مريح والذي يمثل مرحلة الاستقرار.

أتذكر حين تعلمت القيادة؟ قبل أن تجلس أول مرة خلف عجلة القيادة، كنت شخصاً غير متمرس وغير واعي حيث لم تكن تعرف ما لم تعرفه ("انتظروا هل عليّ حقاً ركن السيارة بشكل متوازٍ؟").

ففي هذا الانفتاح تجاه التجارب الجديدة، ينشط التعلم المتعمق. وبمجرد أن يحدث ذلك، تصبح حينها شخصاً متمرساً وواعياً حين تخوض المهام المطلوبة في كتيب القيادة مثل ربط الحزام وتعديل مقعد القيادة بحرص وتفقد المرايا ووضع ناقل الحركة في الحارة الأولى قبل التحرك، وفي حين أنك قد تشعر بالذعر في المرة الأولى التي تقود فيها على الطريق السريع، إلا أنك تبدأ في اعتياد الأمر بعد محاولات قليلة.

لكن بعد مرور فترة طويلة على حصولك على رخصة القيادة، تسيطر عليك حالة المهارة غير الواعية؛ إذ تدخل السيارة وتقود، وغالباً ما تصل إلى المنزل دون أن تعرف الطريقة التي وصلت بها. وحين تكون في هذه الحالة من التلقائية، تكون - من حيث المبدأ؛ قد وصلت إلى مرحلة الاستقرار.

حين تكون بوعي كفيًا أو غير كفاء، فأنت لا تزال موجودًا في حالة التطور المثالي حيث تظل منفتحًا على استقبال المزيد من المعلومات. قد تكون مبتدئًا، ولهذا تكون مترددًا قليلًا، لكن على الأقل تكون لديك عقلية المبتدئ، والتي تتضمن الرغبة في النمو والاستعداد للتعلم.

قد تكون أيضًا متوترًا قليلًا - وهذا ليس أمرًا سيئًا؛ فلنعقود، تعلمنا أن التوتر هو العدو الأول في علم النفس، وهو قاتل التطور والذي يجب تجنبه بأي ثمن. بالتأكيد، التوتر له جانبه السيئ بالفعل. فمن الناحية الكيميائية الحيوية، فإنه يمكن للتوتر المزمن أن يضر بأجهزة جسدك، ويزيد من الالتهابات التي تسهم في الإصابة بالأمراض القلبية والسرطان وتعرض المناعة لخطر العدوى.

لكن القدر المناسب من التوتر - أي الانغماس وليس الانهماك - يمكن له أن يكون محفزًا ناجحًا. ففي حين أنه قد يسبب الانزعاج أحيانًا، فإن التوتر هو ما يجعلنا نمضي قدمًا؛ فرؤية نتيجة الخسارة على لوحة التسجيل - المنخفضة ولكن غير بالغة الانخفاض - هي التي تحفز الفريق للنجاح والفوز الذي يأتي بعد عناء في آخر دقيقتين. إن ضيق وقت موعد التسليم النهائي - الضيق ولكن غير بالغ الضيق - هو الذي يثير الإبداع ويعطي الحافز المطلوب لإنهاء المشروع.

كما يعد التوتر أمرًا مسلمًا به حينما تريد تحقيق المزيد من النجاحات في الحياة لا الجلوس خاملاً تقلب بين القنوات بجهاز التحكم عن بعد؛ فهو ضرورة طبيعية ومتوقعة من ضرورات التحدي والتعلم والازدهار الذي يصاحبه. لا يمكنك تسلق جبل إيفرست دون بذل المزيد من الجهد وتحمل المزيد من المخاطر. الأمر ذاته ينطبق على تربية طفل صالح أو الحفاظ على الزواج لمدة ٥٠ عامًا أو تنفيذ مشروع أو خوض سباق الماراثون. لا يمكن لأي شخص تحقيق النجاح في حياته وهو بمنأى عن التوتر أو الانزعاج.

تخطي مستوى الاستقرار

إذن، كيف يمكننا أن نطبق ما تعلمناه للتو بحيث نبذل الجهد اللازم لتخطي مستوى الاستقرار؟

فضل الشجاعة على الراحة

إن الخلط بين الشعور بالأمان وبين الأمور المألوفة والسهلة والمنطقية، يحد من خياراتنا. (الباب الذي تعرفه لأنك تعودت الخروج عبره من غير الضروري أن يكون هو مخرج الطوارئ الأكثر أماناً). وكي تجعل من التطور عملية مستمرة، فأنت بحاجة إلى الانفتاح على الأمور غير المألوفة وغير المريحة. إن قبول عواطفك المزعجة يسمح لك بأن تتعلم منها.

اختر الأهداف القابلة للتنفيذ

إن تخطي مرحلة الاستقرار يعني تطوير قدرتك الكاملة على عيش حياتك لأقصى مدى. إن الاختبار الدقيق لأي فعل يجب أن يكون على هذا النحو: هل سيجعلني هذا الفعل أقرب للشخص الذي أريد أن أكونه؟ لكن عليك أيضاً أن تحكم فطرتك السليمة وتمضي قدماً خلال اليوم التالي فالأسبوع التالي.

إن اختيار هدف قابل للتنفيذ هو قرار ملائم لتخطي أية عوائق مؤقتة تواجهها، لكن هذا أيضاً يقربك من نمط الحياة الذي تريد أن تعيشه لآخر العمر. لا يكون الطلاق أمراً منطقياً دائماً، لكن الأمر نفسه ينطبق على الصمت وتجنب المحادثات الصعبة مع شريكك تاركاً البؤس وسوء الفهم مسيطرين على هذه الزيجة. الحل الجريء هو أكثر الحلول قابلية للتطبيق أيضاً: خض المحادثة المزعجة وادخل صلب المشكلة.

استمر في المضي قدمًا، استمر في النمو

يقصد بالازدهار توسيع نطاق الأمور التي تقوم بها وتنمية المهارة التي تقوم من خلالها بهذه الأمور. بالنسبة للنطاق، اسأل نفسك: "ما الأمر الذي قمت به مؤخرًا ويزعجني؟ متى كانت المرة الأخيرة الذي حاولت فيها القيام بأمر ما وفشلت؟". إن فشلت في تذكر أي أمر، فأنت في الغالب تنتمي إلى النمط الذي يؤثر السلامة. أما مستوى المهارة، فالسؤال هنا هو متى كانت المرة الأخيرة التي شعرت بها بالضعف بسبب أنك تستثمر كامل طاقتك وتضعها على المحك، ربما في عملك الخلاق أو في علاقتك شخصية؟ هل تعرف الموجودين من حولك بحق، أم تعتمد على المحادثات القصيرة كي تظل علاقاتك سطحية؟ إن كنت تعرف أنك ستموت في هذا المساء، فما الشيء الذي ستندم حقًا إن لم تقله؟

الجرأة مقابل الاستسلام

حتى إن قمنا بتفضيل الشجاعة على الراحة وانخرطنا في الحياة بأقصى قدراتنا، فإن المرونة العاطفية لا تعني دائمًا الاندفاع بأقصى قوة، متجاهلين بذلك جميع المخاطر المحتملة وتحقيق أهدافنا بغض النظر عما سيكلفنا فعل ذلك. إن كنت تتخذ قرارات تتوافق بحق مع قيمك، فقد يأتي وقت يكون فيه الشيء الذكي الوحيد الذي تقوله هو: "هذا يكفي".

يُعرف الإنجليز "بإبداء الشجاعة تجاه الأمور المزعجة"، وبطباعة عبارات مثل "حافظ على هدوئك وامض قدمًا" على القمصان التي يقدمونها لسائحيهم. وهي الطريقة المعدلة لقول: "الشدائد محك الرجال؛ وفي الشدائد لا يصمد إلا الأشداء".

أما في الولايات المتحدة الأمريكية فنحن نميل إلى التعبير عن الرأي نفسه من خلال سمتنا المميزة وهي الشجاعة. وحتى إن الجملة الشهيرة "الحلم الأمريكي"، والتي تطبع على القمصان، توحى بأننا يمكننا إنهاء أي أمر نعزم عليه ما دمنا

نحافظ على تركيزنا، ونضع عيناً على المكافأة والعين الأخرى على الهدف، وأن نعمل بجد وباستمرار وأن نكون راضين عما نفعله، وهكذا.

تتضمن الجرأة في المرونة الطموح والسيطرة على النفس، ولكنها لا تشبه أياً منها. إن الباحثة وأستاذة علم النفس بجامعة بنسلفانيا أنجيلا داكويرث تطلق على الجرأة اسم الشغف والإصرار الدائم في محاولة تحقيق هدفك على المدى الطويل، دون الاكتراث بالمكافآت أو التقديرات خلال رحلتك. تتمحور المرونة حول التغلب على المحن؛ أما الطموح، بمعنى ما، فيشير إلى الرغبة في الثراء والشهرة، ويمكننا إضافة السلطة إلى هذه الأمور أو عدم إضافتها. السيطرة على النفس يمكنها مساعدتك على مقاومة الإغراءات، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنك تسعى بإصرار لتحقيق هدف طويل المدى.

بل إن الجرأة هي حالة خاصة، والتي - وفقاً لأبحاث داكويرث - تعد مؤشراً مهماً على تحقيق نجاح دائم؛ فالمعلمون الذين يتمتعون بالجرأة يبقون في مهنة التدريس لمدة أطول من غيرهم كما أنهم أكثر فاعلية من غيرهم. والطلاب الذين يتمتعون بالجرأة هم أكثر احتمالاً عن غيرهم للنجاح والتخرج. أما الرجال الذين يتمتعون بالجرأة فهم يستمرون في زيجاتهم لمدة أطول من غيرهم (ومن المشوق أن هذا الاستنتاج لا ينطبق على النساء).

والمرونة العاطفية يمكنها مساعدتنا على تعزيز جرأتنا؛ لأنها تساعدنا على التحرر من العواطف والأفكار المعقدة، والتعامل مع العوائق، وتحديد قيمنا بحيث نستطيع المضي قدماً في تحقيق هدف بعيد المدى يستحق السعي إليه؛ لكنها تساعدنا كذلك على التحرر من هذه الأهداف بمجرد أن نكتشف أنها غير ذات جدوى.

لقد تيقنا في السابق أن المؤشر الذي يدل على أننا عالقون هو الوقت الذي تدفعك فيه عواطفك نحو اتجاهات لا تتلاءم مع قيمك. وبرغم أهمية الجانب العاطفي للجرأة، فإنه يعد مفيداً عندما تسيطر على العاطفة، بدلاً من أن تدعها تسيطر عليك؛ فالعاطفة التي تتحول إلى هوس لدرجة تجعلك تتجاهل الأنشطة الأخرى المهمة في الحياة، لن تساعدك على الازدهار.

يمكنك أن تتأبر - تعمل بجهد كبير في مشروع أو مهمة ما، ويمكن أيضًا أن تستمد منه الشعور بالإنجاز - لكن إن لم يكن كل هذا الجهد والإصرار في صالح أهدافك الحياتية، فإنه لن يكون مجدياً.

وفي حين أن بحث داكويرث يفسر أهمية توافق القيم، فإن الاستخدام العام يوازن الجرأة مع السلوك الذي يوحى بعدم الاستسلام، ومن يفضلون في المضي قدمًا يطلق عليهم ضعفاء أو كسالى أو حتى جبناء. لكن المرونة العاطفية تفسح المجال لاتخاذ القرار العقلاني وهو الاستغناء عن أمر صار غير ذي جدوى. وهذا قد يكون أمرًا مفيداً جداً. ما عدد الحيوانات التي أزهقت جراء انصياع الأبناء لأوامر آبائهم، ساعين خلف أحلام آبائهم، رغم أن هذه الخطوات والأحلام قادت هؤلاء الأبناء المطيعين في اتجاهات لا تلائمهم. كم عدد القرارات السياسية التي نتجت عن الجرأة المضللة؟ خلال حرب فيتنام، كانت جرأة الرئيس ليندون جونسون، برفضه لأن يكون "أول رئيس أمريكي ينهزم في الحرب"، هي ما جعلته يمضي قدمًا، رغم اعترافه بشكل خاص، في بداية عام ١٩٦٥، إن لم يكن الفوز خياراً متاحاً في تلك الحرب. ونقلًا عن ديLAN روف، مطلق الرصاص المسئول عن المذبحة التي حدثت عام ٢٠١٥ والتي نتج عنها قتل ٩ أشخاص بإحدى دور العبادة في كارولينا الشمالية، فقد قال إنه لم ينفذ خطته التي كانت موضوعة بهدف القتل الجماعي وذلك لأن الأشخاص في دار العبادة كانوا لطفاء جداً. لكن في نهاية المطاف ارتكب جريمته لأنه رأى أن عليه "إتمام مهمته". هذه حالة مؤسفة ومحزنة جداً "للجرأة" المضللة.

بالنسبة لبقيتنا، فإن التعلق بالأهداف غير الواقعية أو الضارة، والتي تقود غالباً إلى عواطف لم نشعر بها من قبل. هو أسوأ نوع من أنواع الجمود، فهو يقود إلى كل أنواع اليأس والفرص الضائعة. يقضي العديد من الناس سنوات عديدة سعيًا تجاه تحقيق أهداف غير مرضية أو غير واقعية لأنهم خائفون من الاعتراف بخطئهم أو أن قيمهم قد تبدلت، وبمرور الوقت يجبرهم الواقع على تغيير المسار، وتضييع الفرص الأخرى. وللأسف، قد تكون الفكرة المبتكرة التي تعمل عليها غير ناجحة وتحتاج إلى أن تتم تنحيتها جانباً من أجل مساع أخرى. وربما رغم تفوقك

على جميع الموسيقيين في المرحلة الثانوية، فإنك لم تصل بعد إلى تقديم عروض برودواي. أو ربما تكون قد أدركت أنك تخوض علاقة عاطفية فاشلة، لكنك متردد في إنهاؤها لأنك أضعت فيها سنوات عمرك بالفعل.

قد يكون طموحك واقعياً - بل إنك فقط اخترت مهمة شاقة ولا يمكنك تنفيذها. ربما تكون قد التحقت بالفعل بفريق الباليه، أو حصلت على تلك الوظيفة الرائعة في البنك الاستثماري التي كنت تريدها دائماً. لكن بعد برهة، زالت الحماسة، واستمرت مشاق الحياة على حالها من القسوة. وفي هذه الأثناء، فإن الاستمرار طويلاً في مواجهة الحقائق الصعبة والقاسية قد يكلفك الكثير كأن يستمر انغلاق أبواب الفرص أمامك. في بعض الأحيان، تتمثل الجرأة في أن تقول: "لا يمكنني بعد الآن أن أفعل ذلك بنفسى".

بالطبع علينا أن نتمتع بالجرأة، ولكن علينا الحذر من الغباء. أكثر الاستجابات مرونة وتكيفاً حينما نبثلى بهدف لا يمكننا تحقيقه هو أن نقوم بتعديل الهدف ذاته، وهذا يستلزم التحرر من الهدف غير القابل للتحقيق ثم الاستغراق مجدداً في السعي نحو هدف بديل.

هذه قرارات صعبة، ومخيفة في الغالب، ومن السهل أن تشعر بأنك تتسم بالانهازية إن استحوذت عليك فكرة أن الشجاعة هي السمة الأهم والأبقى؛ لكن لا ضير في اتخاذ قرار منطقي صادر من القلب، بل في الحقيقة في ذلك الكثير من الفوائد، وبدلاً من النظر إلى هذه التحولات باعتبارها نوعاً من أنواع الاستسلام، انظر إليها باعتبارها أحد أنماط المضي للأمام؛ فبذلك تسمح لنفسك بالتطور والنمو برغم ظروفك، وتختار طريقاً جديداً مليئاً بالاحتمالات؛ لذا فإن هذا يعد قراراً مفعماً بالسمو والكرامة.

لذا، كيف تميز الوقت الذي تحتاج فيه إلى أن تكون جريئاً والوقت الذي تحتاج إلى أن تتراجع فيه؟ وكيف تتخذ مثل تلك القرارات السامية؟

في بعض المجالات المهنية - كالرياضة وعرض الأزياء - تكون الإجابة عن ذلك واضحة حيث إن مجالات كتلك تقدر قيمة الشباب كثيراً. لكن ماذا إن كنت موسيقياً تعرف في بعض العروض ولكن لا يستطيع أن يكسب عيشه بشكل مناسب؟ أو أستاذاً جامعياً عليه أن يتدبر أموره بمنصبه كمدرس مساعد؟ أو قد تعمل في

وظيفة أحلامك، للآن، لكن في كل مكان تنظر إليه تجد عوائق لأن مجالك بأكمله صار في تدهور؟ ماذا إن كنت رائد أعمال أغلق لتوه شركته الناشئة الثالثة؟ أو ماذا لو لم نكن نتحدث عن وظيفتك؟ ماذا إن كان قرارك باختيار الجرأة أو الاستسلام يتمحور حول علاقة صداقة تحببك؟

هناك العديد من القصص حول أناس ظلوا عالقين، بصرف النظر عن "الأمر" الذي علقوا بداخله، ولكنهم يتحررون في النهاية منه؛ ولكن هناك عدداً أكبر من القصص حول أشخاص صمدوا في الطريق حتى نهايته؛ لذا كيف تعرف إذا ما كان عليك تغيير هدفك أو تمنح ذلك الهدف فرصة أخيرة؟

في محاولة منه لموازنة معادلة "الشجاعة في مقابل الهروب"، قارن عالم الاقتصاد ستيفن جيه. دابنر بين أمرين: التكلفة الغارقة وتكلفة الفرصة البديلة. تشير التكلفة الغارقة إلى أي استثمار - مال أو وقت أو طاقة - تم بذله في مشروعك بحيث يجعلك متردداً في تركه. أما تكلفة الفرصة البديلة فهي تكلفة تتخلى عنها من خلال إلزام نفسك بخيارك الذي اتخذته. ومع ذلك، فإن كل قرش إضافي أو دقيقة إضافية تستمر في بذلها في هذا المشروع أو العمل أو العلاقة الشخصية، هو مال ضاعت عليك فرصة تخصيصه لمشروع أو عمل أو علاقة شخصية أخرى أكثر إرضاء. إن كان يمكنك التراجع خطوة إلى الوراء والتوقف عن القلق بشأن التكلفة الغارقة، فإنه يمكنك ساعتهما أن تقيم بشكل أفضل إذا ما كان الأمر يستحق بذل المزيد من الوقت والمال تحقيقاً للمسعى نفسه.

الإجابة الحقيقية عن السؤال المتعلق بوجوب التزامك بهذا المشروع أم التخلي عنه لا يمكن أن نعرفها إلا عبر المعرفة الذاتية التي تعزز من المرونة العاطفية. عليك ببساطة أن تواجه مشاعرك السلبية وأن تتحرر منها وتمضي قدماً، وتكتشف قيمك وأهدافك الأكثر عمقاً ثم تسعى نحوها.

إن واجهت قرار الاختيار ما بين الجرأة أو الاستسلام، فإليك بعض الأسئلة التي يجب أن تسأل بها نفسك:

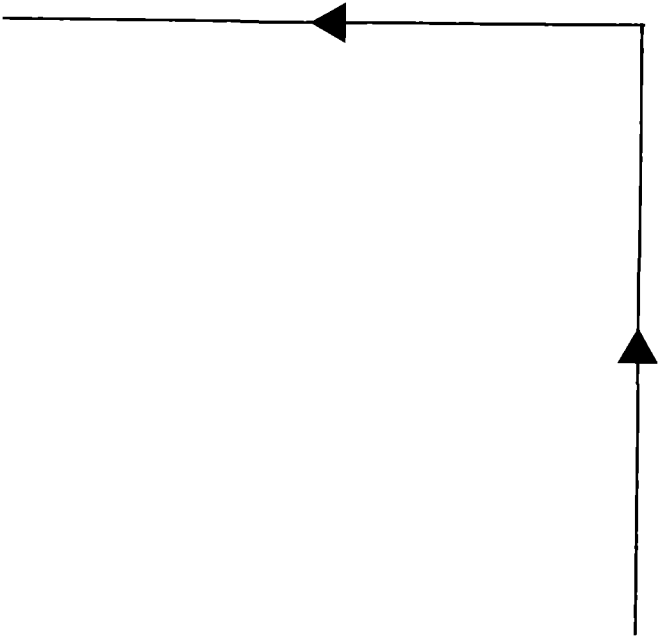
بشكل عام، هل أجد البهجة والرضا فيما أقوم به؟
هل هذا الأمر يعكس ما هو مهم بالنسبة لي - قيمتي؟

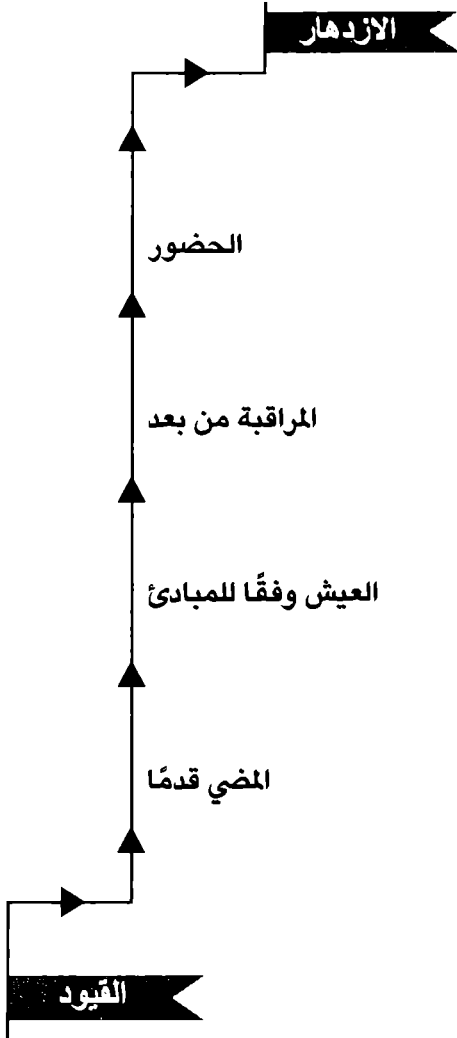
هل هذا الأمر يعتمد على نقاط قوتي؟
 إن كنت أميناً جداً مع نفسي، فهل أعتقد أنني (أو أن هذا
 الموقف) سأحقق نجاحاً فعلياً؟
 ما الفرص التي سأتخلى عنها إن أصررت على هذا الأمر؟
 هل أنا جريء أم غبي؟

في ذكرى لمبدأ التآرجح، أستخدم تشبيه الأرجوحة في ساحة اللعب لأوضح فكرة التوازن، وهي تلك المنطقة الحرجة التي يؤدي فيها التحدي والإلتقان إلى صنع حالة من التوتر الإبداعي؛ ولكنني بالتأكيد لا أستخدمها للإشارة إلى أن هدفنا في الحياة هو أن ندور في حلقة مفرغة.

ترتبط المرونة العاطفية بالانخراط في الحياة، وتتعلق كذلك بالمضي قدماً تجاه أهداف واضحة وصعبة ولكنها قابلة للتحقيق، وأنت لا تسعى إليها لأنك تعتقد أنك مضطر لذلك أو لأنه قيل لك ذلك، بل لأنك تريد ذلك؛ لأنك تعتبره أمراً مهماً بالنسبة لك.

حين تستمر في السعي نحو معارف جديدة وتجارب أكثر إثراء، وحين تتبع قلبك وتجيب بإخلاص عن الأسئلة التي تهلك، ستجد أنك غير عالق في تلك الأرجوحة، بل ستحلق وسيبفتح عقلك، بل عالمك أيضاً.





تطبيق المرونة العاطفية

حين قابلت إيرين في المرة الأولى في أحد البرامج التدريبية التي أعدها للمديرات التنفيذيات، وجدت امرأة أنيقة بملابسها الصوفية وقرطها اللؤلؤي وشعرها المصفف بعناية. فنظرت إليها وفكرت قائلة: "هذه امرأة منظمة حقاً". وعلى مدار اليوم، بدأت المشاركات في الحديث عن التوتر الذي يشعرون به في العمل ومعاناتهن في إدارة حيواتهن الشخصية والمهنية. ما فاجأني هو أن إيرين - التي بدت سابقاً رابطة الجأش للغاية - انهمرت في البكاء قائلة: "أنا أعاني أمرًا ما ، ولا يمكنني التأقلم معه!".

أوضحت إيرين أن لديها ثلاثة أطفال تحت سن الخامسة وأنها تعمل أربعة أيام في الأسبوع كي تتمكن من قضاء مزيد من الوقت معهم، حيث وضعت هذه الخطة بموافقة مديرتها؛ لكن الأمر لم ينجح دائمًا بالسلاسة التي كانت تأملها. فقبل أسبوع، حدد مديرتها إجراء مكالمة هاتفية مهمة معها خلال يوم عطلتها، وشعرت بأنه ليس أمامها خيار سوى الرد عليها. لكن لأنها لم ترد أن يسمع مديرتها أصوات أولادها في أثناء المكالمة، أجرت/ مكالمة عمل جادة جدًا والتي استمرت لتسعين دقيقة... وهي جائمة على أرضية خزانة ملابسها.

وفي أثناء سردها لهذه القصة، أومأت النسوة الأخريات براء وسهن وهمهن دعماً لها، وأقررن بأن سلوكها كان محزنًا جدًا ولكن مضحكًا جدًا في الوقت ذاته.

وشعرت أولئك النسوة جميعهن بالشعور نفسه - وهو أنهن محتجزات في خزانات ملابس مظلمة، ويحاولن إرضاء الجميع وفي النهاية يتعسن أنفسهن.

كانت إيرين محجوزة، لكن ليست في خزانتها فحسب؛ فقد كانت أيضاً مكبلة بفكرة أن عليها أن تكون الموظفة المثالية، والتي تكون متاحة على مدار الساعة بصرف النظر عما يجري من أمور أخرى، وكانت قلقة من أنه لن تؤخذ على محمل الجد على الإطلاق إن تحدثت كثيراً عن حياتها العائلية؛ لذا فقد أخفت هذا الدور بالغ الأهمية والذي يعد جزءاً من هويتها وقيمها: دورها كأم متواجدة بقوة في حياة أبنائها.

وتصادف أنني أعرف مديرها حق المعرفة - وهو رجل لطيف لكنه مهمل قليلاً، وبصعوبة كان يحاول معرفة الأماكن التي يتواجد فيها فريقه بأعضائه الذين تعدوا الثلاثين عضواً وذلك على مدار الساعة. وشككت في أنه كان سيرفض بقوة أن تضطر تلك الفتاة الشابة إلى الرد على مكالمته الهاتفية داخل خزانتها - خاصة في يوم لا يفترض أن تعمل فيه!

بعد تحديثها عن مشاعرها أمامنا، قررت إيرين أن تواجه مصدر انزعاجها، وأن تكون صريحة مع مديرها، كي تحافظ على قيمها، فأعلمته بما حدث وبالتوتر الذي شعرت به حين اتصل بها (رغم ذلك لا أعتقد أنها كشفت تحديداً عن المكان غير الملائم الذي أجرت منه المكالمات).

وقد مكنتها مواجهة مشاعرها - الإحباط والاستياء بسبب معاناتها للحفاظ على التوازن بين متطلباتها الحياتية وحاجتها الداخلية لأن تكون "الموظفة المثالية" - من أن تحظى بمسافة كافية بينها وبين خطافات الجذب هذه بحيث تراقبها عن بعد وتراها على حقيقتها (مجرد مشاعر، وليست مصائر). هذا سمح لها أيضاً بالالتزام بمبادئها في أثناء إجراءاتها محادثة صريحة بشأن توقعات مديرها منها وطموحاتها الخاصة، حيث أوضحت أنها تقدر النمو الفكري الذي اكتسبته من العمل، لكنها في الوقت نفسه تقدر الوقت الذي تقضيه مع أولادها. قالت إنه في هذا اليوم الخامس من الأسبوع - وفي حين أنها ستكون متاحة بالطبع إن حدثت طوارئ حقيقية في العمل - فهي أيضاً وبدون خجل ستكون في المنزل تلعب دورها كأم.

وبتوضيحها لحقيقة مشاعرها الكاملة أمام مديرها في العمل، تمكنت من التخلص من شعورها بالصراع والتوتر؛ فتلك الصلة الواضحة التي حددتها حديثاً بينها وبين عملها أفادت عملها وكذلك أفادت أولادها بتمتعهم بانتباه والدتهم الكامل حين تكون معهم، وحظيت إيرين بنوم هنيء لأول مرة منذ شهور.

نحن نعلم الآن أن الشعور بالتحقق والازدهار في حياتك الشخصية لا يتأتى بالقيام بما يخبرك الآخرون بأنه يناسبك، بل بالمزيد من التوازن بين ما تفعله، خطوة بخطوة، وبين قيمك الأكثر تجذراً. والأمر نفسه ينطبق في العمل. في حين أنه قد يكون من المعتاد أن نتقبل بعض القيود مقابل الأجر المادي، فإن التوظيف ليس استمباتاً والموظفين ليسوا عبيداً. فبالممارسة، يمكنك استخدام تقنية المرونة العاطفية في صياغة نمط حياتك المهنية، بدلاً من أن تتركها تصوغ شكل حياتك.

استحواذ العمل عليك

الحكمة السائدة في عالم العمل اليوم هي أن الأفكار والمشاعر المزعجة لا مكان لها في بيئة العمل، وأن الموظفين، خاصة المديرين، عليهم أن يكونوا إما صامدين أو متفائلين دائماً. يجب أن يظهروا أنهم واثقون بأنفسهم وأن يخففوا حدة أية مشاعر قوية تعتمل بداخلهم، خصوصاً مشاعرهم السلبية. لكن كما رأينا، فإن هذا الأمر يخالف علم الأحياء. فبغض النظر عن مدى براعتهم فيما يقومون به، فإن جميع البشر الأصحاء لديهم تدفق داخلي من الأفكار والمشاعر بما في ذلك الانتقاد والشعور بالشك والخوف. هذا هو الدماغ البشري ببساطة، حيث يقوم بعمله، محاولاً فهم العالم من حوله، والتنبؤ بالمشكلات وحلها، وتجنب المآزق المحتملة.

ولهذا السبب أيضاً، تبرز خطافات الجذب المحتملة في العمل في كل مكان تقريباً؛ فالعمل يستدعي ويدمج بين قناعاتنا الخفية، ومبادئنا الشخصية، وشعورنا بالمنافسة والتعاون، وجميع التجارب الحياتية التي سبقت يومنا الأول

في العمل. هل كنا متوافقين مع أقراننا حين كنا أطفالاً أم كنا منعزلين؟ هل كانت توقعات آبائنا منا لها أساس منطقي أم لا؟ هل لا نزال نتوقع الكثير من أنفسنا، أم لا نتوقع سوى أقل القليل؟ هل نثق بقيمتنا الشخصية ونفخر بمواهبنا وأفكارنا، أم نحاول تقويضها؟

حتى حين يكون التركيز الخارجي منصباً على المقاييس والتحليلات وجداول البيانات والقرارات العقلانية القاسية، فإن المكتب يعد بمثابة خشبة مسرح تلعب فيها جميع هذه المشاكل العاطفية دورها - سواء كنا واعين لذلك أم لا. ففي العمل، خاصة حين تحدد الأمور، نراجع كذلك إلى أفكارنا القديمة حول الشخص الذي يعتقد الواحد منا أنه يمثله. يمكن أن تستحوذ أفكار قديمة كهذه خلال اللحظات الحرجة، على سبيل المثال حين نتلقى تغذية راجعة سلبية (أو نضطر إلى تقديمها)، أو حين نشعر بالضغط جراء تولي أعمال إضافية أو جراء العمل بمزيد من السرعة، أو حين يتوجب علينا التعامل مع ملاحظين أو زملاء في العمل ذوي شخصيات أقوى، أو حين نشعر بأنه لا أحد يقدرنا، أو حين يكون التوازن بين العمل والحياة الشخصية مختلفاً أو متدهوراً أو... صرت تفهم ما أعنيه، فاللائحة لا تنتهي.

للتقدم في حياتنا المهنية، نحتاج إلى تحديث هذه الأفكار بالطريقة ذاتها التي نُحدث بها سيرنا الذاتية، ومثلما نتوقف عن تسجيل وظائفنا الصيفية بمجرد تخرجنا في الجامعة، فإن هناك بعض الأفكار القديمة التي تحتاج ببساطة إلى التخلي عنها وتركها في الماضي.

في الفصل الأول، ذكرت أن التعقيد والوتيرة المتزايدة في الحياة جعلنا من المرونة العاطفية أمراً ضرورياً عاجلاً، وعالم الأعمال يمر بأقصى مستويات تلك التغييرات: وهي العولمة، والابتكار التكنولوجي، والاضطراب الجغرافي السياسي، والمراجعات النظامية، والتغيرات الديموجرافية، ما جعل العمل حقلاً غير قابل للتنبؤ؛ فالمؤهلات المطلوبة للوظيفة صارت تتغير كل بضعة أشهر؛ والأهداف ربع السنوية صارت تفقد أهميتها بمجرد تخطيها؛ وإجراءات تسريح العمالة ودمج الشركات والتحول المؤسسي صارت إجراءات معتادة؛ فالعمل معركة حامية الوطيس حتى دون تدخل من مشاعرك وأفكارك.

في بيئة كهذه، كي تتمتع بالكفاءة في عملك - الآن أكثر من ذي قبل - فعليك أن تكون قادرًا على فحص خططك بانتباه شديد، وذلك من خلال التنبؤ بالطريقة التي تؤثر عليك بها النواحي الأخرى للشركة أو المشروع، فتقوم بإجراء تعديلات وقت الضرورة. إننا بحاجة إلى المرونة للتعامل مع الثابتين اليوميين الوحيدين - وهما الغموض والتغيير، كما نحتاج إلى المهارات الشخصية بحيث نستفيد من قوة الجماعة في الإتيان بأفكار وآراء مبتكرة، ولإتمام مهامنا.

للأسف، فإن قوى السرعة والتغيير التي تتطلب منا المرونة تتأمر كذلك لتبقينا جامدين، فنحن نتعرض إلى كم هائل من المعلومات، وعلينا اتخاذ الكثير من القرارات، لدرجة أننا نعتاد سريعاً تفضيل أول وأفضل افتراض يتبادر إلى ذهننا، والذي يعتمد غالباً على التفكير الثنائي. ومع توافر القليل من الوقت أمامنا للتفاعلات الاجتماعية، فإننا غالباً ما ننحدر بمستوى علاقاتنا الشخصية بحيث تصبح تعاملات وصفقات. فمع وجود ٣٠٠ رسالة إلكترونية في صندوق بريدك الإلكتروني تستلزم الرد، فإننا جميعاً نعتاد بسهولة كبيرة "الرد" السريع على زميل في العمل، غير مكرثين لسؤاله عن طفله الذي يعاني السرطان.

وبالتالي فإن نتيجة كل هذا الجنون هو المعاناة من الإلهاءات واتخاذ قرارات سابقة لأوانها والاعتماد على الحلول السطحية - وهو ما يعرف بتصرف الأذكياء بغباء - ناهيك عن الشعور بالتوتر، والإجهاد العاطفي، والجزع، والشعور بالذنب، والأمل الزائف بأن التكنولوجيا وتعددية المهام سيقدمان لك الحل بطريقة ما. (وهو ما لن يحدث).

خطافات الجذب الفردية

منذ سنوات قليلة، قابلت امرأة تدعى ليفيا كانت تعمل في شركة أحد عملائي، وقد كانت طموحة ذكية وذات كفاءة، يحبها زملاؤها ورؤساؤها كثيراً. في الحقيقة، وخلال مقابلاتي مع فريق الشركة التنفيذي، علمت أنها اختيرت للحصول على ترقية ستغير مسار حياتها؛ لكن منصبها الوظيفي المستقبلي كان جزءاً من إعادة

هيكله مؤسسية أكبر حجمًا غير معلومة لأحد؛ لذا لم تكن لديها أدنى فكرة أن هناك مفاجأة عظيمة مخبأة من أجلها. (وهناك اتفاق سري مني من إخبارها بهذه الأخبار الطيبة).

ما كانت تعلمه هو أن هناك شيئًا يحاك في الخفاء، وهي، بصورة غريزية، لم يعجبها الأمر. فقد شعرت مرة أو مرتين بأنهم يتوقفون عن التحدث حينما كانت تدخل المكان المتواجدين فيه. وعلى مدار الأسابيع القليلة الفائتة، انتشرت شائعات عبر الشركة حول حدوث إعادة هيكلة ضخمة، وتركت ليفيا هذه الدلائل الواضحة على أن هناك "شيئًا يحاك في الخفاء" تمنعها بأنها سيتم الاستغناء عنها، وكان أن أوصلها سوء قراءتها الشاملة للموقف - وهو أنه مادام هناك "شيء يحاك في الخفاء" فلا بد أن يكون سيئًا - إلى نوع من الفوضى العاطفية. فصارت تبدي تعليقات سلبية حول كل تغيير مقترح، كما توقفت عن المساهمة بأفكارها. ثم حصلتُ على إجازة وضع، وحين عدت، كان مكتبها فارغًا؛ فقد تم طردها.

أخطأت ليفيا في ترك خطاب عدم الثقة يمنعها من الحفاظ على القيمة الأقوى لديها والتي تبنتها في العمل؛ وهي الرغبة في المساهمة. حتى إن كانت قراءتها للموقف المليئة بالشك قراءة صحيحة، فإن المرونة العاطفية تستوجب عليها أن تقول: "حسنًا، قد أكون في طريقي إلى التسريح. لكن اللعنة، سأغادر الشركة مرفوعة الرأس، وأقوم بعمل بطريقتي أفخر به". والأفضل من ذلك، أنها منذ ظهور الدلالة الأولى التي أشعرتها بالقلق، كان باستطاعتها ترتيب لقاء مع مديرها تخبره فيه بصراحة: "لدي شعور غريب، فهل لك أن تساعدني على فهم ما يحدث؟".

وهناك عميل آخر يدعى آل، والذي كان مكبلاً بخطافات جذب عديدة، فلقد كان آل خريجًا جريئًا وذكيًا من جامعة راقية لإدارة الأعمال، وكان أيضًا أبًا فخورًا لطفلين. جاءني حين أخفق في الحصول على ترقية كان يستحقها لموهبته وعمله الدءوب.

أخبرني آل بالطريقة التي وعد نفسه بها بالأبوة غير المتواجدين في حياة أولادهم - والذين يبقون في العمل دائمًا - مثلما كان والده. زادت قوة التزامه بذلك التعهد بعد ولادة طفله الثاني والذي كان من ذوي الاحتياجات الخاصة. فتعقيد

موقفه العائلي قاد آل إلى ما ارتأى أنه قرار حكيم، والذي بحسب قناعاته، كان مبنياً على القيمة الأكثر تأصلاً بداخله: فقد قرر أنه سيتم منح جميع طاقته العاطفية ومشاعر محبته إلى حياته المنزلية. أما في العمل، فسيكون شخصاً عملياً بالكامل، يمضي في مهامه وينهيها، حتى يعود إلى المنزل إلى من يحبهم ويحتاجون إليه كثيراً. ونتيجة لذلك، لم يكن أمامه وقت لتضييعه في الشركة على إجراء محادثات صغيرة، أو تكوين علاقات شخصية من أي نوع. وقد اعتبر نفسه شخصاً منتبهاً وذا كفاءة. بينما اعتبره زملاؤه بمثابة رجل آلي وصارم ويفتقر إلى التعاطف. ولهذا لم يحصل على الترقية.

ومن المثير للسخرية أن آل سمح لخطاف جذب قديم - الألم الناجم عن انشغال أبيه عنه - بمنعه من أكثر الأهداف أهمية بالنسبة إليه، وهو التواجد بحق مع أولاده. ذلك لأن رعاية عائلته لا تتطلب حضوره في المنزل فقط، بل تتطلب كذلك التزامه في مهنته ونجاحه فيها كي يمكنه الاعتناء بهم مادياً.

كان لدى آل وليفيا جميع المتطلبات اللازمة للنجاح - فيما عدا المرونة العاطفية التي نحتاج إليها جميعاً للتعامل مع موجات الصدمة. تبدأ هذه المرونة بتحرير أنفسنا من الأفكار والمشاعر والأنماط غير المجيدة، وأحداث توافق بين الأعمال اليومية مع قيمنا وطموحاتنا الدائمة.

تعدد طرق الانجذاب المكبلة داخل بيئة العمل بقدر قوة العمالة بداخله. حين أدرب في الغالب، أرى تنفيذيين ينجذبون إلى "المهمة"، فهم يحضرون الاجتماعات بقائمة تحوي الأهداف المطلوب تنفيذها، وتقريباً لا يتحدثون مع أعضاء الفريق إلا بخصوص تنفيذ هدف محدد من قائمة المهام (رافايل، أحتاج إلى تقرير التسويق بحلول الظهيرة)، ليس كبشر ذوي هدف مشترك ("هل يمكن لأي شخص إمدادي بأفكار حول طريقة نجعل بها هذا المشروع أكثر فاعلية؟") أو ذوي قيمة مشتركة ("كيف يمكننا أن نقدم شيئاً ممتازاً للعميل - شيئاً نفخر به حقاً؟"). إن كان هناك زميل في العمل لا يبدو أنه يقوم بمهمته المكلف بها، يصبح المدير التنفيذي شخصاً دفاعياً أو هجومياً، أو يركز على التفاصيل الدقيقة في المهمة ("نحتاج إلى إنهاء هذه المهمة اليوم في الساعة الثانية إلا الربع بالضبط، ولا وجود للأعدار"). كما أنه لن يكثرث لمعرفة الاحتياجات أو الأفكار أو الرغبات

الأهم لدى الفريق أو بتلبيتها - كعدم تهنئتهم على إتقانهم مهمة ما على سبيل المثال. وقد يتبع النهج الموجه نحو المهمة في إعطاء التغذية الراجعة، إذ يقول: "أرقام مبيعاتك منخفضة خلال هذا الربع من العام" بدلاً من قوله: "أرى أن أرقام مبيعاتك منخفضة. فما المشكلات التي تواجهك وكيف يمكننا العمل معاً على حلها؟".

وعلى الجهة الأخرى، يتحرر المديرون المتمتعون بالمرونة العاطفية من تركيزهم المحدود؛ فهم يعلمون أن التفاصيل مهمة، لكنهم يعلمون أيضاً طريقة الارتقاء بتفكيرهم وتخطيطهم بدءاً من المهمة وحتى الهدف. وقبل أي اجتماع، قد يسأل المدير المتمتع بالمرونة العاطفية نفسه: "ما الهدف (المشترك) من الاجتماع؟"، "ما الشعور الذي أود من أفراد فريقي أن يشعروا به إن أرجأت الاجتماع؟"، "كيف تساعدهم تغذيتي الراجعة على تحقيق أهدافهم الشخصية؟". والغريب في الأمر هو سيادة خطاب جذب داخل بيئات العمل وهو الاهتمام المفرط. فقبل عقود مضت، غالباً ما كان ينظر إلى العمل باعتباره وسيلة لتوفير الاحتياجات الضرورية للعيش من مأكّل وملبس، وبالتأكيد كأحد جوانب الحياة التي لا تخلو من الانضمام للأندية الاجتماعية وممارسة الهوايات وزيارة دور العبادة. وفي يومنا هذا، وبالنسبة للعديد منا، أصبح يوم العمل أطول وأصبح مكان العمل هو متفلسنا الاجتماعي الرئيسي، وأصبحت وظائفنا ترتبط بقوة بالطريقة التي نفكر بها بأنفسنا. وفي هذه الأثناء، تنهال علينا رسائل توحى بأنه لا بد أن يكون لدى الشخص "غاية" من عمله. وفي حين أن العمل بالتأكيد لديه القدرة على إثراء صحتنا النفسية، فإن ما يتسبب فيه ذلك من ضياع منظورنا السليم وحس التعقل لدينا صار أمراً سهلاً تماماً.

يمكن للاهتمام المفرط أن يبدو على هيئة اتخاذ وضع دفاعي بالإعلان الصريح عن "خبرتنا"، أو الشعور الدائم بأننا لا بد أن تتوافر لدينا الإجابة الشافية، أو عدم قدرتنا على الاعتراف بالخطأ، أما في التفاعلات بين الأشخاص، يظهر ذلك النوع من الاهتمام في مضايقتك زملاءك في العمل، أو في تدخلك المبالغ في أمور لا تمك، أو في السماح لمضايقات الآخرين وتصرفاتهم الغريبة بأن تشغل حيزاً كبيراً من تفكيرك (أو محادثاتك).

بالنسبة للشخص المكبل بالانجذاب، فإن "الاهتمام الأقل" قد يبدو إهمالاً، إلا أنه ليس كذلك. بل هو في الحقيقة نوع من التحرر والانطلاق الذي يفتح أمامنا نطاقات أوسع في الحياة، ويسمح لنا بالعمل بطريقة أكثر فاعلية لتحقيق الأهداف التي نقدرها حقاً.

مكتبة

t.me/soramnqraa

خطافات الجذب الجماعية

يعمل معظمنا داخل فرق، ما يعني أن الخطافات لا تقتصر على أفكارنا أو مشاغلنا الشخصية؛ بل تتضمن أفكارنا حول زملائنا كذلك، فنحن نصدر أحكاماً حول نقاط ضعفهم أو قوتهم، وحول مدى إخلاصهم وموهبتهم، أو افتقارهم لها، حتى دون أن ندري أننا نفعل ذلك.

الحقيقة ببساطة هي أن فهمنا للآخرين بصورة خاطئة ليس بالأمر الصعب. وغالباً ما ينجم ذلك عن التحيزات التي لا نعترف بها على الإطلاق، وما يزيد الأمر سوءاً هو تحيز البشر لفكرة أنهم غير متحيزين؛ لذا فنحن غالباً لا نوجد لدينا أدنى فكرة بأننا متحيزون من الأساس.

في إحدى الدراسات، طُلب من المشاركين (الذكور والإناث) أن يفكروا في مرشح (مايكل) أو مرشحة (ميشيل) لتولي منصب قائد الشرطة. وبعد أن أُخبروا عن خلفيات المرشحين المحتملين، طُلب من الخاضعين للدراسة أن يوضحوا ما إذا كانوا يعتقدون أنه من الأكثر أهمية أن يكون المرشح الناجح شخصاً له خبرة في الحياة أم شخصاً متعلماً. وقد اختار المشاركون المرشح الذكر مراراً وتكراراً باعتباره الأهم وبصرف النظر عن الصفة المنسوبة إليه. فإذا قيل إن المرشح للوظيفة شخص له خبرة في الحياة، قال المشاركون إنه من المهم للغاية أن يكون قائد الشرطة شخصاً له خبرة في الحياة. وإذا قيل إن المرشح يجب أن يكون متعلماً تعليماً راقياً، كان المشاركون يرجحون هذا الاختيار، فهم لم يكتفوا بإظهار هذا التحيز المستمر للنوع، بل لم يدركوا على الإطلاق أن لديهم مثل هذا التحيز. وفي تجربة أخرى طلب من الخاضعين أن يضعوا رهانات في لعبة ضد الخصم نفسه، الذي كان إما شخصاً أنيقاً وواثقاً بنفسه أو شخصاً رث الثياب وغريب

الأطوار. (أطلق الباحثون على هاتين الحالتين "الأنيق" و "الأحمق". فمن يقول إن العلماء لا يتمتعون بحس الفكاهة؟). حين تم حساب النتائج، راهن المشتركون بقوة ضد الشخص الأحمق غير الأنيق، رغم أن اللعبة - وهي اختيار بطاقات عشوائية - كانت مبنية تمامًا على المصادفة. فقد نظر الخاضعون للتجربة إلى الشخص غريب الأطوار ورث الثياب عبر الطاولة، فظهرت تحيزاتهم على الفور، موحية إليهم بأنهم كانوا أفضل بكثير من الأبله وأنه بخلاف المنطق جعلتهم أفضليتهم تلك متقدمين عليه بطريقة ما، حتى في لعبة من ألعاب الحظ.

وفي مقال كتبه في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، تحدثت عن جاك، والذي عمل رئيساً للمديرين في إحدى الشركات التي أقدم لها الاستشارات. وقد اعتبره زملاؤه دائماً شخصاً صالحاً، ثم ذات يوم أعلن أنه سيوقف العمل في أحد المشاريع الكبرى، وفجأة غير الأشخاص المحبطون والذين يعملون تحت إمرته من لهجتهم معه. ففي رأيهم، لم يعد جاك هو الشخص الصالح الذي يتحدث عنه الجميع في الحفلات. حيث اعتبروه محتالاً وملتبساً، لا يعمل إلا لصالحه، ولا يجب المجازفة، تماماً كالتقادات العليا.

من السهل أن تستحوذ علينا فكرة أن سلوك الشخص الآخر يعزى إلى سمات شخصية ثابتة كالاكتئاب أو تجنب المخاطر، وهو ما يعرف بتحيز التوافق. وفي المقابل، نحن نفسر سلوكنا السيئ عموماً باعتباره رد فعل على ظروفنا ("ما الذي يمكنني أن أقوم به؟ لقد كنت تحت الضغط"). وقد حدد دانيال جيلبرت أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد أربعة أسباب جذرية لتحيز التوافق:

١. افتقارنا إلى الوعي الكامل بالموقف.

في مثال إيقاف جاك العمل على المشروع، ببساطة لم يعرف فريق عمله القصة بأكملها وراء قرار رئيسهم، بما في ذلك مقاومته اتخاذ ذلك القرار، أو كم الضغط الذي عاناه بسبب رؤسائه حتى يتخذه.

٢. التوقعات غير المنطقية

حتى إن فهم زملاء جاك أنه كان بين المطرقة والسندان، فربما قال الواحد منهم في قرارة نفسه: "يا له من جبان - لو كنت مكانه لم أكن لأستسلم بمثل هذه الطريقة".

٣. وضعنا تقييمات سلوكية مبالغاً فيها.

ازداد احتمال تفسير أفراد الفريق لمجرد ابتسامة خفيفة على وجه جاك باعتبارها ابتسامة متكلفة سادية تدل على مدى تمتعه بتدمير أحلام وطموحات زملائه أكثر من كونها ابتسامة عادية.

٤. فشلنا في تصحيح افتراضاتنا المبدئية.

حتى إن علم أفراد فريقه المحبطون في النهاية عن ملابس هذا القرار، فقد لا يجتمعون مع بعضهم لتعديل رأيهم بشأنه.

في واقع الأمر، لم تكن أي من الافتراضات الإيجابية التي وضعها زملاء جاك حين أحبوه أو الاستنتاجات السلبية التي قفزوا إليها بعد أن قام بأمر لم يرقهم، مكتملة الأركان أو مستنيرة، فقد كانت الحقيقة هي أنهم لم يعرفوا أي شيء عنه، فحين نطبق المرونة العاطفية فحسب نستطيع تغيير آرائنا حول الناس وحول المواقف التي نواجهها، وذلك عبر دراسة الوضع دراسة مستمرة واستكشاف ملبساته ثم فهمه بالتدرج.

الجماعات المكبلة بالانجذاب

أحياناً في عالم الأعمال التكتافي لا يكبل شخص واحد فقط بعملية الانجذاب؛ بل الفريق بأكمله.

في مارس عام ٢٠٠٥، ذهبت إيلين بروملي إلى المستشفى لإجراء عملية صغيرة، حيث عانت مشكلة بالجيوب الأنفية، وكان الأطباء سيقومون أنفها لحل المشكلة. ولوح لها زوجها، مارتن، بيديه محيياً، وذهب مع طفليهما في رحلة تسوقهم الأسبوعية.

وبعد عدة ساعات، تلقى مارتن مكالمة هاتفية: واجه الأطباء صعوبات في فتح مجرى تنفس إيلين وهي تحت تأثير البنج، ولم تستيقظ على النحو الصحيح. لقد صارت معدلات الأكسجين لديها شديدة الانخفاض وتم نقلها إلى الرعاية المركزة. وحين وصل مارتن إلى المستشفى، وجد زوجته في غيبوبة. وبعد أيام قليلة، سمح للأطباء بوقف أجهزة الإنعاش.

أظهر أحد التحقيقات أن مجرى التنفس لدى إيلين انهار تقريباً فور البدء في إجراء العملية. حاول طبيب التخدير - متبعاً الإجراء الطبي المعتاد - أن يعطيها الأكسجين عبر جهاز التنفس الصناعي. وطلب المساعدة، فوصل طبيب تخدير آخر مصطحباً جراحاً. وحاولوا معاً "فغر الرغامي" أي إدخال أنبوب للتنفس داخل مجرى إيلين الهوائي ولكن بدون فائدة.

يمكن للمريض أن ينجو بدون أكسجين لمدة ١٠ دقائق تقريباً ولكن بعدها يعاني تلفاً دماغياً غير قابل للمعالجة؛ لذا في موقف الحياة والموت الذي لا يتمكن فيه الطبيب من "مد المريض بالأكسجين صناعياً، أو إدخال أنبوب في مجرى التنفس"، تقول القاعدة الأساسية إن عليه إيقاف محاولة إدخال أنبوب التنفس وإيجاد طريقة مباشرة لضخ الأكسجين إلى مجرى تنفس المريض. وهذا يحدث في العادة عن طريق إحداث فتحة عبر القصبة الهوائية تسمح له بالتنفس. كان الأطباء الثلاثة في غرفة العمليات على علم بالإرشادات، ومع ذلك فشلوا في تحويل وجهتهم واستمروا في محاولة إدخال أنبوب التنفس مراراً وتكراراً. وأخيراً استطاع الأطباء إدخال أنبوب التنفس، ولكن بعد مرور ٢٥ دقيقة، وكان الأوان قد فات.

بينما كان الأطباء يقومون بمحاولات إدخال أنبوب التنفس، عرضت إحدى الممرضات -التي رأت بوضوح ما كان يحدث - حقيبة الأدوات المخصصة لفغر الرغامي، لكن رفض عرضها. وذهبت ممرضة أخرى لحجز سرير في غرفة

العناية المركزة، لكن حين أوحى تعبيرات الأطباء بأنها تبالغ في تصرفها، ألغت الحجز.

كيف يمكن لعملية روتينية مثل تلك أن تفسد بهذه الطريقة السيئة؟ امرأة معافاة في السابعة والثلاثين تذهب إلى مستشفى حديث ذي فريق أطباء من الخبراء لإجراء عملية بسيطة وينتهي بها الأمر ميتة؟ الإجابة تكمن في كلمة: الجمود. مر الأطباء بحالة الرؤية النفقية: أي فقدان الإدراك الصحيح للموقف والنظر إلى الوضع نظرة ضيقة، ما يعني أنهم لم يتمهلوا قليلاً لاستيعاب ما يحدث فعلاً، بحيث يغيرون وجهتهم من الخطة أ إلى الخطة ب.

قالت الممرضات في غرفة العمليات لاحقاً إنهن كن متفاجئات من عدم إجراء أي طبيب منهم لفغر الرغامي، لكنهن لم يشعرن أن بإمكانهن البوح بالأمر، وقد افترضن أن الأطباء سيكونون متحيزين ضد ممرضة تأخذ زمام القيادة في مثل هذه اللحظة المهمة للغاية، لكن بقيامهن بذلك فإنهن أظهرن تحيزهن الشخصي ضد الأطباء.

وفي حين أن النتائج لا تكون دائماً بهذه المساوية. فإن هذا النوع من خطاف الجذب الجماعي دائماً ما يتواجد داخل بيئة العمل، فهو النوع ذاته من الجمود الذي جعل إيرين، أو المديرية التنفيذية ذات تصفية الشعر الرائعة في بداية الفصل، ترد على المكالمات الهاتفية داخل خزانة ملابسها. وهو الجمود ذاته الذي قد يؤدي في النهاية إلى انسياق فريق التصميم وراء أحد المنتجات الرائعة - رغم أن بيانات السوق تتكهن بوضوح بأن هذا المنتج سيفشل. الفرق في حالة إيلين بروملي أن القرار المضلل نتج عنه فقدانها حياتها.

لا شك في أنك جلست من قبل داخل اجتماع قمعت فيه ارتياك أو رفضك فكرة ما؛ وذلك لأنك لم تكن مستعداً لتقديم وجهة نظر أو نهج مختلف، أو لم تشعر بأنك بإمكانك فعل ذلك. من الخطير والمخيف أن تكون الشخص الوحيد الذي يتفوه أمام الجميع بأرائه المعارضة أو غير المعتادة؛ لكن إن لم تكن مستعداً لمواجهة شعورك بأنك تنتمي إلى تلك الأقلية، فلن يسمع إليك أحد على الإطلاق. قد يصمت الشخص ولكن بطريقة بناءة - كأن تقرر ألا تتخربط في نقاش غير مهم، أو حين تحجم عن إخبار زميلك بأنك تعتقد أن فكرته العفوية سخيفة. لكن

في حين أنه من المريح أن نفكر أنه من المطلوب أن يكون كل فرد في الفريق على وفاق مع غيره، فإن ذلك في الغالب يؤدي إلى إخفاق في التفكير الجماعي بدلاً من النجاح في المرونة التنظيمية.

العلامات التي تفيد بأنك مكبل بالانجذاب داخل بيئة العمل

لا يمكنك التحرر من فكرة تسيطر عليك، أو من أنك "دائماً على حق" حتى حين تتوافر أمامك بوضوح طريقة تصرف أفضل.

تظل صامتاً حين تعرف أن هناك أمراً يسير على نحو خطأ.

تشغل نفسك بمهام صغيرة دون النظر إلى الصورة الكبرى.

تصبح فاتر الشعور.

تتطوع للقيام بأقل التكاليفات أو المهام صعبة.

تدلي بتعليقات حمقاء عن زملاء العمل أو المشروعات.

تعتمد على افتراضات أو صور نمطية بشأن زملائك.

لا تكثر لتطوير وظيفتك.

الحضور في بيئة العمل

إن حضورك الفعلي في بيئة العمل يعني إفساح المجال لأفكارك ومشاعرك، ومن ثم تسميتها والنظر إليها على حقيقتها: باعتبارها معلومات بدلاً من كونها حقائق أو توجيهات. هذا هو ما يسمح لنا بالانفصال عن عملياتنا العقلية ومراقبتها بحيث نكتسب منظوراً أكثر شمولية حولها، ما يضعف من قوة تأثيرها علينا.

هناك فئة قليلة نسبياً من الأمريكيين تشغل وظائف يختبر فيها الخوف بشكل روتيني - وأنا أعني هنا الخوف على الحياة، نوع الخوف الذي تفرق فيه السفن أو تنهار بسببه المناجم، أو يحاط المرء فيه بسة من تجار المخدرات موجّهين أسلحتهم نحوه؛ لكن معظم الأمريكيين العاملين يتعرضون لأمر شبيه بالخوف وهو القلق - ذلك التأثير القابض للمعدة الناجم عن غريزة الكر أو الفر، والذي صار يحدث وقت تسليم تقرير ميزانية الربع الثالث من العام أو بسبب عميل مزعج، أو محادثة مخيفة، أو تهديد بالتسريح الوشيك. تحدثنا في الفصل الأول عن نوع الخوف الذي يظهر عبر إفراز جرعة ثابتة وطويلة من الهرمونات المسببة للقلق (بعكس دفقة الأدرينالين المفاجئة حين نرى ثعباناً فنصرخ "يا إلهي! ثعبان!"). يطلق علماء النفس على هذا الأمر التوتر المتراكم أو العبء المتراكم، وكلما تعرضنا له على مدار الوقت، أصبحنا أكثر إنهاكاً جسدياً وعاطفياً.

حين تعيش في بيئة جماعية في العمل (لنقل، معظم الوقت)، والتي يعاني فيها الجميع التوتر (لنقل، معظم الوقت)، يضيف الجميع إلى العبء المتراكم لدى غيرهم عبر عملية أخرى وصفناها سابقاً وهي العدوى. ففي مكان العمل العادي، يكون التوتر أشبه بسحب من الكبت تحلق في الهواء فوق مكاتب الموظفين. ومثل التدخين السلبي، فإن التوتر السلبي يمكن أن يكون له تأثير قوي على كل من يقترب من الشخص المتوتر.

في إحدى الدراسات، طُلب من مجموعة من الممرضات الاحتفاظ بسجل يومي لحالتهم المزاجية وللمشاحنات في العمل و"المناخ" العاطفي الذي يسود فرقهن، وقد بينت السجلات، التي غطت فترة تستمر ثلاثة أسابيع، أن الحالة المزاجية لأية ممرضة في أي يوم - سواء كان اليوم سيئاً أم جيداً - تم التنبؤ بها من خلال حالات الممرضات الأخريات المزاجية في الفريق. الأمر المذهل هو أن هذه العدوى العاطفية حدثت حتى حين لم تكن لتلك الحالات المزاجية صلة بالعمل، رغم أن الممرضات كن يقضين ساعات قليلة فقط من يوم العمل معاً. وبمرور الوقت، يمكن لهذه الحالات المزاجية أن تنتشر خلال مؤسسة بعينها، وأن تساهم في الثقافة العامة لمكان العمل.

تشير دراسة أخرى إلى أن مجرد رؤية شخص متوتر يمكن أن تزيد من توتر الشخص المراقب له. شاهد المشتركون عبر مرآة ذات اتجاه واحد شخصاً غريباً يخوض مهام حسابية صعبة ويجري مقابلة عمل تسبب له ضغطاً هائلاً. وجد الباحثون زيادة ملحوظة في معدل الكوليسترول - هرمون يفرز خلال فترات التوتر - عند ثلث المشاهدين تقريباً، ومر ربع المشاهدين بالاستجابة ذاتها من خلال مشاهدتهم حدثاً أو مقطع فيديو مسيئاً للتوتر.

وبالطبع، وفي حين أن التوتر قد يكون قاتلاً، فقد تبين أن التوتر بسبب التوتر (أفكار النوع الثاني المذكورة في الفصل الثالث) هو القاتل الحقيقي. وفي دراسة أجريت على حوالي ثلاثة آلاف شخص، كان الأشخاص الذين شعروا بتوتر هائل يبد أنهم لم ينتبههم قلق بشأن مدى الضرر الذي يسببه هذا التوتر أكثر تعرضاً لخطر الوفاة خلال السنوات الثماني التالية عن غيرهم؛ لكن هؤلاء الأشخاص الذين شعروا بتوتر هائل واعتقدوا أن التوتر كان يؤذيهم، كانوا أكثر تعرضاً لخطر الوفاة بنسبة ٤٠٪.

الحقيقة الأكثر ترسخاً والتي يجب تذكرها هي أن التوتر لا يعتبر سيئاً في جميع الأحوال. فإن وجود التوقعات ومواعيد التسليم النهائية يجعلنا متحفزين ومتنبهين في كل خطوة نقوم بها. وعلى صعيد أكثر واقعية، فإن وجود مقدار معين من التوتر هو ببساطة جزء من الحياة، ما يجعل "التخلص من التوتر" أحد أهداف المقتدين بالموتى الذين تحدثنا عنهم من قبل.

إن الهدف من المرونة العاطفية هو أن إنكار التوتر أو كبت الشعور به أو الاستغراق فيه هي أمور تحمل نتائج عكسية؛ فتجنب التوتر أمر مستحيل، لكن ما يمكننا فعله هو تكييف علاقتنا مع ذلك الشعور؛ فليس من الضروري أن يسيطر علينا، فبإمكاننا السيطرة عليه.

الخطوة الأولى هي - بدلاً من ترك التوتر يستحوذ علينا ويعذبنا ويدمر حياتنا - أن نتقبل وجوده ببساطة: مواجهته بالاعتراف بأننا لن نتخلص منه خلال وقت قريب.

الخطوة الثانية والأكثر أهمية هي أن تفهم أن ذلك "الشخص المتوتر" لا يمتلك، فحين تقول "أنا متوتر"، تخلط بين ذاتك (شخصك بصفة عامة)

وبين شعورك. ما أقوله قد يبدو أمرًا انتقاديًا بشكل بالغ، لكن طريقة تعبيرك بالكلمات في حد ذاتها تحفزك بالكامل للشعور بالتوتر. هذا أحد الأسباب التي تجعل التجربة مزعجة للغاية. في الفصل الخامس، أشرت إلى أن تسمية أي شعور باسمه المجرد أو أية فكرة باسمها المجرد تعد طريقة سريعة وقوية للانفصال عن أي منهما: "أنا ألاحظ ... أنني أشعر بالتوتر". هذا يضع على الفور مسافة بينك وبين ذلك الشعور.

لكن هذا الأمر يتطلب تسمية ملائمة حتى يكون فعالاً. قد تدرك أن ما تدعوه "بالتوتر" هو في الواقع مجرد شعور بالإرهاق لكثرة أعبائك أو بسبب إحباطك من فريق العمل غير المتماسك.

حين تفكر في وظيفة ذلك الشعور (أو كما تحدثنا من قبل حول السؤال المتعلق بوظيفة المشاعر)، قيم ما يحاول هذا الشعور أن يعلمك إياه. قد يشير إلى أنك تحتاج إلى أن تجري محادثة مع أعضاء فريقك أو تناشد أحد المشرفين بتقسيم العمل بمزيد من المساواة، أو قد يكون ذلك الشعور هو ضريبة المهنة - وهو الجانب المزعج لعمل تستمتع به غالباً بسبب التطور الذي يقدمه لك أو التحديات التي تخوضها من خلاله. وعلى الجانب الآخر، فقد يتلخص الدرس المستفاد في أنك عانيت بالقدر الكافي هذا الجنون وأنت مستعد للمضي قدماً إلى مدينة بورتلاند في ولاية أوريجون - مثلاً - للبدء في مشروع صناعة الجبن عالي الجودة. (لكن لا تخدع نفسك بأن عالم صناعة الجبن خال من التوتر، وكذلك الأمر إن تنافست مع بعض جماعات الهيببيين على أيكما الأكثر تميزاً بتعرضه المباشر لأشعة الشمس. ومع ذلك، فإنه بالنسبة لك، فإن هذه الأنواع من مسببات التوتر قد تستحق المخاطرة، بسبب المقابل العائد منها).

قيم العمل

تقع مارينتل على بعد جولة قصيرة بالقطار في جنوب فيينا بالنمسا، وهي مدينة جميلة ذات شوارع منظمة محاطة بتلال خضراء رائعة. في عام ١٨٣٠، بُني هناك

مصنع لغزل القطن، وظل هو المصنع الرئيسي في المنطقة لمدة قرن. وفي فترة الانهيار الاقتصادي الكبير في ثلاثينيات القرن الماضي تدهورت الأعمال التجارية وفقد ثلاثة أرباع عمال المدينة وظائفهم.

ورغم ذلك، فإنه بعد فترة قصيرة من إغلاق المصنع، قامت النمسا بعمل تأمين ضد البطالة لجميع المواطنين. وقد عوض هذا التأمين جزءاً كبيراً من رواتب الموظفين المفقودة، لكنهم واجهوا صعوبة، وحتى يكون العمال الذين تم تسريحهم مؤهلين لذلك الدعم، فقد منعوا من شغل الوظائف مدفوعة الأجر من أي نوع. حتى الأعمال غير الرسمية تم حظرها. تصف تقارير تلك الفترة حالة فقد فيها مواطن تأمينه ضد البطالة لأنه كان يعزف على آلة الهارمونيك على الرصيف من أجل المال.

وفي الفترة ما بين عامي ١٩٣٠ و ١٩٣٣، راقب الباحثون في جامعة جراتس التغير المفاجئ عند المواطنين المحليين. فبمرور الوقت، أصبحت المدينة بأكملها خاملة، وتوقف السائرون عن السير، وتوقف متسلقو الجبال عن التسلق. وأصبح نوم القيلولة هو النشاط الرئيسي للبلدة. توقف الرجال عن ارتداء الساعات اليدوية لأن الوقت لم يعد مهماً، واشتكت الزوجات من تأخر أزواجهن الدائم دائماً عن العشاء رغم عدم وجود أي مكان يذهبون إليه.

لم يملأ مواطنو المدينة وقت فراغهم المكتسب بالقراءة أو الرسم أو بأي ممارسات فكرية أو فنية أخرى. في الحقيقة، وعلى مدار سنوات الدراسة الثلاث، شهدت المكتبة العامة نسبة هبوط قدرها ٥٩% في متوسط عدد الكتب المقروءة، فعدم القدرة على العمل جردت سكان مدينة مارينتل من الحافز لدرجة لا مبالاتهم بأي شيء.

وكما أكدنا من قبل، فإن العمل يمدنا بما هو أكثر من مجرد مصدر للدخل، فهو يمدنا بالشعور بالهوية والهدف، بالإضافة إلى وضعه إطاراً عملياً ننظم من خلاله أنشطتنا واهتماماتنا الأخرى. وللعمل فوائد صحية عقلية جذرية، فالعمال المسرحون معرضون لخطورة التدهور الإدراكي المتسارع إلا إذا استبدلوا وظائفهم وأتوا بوظائف أخرى تحفيزية جديدة.

بالطبع الرواتب هي ما يتوقعه الأشخاص من العمل، لكن بحثي الخاص أظهر أن الرواتب لا تعد الجانب الوحيد الذي يجعل الوظيفة تمدنا بالرضا والحافز. في دراسة حديثة أجريت على شركة إرنست آند ينج، وهي شركة عالمية متخصصة في الخدمات المهنية، فحصت فيها ما أطلقت عليه "بالجوانب الحساسة" - وحدات العمل التي ينخرط فيها الموظفون بشكل استثنائي، ما عني شعورهم بأنه يمكنهم استدعاء أفضل قدراتهم إلى مكان العمل. حظيت هذه الجوانب الحساسة بأداء مدهش في مقاييس مثل الأرباح والسمعة - لكن لم تكن هذه المقاييس هي التي تحفز على الانخراط. بل كان من المتوقع حدوث هذه النتائج المذهلة بسبب انخراط الموظفين بحد ذاته، وانتابنا الفضول جراء هذا الأمر. فماذا كان تفسير هذه النتائج التي حققها الانخراط في هذه الجوانب الحساسة وأدت إلى مثل هذا النجاح الملحوظ لها وللشركة؟ الأمر الذي توصلت إليه في بحثي هو أن فقط ٤٪ من المشتركين ذكروا أن راتبهم كان هو حافزهم. فبدلاً من هذا، ذكر أغلب المشتركين أن الحافز كان شعورهم بالتواصل مع فرق عملهم، والتحديات التي خاضوها، والنظر إليهم باعتبارهم أفراداً، وشعورهم بالتمكين في مناصبهم.

الجهد العاطفي

بدأت في العمل حين كنت في سن الرابعة عشرة، لكن عملي الأول "الحقيقي" بعد المرحلة الجامعية كان كاتبة تقنية في مؤسسة تدريبية في نيوزيلاندا. وإلى أن جاءت هذه المرحلة لم أفكر كثيراً فيما أريد تحقيقه في حياتي، لكن بعد فترة أدركت أن الكتابة التقنية لم تكن هي هدي؛ فقد كرهت هذا العمل تماماً. وكل يوم على الغداء، كنت أذهب بصحبة امرأة أخرى تعمل هناك، وكنا نشكو بحرية من زملائنا في العمل ومهماتنا التكليفية ومديرتنا وكل شيء تقريباً، ثم نعود مجدداً ونتصرف كما لو أن كل شيء على ما يرام.

قضاء الوقت في الشكو مع زميلتي، ثم العودة مجدداً إلى العمل لأتظاهر باللطف، لم يشعرني بالتحسن، ولم يعزز أدائي في العمل. الحقيقة، هي أنني

احتجت إلى مواجهة إجابتي واستيائي ورحت أدرس الأمور التي تحفزها: التحديات المزمّنة، ثم احتجت إلى التحرر من هذه المشاعر بنظرة أوسع تساعدني على اتخاذ خطوات نحو الأمور البناءة. لقد احتجت إلى القيام بأفضل ما بوسعي وتطوير جميع مهاراتي وعلاقاتي. فأنا بإمكانني استخدام هذه الوظيفة المهمة في مساعدتي على تعلم الكثير بشأن ما أردت القيام به حقاً. وفي النهاية، بدلاً من استهلاك طاقتي في الشكوى، كنت بحاجة إلى استخدامها بمزيد من الكفاءة للعثور على وظيفة جديدة!

بالطبع كل وظيفة - سواء كانت زراعة أشجار النخيل أو بيع النابالم - تتطلب مجهوداً فكرياً أو جسدياً، أو كليهما؛ لكن كل وظيفة تتطلب العمل العاطفي - أو ما يدعوه علماء النفس بالجهد العاطفي - أي الطاقة التي تهدف إلى الحفاظ على الواجهة العلنية المطلوبة في أية وظيفة، بل وفي الحقيقة، في أية تعاملات إنسانية تقريباً. إن كنت في عالم الأعمال، فإنك تضحك بأدب دون شك على مزحة لا تجدها مضحكة لأن مديرك هو من قالها. فربما تتظاهر بالسعادة لغرض في نفسك حين تكون كل ما تريده حقاً أن تكون في المنزل مستلقياً على فراشك بصحبة كتاب. يتمحور الجهد العاطفي إلى حد ما حول ما ندعوه بالتأدب أو بتدبر الأمور. جميعنا يقوم بهذا الأمر، فهو أمر حميد بشكل عام، وهو أكثر ذكاء من الناحية الاجتماعية، لنقل، إنك تبتسم في وجهة مضيفتك وتجاملها على إحدى الوجبات الفرنسية (رديئة الصنع) بدلاً من لفظها من فمك أمامها.

ورغم ذلك، فإنك في العمل، كلما زيفت مشاعرك، أو تظاهرت بشعور معين، فمن المحتمل أن تصبح أسوأ حالاً. هناك فارق هائل بين ما تبدو عليه في الحقيقة وما تتظاهر أنك عليه، وهذا الفارق يصبح أمراً روتينياً يؤدي إلى الشعور بالإرهاك الشديد وإلى معاناتك أنت ومؤسستك من العواقب السلبية في العمل، وهذا يحدث جزئياً لأنه أمر مجهد تماماً.

لا حاجة بنا إلى قول إن كل شخص يمر بيوم سيئ في العمل يعلم أن ما يحدث في العمل يؤثر كذلك على حياتك الشخصية. إن قضيت اليوم بأكمله تتظاهر بأنك متحمس لأن زميلك حصل على صفقة كبيرة اعتقدت أنك ستفوز بها، أو تتظاهر بالانتباه في اجتماع مدته ثلاث ساعات لا طائل منه والذي منعك من إتمام عملك

الفعلي، فإنك تكون أكثر عرضة لأن تعود إلى المنزل وتصب جام غضبك على من فيه. أو على أقل تقدير، ستخسر الكثير من طاقتك في حياتك الشخصية. قد تود الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو الاستمتاع بوجبة عشاء هادئة، لكنك تكون مستنزفاً تماماً بسبب أدائك اليومي في العمل الذي تستحق عليه جائزة الأوسكار في التظاهر والتمثيل، كما أنك ستشعر بالانفصال التام عن ذاتك الحقيقية، لدرجة أنك لا تستطيع حشد طاقتك للقيام بما تريد.

قد تفترض أن العاملين في مجال الفنادق يقضون وقتاً طويلاً في جحيم التظاهر. (" نعم يا سيدي. نعتذر لأن عشاءك تأخر ثلاث دقائق" " بالطبع يا سيدتي. سنكون مسرورين بإحضار رداء استحمام أكثر نعومة.") وفي الحقيقة، أجريت إحدى الدراسات البحثية على موظفي الفنادق لقياس آثار قمع المشاعر على العمل وكذلك على شجار الأزواج في المنزل. ولم يكن من المفاجئ أن نجد أن زوجات الأشخاص العاملين في الفندق الذين يتصرفون بسطحية هن أكثر الزوجات اللاتي يأملن بأن يجد أزواجهن وظيفة مختلفة كطريقة لإنقاذ حياتهم الزوجية.

لكن في الحقيقة، تعتمد السهولة والإخلاص اللذان يستطيع موظفو الفندق من خلالهما التعبير عن الترحيب والاهتمام، على مجموعة كبيرة من القيم التي يستحضرها الأشخاص في العمل. إن كان أحدهم يشغل وظيفة فقط لأنه مجبر عليها أو لأنه أراد أن يعيش في مدريد أو في جزر المالديف من خلالها، فربما يكون عبؤه المتراكم ثقيلًا للغاية، حيث يعاني ضغط الاستمرار في التظاهر. أما إن كان، ملتزماً بقيمه، ويود حقاً إبهاج النزلاء، وينظر إلى الأمر من منظور استمتاع النزلاء بوقتهم في أثناء إقامتهم، فربما لن تكون تصرفاته مجرد تظاهر. لاتخاذ قرارات تتطابق مع الطريقة التي تريد أن تحيا بها، ولحيازة الوظيفة التي تريدها، عليك بالتواصل مع الأمور التي تهتم لك يمكنك استخدامها كعلامات إرشادية. أحياناً "ننشغل" لدرجة أننا ننسى وضع قيمنا في الاعتبار. بدون وجود ما يرشدك لمعرفة الأمور المهمة لك حقاً، يكون من السهل للغاية أن نقضي ساعات - أو حتى سنوات - في اللعب أو تصفح الإنترنت أو قراءة الرسائل الإلكترونية التي لا طائل منها أو إطلاق الدعايات في غرفة الاستراحة، والاستغراق في شعور أنك لم تحقق أي شيء. أما إن تمسكت بقيمك في العمل

- اتخاذ إجراءات تتوافق مع الأمور التي تهلك - فستصبح أكثر انخراطاً وقدرة على الإنجاز بأقصى ما تملك من قدرات.

بالنسبة للعديد من الناس - كما في حالة موظفي الفندق غير المضطرين للتظاهر- يعتبر الانخراط البشري جانباً مهماً من "قيم" العمل، ففي دراسة حديثة، لم يشعر خبراء الأشعة - الذين عرضت عليهم صور المرضى مع الأشعة - بأنهم أكثر تعاطفاً تجاه مرضاهم فحسب بل استغرقوا مزيداً من الوقت في كتابة تقارير أطول عنهم كذلك. ونظراً لهذه التغييرات، كانت تشخيصاتهم أكثر دقة بنسبة ٤٦٪. فضلاً عن ذلك، اتفقوا جميعاً على أن وجود الصور المرفقة مع ملفات حالاتهم المرضية كان أفضل بكثير من العمل بدونها.

أجر تعديلات على وظيفتك

في عالم خيالي مثالي، يتمتع الجميع بوظيفة يشعرون فيها بالتطور المستمر، ويتوازن فيها التحديات مع القدرات، وكذلك ننقذ بسببها الإنسانية، ونحن نتناول وجبة الغداء في العمل مع زملائنا الرائعين، ونجني ملايين الدولارات.

في العالم الحقيقي، يصعب الفوز بوظائف كذلك، وحتى إن كانت هناك وظيفة كتلك تنتظرنا، وصببنا عليها كامل تركيزنا، فما زالت هناك احتمالية بخلوها من بعض تلك العناصر. وإن كنت مشغولاً بفهم نواحي العمل المختلفة - مثلما كنت أفعل في مرحلة شبابي خلال عملي في مجال الكتابة التقنية - فعليك أيضاً خوض عدة مسارات مختلفة قبل تحديد المجال الذي عليك الارتقاء فيه.

وبالتالي، ما الذي ستفعله حين تعلم أن وظيفة أحلامك صعبة المنال أو يستحيل بلوغها، لكن رغم أن هناك أسباباً عديدة يسهل التنبؤ بها - كالجمال والوقت والمكان وحالة الاقتصاد - فإنك ما زلت بحاجة إلى الاحتفاظ بالوظيفة التي تشغلها، أليس كذلك؟ ستواجه ما تشعر به ("الملل") وستحرر منه وتضع مسافة بين خطافات الجذب ("لا يمكنني أن أقوم بما هو أفضل من ذلك") وستتحقق من الأمور المهمة بالنسبة لك ودوافعك الهادفة ("كأن تقول، زملائي

رائعون") ، ثم ستبدأ في تعديل موقفك: تتخذ إجراءات ملائمة ومجدية بالنسبة لك على المدى الطويل حيث ستقربك من عيش حياة تفاعلية حيوية.

إن تعديل وظيفتك - والمعروف أيضًا بإعادة تشكيل الوظيفة - يشمل النظر إلى ظروف عملك من منظور إبداعي، وإيجاد طرق لإعادة صياغة موقفك لجعله أكثر تفاعلاً وإشعاراً بالتحقق. ينتهي الأمر بالموظفين الذين يحاولون إعادة تشكيل وظيفتهم إلى أن يكونوا أكثر رضاً عن حياتهم العملية، وتحقيقهم مستويات أداء عالية داخل مؤسساتهم، والتمتع بالمزيد من المرونة الشخصية.

أولى خطوات إعادة تشكيل الوظيفة هي إغارة الانتباه إلى الأنشطة - داخل أو خارج العمل - التي تستغرق في القيام بها الوقت الأكبر. قد لا تشغل منصباً إدارياً في الشركة، لكنك تهوى تدريب الأطفال في مباريات دوري الناشئين التي يلعب بها ابنك في العطلات الأسبوعية. يمكنك وضع برنامج رقابة في العمل تقدم من خلاله النصائح إلى صغار العاملين أو تنظم به يوماً مخصصاً لاصطحاب العاملين أطفالهم إلى الشركة؟ أو قد تلاحظ أنه رغم انتمائك إلى قسم المبيعات، إلا أنك تقدم للشركة أفكاراً تسويقية بصورة مستمرة - والتي ترحب ببعضها بواسطة قطاعات أخرى في الشركة حيث تقوم بتنفيذها. يمكنك طلب إذن حضور الاجتماعات الإستراتيجية الأسبوعية التي ينظمها قسم التسويق؟ يمكنك أن تمرض وجهة نظرك في مجال المبيعات لتساهم بها في عملية التسويق؟ هناك مقولة أساسية عسكرية قديمة بخصوص التدريب والتي تقول: "لا تتطوع" - فكرة هذه المقولة هي أنه إن رفع أحد المستجدين يده حين يقول المشرف: "أريد متطوعاً"، سيتورط في القيام بمهمة مزعجة، كتطيف دورات المياه. (بالطبع ستكون النتيجة الطبيعية لذلك هو أنك إن لم تتطوع، فقد تجبر على أن تكون "متطوعاً بالإكراه"). ومع ذلك، حين يتعلق الأمر ببناء حياة مهنية مدنية، يكون التطوع طريقة ممتازة لتخطي حدود وظيفتك.

يمكنك أيضاً أن تمارس عملية إعادة تشكيل وظيفتك عبر تغيير طبيعة أو مقدار تعاملاتك مع الآخرين. قد يكون لديك مهاجرون جدد يعملون في الورش بمصنعك، فاذهب وتحدث إليهم. فقد تقوم بوضع برنامج لتعليم اللغة الإنجليزية

كلفة ثانية من أجلهم، أو قد تستعين بوجهة نظرهم الثقافية في خط الإنتاج الحالي لشركتك أو تستخدمها في تنويع عروض شركتك.

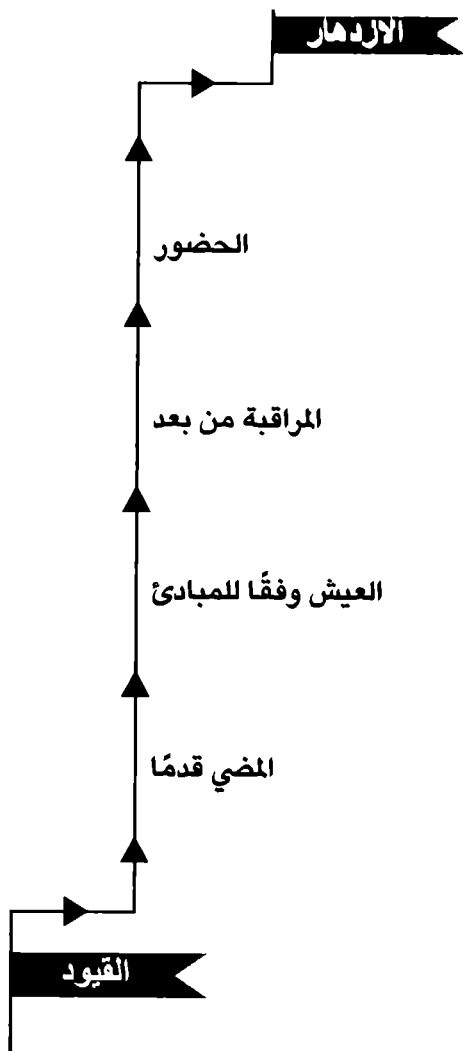
كما يمكنك تغيير طريقة رؤيتك لما تقوم به خلال عملية إعادة تشكيل وظيفتك. ربما قد حصلت لتوك على ترقية كبيرة، لكنك بدلاً من القيام بالعمل الذي تحبه، صرت تشعر بأنك عالق في القيام بمهام تدبير الشؤون الإدارية. فهل صرت مجرد شخص بيروقراطي الآن؟ حسناً، هذا يعتمد على ما تراه مهماً. إن كنت تقدر كونك معلماً ومرشداً وقائداً تساعد الموظفين على تنمية قدراتهم وتحسين نوعية حياتهم، فستجد فن الإدارة يزخر بالكثير من الإبداع.

شغلت جين وظيفة متواضعة، من النوع الذي لا يحلم الأطفال بشغلها حينما يكبرون - فقد عملت في خط إنتاج وتجميع في مصنع أجهزة طبية. وكانت وظيفتها هي تشغيل ثاقبة صغيرة تخز فتحات صغيرة في أنابيب صغيرة يستخدمها الأطباء المتخصصون في علاج مرض السرطان لحقن العقاقير مباشرة في الأورام السرطانية. إن تم ثقب إحدى الفتحات بشكل جزئي، فقد يمنع الصمام البلاستيكي المتروك عقار السرطان من الوصول بشكل ملائم إلى الورم أو - الأسوأ من ذلك - قد ينكسر الأنبوب داخل المريض مسبباً له الضرر. في كل يوم عمل ولمدة ٢٨ عاماً، تقضي جين ثماني ساعات في ثقب الفتحة تلو الفتحة في الأنابيب البلاستيكية الضيقة. وخلال هذه الأعوام ذاتها، احتفظت جين بمرطبان بجانبها في العمل وضعت فيه كل صمام يتم التخلص منه. فقد علمت أن كل صمام منها ليست مجرد قطعة بلاستيكية؛ بل مثل احتمال إنقاذ حياة. هذا البرطمان ساعدها على أن تجد مغزى وراء عمل قد يجده بعضنا من أكثر الأعمال سبباً للضجر في العالم. فلم يكن عليها سوى النظر إلى البرطمان حتى تدرك مدى أهمية ما تقوم به. فقد كانت هذه هي طريقتها في محاكاة إرفاق صور المرضى بملفاتهم لدى أطباء الأشعة.

بالطبع هناك حدود لعملية إعادة التشكيل الوظيفي. فلا يمكنك ببساطة أن تتوقف عن القيام بالمهمة التي تم تعيينك لأدائها حينما تتعدد أمامك خيارات مهنية أخرى، كما أنه من المحتمل ألا تمتلك شركتك الموارد الكافية لمساعدتك على تنفيذ أفكارك النبيلة بصرف النظر عن مدى عظمتها؛ ولهذا السبب فمن

المهم أن تكون منفتحًا بشأن هذه العملية. وكي تحصل على مقابل لأفكارك الخاصة بإعادة التشكيل الوظيفي، عليك توجيه تركيزك على إيجاد طرق لتحقيق ما تريد وإفادة شركتك. كما عليك بناء الثقة مع الآخرين، خاصة مشرفك، ثم توجيه جهودك تجاه الشخص الذي تراه أكثر احتمالاً لدعمك. بل قد يستطيع مديرك مساعدتك عبر التعرف على الفرص التي يمكن فيها إعادة توزيع المهام بطرق تكمل بها بعضها بعضاً. فعلى أية حال، قد تكون المهمة التي تخشاها هي فرصة يحلم بها زميلك في العمل، أو العكس.

مهما بذلت من جهد في إعادة التشكيل فلن تستطيع التمتع بالوظيفة المثالية (كما لو أن هناك وظيفة مثالية أصلاً) مادمت تعمل في مجال لا يلائمك. لم تجعلني إعادة التشكيل الوظيفي سعيدة، ككاتبة تقنية، على سبيل المثال، بصرف النظر عن حجم التعديلات التي أجريتها على وضعي فيها. ولكن مجددًا، ولهذا السبب، فإن مواجهة جميع مشاعرك وتعلمك من السلبيات مثلما تتعلم من الإيجابيات أمورًا شديدة الأهمية. أما المرونة العاطفية فهي تساعدنا على الاستفادة من وظيفتنا غير الملائمة في اكتساب منظور أكثر اتساعًا وكذلك المهارات والعلاقات الضرورية كي نحظى بالوظيفة المثالية. أما الآن، فإنه يمكننا استخدام المرونة العاطفية بصورة يومية في تحقيق أقصى استفادة من العمل الذي نحظى به الآن. وهذه هي الطريقة التي نتأكد من خلالها أننا لا نسعى لكسب الرزق فقط، بل لنعيش حياة حقيقية أيضًا.



تربية أبناء متمتعين بالمرونة العاطفية

ربما يكون آباء اليوم هم أكثر الآباء معرفة ووعياً في تاريخ الكرة الأرضية. ربما يعود ذلك إلى أن العائلات الآن صارت تحظى بعدد أقل من الأبناء مقارنة بالأجيال السابقة، وقد يكون الدافع نفسه الذي زاد من وعي الناس إلى تناول العصائر المصنوعة يدوياً والأغذية المحلية والخضراوات الطبيعية هو ما ساعد على تعزيز تلك النزعة.

ويعتبر النظر عن السبب، فإنه نظراً لأن النظام الرأسمالي أصبح نظاماً عالمياً ولأن العالم صار أكثر تنافسية بكثير، فإننا لم نعد نعتقد أن نجاح أبنائنا يمكن أن يترك للمصادفة. ففي مجال الاقتصاد تكون الطبقات العليا التي تشكل ١٪ فقط هي التي يمكنها العيش في ترف وبذخ عظيم، بينما تعاني الطبقات الأدنى التي تشكل ٢٠٪ مشقة تكلفة الطعام. أما الطبقة المتوسطة فأفرادها يتنازعون على ما هو متاح أمامهم. وبالتالي اتخذ الآباء في العصر الحديث منهجاً أكثر انضباطاً في تربية أبنائهم، باتخاذ قرارات مدروسة حول التحاق أبنائهم بأفضل الجامعات قدر الإمكان، بحيث يلتحقون في النهاية بوظيفة تسمح لهم بعيش حياة لائقة.

وفي الوقت ذاته، تضاعف اهتمامنا كبشر بمفهوم الاعتداد بالنفس. وذلك يعد رد فعل منطقيًا لانتشار أنماط الأبوة الأكثر برودة وتسلسلًا في الماضي، حيث كان لذلك العديد من الآثار النفسية المضرّة؛ لكن عبر محاولاتنا لتنشئة أبنائنا على أن يكونوا أكثر قدرة وثقة، فإننا صرنا الآن أكثر تنبهاً كي نحميهم من أية تجارب سلبية نقلق من أنها قد تؤثر على نفسيّتهم. وفي سوء تفسير لنظرية دويك حول "الاهتمام بالتعلم وليس النتيجة النهائية" – أي مكافأة الأبناء على مجرد المحاولة – حيث يتلقون درجات ممتازة على المجهود أو ميدالية على مجرد الحضور.

ولسوء الحظ، فإن هذه الجهود تبخس من قدرة الطفل على التعلم والنمو والتجريب، وعن غير عمد ينجم عنها بعض العواقب السلبية، والتي غالباً ما تكون عكس ما نأمل في تحقيقه. فعلى سبيل المثال، التركيز على الإنجاز يضع النجاح في إطار محدد بدقة، أي يفترض أن حصول الابن على عمل محدد يجعله يحصل على مستوى معين من الدخل المادي؛ لكن هذا التركيز الضيق على مسارات إنجاز معينة ومحتومة ليس بالأمر المؤكد أبداً لأنه يفترض وجود عالم جامد، ووفقاً للتقديرات فإن ٦٥٪ من طلاب المدارس الابتدائية في يومنا هذا قد ينتهي بهم الأمر بالقيام بأعمال لا يعرف عنها أحد شيئاً بعد، وهناك دليل كاف على وجود ذلك التوجه بالفعل. الوظائف العشر الأشهر في البلاد عام ٢٠١٠ لم تكن موجودة في عام ٢٠٠٤، ومن حينها ازدادت وتيرة الابتكار.

وما يجعل الأمور أسوأ هو ازدياد عدد الطلاب في مباني الحرم الجامعي ممن قاموا بجميع الأمور الصائبة في المرحلة الثانوية، بحيث تفوقوا في اختبار السات، وذهبوا إلى جامعة رائعة، ولم يجدوا صعوبة في الدراسة الأكاديمية، ولكنهم في تعاملات الحياة كانوا الأقل خبرة؛ فهم لا يعرفون على الإطلاق كيفية التعامل مع رفيق غرفة فظ، أو رفيق غير مهتم، أو آبائهم "مفرطي الحماية" ممن يحضرون ("فجأة") في زيارة غير مخطط لها ويستمرون في تفقد أحوالهم ليروا كيف تسير الأمور.

في كتابها *How to Raise an Adult*، فإن جولي ليتكت – هايمز، والتي عملت سابقاً كنائب عميد جامعة ستانفورد، تطلق على هؤلاء الشباب لقب "العاجزين عن الوجود". وتستشهد بدراسات تبين أنهم غالباً ما يعانون معدلات إحباط وقلق

مساوية لما عند اليافعين المساجين في "سجون" الأحداث، وأنهم أقل انفتاحًا على الأفكار الجديدة وأقل رضا عن حياتهم.

وهناك عاقبة أخرى غير مقصودة لفرط الأبوة وهي أن الأبناء قد ينمون وهم يعتقدون أن حب آبائهم أمر مشروط وذلك إن تصرفوا بطريقة ترضيهم، ولكن ذلك يؤدي إلى وجود ما يسمى بالاعتداد بالنفس المشروط، وهو القناعة بأن قيمتهم لا بد من كسبها. الاعتداد بالنفس المشروط يظهر لدى المرأة التي تمتدح كثيرًا على مظهرها الخارجي وتستمر في إنقاص وزنها إلى أن تصاب باضطراب الأكل، كما يظهر لدى الطالب المفرط في التفوق والذي يذاكر بجد ويحرز أفضل الدرجات ويصبح رئيسًا للفصل - وربما يلتحق بمدرسة المتفوقين - لكنه ينهار حين يكون أداءه سيئًا في اختبار، ويظهر كذلك لدى الرياضي الذي يتدرب يوميًا ويصبح ظهيرًا رابعًا لكنه ينغلق على نفسه حين يخفق في لعبة أساسية في مباراة بطولية.

وحتى الآباء الذين لم يتمادوا كثيرًا إلى حد المراقبة أو الإفراط في الحماية فإنهم ما زالوا يرغبون في أن يعيش أبنائهم حياة صحية ومنتجة وناجحة - ما يصعب الأمر على أي والد ألا يتدخل وأن يدفع الطفل في الطريق الذي يراه مناسبًا له، خاصة حين تصعب الأمور.

بصرف النظر عن استماتك للتأكيد على أن أبناءك ناجحون وسعداء وآمنون، فعليك أن تتيقن رغم ذلك أن الإغراءات ستظهر وأن التغيير أمر حتمي؛ فأنت لا يمكنك التنبؤ - ولا هم يمكنهم هذا - بحادث بسيط أو اختبار رياضيات صعب أو حفل يسرف فيه الجميع في اللهو أو نزوع طالب متفوق فجأة إلى سرقة المتاجر، كما لا يمكنك أن تضمن أن التحاق ابنك بصف تعلم لغة الماندرين الصينية أو تعلم الترميز، سيضمن له أن يقبل بالجامعة التي يرغب فيها، أو بوظيفة مستقرة تكفل متطلباته في المستقبل.

في عصرنا الذي يكثر فيه التنافس ويصعب التكهن بما سيحدث به، فإن أحد أفضل الأمور التي يمكن للآباء فعلها لمساعدة أبنائهم على الازدهار هي تعليمهم المهارات الموضحة في هذا الكتاب. إن المرونة العاطفية أشبه بلباق يساعد على وقاية الأبناء ضد الانغماس في لحظات الألم التي تخبئها لهم الحياة دون

شك. وهذا لن يمنح الأبناء مناعة كاملة، لكنه سيساعدهم على التمتع بالمرونة الضرورية والتكيف للازدهار، حتى خلال أوقات الشدة.

أخذ خطوة جريئة

في الصيف الذي أتم فيه ابني نوا الخامسة من عمره، كنا نذهب دائماً إلى حمام السباحة في المدينة. وكان دوما يلتقي أصدقاءه هناك، ويقضون أوقات ما بعد الظهر في رش المياه واللعب وممارسة الأنشطة المرحية المناسبة لذلك الجو الحار والتي تجعل الوقت يمر بسرعة؛ لكن كان هناك نشاط واحد كان نوا يشعر بأن الوقت يتوقف فيه. فكلما فكر في القفز من فوق المنصة إلى المياه، تَسَمَّرَ في مكانه. كان جميع رفقائه يقومون بالأمر، وهو أراد بشدة أن يشاركهم إياه، لكنه كان خائفاً جداً من المحاولة. كان يشاهدهم ويظل ثابتاً في مكانه، غارقاً في خوفه الذي فاق رغبته في المشاركة في أمر كان يجده بوضوح أمراً ممتعاً بحق.

نمر جميعاً بهذه اللحظات التي نعتقد فيها أننا نود تجربة أمر جديد لكننا لا يمكننا التغلب على خوفنا، ورغم ذلك، فإنه بالنسبة للأبناء، تعد مواجهة التجارب المرهقة للأعصاب أمراً شاقاً جداً لأن خبرتهم محدودة للقيام بمثل هذه القفزات (في حالة نوا يمثل القفز تجربة مادية ومعنوية). فلم يتح لهم الوقت الكافي ليبراكموا البراهين التي تعزز القيام بتلك التجربة - "لقد قمت بمثل هذا الأمر من قبل، ولم يضرني" - لذا تكبلهم استجابتهم الآلية نحو تلك التجربة وتوقفهم، ويظلون عالقين بسببها.

الحياة مليئة بمنصات القفز وبالمنحدرات، لكننا وكما رأينا خلال مناقشة المرونة العاطفية على مدار الكتاب، فإن القيام بالخطوة الجريئة لا يتعلق بالتجاهل أو التحسين أو المحاربة أو التحكم في الخوف - أو أي شيء آخر قد نمر به. بل يتعلق بالأحرى بالتعرف على جميع مشاعرنا وأفكارنا وتقبلها، وإبراز الأقوى فيها بتعاطف وحرص، ثم تفضيل الشجاعة على الراحة لكي تقوم بأي أمر تراه الأهم بالنسبة لك. وللمرة الثانية أشير إلى أن الشجاعة لا تتحقق بتلاشي

الخوف؛ بل بالمضي قدماً برغم الخوف - أو في حالة نوا، القفز من المنصة برغم الخوف.

بالطبع، خوف الطفل غالباً ما يثير خوف أبويه. إننا نخاف من تأثير تردد أبنائنا في القيام بالتجارب الصعبة على تطورهم ونموهم (أو أن يعكس - لا قدر الله - مهارتنا المتواضعة في التربية). إننا نقلق بشأن الثمن الذي يدفعه أبنائنا وبناتنا مقابل هذا التردد. نحن نريد لأبنائنا أن يزدهروا، وبما أننا نفوقهم خبرة ونستطيع أن ندلهم على الطريق، فيمكننا دفعهم في الاتجاه الصحيح، مفترضين أنه بالقيام بهذا الأمر، سيدرك أبنائنا أنه بصرف النظر عن الأمر الذين كانوا مترددين بشأنه، فهو لم يكن سيئاً جداً. لكننا كما نعرف الآن، لا تتعلق المرونة العاطفية بالقيام بالأمر لأنك تشعر بأنه عليك القيام بها؛ أو لأن أحدهم يريدك أن تقوم بها، بل تتعلق بالأحرى بقدرتك على اتخاذ قرار بشأن طريقة تصرفك. وهذا ينطبق على الأبناء أيضاً.

حينما كان نوا متسماً في مكانه - مادياً ومعنوياً - على حافة منصة القفز، كان بإمكانني فرض رغبتني عليه، وإخباره بشيء أعلمه بالفعل: وهو أنه إن تجرأ وقفز، فالأمر سيكون على ما يرام، وأنه سيصبح أكثر سعادة لقيامه بذلك، أو كان بإمكانني التقليل من مخاوفه الحقيقية بإخباره قائلة: "لا تكن سخيماً. انظر إلى أصدقائك كيف يمرحون. هل تريد أن تفوت هذه الفرصة؟".

ولكن بدلاً من ذلك، بدأت محادثة مع نوا استمرت لاحقاً في المنزل. فبعد أن أقر بخوفه، تحدثنا بشأن شعوره إن قفز فعلاً (الحماس والفخر)؛ وشعوره إن لم يقفز في الواقع (بعض الراحة التي يصاحبها شعور بالإحباط في قرارة نفسه)؛ والأكثر أهمية هو الطريقة التي يمكنه بها أن يمضي ويقفز على أية حال رغم مخاوفه؛ لأن الأمر كان مهماً بالنسبة إليه.

ولذلك شجعتني في البداية على مواجهة خوفه: فالتطور جعلنا نخاف المرتفعات لسبب وجيه، ولا ضير من كوننا نحتاج إلى وقت كاف لتغيير الفكرة غير البديهية بأن القفز لمسافة متر واحد إلى مياه كلورية ذات عمق ٤ أمتار أمر معقول.

إن مجرد إقرار نوا بماهية شعوره غير نظرته تجاه شعوره بالخوف، ما سمح له بالتححرر من ذلك الشعور لاحقاً - بوضع مسافة معقولة بين مشاعره والهدف

الذي يريد تحقيقه. وهذا سيبعده عن مخاطر خوفه على جسده - اندفاع هرمون الكورتيزول تسارع نبضات القلب وفرط التنفس - وكذلك عن أي شعور تجعله يشكك في قدراته قد يسيطر عليه في هذه السن الصغيرة.

ومن هذا المنطلق، تحققنا من مبرراته، أو الأسباب التي أراد من أجلها بحق أن يقفز من ارتفاع عال: المرح والإثارة والزمالة. وعلى مدار الطريق، حاولت أن أؤكد له أن قرار القفز من عدمه كان يخصه بالكامل. وبرغم الضغط الذي عرضه أقرانه إليه، فيمكن أن يصبح القيام بتلك القفزة أمرًا مرغوبًا به لا اضطراريًا. حولت أنا ونوا تركيزنا بعيداً عن النتيجة - سواء النجاح في القيام بتلك القفزة أو الاستسلام ونزول السلم دون القيام بها - حيث وضعناه على العملية ذاتها: وهي تعلم مهارة يرغب في تعلمها ويمكنه تجزئتها إلى عدة خطوات صغيرة. اليوم الأول: الصعود إلى قمة السلم. اليوم الثاني: وضع قدمه على حافة لوح القفز. اليوم الثالث: القفز!

لكن في اليوم التالي، وبعد أن وصلنا إلى حمام السباحة، قفز ببساطة - بدون خوف أو ارتعاد أو بطء، ثم كررها مرارًا مغيرًا في كل مرة من حركته وشكل قفزته - كحركة ذا كان أوبنر وحركة ذا كانون بول - محولاً مبدأ التراجع إلى مبدأ القفز العالي حيث استمتع بوقته تمامًا وهو يتخطى شيئًا فشيئًا حدود منطقة راحته طوال فترة ما بعد الظهيرة.

وكما توقع في أثناء محادثتنا، لقد كان فخورًا بنفسه جدًا - وهذا أمر أمكنني رؤيته في كل مرة كان يلوح لي فيها بيديه، مبتسمًا في سعادة. لم يجعله التحدث عن خوفه أقل خوفًا، ولا غير تحققه من "قيمه" من دافعه. فقد أراد دائمًا القفز، لكن إلى أن تحرر من الفكرة التي كانت تسيطر على عقله "بأنه لا يستطيع القيام بالقفزة"، استطاع القيام بها مدفوعًا برغبة قوية وجوهرية كانت مدفونة بداخله طوال الوقت.

بالطبع، لم يكن الدرس الأكبر الذي تعلمه نوا يتعلق بالقفز أو عدمه، بل عبر الاعتراف بمشاعره السلبية مع إبعاد نفسه عنها وكذلك الإصغاء إلى قيمه، تعلم طريقة استطاع بها التحرر من مشاعره والمضي قدمًا رغم خوفه.

حين نوجه أبناءنا عبر هذه الخطوات الأساسية نحو المرونة العاطفية، نمنحهم أداة تستمر معهم مدى الحياة. وفي كل مرة يقومون فيها بخطوة جريئة - ليس بدافع الطيش أو اليقين الأعمى، لكن بالإرادة الواعية رغم الخوف - فهم يمارسون مهارة الماضي قدمًا برغم الخوف، وهي مهارة ستساعدهم على خوض العديد من التحديات العاطفية الرئيسية المهمة في الحياة.

الاقتراء

حين أسأل الآباء عن أكبر أمانهم بالنسبة لأبنائهم، يرد معظمهم قائلين: "أريد لهم أن يكونوا سعداء فقط". ومع ذلك، فإنه لكي يكون المرء سعيدًا، لا بد أن يعرف ببساطة كيف "يكون منتبهًا وطيبًا وفضوليًا وليس ضعيفًا في عالم منقلب، وبهذا أعني أن يكون فعالًا. نحن ندرك جميعًا أن الحب والبنى التنظيمية كليهما يساعد على إعداد الطفل بحيث يستطيع تكوين علاقات طيبة وبناء حياة مهنية ناجحة، لكن المرونة العاطفية تمنحه مجموعة من المهارات يمكنها أن تجعل الحب والبنى التنظيمية يضمنان لك رفاهية تستمر مدى الحياة. بالنسبة للآباء، فإن المرونة العاطفية تقدم مجموعة من المهارات تساعد طفلهم على تعلم كيفية الازدهار.

لفترة طويلة أجريت العديد من الدراسات التي أوضحت قيمة مساعدة الأبناء على تعلم مهارات الحضور والمراقبة عن بعد والعيش وفقًا للقيم والمضي قدمًا، وذلك لتتبع نمو التكيف وحسن الخلق وقوة الإرادة والصحة والاستقرار النفسي والنجاح في العلاقات في سن الرشد، وما يسعدني هو أن بعض هذه الاستنتاجات صارت معروفة في الثقافة العامة. فهناك مثال ملحوظ في فيلم الرسوم المتحركة *Inside Out*، والذي يفسر المشاعر المتغيرة والمتنوعة لإحدى الفتيات ويبين أنه حتى المشاعر الصعبة، كالحزن، تلعب دورًا مهمًا في تشكيلنا.

وبالنسبة للآباء، فإن أكثر الطرق فاعلية لتعليم أبنائك المرونة العاطفية هي ممارستك لها بنفسك. هذا قد يكون أمرًا يصعب النجاح فيه حين تصيح ابنتك

بصوت عالٍ قائلة: "أنا أكرهك!"، أو حين يعود ابنك إلى المنزل باكياً بعد يوم سيئ في المدرسة؛ لكن هذه الأوقات تتيح لك في الواقع فرصة ثمينة كي تجسد أمامه مغزى المرونة العاطفية؛ فأنت تصقل مهارات بالغة الأهمية حين تتحرر من مشاعرك وتستجيب بهدوء وتعاطف، ساعياً لفهم السبب وراء شعور طفلك، بدلاً من التعجل والاستجابة وفقاً لمشاعرك أنت.

لقد حصلت على دكتوراه في ذلك الشأن، لكن ثق بي، لم يعرف عني أنني لديّ طريقة أمنع عبرها مشاعري من استغلالي فحسب بل إنني أجعلها تكسبني ميزة تخصني وحدي. حين كان نوا رضيعاً، اصطحبته إلى الطبيب لتطعيمه الأول. وقد كان نوا هادئاً تماماً، لكن في لحظة حقنه بأول إبرة، بدأ في الصراخ. وبالنسبة لأم حديثة العهد مثلي، كانت نظرة الحنق الشديد التي تبدو على محياه تجعله يبدو كأنه يقول لي: "أنا وثقت بك! كيف تفعلين هذا بي؟". أردت أن أهدئه وقلت بسرعة جملة ستقولها أغلب الأمهات في مثل هذه اللحظات: "لا بأس فالأمور تسير على ما يرام! لا بأس فالأمور تسير على ما يرام!".

استمر نوا في الصراخ، واستمرت الممرضة في القيام بواجبها، لكنها في أثناء قيامها بذلك، استدارت وقالت لي شيئاً لن أنساه أبداً: "كلا، الأمور ليست على ما يرام. ولكنها ستكون على ما يرام".

كانت محقة تماماً. من الغباء أن أقول لشخص - حتى لو كان طفلاً تم إحضاره إلى غرفة باردة وتسليمه إلى امرأة غريبة تخزه بالإبر وترهبه - إن كل الأمور تسير على ما يرام! فقد كنت أتجاهل مشاعر نوا الواضحة والآنية - حتى إن كانت غير منطوقة - وأتجاهل حقيقة أن هذه التجربة مؤلمة جداً. بل كنت أخبره بطريقة غير مباشرة بأن يكتبها!

وبحلول الوقت الذي عاد فيه زوجي أنتوني إلى المنزل، كان نوا قد تخطى حالة الغضب بسبب تطعيمه. وعلى الجانب الآخر، قضيت ساعات أوم فيها نفسي: فقد قضيت سنوات في دراسة المشاعر، وكان عليّ أن أتعامل مع الأمر بطريقة أفضل! ولكني - بصرف النظر عن جميع أبحاثي العلمية - كنت أمّاً صالحة، وكانت هذه مرتي الأولى التي أرى فيها طفلي يمر بهذه الحالة الحزينة، وبرغم حماقتي، لم أكن أريد سوى التسرية عنه ببساطة.

و بمجرد أن دلف زوجي عبر الباب، أخبرته بالقصة بأكملها.

"هل تصدق ... نوا كان يبكي، فقلت له: "لا بأس فالأمور تسير على ما يرام!
لا بأس فالأمور تسير على ما يرام!"

أما أنتوني، الذي كان طبيباً عملياً جداً، لكنه أيضاً خفيف الظل، فقد نظر إليّ بينما كنت أشكو، وظل للحظة صامتاً تماماً، لكن بعد ذلك ظهرت ابتسامة رائعة على وجهه، وأجاب قائلاً: "لا بأس يا سو. لا بأس".

مكتبة

t.me/soramnqraa

أراك وتراني

إن تمتعك بالمرونة العاطفية سيساعد أبناءك على تعلم مهارتك ذاتها، ورغم ذلك هناك خطوات أخرى استباقية يمكن اتخاذها.

أتذكر قواعد التعبير عن المشاعر المذكورة في الفصل الثالث؟ إنها هي تلك الدروس التي نعلمها لأبنائنا حول مدى ملاءمة الاستجابة العاطفية للموقف من عدمها. وفي الحالات القصوى، قد تظهر القواعد نفسها عبر جملة توجيهية مثل "استجمع قواك! فالأبناء الكبار لا يبكون"، والتي توجي إلى الطفل بأن مشاعر الانزعاج هي إحدى علامات للضعف وأن عليه تجنبها.

في مواقف أقل وضوحاً، قد نحاول تجاهل إحباط أو حزن الطفل: "أوه، إنه متعب فحسب" أو "إنها جائعة" أو "هي مجرد مرحلة، وستمر". وهناك أوقات أخرى، نحاول لتلطيف محنتهم، فنقول للطفل: "أوه يا عزيزي، أنت تعلم أنك لا تشعر بذلك حقاً"، أو "لا بأس. لا بأس" (نعم - أخطأت أنا نفسي وقلت ذلك!) حتى حين تصل إليه مثل هذه الرسائل بدافع الحب، لن تختفي احتمالية أن يأتي ذلك بنتائج عكسية.

قد نسقط كذلك في فخ محاولة إصلاح الخطأ بأنفسنا؛ إذ يأتي الطفل إلى المنزل من المدرسة ويقول: "لم يلعب أي أحد معي"، وساعتها قد نتسرع ونقول: "لا تقلق. سألعب أنا معك"، أو نبدأ فوراً في التواصل مع آباء "الأبناء المشاكسين" لتحديد مواعيد لعب مشترك أو لتلطيف الأجواء بين الجميع. هذه طرق طبيعية

ومفهومة تماماً نجربها لحل مشكلة يمر بها شخص نحبه. ورغم ذلك، فإنه في حين أن هذه الطرق قد تحل المشكلة الوقتية، فإنها تجرد الطفل من فرصة بالغة الأهمية لمعالجة مشاعره المعقدة - بالحضور ومراقبة مشاعره عن بعد خلال هذه المواقف الواقعية والمؤلمة في بعض الأحيان حتى يتعلم منها. كما أنها تعد بمثابة إشارة للطفل "بالأ يثق بقدرته على حل المشكلات". ومن ناحية أخرى، حين تستغرق بعض الوقت وتسمح لطفلك بإدراك مشاعره، وتؤكد له أنها مشاعر طبيعية وصحية، فإنك بذلك تقطع شوطاً طويلاً في طريق مساعدة طفلك على تطوير الطرق التي يحتاج إليها كي ينمو شخصاً بالغاً منتجاً متمتعاً بالمرونة العاطفية.

إن أكبر قبيلة في جنوب إفريقيا، وهي الزولو، يحيي أفرادها بعضهم بقول عبارة "ساويونا"، التي تعني حرفياً "أنا أراك". وهذا يعني أنه برؤيتك، أنا أؤكد على وجودك. تطيب لي كثيراً تلك الرؤية لأنها تلخص الخطوة الأولى في تعلم المرونة العاطفية، وهي إحدى أهم الخطوات. وبالسماح لأبنائنا بمعرفة الطريقة التي نراهم بها بشكل تام وواضح وبدون إصدار أحكام، فإننا نخبرهم بأننا نتقبل ونؤيد تجربتهم العاطفية. وكمكافأة إضافية، نساعدهم فعلياً على الهدوء حين نقوم بهذا لأن الأبناء غالباً ما يخفون مشاعرهم حين يكون أحد الوالدين عاطفياً معهم؛ لذا برغم لهفتنا إلى إصلاح الأمور، وجعل كل شيء أفضل بأسرع وقت ممكن، فإننا نكون أفضل حالاً إن توقفنا لبرهة وأنصتنا لهم، مع توضيح طريقة وضع مسافة بين المثير والاستجابة لأبنائنا بالأمثلة.

حين يشعر الطفل بأنه ينظر إليه كاملاً وأن من حوله يفهمونه، سيكون من الصعب عليه ألا يشعر بالحب والأمان. أنا متأكدة من أننا جميعاً شاهدنا الصغار وهم يجرون ويلعبون بهدف اكتشاف أمر جديد، ثم يعودون ليتأكدوا من أن آباءهم مازالوا في أماكنهم، وهم يثقون طوال الوقت بأنهم سيكونون كذلك. إن هذا الشعور بالأمان - هو ما يدعوه علماء النفس بالعلاقة الآمنة - والتي تكمن بداخل أي طفل وتجعله يمضي قدماً بشجاعة في العالم الشاسع الكبير؛ فالعلاقة الآمنة هي ما يوازن حياة الطفل العاطفية مباشرة في المرحلة الإعدادية وخلال مرحلة المراهقة، وتصوغ علاقاته في سن البلوغ.

إن شعور الطفل بوجود علاقة آمنة - هذه الفكرة التي تفيد بأنني برغم سخاوتي وعبوبي، إلا أنني محبوبة ومقبولة - لا تجعله يخاطر في العالم الكبير فحسب بل فيما يخص مشاعره الشخصية. فبعلمه بأنه لن يكون ضعيفاً أو مرفوضاً أو معاقباً أو خجولاً من شعوره - بصرف النظر عن ماهية شعوره - سيستطيع أن يختبر الحزن أو السعادة أو الغضب وأن يكتشف طريقة معالجة كل هذه المشاعر ومن ثم الاستجابة نحوها.

الطفل الذي يشعر بالحرية في خوض كامل المشاعر دون الخوف من العقاب، أو الحاجة إلى المراقبة الذاتية، يتعلم بعض الدروس الأساسية ومنها:
المشاعر تمر؛ فهي عابرة، ولا تلزمك بفعل أي شيء.

المشاعر ليست مخيفة. بصرف النظر عن مدى عظم أو سوء شعور معين في اللحظة الآنية، فإنني أكبر منها.

المشاعر إرشادية: فهي تحمل معلومات يمكنها مساعدتي على فهم ما يعد مهما بالنسبة إليّ - وللآخرين.

وكي أكون واضحة. فإنه في حين أن تربية أبناء متمتعين بالمرونة العاطفية يتطلب أن تدرك وتتقبل مشاعرهم دون تعنيف، فإن هذا لا يعني أن عليك تحمل نوبات غضبهم أو سلوكياتهم غير العقلانية. يمكنك أن تسمح للأبناء بإدراك أن مشاعرهم حقيقية، وأنها مهمة مثلها مثل مشاعر الشخص الآخر - "أنا أرى أنك منزعج حقاً بسبب مرببتك. وبالطبع، أنا أفهم أنك، في اللحظة الحالية، تريد الاستغناء عنها - دون أن توجي إليه بأنه ليس من الضروري أن يلزمه ذلك الشعور بفعل شيء. وفي هذه الحالة، تتدخل مهارة المراقبة عن بعد؛ فبمساعدة طفلك على تعلم منح العاطفة اسماً، واكتساب نظرة أكثر شمولية، ووضع مسافة بين الدافع والفعل، فإنك تعزز الفكرة التي تفيد بأنهم برغم أنهم ليسوا بحاجة إلى كبح مشاعرهم، فهم "يحتاجون" في الواقع إلى كبح تصرفاتهم.

ومجدداً، فإن هذا النوع من الاستجابة العاطفية ولكن المحررة، قد تصعب حين يكون طفلك ملقى على أرضية السوبر ماركت، صارخاً وراكلاً بقدميه، أو حين تجددين ابنتك المراهقة على دراجة بخارية بصحبة فتاة سيئة؛ لكن بالنسبة

لكل من الوالد والطفل، فإن جزء الحضور هو الذي يضع أساس المراقبة عن بعد - وهو التحرر الذي يمنع أقوى مشاعرنا من استغلال أفضل قدراتنا.

كيف تفكر، وليس فيم تفكر

لقد سألت والدتي مؤخرًا عما إذا كانت تتذكر القصة التي حكيتها من قبل عن الوقت الذي حاولت فيه أن أهرب من المنزل وانتهى بي الأمر بالتجول حول المبنى لساعات. فضحكت - لقد تذكرت بالطبع، ثم أخبرتني بشيء لم أكن أعلمه: طوال الوقت الذي كنت أتجول فيه حول المبنى، كانت تتبطني في الواقع، حيث مكثت خلفي على مسافة نصف مربع سكني فقط. فلقد كنت آنذاك في الخامسة من عمري على أية حال، ومن غير الممكن أن تتركني أجوب الشوارع الخطرة وحيدة. ولثقتها الهائلة، لم تحاول أُمي أن تخفف من انزعاجي (وهو الأمر الذي علمني الكبت في ظني)، ولا هي حاولت أن تجعل محنتي بتهديتي، بل بدلاً من ذلك، سمحت لي بالتعايش مع شعوري بل وسمحت لي أن أصقل إرادتي الذاتية الحرة، رغم أنها كانت مضللة. ورغم ذلك، فقد حافظت طوال الوقت على نزعتها (الخفية) لحمايتي عبر التأكد من أنني كنت آمنة، وكانت مستعدة للتدخل في حالة حدوث أي تهديد. بمعنى آخر، أبقيتني آمنة جسديًا لكنها منحنتني هبة الاستقلال العاطفي.

والاستقلال يعد حجر الأساس لحياة مديدة ومزدهرة وهو بالغ الأهمية لتطور الأبناء الأخلاقي؛ فهو يعني إدارة الذات أو التحكم فيها، وفيما يخص مجال علم النفس، يقصد به الحيوانات الشخصية المستقلة وفقاً للقرارات التي يتخذها الشخص. لكن الاستقلال يختلف عن التحرر المجرد؛ فصياح المراهق بجملة "أنت لست مسؤولاً عني! سأسهر خارجًا طوال الليل إن أردت ذلك!" يبدو أمرًا استقلاليًا تمامًا، لكن سلوكًا كهذا لا يعد استقلاليًا إن كان منقادًا بسبب ضغوط من الآخرين، أو العادات السيئة، أو الإكراه، أو فوضى المشاعر؛ فالأفعال المستقلة هي التي تكون نابعة منك تمامًا وتؤديها داخل أعماقك دون إكراه من الخارج

أو بسبب دوافعك الذاتية التي لا تعلم عنها شيئاً. المراهق الذي دائماً ما يأتي إلى المنزل في الساعة المحددة خوفاً من العقاب، أو لشعوره بالذنب بكونه غير مطيع لوالديه، لا يتصرف باستقلال يزيد عن المراهق الذي ينتهك ذلك الموعد كنوع من أنواع التمرد. وبدلاً من ذلك، فإن المراهق الذي يتصرف بشكل مستقل، في هذا المثال، قد يعود إلى المنزل في الموعد المحدد لأن هذه هي القاعدة - وهي قاعدة يؤمن بأنها ملزمة ومعقولة تماماً.

إليك الطريقة التي يمكن من خلالها أن نشجع الاستقلال لدى الطفل:

- قدر ذاته الحقيقية (على سبيل المثال، كونه يحب الرسم) بدلاً من الشخص الذي تتمنى أن يكون عليه (على سبيل المثال، أن يحب المصارعة بدلاً من ذلك).
- امنحه فرصة حقيقية لاتخاذ القرار كلما استطعت - وهو الأمر الذي يختلف عن عدم وضعك للحدود أو التوقعات أو تلبية جميع رغباته.
- قدم سبباً منطقياً للقرارات التي تتخذها حين لا يوجد خيار ممكن. فقولك جملة "لأنني قلت هذا!" ليس سبباً منطقياً داعماً للاستقلال كي لا تمسك بيد طفلك الذي لم يدخل المدرسة بعد في أثناء عبور الشارع، وبدلاً من ذلك قل: "لأنك صغير وقد لا يراك السائقون، لكنهم سيرونني".
- قلل من المكافآت الخارجية، كملصقات التميز أو منح أطفالك اللعب أو المال، وذلك حين يقومون بأمر مثل التبول في النونية بدلاً من الحفاضة، أو القيام بالواجب المدرسي، أو إحراز الدرجات النهائية.

إن العنصرين الأخيرين في هذه القائمة أساسيان فيما يخص مساعدة الأبناء على إيجاد الدوافع "الإرادية" التي ناقشناها في الفصل السابع؛ فالأبناء الذين تربوا في بيئة اقتصادية تشجع على المقايضة أو الرشوة، كالذين تربوا في بيئة تشجع على القيادة والسيطرة، فلا تتطور لديهم نزعة استقلالية قوية تمكنهم من وضع مسافة بين الرغبات الحقيقية والاستجابات التلقائية - ولا يكون هناك أي

فارق سواء كانت الاستجابات بالتمرد أو الخضوع. وقد تبين أن الأشخاص الذين تعلموا أن يتصرفوا بناء على الحصول على مكافآت متوقعة، يكونون أقل سعادة ونجاحًا ويمرون بعلاقات أقل إرضاء من المحضين بدافع داخلي.

كما أن تشجيع الاستقلالية يساعد الأبناء على نمو - "قيمة" يلتزمون بها - أي مجموعة من القيم تخصهم هم فقط، لا تحفزها المكافآت أو الاحتياجات. هذا أمر مهم جدًا وذلك لأن الأبناء يتعرضون - وسيتعرضون بالتأكيد - لخيارات مريبة (كالمخاطرة والقيام بشيء إبداعي من عدمها) مع عدم وجود مقابل مادي لها. الأمر ذاته ينطبق على المواقف الذي لا تحدد فيها أية قواعد مسبقة ("أنت لم تقل قط إنني لا يمكنني استعارة سيارتك للقيادة في تيخوانا"). أما حين يوجه الأبناء على النحو السليم نحو الطريق الذي يتعلمون خلاله قيمهم الخاصة ويثقون بها، ساعتها فقط يمكنهم اكتشاف أسبابهم ودوافعهم الإرادية - الدوافع التي تقود إلى الازدهار الحقيقي.

كل هذا يشير إلى أن هناك أوقاتًا يتعرض فيها الطفل لخطر دائم، ومن الواضح أنه في هذه اللحظات، ستصبح رغبتك في تشجيع استقلاليتهم أقل بينما يزداد تدخلك في حياتهم بصورة غير منطقية. حين "هربت" في سن الخامسة، استطاعت والدتي أن ترى أنني لم أكن أحاول عبور الشارع وأنتي لن أذهب بعيدًا، لذا كانت ترغب في أن تعطيني بعض الحرية. إن كنت قد قررت مغادرة المنزل للأبد وأنا في الثالثة عشرة، فأنا متأكدة أنني سأجد منها تصرفًا مغايرًا يناهض رغبتني في الهروب.

تربية طفل يراعي الآخرين

لا تقتصر التربية باستخدام المرونة العاطفية على التعبير عن عاطفتك تجاه طفلك في اللحظة الحالية؛ بل تتعلق ببناء سلوك تعاطفي مستمر بحيث يستطيع أبناؤك تعلم القيام بمثله. قد لا ترى أن هناك سببًا يستدعي أن يكون اليوم الأول في المدرسة الجديدة يومًا مخيفًا، لكن عليك أن تعترف بأن طفلك تراه على هذا

النحو. وبقيامكما بهذا الأمر، فأنت ووالدتها تمدانها بالأمان وتشجعان غريزتها الفطرية التي تميل نحو وضع مشاعر الآخرين في الحسبان. ما سبب محاولة "الأبناء المشاكسين" في التصرف بكل هذا العند؟ ومن يشعر غيرهم أيضاً بالوحدة والغربة؟

هذه هي العملية التي ينتج عنها أبناء يلاحظون، حين يكبرون، أن هناك زميلاً لهم منعزلاً في الفصل، أو أن طالب التبادل الخجول يعاني بسبب عائق اللغة، أو أن أمين الصندوق يمر بيوم سيئ، أو أن هذا الرجل المسن الذي يحمل البقالة يحتاج إلى المساعدة. ولاحقاً، يحتمل أن يزداد اهتمامهم بموضوعات أكبر بشأن تحقيق العدالة أو الاندماج في المجتمع المحلي والمجتمع ككل؛ لكنك لا يمكن إرغام طفلك على التعاطف أو رؤية الأمور بنظرة الشاملة .

في دراسة في جامعة كورنيل، قدم الباحثون لأطفال أعمارهم تتراوح ما بين الثلاثة والأربعة أعوام، دمية ذات ملامح "حزينة" تدعى دوجي. وتسلم الأطفال بعد ذلك مكافأة: ملصقات على شكل نجوم. ووضعت مجموعة ثانية من الأطفال أمام خيار صعب وهو تقديم الملصقات إما إلى الدمية دوجي أو إلى أنفسهم. وكان أمام مجموعة أخرى خيار أسهل: إما أن يعطوا الملصقات إلى دوجي أو يرجعونها مرة أخرى إلى الباحث. وقيل للمجموعة الثالثة ببساطة إنهم مضطرون إلى مشاركة ملصقاتهم مع دوجي. ولاحقاً، حين عرض على الأطفال دمية أخرى ذات ملامح "حزينة" تدعى إيلي، قدم لكل واحد منهم ثلاثة ملصقات - وكان أمامهم الخيار لمشاركة أي عدد منها بقدر ما يريدون. أعطى الأطفال الذين كانوا سابقاً في المجموعة الأولى - الذين خيروا بين مشاركة الملصقات مع دوجي أو إبقائها لأنفسهم - المزيد من الملصقات إلى إيلي بصورة فاقت الأطفال في المجموعتين الأخرين. بمعنى آخر، الأطفال الذين مُنحوا حرية الاختيار طوال الوقت كانوا أكثر كرمًا من الأطفال المجبرين.

إن إجبار ابنك على دعوة زميل واحد فقط من الصف إلى حفلة عيد ميلاده، أو التهديد بمعاقة ابنتك إن لم تعتذر على تعليق فظ قائته في ساحة اللعب قد يمنحك سريعاً شعوراً مؤقتاً بالارتياح؛ لكنك لن تستطيع مساعدة أبنائك على

تحرير قدرتهم على التعاطف، إلا إذا سمحت لهم أن يتصرفوا بتلقائية، مشجعاً إياهم على التعمق بداخل ذواتهم لاكتشاف دوافعهم الإرادية الحقيقية.

ينطبق ذلك أيضاً على أسس أخلاقية أخرى مثل الصدق، ففي دراسة أجريت على أزواج ضم كل منها مراهقاً في سن الثالثة عشرة وأحد والديه، سُئل المراهقون عن معاملة آبائهم لهم خلال الشهور القليلة الماضية. وجد أن هناك صلة مباشرة بين قدر محاولات الأب في التحكم في سلوك الابن وأفكاره وبين مدى فهم المراهقين لقيمة الصدق. كان المراهقون أكثر احتمالاً لفهم فوائد الصدق وعواقب الكذب إن أجابوا بنعم عن تلك الأسئلة: "حين يطلب والداي مني القيام بأمر ما، يفسران لي السبب الذي يريدان مني أن أقوم بهذا الأمر لأجله" و "يعطيني والداي العديد من الفرص لاتخاذ قراراتي بشأن ما أريد" و "والداي منفتحان بشأن أفكارى ومشاعري حتى إن كانت مختلفة عن مشاعرهما وأفكارهما". ومن ناحية أخرى، قام المراهقون الذين ذكروا أنهم يؤمنون بأن قول الحقيقة له ثمن بالإجابة بنعم عن تلك الأسئلة: "يجعلني والداي أشعر بالذنب تجاه أي شيء وكل شيء" "يرفض والداي تقبل فكرة أنني قد أريد أن أمرح فحسب دون محاولة أن أكون الأفضل" و "حين أرفض أن أقوم بأمر ما، يهددني والداي بأنهما سيحرمانني من شيء معين كي يجبراني على القيام به".

نستطيع النظر إلى فضائل الاستقلال من منظور عملي محض: أنت لن تتواجد دائماً إلى جوار ابنك البالغ، ممسكاً بيده في كل خطوة من خطوات الطريق، ومساعداً إياه على التحقق من كل قرار ومأزق أخلاقي - على الأقل أنا لا أتمنى ذلك! كما أنك لن تتواجد في الجوار لمساعدة أبنائك على التحرر في كل مرة يواجهون فيها عاطفة قوية أو فكرة متهورة. في مرحلة الطفولة والمراهقة، عادة ما يعذرك من حولك على القيام بالمجازفات الحمقاء وغير المدروسة؛ لكن في حين أن هناك طفلاً عمره ١٦ عاماً قد تتم مسامحته على إفراغ الهواء من إطار سيارة ناظر المدرسة (مرة واحدة)، فإن قيام شخص يبلغ من العمر ٢٦ عاماً بالفعل نفسها لن يقابل بالتسامح ذاته.

حين كنت في الثامنة من العمر تقريباً، سرقت مقداراً ضئيلاً من المال من والدي. وما زلت أتذكر المبلغ: قد كان ٢ راند وهي عملة جنوب إفريقيا، والذي

يعادل في زمننا هذا ٣ دولارات. اكتشف والداي ما قمت به بعد أن جئت إلى المنزل بكمية من الحلوى - وقصة خيالية بأن صديقاً كريماً جداً اشتراها لي.

أخذني والداي في جولة بالسيارة - ثلاثتنا فقط: أمي وأبي في المقعدين الأماميين وأنا في المقعد الخلفي - وأجريا محادثة جدية جداً معي. فقد تحدثا عن مدى انزعاجهما من تصرفي وأخبراني بأن السرقة والكذب ليسا بالأمر التي نقوم بها في العائلة، ثم ساعداني على معرفة كيفية تصحيح الأمر، بما في ذلك إرجاعي للمبلغ والاعتذار إلى الصديق الذي أقدمته معي في الأمر.

كان من الواضح أنهما يأخذان الأمر على محمل الجد حقاً، لكنهما كانا حريصين كذلك على ألا يزراني أمام أقاربي. ولم يصيحا في وجهي أو يستخدما التهديد، بل كانا واضحين وهادئين، وأعتقد أنهما كانا مدركين ما يريدان الوصول إليه؛ فبمساعدتي على فهم تأثير فعلتي العاطفي عليهما وعلى صديقي، لا بوعظي بشأن مدى سوءها، سمحا لي باكتساب منظور أكبر بشأن أفعالي بدلاً من اتخاذ خطوة دفاعية (وهو سلوك غالباً ما يؤدي إلى المزيد من الكذب). فقد وضعا أمامي توقعات بدلاً من التخطيط للعقاب. ونتيجة لذلك، شعرت بالذنب لكني لم أشعر بالخزي - وهذا فارق كبير، كما ناقشنا في الفصل الرابع - وصرت متحمسة لحل المشكلة. أما إن كانا قد أجبراني على تقديم "اعتذارات جوفاء"، فإنهما كانا سيسمعان الكلمات التي أرادا سماعها، لكنهما بذلك كانا لن يعطيناني الفرصة لفحص ومعالجة المشاعر التي حفزت تصرفي في المقام الأول.

الحقيقة أنني شعرت بالعزلة في المدرسة، وكانت هذه العزلة تتضخم كلما انفصلت مجموعة البنات التي أحبها حين تتمشى معاً أو تتجمع في الفسحة لشراء الحلوى - وهو الأمر الذي لم أستطع القيام به نظراً لعدم وجود مال معي. ونظراً لأن والدي ساعداني على مواجهة تلك المحنة، كنت أستطيع إجراء محادثة معها ليس بشأن تحمل مسؤولية تصرفي فحسب بل بشأن الإستراتيجيات التي عليّ استخدامها لتتسنى لي معرفة بعض زميلاتي في الفصل بشكل أفضل، والتمتع معهن - دون سرقة. كما تعلمت الطريقة التي أجري بها نقاشاً صعباً بحيث يؤدي إلى نتيجة مثمرة، وهذا ليس بالأمر الهين.

إذا كان والداي قد عاقباني فحسب، فإنني كنت سأحرم من هذا النضج والوعي. وقد يحدث الأسوأ من ذلك، فربما بدأت في التفكير في نفسي على أنني الطفلة التي تسرق، أو قد يفكر والداي بالمثل. ولتجنب هذه الاحتمالية، وضع والداي هذه الحادثة موضعها المناسب - بكونها خطأ لن يتكرر وفرصة للتعلم. لقد وجهاني حيثما شئت، لا كما شاء هما، وهذا هو ما صنع الفارق.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التدريب العاطفي

وكما أكدنا من قبل، فإن تربية أبناء يتمتعون بالمرونة العاطفية يبدأ بمساعدتهم على مواجهة جميع مشاعرهم، بما في ذلك المشاعر الصعبة، وفي حين أن الكثير من المواجهة يتعلق "بالمبادرة" بإظهار العاطفة ("حالتك الشعورية")، فإن هناك أيضاً عنصراً مهماً للمرونة العاطفية وهو المضي قدماً، أو "خوض التجربة" ("ما الخيارات التي أمامي للتعامل مع ذلك الموقف؟"). وهنا تجتمع المرونة العاطفية مع عملية البحث عن الخطوات العملية اللازمة للتعامل مع الموقف، بغض النظر عن الموقف نفسه.

والاستعداد يتحقق على النحو الأمثل من خلال تشجيع أبنائك على العصف الذهني. حين تدعمهم في إيجاد الحلول بأنفسهم - وأن تكون الحلول هادفة بالنسبة لهم - ينمو لديهم حس الاستقلال الذي سيساعدهم على الفوص في عالمهم، بالإضافة إلى اكتساب حس المسؤولية الذي يأتي مع الاستقلالية.

وها قد عدنا إلى فكرة التعديلات الطفيفة: أي التغييرات البسيطة التي تساعد طفلك على مواجهة التحديات وخوض التجارب المهمة. ينصب التركيز الرئيسي هنا على العملية - الانفتاح على التجربة والتمهل واكتشاف ما تتعلمه منها - بدلاً من تحقيق بعض النتائج المثالية أو التي تقبل النجاح أو الفشل. إن كان طفلك قلقاً بشأن تكوين صداقات في مدرسته الجديدة، ومن غير المحتمل أن ينسجم مع الجميع مرة واحدة؛ لذا فقد تسأله: "ما الأماكن المناسبة بحيث يمكن فيها البدء في التواصل مع غيري؟" وبالنسبة للمراهقين الذين يجوبون عالم مواقع التواصل

الاجتماعي الذي غالباً ما يكون قاسياً - بجدالاته الحتمية وتبادل السباب - فقد تسأل: "ما الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للتعامل مع الأشخاص الذين لا تتفق معهم؟".

منذ فترة بعيدة، شارك زميل لي - سندعوه جون - في مسابقة جولف تتم بين الآباء والأبناء مع ابنه، الذي كان في السادسة من عمره. لعب البالغون ضد البالغين، والأبناء ضد الأبناء، لكن في نصف المسابقة تقريباً، صادف جون ابنه، كيث، وهو يبكي. عانق الأب ابنه وسأله برفق عن سبب بكائه، لكن كان من الواضح مهما كان الوقت المتاح للمحادثة داخل الملعب، فلن يجعلهما هذا يدخلان في صلب الموضوع ثم يكملان المسابقة بنجاح.

لذا أشار جون إلى أنه من المقبول أن يبكي كيث إن احتاج إلى هذا. لكنه سأل أيضاً عما إن كان من الممكن بالنسبة إلى ابنه أن يبكي ويلعب الجولف في الوقت ذاته. فقد وعد ابنه أنه إن تمكن من إدخال الكرة في الفجوات التسع، فسيكشفان معاً الحقيقة الكاملة وراء ضيق كيث بمجرد أن تنتهي المسابقة. وافق كيث، وتفرق الأب وابنه مرة أخرى ولعبا للنهية مع فرقهما، حتى إن ابنه قام ببذل جهد واضح وفاز بجائزة.

في وجود أب أقل فطنة، كان يمكن لأمر كهذا أن يتحول بسهولة إلى قصة عن كبت المشاعر - أي تناسي المشاعر الصعبة وكبحها طوال المسابقة. (أتذكر توم هانكس في فيلم *A League of Their Own* وهو يصيح، "لا ينبغي البكاء في أثناء مباراة البيسبول؟"). وغالباً حين نطالب بأن يتصرف الأبناء عندما يكون أو يعبرون عن غضبهم أن يتصرفوا بطرق أكثر قبولاً من الناحية الاجتماعية، فإننا نبعث لهم دون قصد برسالة تفيد بأن مشاعرهم لا تهمنا.

لكن جون أخذ وقفة سريعة ومتعاطفة لإدراك وقبول - ومواجهة - انزعاج ابنه. وهذا كان كافياً لمساعدة كيث على التحرر من مشاعره السلبية بحيث يعيها ويتعاطف معها وكذلك يقوم بما يحتاج إلى القيام به في تلك اللحظة: إنهاء مباراة الجولف.

وحين تسنى لهما الوقت لاحقاً لإجراء محادثتهما المرتقبة، اكتشف جون أن ابنه كان متضامناً لأنه أخفق في إدخال كرة الجولف إلى الفجوة المناسبة.

ففي رأي كيث الذي يبلغ من العمر ست سنوات، كانت كرات الجولف أمرًا مهمًا؛ لذا فقد تفاقمت حادثة ضئيلة نسبيًا لتتحول إلى ذعر كامل. أخبرني جون بأنه الآن، وبعد سنين عدة، ما زال يذكر ابنه أنه من الممكن أن يلعب ويبكي في الوقت ذاته. في الحقيقة، هذا النوع من "الاستمرار برغم المشاق" مع وجود التعاطف الذاتي قد يكون هو جوهر المرونة العاطفية.

هذا هو الأمر

ملالا. حتى عام ٢٠٠٩، لم يكن يسمع معظم الأشخاص بهذا الاسم مطلقًا؛ لكن المراهقة الباكستانية التي فازت بجائزة نوبل أصبحت منذ حينها رمزًا عالميًا للشجاعة وقوة الشخصية. في سن الحادية عشرة، بدأت ملالا يوسفزي في كتابة مدونة باسم مستعار على البي بي سي عن حياتها في شمال غرب باكستان - حين كانت الفتيات يُمنعن من الذهاب إلى المدرسة. وفي مدونتها، تحدثت ملالا حول أهمية التعليم للفتيات.

وبعد أن صور مراسل صحفي في جريدة نيويورك تايمز فيلمًا وثائقيًا عن حياتها عام ٢٠١٠، حظيت ملالا بالإشادة في جميع أنحاء العالم - أما على نطاق دولتها فقد تلقت تهديدات بالقتل. وفي عام ٢٠١٢، حاول رجل مسلح قتلها وهي تركب حافلة المدرسة للتوجه إلى منزلها. حين صعد القاتل إلى الحافلة وهدد بقتل جميع الفتيات، لم تتردد ملالا، التي كانت في الخامسة عشرة آنذاك، أن تعرف عن نفسها بأنها الفتاة التي يبحث عنها، فأطلق النار ثلاث مرات، واخترقت رصاصة رأسها.

كان والد ملالا، ضياء الدين، ناشطًا في مجال التعليم، وقد رباها هو وأمها على الدفاع عما تؤمن به، وكانا قدوة لها في ذلك. وبينما كانت ابنتهما ترقد غائبة عن الوعي، في حالة خطيرة، تساءل والد ملالا المتألم عما إذا كان قد قام بالأمر الصحيح بتشجيعه نشاطها الاجتماعي. وكان عزاء والديها الوحيد هو معرفة أن

"قيم" ابنتهما كانت غاية في الأهمية بالنسبة إليها لدرجة أنها كانت مستعدة لمواجهة الموت مباشرة.

وبينما كانت ملالا تتعافى من جروحها، اكتشف والداها أن الشجاعة التي ربيتها عليها ابنتهما كانت مجدبة لهما أيضًا؛ فقد ذكر أبوها في خطاب ألقاه بعد فترة قصيرة من فوز ابنته بجائزة نوبل للسلام عام ٢٠١٠ كأصغر فتاة تفوز بهذه الجائزة في السابعة عشرة من عمرها: "لقد كانت تواسينا؛ فقد تعلمنا منها كيف نتمتع بالمرونة في وقت الشدة". وكي لا تعتقدوا أن عالمها يختلف عن العالم الذي يعيش فيه أبناؤكم، أضاف أبوها قائلاً: "إنها مثل أية فتاة تشاكس أخاها؛ وتبكي حين لا تتمكن من إنهاء واجبها المدرسي".

ومع ذلك، كانت رسالة ضياء الدين الحقيقية تستحق أن يضعها كل والد نصب أعينه حيث قال: "ماذا جعل ما فعلته ملالا أمرًا مميّزًا وجريئًا ورائعًا للغاية؟ لا تسألني عما قمت به، بل اسألني عما لم أقم به. إنني لم أقيّد حريتها. وهذا هو الأمر".

خاتمة: التحول إلى شخص حقيقي

تحكي قصة الأطفال الكلاسيكية *The Velveteen Rabbit* عن سعي حيوان محشو لاكتشاف معنى أن يكون "حقيقياً". في بداية القصة، يعاني الأرنب صعوبة التلاؤم مع دمي مالكة الأخرى؛ إذ فقد الولد الصغير صاحب الأرنب اهتمامه به بعد فترة قصيرة من تلقيه إياه، وشعر الأرنب بالتهديد بسبب العديد من اللعب الأخرى بأجزائها الميكانيكية الحديثة التي جعلتها تبدو وتتصرف بشكل حقيقي. ففي نهاية المطاف، هو مجرد أرنب مصنوع من القطن ونشارة الخشب وبالكاد يشبه الأرنب الحقيقي.

وأخيراً وجد الأرنب صديقاً له وهو حصان لعبة حكيم ومسن، عاش في الغرفة لفترة أطول من بقية اللعب الأخرى، فسأل الأرنب الحصان اللعبة ذات يوم قائلاً: "ما معنى كلمة حقيقي؟ أعني أن يكون لديك أشياء تصدر صوتاً داخلك ومقبض خارجي؟".

قال الحصان: "لا يمثل الشيء الحقيقي الطريقة التي صُنعت بها، بل هو أمر يطرأ لك، فحين يحبك الشخص لمدة طويلة، ليس بفرض اللعب وحسب، بل يحبك بصدق، ساعتها ستصير حقيقياً".

فيسأل الأرنب: "وهل هذا مؤلم؟".

فيقول الحصان مقراً، نعم، لكن حين تكون حقيقياً، لا تمانع في الواقع بأن تتألم كثيراً، ويستطرد الحصان: "وهذا الأمر لا يحدث للانهازميين، أو العصبيين، أو لمن يحتاجون إلى رعاية شديدة". كي يصبح حقيقياً، عليه أن يخشوشن قليلاً، بل ويترك الأيام تعركه قليلاً.

في إحدى الليالي، لم يستطع الصبي الصغير العثور على كلبه الخزفي المفضل ليحتضنه وينام بجواره، لذا أخرجت مربيته الأرنب القطني من خزانة اللعب ودسته مع الصبي الصغير. وبعد ذلك، أصبح الطفل متعلقاً بالأرنب بشدة، وينام بجواره محتضناً إياه، ويفغر أنفه الوردي بالقبالات، ويأخذه معه في كل مكان. حتى إن الطفل أحضره للعب معه في الحديقة، ولكن مرة نسيه دون قصد خارج المنزل طوال الليل. وخلال هذه العملية، كان الأرنب قد أصبح متسخاً. وفي النهاية، ذهب اللون الوردي من أنفه.

وفي مرحلة ما، حاولت المربية أن تتخلص من الدمية التي أصبحت متسخة، ولكن الطفل لم يوافق، وألح على أن يبقى الأرنب معه، وأصر على أنه كان حقيقياً. كان لذلك وقع موسيقي على أذن الأرنب، تلك التي كانت يوماً من الساتان، ولكنها أصبحت مهترئة ومتسخة الآن.

وفي النهاية، تحول الأرنب القطني إلى أرنب حي حقيقي، فقفز إلى الغابة. قبل حدوث ذلك، كان الأرنب حقيقياً في نظر الطفل، لكنه منذ تلك اللحظة سيكون "حقيقياً في نظر الجميع".

قد لا نستطيع في العالم "الحقيقي" أن نستخدم عصا سحرية وأن نحول أنفسنا فوراً إلى الشخص الذي كنا نأمل أن نكون مثله. لكن إن مارسنا المرونة العاطفية، فلن نحتاج إلى السحر. وهذا لأن المرونة العاطفية تسمح لنا بأن نكون أشخاصاً جديرين بالثقة في نظر الجميع، وفي كل يوم.

والمرونة العاطفية هي التخلي عن التظاهر والأداء المفتعل، ما يعطي لأفعالنا قوة عظمى كونها مستمدة من قيمنا وقوتنا الجوهرية، وهذا أمر ملموس وصادق وحقيقي.

لقد بلغنا هذا المستوى من الحقيقة، هذا المستوى من المرونة العاطفية، دون استخدام السحر، لكن باستخدام خطوات صغيرة متتابعة يوماً تلو يوم على مدار حياتنا. إليك الطريقة التي يمكنك من خلالها بدء هذه الرحلة.

عين نفسك كشخص مسئول عن حياتك، وتحكم في السبل التي يمكنك بها أن تطور من نفسك وحياتك المهنية وروحك الإبداعية وعملك وعلاقاتك.

تقبل ذاتك الكاملة - بعيوبها ومميزاتها، وبمشاعرك "الإيجابية" و"السلبية"،
تقبل نفسك ككل - بتعاطف وشجاعة واهتمام.

رحب بمشاعرك الداخلية، استغرق فيها واعرف حدودها دون التعجل باللجوء إلى
مهرب منها.

دعك من الأهداف البالية غير المنطقية، فتقبل كونك حقيقياً يعني التعرض للألم
والفشل والتوتر وارتكاب الأخطاء أحياناً.

حرر نفسك من فكرة السعي نحو المثالية كي تستمتع بالحب والحياة.

تقبل فكرة أن الحب يأتي مع الألم، والألم يأتي مع الحب؛ وأن النجاح يأتي مع
الفشل، والفشل يأتي مع النجاح.

تخلّ عن فكرة أنك شخص مقدام ولا تشعر بالخوف. وبدلاً من ذلك واجه مخاوفك، واجعل قيمك هي مرشدك تجاه الأمور المهمة بالنسبة لك؛ فالشجاعة لا تتحقق بتلاشي الخوف؛ بل بالمضي قدماً برغم الخوف.

فضل الشجاعة على الراحة باستغلال أي فرص جديدة للتعلم والنمو، بدلاً من التسليم بسلبية والخضوع لظروفك.

كن على علم بأن جمال الحياة لا يعني عدم فنائها. نحن صفار، إلى أن نصبح طاعنين في السن. ونحن أصحاء، إلى أن نصبح مرضى. نحن نعيش مع أحبائنا، إلى أن يموتوا.

تعلم سماع صوت مبادئك الداخلي.

وأخيراً، تذكر أن "تقفز فرحاً كلما استطعت".

مثلما تستلزم العناية بالطفل جهود العديد من الناس، فكذلك يحتاج نشر كتاب إلى المزيد من الناس. هذا الكتاب يدين بالفضل إلى العديد من الأشخاص وهم أكثر مما يمكنني ذكر أسمائهم جميعاً، وذلك لدعمهم ورؤاهم ومنظورهم وتعاطفهم وحبهم.

قبل أن يكون هناك كتاب، كان هناك مقال، وقبل أن يكون هناك مقال، كانت هناك أفكار وأبحاث. لقد نالني شرف التعلم على يد بعض من أفضل علماء النفس والسلوك الملهمين على هذا الكوكب. أوجه الشكر لهنري جاكسون، فقد حفزت ثقتك الكبيرة بي إجراء أبحاثي حول العواطف وتأثيرها على الحياة اليومية. إلى بيتر سالفوي، لا يمكنني التفكير في أي شخص أكثر إبداعاً وطيبة وسماحة منك. إلى جاك ماير وديفيد كاروسو، حيث إن أفكاركما أثرت على جيل كامل من الباحثين والممارسين. وأوجه شكري كذلك إلى مارتن سيليجمان وإد دينر وميهالي تشكزنتميهالي - كانت رؤيتكم بشأن تأسيس منتدى يجتمع فيه الباحثون والخبراء الجدد ليتعلموا من بعضهم رؤية ثاقبة وأفادت العديد من المهن، بما فيها مهنتي. وأتوجه بالشكر إلى مارك براكيث وعالية كرام وروبرت بيسواس دينر ومايكل ستيجر وسونجا ليويوميرسكي وتود كاشدان وليونا بونيويل وأدم جرانت ودوري كلارك وريتشارد بوياتزيس ونيك كريج وأندرياس بيرنهاردت وكونستانتين كوروتوف وجوردون سبينس وأنتوني جرانت وإيلين لانجر وإيمي إيدموندسون وويتني جونسون وجريتشين روبين والعديد من زملائي الآخرين: أفكاركم هي التي شكلت هذا الكتاب. وأنا ممتنة جداً لكمم وجهودكم.

تأثرت أفكاري كثيراً بالأبحاث الصادرة من جمعية العلم السلوكي السياقي وكذلك بالنقاشات الثرية التي وجدتها على قائمة العلاج بالالتزام والقبول للمتمرسين، وأخص بالذكر إسهامات كل من ستيفن هايز وروس هاريس وجوزيف تشاروكي وجون فورسيث ودونا ريد وراشيل كوليس وكيلي ويلسون وهانك روب ومارتن ألبيرسي وكيفن بولك وليسا كوين ودانيل موران وإيمي موريل ولويس هايز. وضع هذا المنتدى حجر الأساس للانفتاح تجاه التعلم والفضول والمشاركة، بجانب هذا المستوى غير المسبوق من التواصل.

روث أن هارنيش، الكلمات لا تكفي لإبداء امتناني على دعمك وتشجيعك. فأنت و"بيل هارنيش" كنتما خير مثال على الصلاح في هذا العالم. ولولاكما ولولا العمل الريادي لمؤسسة هارنيش، بالشخصيات المحبوبة العاملة بها مثل "ليندا بالو" و"جينيفر رايموند" و"ليندسي تايلور وود" وجميع زملائكم المبدعين، لم تكن مؤسسة التدريب لتوجد من الأساس ولحُرم المجال من مثل هذا المستوى من التطور الذي تحظى به هذه المؤسسة. وأوجه الشكر إلى "سكوت راوش"، و"فيليب ليفيندوسكي" و"شيلي جرينفيلد" و"لوري إيترينجر" والعديد من العاملين بمستشفى ماكلين وجامعة هارفارد الذين يقومون بعمل غاية في الأهمية، وذلك على دعمهم في إنشاء المعهد. إلى شركائي في تأسيس مؤسستي، "كارول كوفمان" و"مارجريت مور" - لقد كانت رحلة رائعة، ولا يمكنني أن أتخيل صديقين أفضل منكما كي أشاركما تأسيس تلك المؤسسة. إلى زملائي الرائعين "جيف هال" و"إيرينا تودوروفا" و"تشيبي كارتر" و"لوريل دوجيت" و"سو برينيك" و"إيلين شاب" و"ستيفي جيرارد" - أصبحت حياتي أكثر ثراء بكثير جراء معرفتكم.

إلى "أيسون بيرد" و"كاثرين بيل" - لقد وثقتما بأفكاري حول هذا الكتاب وكنتما جزءاً رئيسياً من فريق العمل الذي صاغ مقالي المهمة بمجلة هارفارد بيزنس ريفيو. لقد كان من الرائع معرفتكما على مدار السنين، جنباً إلى جنب مع بقية فريق عمل المجلة، وهم "كورتني كاشمان" و"أنيا ويكوسكي" و"إيمي جالو" و"ميلندا ميرينو" و"سارا جرين كارمايكل". فأنتم تعملون بجهد جهيد لجلب الأفكار الجديدة والمهمة إلى عالم الأعمال، ذلك الجهد الذي يلقي كل النجاح، فشكراً لكم.

بدون "بروك كاري" الرائعة من دار بينجوين أفري للنشر، لم يكن هذا الكتاب ليخرج إلى النور. فقد أيدت "بروك" فكرة هذا الكتاب بدءاً من وقت أن كان مجرد فكرة إلى أن أصبح الكتاب الذي تحمله بين يديك. فقد أمدتني بالإرشادات والتعليقات بالغة الدقة خلال مراحل تلك الرحلة. أقدم لك جزيل امتناني يا "بروك". كما أقدم بخالص الامتنان إلى "ميجان نيومان" و"كارولين ساتون" على إيمانهما بهذا العمل ودعمهما له؛ وأوجه الشكر إلى فريق النشر والتسويق، والذي يضم "ليندسي جوردون" و"أن كوسموسكي" و"فارن شلوسيل" و"كاسي مالوني"؛ وإلى المحررة الرائعة "مورين كلير". فقد أثرتم هذا الكتاب بالعديد من الطرق. لقد شرفت بالعمل مع فريق محترف وداعم ومرح كهذا الفريق، وأوجه امتناني أيضاً إلى الأشخاص الرائعين في دار بينجوين لايف للنشر: "جويل ريكيت" و"جوليا مورداي" و"إيما براون" و"إيميلي روبرتسون" و"ريتشارد لينون" و"دافينا راسيل" و"بيل باتريك" - لم يكن هذا الكتاب ليصبح كما هو عليه دون ذكائكم المدهش وروحكم المرحّة وقدرتكم على تذليل الصعاب. لقد تعلمت منكم الكثير. وإلى "ميلاني ريهاك" و"لورين ليبتون"، شكراً جزيلاً لإسهاماتكما ورؤاكما المتبصرة التي أسهمت في تحرير الكتاب.

"كريستي فليتش"، أيتها الوكيلة الاستثنائية، كيف يمكنني أن أشكرك؟ دعيني أعدد الأسباب: روح الدعابة والتشجيع والانتباه للتفاصيل والذكاء والفتنة المدهشة والمودة والكثير والكثير. أما بالنسبة للعبريتين "سيلفي جرينبيرج" و"هيلاري بلاك" وبقية فريق عمل شركة فليتشر آند كومباني، فأنتم فريق نادر، وأي مؤلف يحظى بأفضلية العمل معكم، عليه أن يعد نفسه محظوظًا فعلاً.

وفي شركة إيفيدنس بيزد سيكولوجي للأعمال الاستشارية، سعدت بالعمل مع فريق عظيم من المحترفين. فبدون تنظيم ومساعدة ومرونة ومهارات "كيمبتي فينول"، لم يكن هذا الكتاب ليرى النور. إلى "جينيفر لي" و"أماندا كونلي" و"كريستينا كونجلتون" و"كارن مونتيرو" و"جيني فالن" أنا ممتنة لمشاركة تلك الرحلة معكم. أما الأصدقاء والعلماء الحازمون الذين أبدوا اهتماماً بعملي وكتاباتي، لقد كانت معرفتي بكم تجربة رائعة. جعلتني كتابة هذه التنويهات أدرك أنكم كثيرون جداً، وأنني لا أستطيع وضع أسماءكم جميعاً هنا. كما أتوجه بالشكر إلى "كارين هوشرين" و"مايكل ليبي" و"جيم جرانت" و"فايان داتر" و"ديفيد رايان" و"مايك كولين" و"سارا فيلدين" و"تريسي جافيجان" و"هيلين ليا" و"ليبي بيل" و"سام فؤاد" و"نيكول بلانك" و"تيم يول" و"أندي كورنيس" و"أليسون ليدجر" و"ستيفن جونستون" و"يوزاي أوردريكوفيتش" والعديد من عملائي وزملائي الذين منحوني آراءهم حول هذا الكتاب - شكراً على إثراء حياتي بصداقاتكم وتوسيع نطاق تفكيري برؤاكم الثقافية. إن كل طفل وكل مراهق ناشئ يحتاج إلى راشدين - بجانب الوالدين - يقدمون له المحبة والإرشاد والتوجيه. إلى "ميج فارجر" - وهي المعلمة التي ذكرتها في هذا الكتاب - لقد أظهرت لي يا "ميج" أنه حتى في الموت، لا يزال بإمكان المرء التعلم والاستنارة. إلى "شالوم فاربر"، لقد ساندتني بطرق عديدة ومددت لي يد المساعدة ومنحتني نصائح غالية. أنا أحبك وكذلك أفتقدك. إلى "جلينيس روس مونرو"، لقد رأيت قدرات بداخلي لم أكن على علم بوجودها. لقد أثر ثلاثكم فيّ بطرق لا تعد ولا تحصى، فشكراً لكم.

لقد أصبحت على ما أنا عليه بفضل العديد من الأصدقاء والأقارب الذين أحبوني وساندوني طوال حياتي. بدأت صداقتي الغالية مع الشخصية الاستثنائية "يائال فاربر" حين كنت في الثالثة من العمر فقط. لقد مضينا معاً في رحلة الحياة في تعاون وتكاتف، فشكراً لك. وأوجه الشكر إلى الشخصية الطيبة والكريمة "لورا بورتز"، لقد ظللت صديقتي على مدار أربعة عقود ولديك مكانة خاصة في قلبي، كما أقدم بخالص امتناني إلى "شارلوت سمير" و"موشيه سمير" و"سام سوسمان" و"ليزيل ديفيد" و"أليكس وايت" و"ريتشارد سمير" و"روبين سمير"، أشعر بامتنان شديد لكوننا عائلة واحدة. إلى "ليسا فاربر" و"خوسيه سيغال" و"هيدر فاربر" و"تانيا فاربر" و"شارون أرون" و"جاري أرون" و"جويل تومب" و"كريس زاكاك" و"جيليان فرانك" و"برونوين فراير" و"تشاربل الحاجي" و"جانيت كامبل"

"بيل تومبسون" و"مورين تومبسون" و"ترول هومان" و"كووس هومان"، لكم جزيل الشكر على الذكريات الرائعة وعلى الدعم والمرح والضحكات السعيدة.

كما أتوجه بالشكر إلى والدتي، "فيرونيكا"؛ وأبي الراحل وأختي "سيدني"؛ و"ماديلين"؛ وأخي "كريستوفر"، فالدروس الواردة في هذا الكتاب هي الدروس التي تعلمتها منكم: التعاطف، والمثابرة، وأهمية المشاعر، والعيش وفقاً للمبادئ. أنا ممتنة لأقصى درجة.

وأوجه الشكر إلى زوجي العزيز، "أنتوني سمير"، أنت شريك حياتي وصديقي المفضل ومدربي وكاتم أسراري. إلى نوا وصوفي - أنا مغمورة بحبكما وتشجيعكما وقبولكما. كما أنني محظوظة جداً لأنني والدتكما. كل البهجة والجمال في عالمي أنتما مصدرها، فشكراً لكل واحد منكما. أنا أحمل قلبيكما معي (دوماً أحملهما في قلبي).

- 30-36; Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). *Emotion regulation flexibility. Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278.
- 3- Strayer, D., Crouch, D., & Drews, F. (2006). A comparison of the cell phone driver and the drunk driver. *Human Factors*, 48(2), 381-391.
- 4- Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312-17315.
- 5- David, S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. *Harvard Business Review*, 125-128.
- 6- S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Ac- "هايز"، تلك الاستعارة منسوبة إلى "هايز"، Ac-ceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.*
New York: Guilford Press
- 7- David, (2009, September). *Strengthening the inner dialogue في الفكرة هنا مستخدمة في workshop facilitated for Ernst & Young.*
- 8- Caprino, K. (2012, May 23). 10 lessons I learned from Sarah Blakely that you won't hear in business school. *Forbes*

الفصل الثاني: الانجذاب

- 1- Mehl, M., Vazire, S., RamirezEsparza, N., Slatcher, R., & Pennebaker, J. (2007). Are women really more talkative than men? *Science*, 317(5834), 82.
- الرائعة اللغة الطبيعية التي يستخدمها المراهقون خلال أيام محددة لتقييم الفوارق بين الجنسين من حيث الثروة. وكانت النتيجة التي توصلوا إليها: "أن الصورة النمطية الشائعة والمنتشرة على نطاق واسع والتي تشير إلى أن ثروة النساء هي صورة لا أساس لها من الصحة".
- 2- إن مثال "ماري لديها حمل صغير" يعود إلى "ستيفن هايز".
- 3- كان عالم النفس الألماني "وولفجانج كوهلر" هو من أول من أثبت بالدليل وجود علاقة بين الشكل والصوت. واكتشف أن كلمة "تاكيته" غير المنطقية كانت تطلق على الشكل الدائري وأن كلمة "ملوما" كانت تطلق على الشكل الزاوي. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). *Synaesthesia—a window into perception, thought and language. Journal of Consciousness Studies*, 8(12), 3-34.
- 4- *Even two-year-olds . . .* Maurer, D., Pathman, T., & Mondloch, C. J. (2006). The shape of boubas: Sound-shape correspondence in toddlers and adults. *Developmental Science*, 9(3), 316-322.

٥- بعد الضرر الذي حدث لتلفيفه الزاوي، استمر المريض "إس جيه"، وهو فيزيائي سابق، في التحدث بالإنجليزية بطلاقة رغم المرض الذي تم تشخيصه بشكل صحيح بناء على أعراضه. لكن حين اختبره فريق عمل راماشاندران في معنى ١٢ مقولة، أخطأ الفيزيائي في كل وحدة منها؛ فقد كان منعزلاً بداخل عالم المعاني الحرفية للكلمات والجمل ولم يستطع فهم الاستعارات غير المباشرة؛ فقد تعجل، على سبيل المثال، في تفسير المقولة التي تقول "ليس كل ما يلعب ذهباً" قائلاً إنه عليه أن يحتاط عند شراء المجوهرات.

٦- إن الحس التصاحبيّ الأئميّ - وهي الظاهرة الخطيرة التي تؤثر على نسبة تتراوح ما بين ١٪ إلى ٢٪ من السكان، قد تكون مثالاً على الإفراط في استخدام وسائل الاتصال الاجتماعي. إنها دليل على مدى صحة مثال البويا كيكي. فالأشخاص الذين يعانون الحس التصاحبيّ الأئميّ هم طبيعياً بخلاف ذلك لكنهم يرون بعض المثيرات بطرق معيارية وغير متوقعة. على سبيل المثال، فإنهم يرون الرقم على أنه رقم ولون (فقد يمثل العدد "٥" اللون الأحمر والعدد "٦" اللون البنفسجي)؛ وقد يستدعي صوت لون معين (كأن تمثل نغمة سي شارب اللون الأزرق) أو طعم معين (الحرف A قد يستدعي طعم ثمار الموز شبه الناضجة). وُثق "فرانسيس جالتون" هذه الحالة للمرة الأولى عام ١٨٨٠، وهذه حالة شائعة لدى العائلات وأكثر شيوعاً لدى الأشخاص المبدعين. انظر (Syn-Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). *aesthesia—a window into perception, thought and language*. Journal of language. Journal of Consciousness Studies, 8(12), 3-34. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M.(2003). Hearing colors, tasting shapes. Scientific American, 288(5), 52-59.

عارض كريش ساذيان الدور المقترح للتلفيف الزاوي في فهم الاستعارات هو وفريقه بجامعة إيموري. وما زالت الأبحاث مستمرة (Simon, K., Stilla, R., & Sathian, K. (٢٠١١). *phorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory* Milton, J. (2009). *Paradise lost. -cortex*. Brain and Language, 120(3), 416-421.٦
New York: Penguin Classics (original work published in 1667).
Korzybski, A. (1933). *non-Aristotelian system and its necessity for rigor in math-* ematics and physics. Science and Sanity 747-761..

في اجتماع الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم في ٢٨ ديسمبر ١٩٢١.

8 - Heuristics range from reasonable prohibitions . . . The upside and downside of- heuristics as they relate to flexibility are nicely described in Kashdan, T., & Rot- tenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 30, 865-878. Ambady, N., & Rosenthal, R. Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 111(2), 256-274.

- 9- In Thinking Fast and Slow, the psychologist Daniel Kahneman . . . Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720.
- 10- Gigerenzer, G. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 107-139.
- 11- Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- ١٢- تصف هذه الدراسات "عمى التغيير"، الذي يشير إلى وجود فوارق في ملاحظة التغييرات الواضحة في المشاهد أمامك، أو "عمى عدم الانتباه"، الفشل في ملاحظة الإيحاءات غير المتوقعة في المشاهد أمامك. يظهر كلا التأثيرين اختلافًا تامًا بين ما نعتقد أننا نراه وما هو موجود بالفعل أمامنا. وهذه الاستنتاجات ليست مقصورة على نطاق رؤيتنا؛ فهناك اختلافات شبيهة تم توثيقها، على سبيل المثال ما نسمعه، أو بشكل أكثر وضوحًا - ما لا نسمعه. Ren-sink, R. (2005) Simons & D., . Change Blindness: Past, Present, and Future.. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(1), 16-20; Jensen, M., Yao, R., Street, W., & Simons, D. (2011). Change blindness and inattention blindness. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2(5), 529-546; Levin, D. T., & Simons, D. J. (1997). Failure to detect changes to attended objects in motion pictures. *Psychonomic Bulletin and Review*, 4, 501-506.
- 13- Simons, D. J., & Levin, D. T. (1998). Failure to detect changes to people in real-world interaction. *Psychonomic Bulletin and Review*, 5(4), 644-649.
- 14- Chabris, C., Weinberger, A., Fontaine, M., & Simons, D. (2011). You do not talk about Fight Club if you do not notice Fight Club: Inattention blindness for a simulated real-world assault. *i-Perception*, 2(2), 150 -153.
- 15- Langer, E., & Abelson, R. (1974). Clinician group difference in labeling bias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(1), 4-9.
- 16- Grice, A. (2009). *Fire risk: Fire safety law and its practical application*. London: Thorogood Publishing.

الفصل الثالث - التخلص من الانجذاب

١- هناك جدال موسع بين الباحثين الذين يجرون أبحاثهم على المشاعر بشأن عدد المشاعر الرئيسية، والأكثر شيوعًا هو عدد يتراوح ما بين ستة مشاعر إلى ١٥ عاطفة. وبصرف النظر عن عددها، فإنها فاقت المشاعر التي يزعم أنها "سلبية" عدد المشاعر التي يطلق عليها مشاعر "إيجابية". وما يؤكد هذا المنظور تجاه المشاعر "الأساسية" هي النظرية التي تبرهن أن

- هناك عددًا لا يمكن النزول عنه من المشاعر الأساسية المشتركة بين الثقافات والأجناس، كما تثيرها المشيرات نفسها لدى الجميع (Ekman, 1999)، قد يتعارض هذا المنظور مع منظور آخر "بناءً" (Barrett, 2015) والذي يشير إلى أنه ليست هناك حدود بين المشاعر وبعضها لكننا بالأحرى، نبني تجربتنا الشمورية بحسب السياق. Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & T. Power (Eds.), *The handbook of cognition and emotion* (pp. 45- 60). New York: John Wiley & Sons; Clark-Polner, E., Wager, T. D., Satpute, A. B., & Barrett, L. F. (2016). Neural fingerprinting: Meta-analysis, variation, and the search for brain- based essences in the science of emotion. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *The handbook of emotion* (4th ed.). New York: Guilford Press; Barrett, L. F. (2014). Ten common misconceptions about the psychological construction of emotion. In L. F. Barrett & J. A. Russell (Eds.), *The psychological construction of emotion* (pp. 45-79). New York: Guilford Press.
- 2- John, O. P., & Eng, J. (2013). Three approaches to individual differences in measuring affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 321-344). New York: Guilford Press. Also see Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23(2), 348-362.
- وعلى ذكر تحذيرين سريعين: أولاً: رغم أن الأبحاث التي أجريت حول الفوارق بين الجنسين أظهرت أن الرجال لديهم ميلاً أكبر لكبح مشاعرهم مقارنة بالنساء، فإن هذا لا يصح تطبيقه بقول جمل مثل: "جميع الرجال يكبحون مشاعرهم" أو "النساء لا يستطعن كبح مشاعرهن. ينطبق التحذير ذاته على النساء والاستفراق هي المشاعر. ثانياً: بعض الناس يتقبلون ما بين كبح المشاعر والاستفراق فيها أو العكس. على سبيل المثال، قد يستفرون برهة، ثم يخشون مدى تأثير ذلك عليهم، فيحاولون كبت مشاعرهم.
- 3- <https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAhrOg>.
- 4- Waxer, P. H. (1977). Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(3), 306-314.
- 5- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Wegner, D. M. (2011). Setting free the bears: Escape from thought suppression. *American Psychologist*, 66(8), 671-680.
- 6- Litvin, E. B., Kovacs, M. A., et al. (2012). Responding to tobacco craving: Experimental test of acceptance versus suppression. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(4), 830-837.

- 7- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. W., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- 8- Johnson, D., & Whisman, M. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
- 9- Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- في هذه الدراسة، كان أداء المستغرقين في المشاعر هو الأسوأ مقارنة بكابتيها وكذلك بمجموعة المراقبة. لقد كانوا هم الأكثر غضباً وعدائية، ثم جاء في المرتبة التالية الكابتون للمشاعر، الذين كانوا غاضبين ولكن غير عدائيين، أما مجموعة المراقبة، الذين لم يحاول أفرادها كبت مشاعرهم أو الاستغراق فيها، فكان أداءهم هو الأفضل.
- 10- Rose, A., Schwartz-Mette, R., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebbe, A. M. (2014). An observational study of corumination in adolescent friendships. *Developmental Psychology*, 50(9), 2199-2209.
- 11- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814
- 12- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- ١٣- الاستعارة هنا منسوبة إلى "ستيفن هايز"، Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 14- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. Also see Mauss, I., Evers, C., Wilhelm, F., & Gross, J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 589-602.
- ١٥- الاستعارة هنا مأخوذة من Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 16- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

- ١٧- Zeman, J., & Garber, J. انظر إظهار المشاعر، انظر (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67(3), 957-973. المشاعر، انظر أعمال "بول إيكرمان".
- 18- Reese, E., Haden, C., & Fivush, R. (1996). Mothers, fathers, daughters, sons: Gender differences in reminiscing. *Research on Language and Social Interaction*, 29(1), 27-56; Root, A., & Rubin, K. (2010). Gender and parents' reactions to children's emotion during the preschool years. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 51-64.
- 19- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112-124; Ekman, P., Davidson, R., & Friesen, W. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology, II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 342-353.
- 20- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131; Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive psychology (special issue). *American Psychologist*, 55(1), 5-14; Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319; Tugade, M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- 21- Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233.
- 22- Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233.
- 23- Davis, M. A. (2008). Understanding the relationship between mood and creativity: A meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108(1), 25-38.
- 24- Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*,

- 6(3), 222-233. For an excellent discussion on the dark side of positive emotion, also see Gruber, J., & Moskowitz, J. (2014). *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*. New York: Oxford University Press
- 25- Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232; Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25(1), 10-21.
- 26- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.
- 27- Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In I. Brocas & J. D. Carrillo (Eds.), *The psychology of economic decisions, 1: Rationality and well-being* (pp. 41-70). New York: Oxford University Press.
- 28- Mauss, I., Savino, N., Anderson, C., Weisbuch, M., Tamir, M., & Luderslager, M. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912.
- 29- Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233.
- 30- Moods are generally defined as emotions that last for an extended period; they are not fleeting. *Help us form arguments . . .* Forgas, J. (2007). When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive messages and social influence strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(4), 513-528.
- 31- One study found that shoppers remembered . . . Forgas, J. P., Goldenberg, L., & Unkelbach, C. (2009). Can bad weather improve your memory? A field study of mood effects on memory in a real-life setting. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 254-257.
- 32- Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232.

- 33- Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232.
- 34- Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232.
- 35- Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25(1), 10-21.
- 36- Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 784-795.
- 37- Stearns, D., & Parrott, W. (2012). When feeling bad makes you look good: Guilt, shame, and person perception. *Cognition and Emotion*, 26, 407-430.
- 38 - Hackenbracht, J., & Tamir, M. (2010). Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. *Motivation and Emotion*, 34(3), 306-315.

الفصل الرابع: الحضور

- 1- Campbell, J. (2008). *The herowith a thousand faces* (3rd ed.). Novato, CA: New World Library, 2008.
- ٢- حين مات "ليفي" في سن السابعة والستين بعد سقوطه من شقته في الطابق الثالث، سارعت السلطات بوصف سبب الوفاة على أنه انتحار. رغم ذلك، فقد كان هناك تحليل ثري حول أسابيع "ليفي" الأخيرة تشير إلى أن سقوطه عرضاً هو الأكثر احتمالاً من الانتحار.. (1999, June 1). Self-acceptance-Primo Levi's last moments, Boston Review. Gambetta, G. ٢ could be the key to a happier life, yet it's the happy habit many people practice the least. Research by K. Pine, University of Hertfordshire, March 7, 2014
- ٤- هذه القصة قد تكون ملفقة. إلا أنها تظهر بالفعل في مجموعة من المقالات التي كتبها الكاتبة الأمريكية "اليس واكر". Walker, A. (2006). We are the ones we have been waiting for: Inner light in a time of darkness (pp. 202-204). New York: New Press.
- ٥- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.

- 6-Tangney, J., Stuewig, J., & Martinez, A. (2014). Twofaces of shame: The roles of shame and guilt in predicting recidivism. *Psychological Science*, 25(3), 799-805.
- ٧- لقد وصفت سابقًا جميع المشاعر بأنها هادفة. واذن، ما هو الهدف من وراء الشعور بالخزي؟ إن الشعور بالخزي مثل الشعور بالذنب، يعتبر شعورًا "أخلاقيًا" - أي شعورًا يساعد على تشكيل سلوكنا وسلوك الآخرين في المجتمع. ورغم ذلك فإنه من المنظور التطوري، يعتقد أن الخزي كان من أكثر المشاعر تكييفًا في المراحل الأولى من التطور، باعتباره آلية تحدد المكانة وكون الشخص مسيطرًا أم خائفًا. وفي حين أنه لا يزال يشكل سلوكنا، فإنه يعتبر شعورًا أقل تكييفًا من الشعور بالذنب في الفترة الحالية من التطور، في زمن أصبح فيه البشر أكثر وعيًا وعاطفة وارتباطًا.
- Tangney, J. P., & Tracy, J. (2012). Self-conscious emotions. In M. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed.), (pp. 446-478). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- 9- Breines, J., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- 10- Pace, T., Negi, L., Adame, D., Cole, S., Sivilli, T., Brown, T., Issa, M., Raison, C. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98.
- ١١- إن المناقشة المذكورة في هذا الفصل حول القبول الذاتي والمقارنات الاجتماعية مستمدة من Carson, S., & Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43; White, J., Langer, E., Yariv, L., & Welch, J. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36-44.
- 12- Carson, S., & Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43.
- 13- Bricker, J., Wyszynski, C., Comstock, B., & Heffner, J. (2013). Pilot randomized controlled trial of web-based acceptance and commitment therapy for smoking cessation. *Nicotine and Tobacco Research*, 15(10), 1756-1764.
- 14- Lesser, I. M. (1985). Current concepts in psychiatry: Alexithymia. *New England Journal of Medicine*, 312(11), 690-692.

- 15- Hesse, C., & Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the affects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(5), 793-810.
- 16- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724; Erbas, Y., Ceulemans, E., Pe, M., Koval, P., & Kuppens, P. (2014). Negative emotion differentiation: Its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1196-1213.
- 17- Ford, B., & Tamir, M. (2012). When getting angry is smart: Emotional preferences and emotional intelligence. *Emotion*, 12(4), 685-689. *86 awareness it provides can be channeled . . .*
- 18- Ford, B. Tamir, M., When getting angry is smart: Emotional preferences and emotional intelligence. *Emotion*, 12(4), 685-689.

الفصل الخامس: المراقبة عن بعد

- ١- تشير الدراسات إلى أنه حين يكتب الناس عن انفصالهم عن شركاء حياتهم، فإنهم بطريقة ما يكونون أكثر احتمالاً للرجوع إلى شركاء حياتهم مقارنة بمجموعة المراقبة. انظر Lepore, S. J., & Greenberg M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547-560.
- كما درس "بينبكر" فائدة الكتابة عن العلاقات الرومانسية ووجد أن الأشخاص الذين كتبوا عن أحبائهم كانوا أكثر احتمالاً لأن يستمروا معهم بعد الدراسة بثلاثة أشهر. انظر Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17(8), 660-664.
- حالة إن كنت مهتماً فإن "جيمس بينبكر" و"روث بينبكر" لا يزالان على قيد الحياة ويكتبان: هولا يزال يجري أبحاثه عن الكتابة، وهي لا تزال روائية.
- ٢- Pennebaker, J. (1997). Becoming healthier through writing. In *Opening up: The healing power of expressive emotions* (pp. 26-42). New York: Guilford Press.
- 3- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13, 9-14.

٤- إن أحد أبهر أعمال "بينبكر" هو كتابه الذي نشر عام ١٩٩٧ وهو "Opening up: The healing power of expressing emotions.. الإيجابي في واشنطن".

5- Pennebaker, J. (1997). Becoming healthier through writing. In *Opening up: The healing power of expressive emotions* (pp. 26-42). New York: Guilford Press. Also see Spera, S. P., Buhrfiend, E. D., & Pennebaker, J. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37(3), 722-733..

6- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor.

Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). Expressive writing: Words that heal. -٧ Enumclaw, WA: Idyll Arbor; Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York: Oxford University Press.

٨- تم وضع هذا الرسم بإذن من "دانيال كانيان" أستاذ علم النفس الفخري بجامعة برنستون، والتي اقتبسها عن Bruner, J. S., & Minturn, A. L. (1955). Perceptual identification and perceptual organization. *Journal of General Psychology*, 53(2), 21-28; Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720.

٩- لقد تأثرت الأفكار الحديثة حول اليقظة والممارسات المرتبطة بها بأبحاث "جون كابات-زين"، و"إيلين لانجر"، و"ريتشارد ديفيدسون"؛ وذلك على سبيل المثال لا الحصر.

10- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

11- Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014, November). Mind of the meditator. *Scientific American* 311(5), 38-45; Davis, D., & Hayes, J. (2012). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 43(7), 198-208.

١٢- Beard, A. (2014, March). Mindfulness in the age of complexity. *Harvard Business Review*,

13- هذا المقال الرائع يشرح دور اليقظة في التعلم والنمو: Salzberg, S. (2015, April 5). What does mindfulness really mean anyway? *On Being*.

- 14- Wilson, T., Reinhard, D., Westgate, E., Gilbert, D., Ellerbeck, N., Hahn, C., et al. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77.
- 15- Marvell, A. (2005). The garden. In Andrew Marvell, *The complete poems*, Elizabeth Story Donno (Ed.). New York: Penguin Classics.
- 16- Johnson, C. (1955, 2015). *Harold and the purple crayon*. New York: Harper Collins.
- ١٧- إن اختبار " الحليب " ، الذي استخدمه للمرة الأولى عالم النفس " إدوارد بي تشنر " عام ١٩١٦ ، يعد تقنية رئيسية لمساعدة الشخص على أن ينفصل عن أفكاره ومشاعره إن استحوذ عليها أحد عوامل الجذب. Titchener, E. B. (1916). *A textbook of psychology*. New York: Macmillan.
- 18-Greenberg, J. (2010). Exiting via the low road. *ESPNChicago.com*. <http://espn.go.com/espn/print?id=5365985>.
- 19- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., et al. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304-٣٢٤ ، ٢٠
- ١-٤ بالقائمة مستوحاة من Carson, S., & Langer, E. (2006).. Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 21-43. 29- عبر " جوين زيندر أونيل " عن ذلك الشعور ببلاغة في مقالته Reflecting on Letting Go Spring 2001.., http://www.oceandharma.org/teachers/Letting_Go.pdf.
- ٢٢- Kelley, K. W. (1988). *The home planet*. Reading, MA: Addison-Wesley

الفصل السادس: العيش وفقاً للمبادئ

- 1- Oprah.com. (2011, April 4). From multimillionaire to mobile home. <http://www.oprah.com/oprahshow/Tom-Shadyac-From-Millionaire-to-Mobile-Home>.
- 2- https://www.reddit.com/r/IAMA/comments/1dxuqd/im_tom_shadyac_director_of_ace_ventura_nutty.
- 3- Oprah.com (2011, April 4). From multimillionaire to mobile home. <http://www.oprah.com/oprahshow/Tom-Shadyac-From-Millionaire-to-Mobile-Home>.
- 4- Hassett, S. (2011, January 28). Tom Shadyac wants you to wake up. *Esquire*. <http://www.esquire.com/entertainment/interviews/a9309/tom-shadyac-i-am-012811>.
- 5- Oprah.com (2011, April 4). From multimillionaire to mobile home. <http://www.oprah.com/oprahshow/Tom-Shadyac-From-Millionaire-to-Mobile-Home>.

- 6- Hill, A. L., Rand, D. G., Nowak, M. A., & Christakis, N. A. (2010). Infectious disease modeling of social contagion in networks. *PLOS Computational Biology* 6(11).
- 7- Hill, A. L., Rand, D. G., Nowak, M. A., & Christakis, N. A. (2010). Infectious disease modeling of social contagion in networks. *PLOS Computational Biology* 6(11); McDermott, R., Fowler, J. H., & Christakis, A. (2013, December). Breaking up is hard to do, unless everyone else is doing it too: Social network effects on divorce in a longitudinal sample. *Social Forces*, 92(2), 491-519.
- 8- Gardete, P. (2015). Social effects in the in-flight marketplace: Characterization and managerial implications. *Journal of Marketing Research*, 52(3), 360-374.
- 9- Gelder, J., Hershfield, H., & Nordgren, L. (2013). Vividness of the future self predicts delinquency. *Psychological Science*, 24(6), 974-980.
- 10- Hershfield, H., Goldstein, D., Sharpe, W., Fox, J., Yeykelis, L., Carstensen, L., & Bailenson, J. (2011). Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self. *Journal of Marketing Research*, 48, S23-37.
- 11- Alter, A. (2015, May 22). The bookstore built by Jeff Kinney, the "Wimpy Kid." *New York Times*.
- ١٢- التعريف المذكور للقيم بصفتها سمات مميزة للفعل بدلاً من كونها تصنيفات أو قواعد يعد أحد مميزات المعالجة بالالتزام والقبول. انظر على سبيل المثال، Harris, R. (2008). *hap-* piness trap: How to stop struggling and starliving. Boston: Trumpeter; Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA, and Reno, NV: New Harbinger and Context Press; Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). New York: Guilford Press.
- ١٣- استخدم "تيم بودن" التشبيه المذكور في نقاش حول القيم ACT professional Listserv discussion (September 12, 2012).
- 14- <http://www.elizabethgilbert.com/thoughts-on-writing>.
- 15- Hylton, W. S. (2006, July 31). Prisoner of conscience. GQ.
- 16- Jaffer, J., & Siems, L. (2011, April 27). Honoring those who said no. *New York Times*.

- 16- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-371.
- 17- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-371.
- 18- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-371.
- ١٩- لمزيد من المعلومات حول الرائعة "إيرينا سنذر"، انظر <http://lowellmilkcenter.org/irena-sendler-overview>.
- ٢٠- المصطلح المذكور استخدم في David, S. (2009, September) Strengthening the inner dialogue, workshop facilitated for Ernst & Young. فكرة لحظة اتخاذ القرار، انظر العرض الذي قدمه "روس هاريس" على الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=tW6vWKVrmLc>.
- ٢١- ابتكر الباحثون "كيفن بولك" و"جيروولد هامبرايت" و"مارك ويبستر" لغة الحركات التقديمية والارتجاعية كجزء من مشروع موسع والذي وضع بكفاءة مدى فهم البشر واستجاباتهم نحو تجاربهم. Polk, K., & Schoendorff, B. (Eds.). (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 22- http://www.ted.com/talks/ruth_chang_how_to_make_hard_choices?language=en.
- ٢٢- أجريت أنا و"جين جودال" المناقشة المذكورة في سبتمبر عام ٢٠٠٧.
- ٢٤- أعدت هنا صياغة وصف استخدمه "جوناثان كانتر" the University of Washington Center for the Science of Social Connection in an ACT professional Listserv discussion on October 11, 2013.

الفصل السابع - الماضي قدمًا: مبدأ التعديلات البسيطة

- ١- الأمثلة المذكورة حول "الإبحار" و"سينثيا وديفيد" مقتبسة ومستوحاة من المقالتين التاليتين على التوالي: Driver, J., & Gottman, J. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43(3) 301-314; Gottman, J., & Driver, J. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce and Remarriage*, 22, (3-4), 63-77.
- 2- Smith, E. E. (2014, June 12). *Masters of love*. Atlantic..

- ٢- يصف "كارل ويك" التأثير القوي لوضع الأهداف الصغيرة في هذه الورقة البحثية الكلاسيكية حول الانتصارات الصغيرة. 29- (1) 39, Weick, K. (1984)..Redefining Social Problems.
- 48.
- 4-Crum, A. J. (2006, April). Think and grow fit: Unleash the power of the mind body connection. Paper presented at Dr. Tal Ben-Shahar's class Positive Psychology, Harvard University, Cambridge, MA; Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18(2), 165-171.
- 5-Burnette, J., O'Boyle, E., Vanerpps, E., Pollack, J., & Finkel, E. (2013). Mind-sets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655-701.
- 6- Dweck, C. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 391-394; Yeager, D., Johnson, R., Spitzer, B., Trzesniewski, K., Powers, J., & Dweck, C. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 867-884.
- 7- Paunesku, D., Walton, G., Romero, C., Smith, E., Yeager, D., & Dweck, C. (2015). Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological Science*, 26(6), 784-793; Gunderson, E., Gripshover, S., Romero, C., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S. (2013). Parent praise to 1- to 3-year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526-1541.
- 8- <http://www.edweek.org/ew/articles/2015/09/23/carol-dweck-revisits-the-growth-mindset.html>.
- 9- Yeager, D., & Dweck, C. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.
- ١٠- هذه خطة بحثية رائعة حول تأثير الصور النمطية عن المرحلة العمرية على الحياة في المستقبل. وللاطلاع على ملخص مفيد لهذا البحث، انظر Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Psychological Science*, 18(6), 332-336. وانظر أيضاً Levy, B., Slade M. D., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.

- 11- Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20(3), 296-298.
- 12- Levy, B., Slade, M., Kunkel, S., & Kasl, S. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- Verhaeghen P. (2003, June). Aging and vocabulary scores: A meta-
 ١٢ - على سبيل المثال - analysis. *Psychology and Aging*, 18(2), 332-339; Fleischman, D. A., Wilson, R. S., Gabrieli, J. D., Bienias, J. L., & Bennett, D. A. (2004, December). A longitudinal study of implicit and explicit memory in old persons. *Psychology & Aging*, 19(4), 617-625; Singer, J., Rexhaj, B., & Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Memory*, 15(8), 886-898. Tergesen, A. (2015, October 19). To age well, change how you feel about aging. *Wall Street Journal*.
- 14- Rigoni, D., Kuhn, S., Sartori, G., & Brass, M. (2011). Inducing disbelief in free will alters brain correlates of preconscious motor preparation: The brain minds whether we believe in free will or not. *Psychological Science*, 22(5), 613-618.
- 15- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfill your potential*. London: Constable and Robinson Limited.
- 16- Alquist, J., Ainsworth, S., & Baumeister, R. (2013). Determined to conform: Disbelief in free will increases conformity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 80-86.
- 17- Bryan, C. J., Walton, G. M., Rogers, T., & Dweck, C. S. (2011). Motivating voter turnout by invoking the self. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(31), 12653-12656.
- 18- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N., & Koestner, R. (2015). Saying "no" to temptation: Want-to motivation improves self-regulation by reducing temptation rather than by increasing self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 677-693.
- 19- Sullivan, N., Hutcherson, C., Harris, A., & Rangel, A. (2015, February). Dietary self-control is related to the speed with which attributes of healthfulness and tastiness are processed. *Psychological Science*, 26(2), 122-134.

- 20- Read, D., & Van Leeuwen, B. (1998). Predicting hunger: The effects of appetite and delay on choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76(2), 189-205.
- 21- Ryan, R., & Deci, E. (2006). Selfregulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.
- 22- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N., & Koestner, R. (2015). Saying "no" to temptation: Want-to motivation improves self-regulation by reducing temptation rather than by increasing selfcontrol. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 677-693. 154 In their bestselling book *Nudge*
- 23- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New York: Penguin Books.
- 24- Johnson, E. J., & Goldstein, D. (2003). Do defaults save lives? *Science*, 302(5649), 1338-1339.
- 25- Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: The psychology of "habitformation" and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664-666.
- 26- Suri, G., Sheppes, G., Leslie, S., & Gross, J. (2014). Stairs or escalator? Using theories of persuasion and motivation to facilitate healthy decision making. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(4), 295-302.
- 27- Gardner, B., & Lally, P. (2012). Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behaviour, and habit strength. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(5), 488-497.
- 28- Suri, G., Sheppes, G., Leslie, S., & Gross, J. (2014). Stairs or escalator? Using theories of persuasion and motivation to facilitate healthy decision making. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(4), 295-302.
- 29- Van Ittersum, K., & Wansink, B. (2012). Platesize and color suggestibility: The Delboeuf illusion's bias on serving and eating behavior. *Journal of Consumer Research*, 39(2), 215-222.
- 30- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- ٢١- أجرى "غابرييل أوتينجين" هذا البحث الرائع حول قوة التناقض العقلي: (October 24). The problem with positive thinking. *New York Times*; Svincer, A. T., & Oettingen, G. (2015). Future thought and the self-regulation of energization.

In G.H.E. Gendolla, M. Tops, & S. Koole (Eds.), Handbook of biobehavioral approaches to self-regulation (pp. 315-329). New York: Springer; Oettingen, G., & Wadden, T. (1991). Expectation, fantasy, and weight loss: Is the impact of positive thinking always positive? *Cognitive Therapy and Research*, 15(2), 167-175.

الفصل الثامن - الماضي قدمًا: مبدأ التراجع

١- إن "مرحلة المثالية"، التي لا تكون فيها مفرد الكفاءة أو لا تتبالغ في التحديات التي تخوضها، هي أن تعيش الحياة كما هي أو كما تصفها نظرية "التدفق" لأستاذ علم النفس بجامعة شيكاغو "ميهايلي تشكزنتميهالي" بأنها تتمحور حول تأدية المهمة المضطلع بها. فالشخص الذي يعيش حالة التدفق يكون منهمكًا تمامًا في نشاط معين تتلاشى معه الإلهاءات، ولا يشعر بأي قلق، بل بالاستمتاع وحسب. للاطلاع على مناقشة حول فكرة التدفق، أنصح بقراءة كتاب "ميهايلي تشكزنتميهالي" (1990). New York: Harper Perennial Modern Classics.

- 2- Elliot, A. J. (Ed.). (2008). Handbook of approach and avoidance motivation. New York: Taylor and Francis Group.
- 3- Litt, A., Reich, T., Maymin, S., & Shiv, B. (2011). Pressure and perverse flights to familiarity. *Psychological Science*, 22(4), 523-531.
- 4- Song, H., & Schwarz, N. (2008). If it's hard to read, it's hard to do: Processing fluency affects effort prediction and motivation. *Psychological Science*, 19(10), 986-988.
- 5- Moons, W., Mackie, D., & Garcia-Marques, T. (2009). The impact of repetition-induced familiarity on agreement with weak and strong arguments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 32-44.
- 6- Litt, A., Reich, T., Maymin, S., & Shiv, B. (2011). Pressure and perverse flights to familiarity. *Psychological Science*, 22(4), 523-531.
- 7- Hsu, M. (2005). Neural systems responding to degrees of uncertainty in human decision-making. *Science*, 310(5754), 1680-1683.
- 8- Gneezy, U., List, J., & Wu, G. (2006). The uncertainty effect: When a risky prospect is valued less than its worst possible outcome. *Quarterly Journal of Economics*, 121(4), 1283-1309.
- 9- Cacioppo, J., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton and Company.

- 10- (2009). The socialbrain hypothesis and its implications for social evolution. *Annals of Human Biology*, 36(5), 562-572.
- 11-Swann, W., & Brooks, M. (2012). Why threats trigger compensatory reactions: The need for coherence and quest for self-verification. *Social Cognition*, 30(6), 758-777.
- 12- Schroeder, D. G., Josephs, R. A., & Swann, W. B., Jr. (2006). Foregoing lucrative employment to preserve low self-esteem. Unpublished doctoral dissertation.
- 13- Wise, R. A. (2002). Brain reward circuitry: Insights from unsensed incentives. *Behavioral Neuroscience*, 36(2), 229-240.
- ١٤- هذه الفكرة مقتبسة من اختبار سلوك الرجل الميت لصاحبه "أوجدن ليندسلي". قدم "ليندسلي" هذه القاعدة العامة في عام ١٩٦٥ متحدياً المقاييس المستخدمة في المدارس العامة؛ فقد ناقش فكرة أنه إن استطاع الرجل الميت القيام بأي شيء (الجلوس بهدوء، على سبيل المثال)، فإنه لا يجب اعتبار ذلك سلوكاً، وأن الأموال القيمة التي تمنح إلى المدارس لا يجب استخدامها في تعليم الأطفال أن "يتظاهروا بالموت". وجدت هذه الفكرة طريقها إلى أكاديمية العلاج الإدراكي كاختبار تقييمي يقيس انخراط الشخص في السلوكيات التجنبية غير المرنة من عدمه. Lindsley, O. (1991). From technical jargon to plain English for application. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24(3), 449-458.
- ١٥- المقولة المذكورة تنسب إلى "مارك توين" وكذلك "هنري فورد" والمتحدث التحفيزي "أنتوني روبنز" ومغني الراب "كيندريك لامار".
- 16- Singh, S. (1997). Fermat's last theorem. London: Fourth Estate. 17- Nova (2000, November 1).
- 17- Andrew Wiles on solving Fermat. <http://www.pbs.org/wgbh/nova/physics/andrew-wiles-fermat.html>.
- 18- Bryan, W., & Harter, N. (1897). Studies in the physiology and psychology of the telegraphic language. *Psychological Review*, 4(1), 27-53.
- 19- Gladwell, M. (2008). *Outliers: Why some people succeed and some don't*. New York: Little Brown and Company.
- ٢٠- إن الفكرة التي تشير إلى أنك ستصبح خبيراً بعد استثمار ١٠,٠٠٠ ساعة من وقتك (والمعروفة باسم قاعدة الـ ١٠,٠٠٠ ساعة) تم انتقادها على نطاق واسع. وللإطلاع على نقاش حول ذلك الأمر، انظر Goleman, D. (2015), *Focus: The hidden driver of excellence*. New York: Harper Collins.
- وانظر أيضاً Macnamara, B., Hambrick, D., & Oswald, F. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: A meta-analysis. *Psychological Science*, 25(8), 1608-1618.

- 21- Shors, T. (2014). The adult brain makes new neurons, and effortful learning keeps them alive. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 311-318.
- 180 chronic stress can wreak havoc . . . Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Doyle, W. J., Miller, G. E., Frank, E., Rabin, B. S., & Turner, R. B. (2012, April 2). Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(16), 5995-5999.
- ٢٢- إن مفهوم قابلية للتشغيل يعد مفهوماً رئيسياً في المعالجة بالالتزام والقبول، وهي تعني العمل القابل للتنفيذ والذي يقربك إلى الحياة التي تريد عيشها. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- 23- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101; Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- 24- Vallerand, R. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2, 1.
- 25- Arkin, D., & Ortiz, E. (2015, June 19). Dylann Roof “almost didn’t go through” with Charleston church shooting. NBC News. <http://www.nbcnews.com/storyline/charleston-church-shooting/dylann-roof-almost-didnt-go-through-charleston-church-shooting-n378341>.
- 26- Dubner, S. J. (2011, September 30). The upside of quitting. <http://freakonomics.com/2011/09/30/new-freakonomics-radio-podcast-the-upside-of-quitting>.

الفصل التاسع - تطبيق المرونة العاطفية

- 1- Pronin, E. (2009). The introspection illusion. In Mark P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 41 (pp. 1-67). Burlington, VT: Academic Press.
- 2- Uhlmann, E. L., & Cohen, G. L. (2005). Constructed criteria: Redefining merit to justify discrimination. *Psychological Science*, 16(6), 474-480.
- 3- Langer, E. (1982). The illusion of control. In D. Kahneman, P. Slovic, and A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- 4- David, S. (2012, June 25). The biases you don't know you have. *Harvard Business Review*.
- ٥- لقد وصفت ظاهرة تحييز التوافق أو خطأ الإسناد الأساسي للمرة الأولى في عام ١٩٦٧؛ وذلك على لسان عالمي النفس الاجتماعي "نيد جونز" و"فيكتور هاريس". Jones, E., & Harris, V. (1967). The attribution of attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 3(1), 1-24.
- 6- Gilbert, D. T., & Malone, P. S. (1995). The correspondence bias. *Psychological Bulletin*, 117(1), 21-38.
- ٧- هناك وصف دقيق لحالة "إيلين بروملي" هي: How mistakes can save lives: One man's mission to revolutionise the NHS. *New Statesman*; Bromiley, M. The case of Elaine Bromiley. Also see: <http://www.chfg.org/wp-content/uploads/2010/11/ElaineBromileyAnonymousReport.pdf> 204 nurses were asked to keep a daily log . . . Totterdell, P., Kellett, S., Teuchmann, K., & Briner, R. B. (1998). Evidence of mood linkage in work group. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1010-1015.
- 8- Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. (2014, July). Cortisol increase in empathic stress is modulated by social closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*, 45, 192-201.
- 9- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L., Maddox, T., Cheng, E., Creswell, P., & Witt, W. (2011). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31(5), 677-684.
- 10- Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F., & Zeisel, H. (1974). *Marienthal: The sociology of an unemployed community*. Piscataway, NJ: Transaction Publishers.
- 11- Rohwedder, S., & Willis, R. J. (2010). Mental retirement. *Journal of Economic Perspectives*, 24(1), 119-38.
- 12- Krannitz, M. A., Grandey, A. A., Liu, S., & Almeida, D. A. (2015). Surface acting at work and marital discontent: Anxiety and exhaustion spillover mechanisms. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(3), 314-325.
- ١٣- Turner, Y. N., & Hadas-Halpern, I. The effect of including a patient's photograph to the radiological examination. تم تقديم هذا البحث كجزء من Society of North America SSM12—ISP: Health Services, Policy, and Research.
- 14- Wrzesniewski, A., Boluglio, N., Dutton, J., & Berg, J. (2012). Job crafting and cultivating positive meaning and identity in work. In A. Bakker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology*. London: Emerald.

الفصل العاشر- تربية أبناء متمتعين بالمرونة العاطفية

- 1- Bronson, P. (2007, August 3). How not to talk to your kids. *New York Magazine*. 218
it assumes a static world, when, according to projections . . . Davidson, C. N.
(2012). *Now you see it: How technology and brain science will transform schools
and business for the 21st century*. New York: Penguin.
- 2- Lythcott-Haims, J. (2015). *How to raise an adult*. New York: Henry Holt.
- 3- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem.
In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York:
Plenum Press.
- 4- Snyder, J., Low, S., Bullard, L., Schrepferman, L., Wachlarowicz, M., Marvin, C.,
& Reed, A. (2012) Effective parenting practices: Social interaction learning theory
and the role of emotion coaching and mindfulness. In Robert E. Larzelere, Amanda
Sheffield Morris, & Amanda W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing
nurturance and discipline for optimal child development*. Washington, D.C.:
American Psychological Association; Taylor, Z., Eisenberg, N., Spinrad, T., Egg-
um, N., & Sulik, M. (2013). The relations of ego-resiliency and emotion socializa-
tion to the development of empathy and prosocial behavior across early childhood.
Emotion, 13(5), 822-831; Katz, L., Maliken, A., & Stettler, N. (2012). Parental
meta-emotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child
Development Perspectives*, 6(4), 417-422. Eisenberg, N., Smith, C., & Spinrad, T.
L. (2011). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and
socialization in childhood. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of
self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed.) (pp. 263-283). New
York: Guilford Press

٥- وصف "جون بولبي" حاجة الأطفال الأساسية للثقة فيمن يربيههم وإلى الشعور بأن من أمامهم يستوعبهم ويتقبلهم ويستجيب إليهم. واقترح أن ذلك لنوع من التفاعل يجعل الأطفال يشكلون نماذج عمل - أنماط عقلية - للعلاقات الشخصية والعالم المليء بمخاطر لا حصر لها. وقد وضعت إحدى زميلات "بولبي" وهي عالمة النفس التنموي "ماري إينسورث"، نظام تصنيف لوصف جودة علاقة الطفل مع مربيه. فالطفل الذي يحظى بعلاقة آمنة يتوقع منه أن يتمكن من اكتشاف العالم من حوله بحرية كما يتوقع أن يكون مربيه شخصاً مستجيباً ومتاحاً عاطفياً عند الطلب. Bowlby, J. (1999). *Attachment* (2nd ed.), *Attachment and Loss* (Vol. 1). New York: Basic Books; Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum; Ainsworth, M.D.S., & Bowlby, J.

- (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 331-341.
- 6- Ryan, R., & Deci, E. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, selfdetermination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586; Petegem, S., Beyers, W., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2012). On the association between adolescent autonomy and psychosocial functioning: Examining decisional independence from a self-determination theory perspective. *Developmental Psychology*, 48(1), 76-88.
- 7- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press
- 8- Chernyak, N., & Kushnir, T. (2013). Giving preschoolers choice increases sharing behavior. *Psychological Science*, 24(10), 1971-1979.
- 9- Bureau, J., & Mageau, G. (2014). Parental autonomy support and honesty: The mediating role of identification with the honesty value and perceived costs and benefits of honesty. *Journal of Adolescence*, 37(3), 225-236.
- 10- https://www.ted.com/talks/ziauddin_yousafzai_my_daughter_malala?language=en#t-658349..

الفصل الحادي عشر: الخاتمة: التحول إلى شخص حقيقي

- 1- Williams, M. (1991). *The velveteen rabbit* (1st ed. 1922). Garden City, NY: Doubleday.

◀ الفهرس

- أليات خاصة ٦٣
أبحاث اليقظة ٩٥
أبسط القرارات ١١٤
أجهزة الإنعاش ١٩٨
أجهزة الحاسوب ٩٠
أساتذة الأدب ٢٠، ٦٤
أساس المراقبة ٢٢٤
أساليب المراقبة اللغوية ١٠٣
أسباب اضطرارية ١٤٩
أسباب جذرية ١٩٦
أستاذة علم النفس ١٣٧، ١٣٩
أسس أخلاقية ٢٢٨
أشجار النخيل ٢٠٦
أشكال عديدة ١٦٤
أطعمة صحية ١٥٥
أعباء الحياة ١٥٨
أعراض الشيخوخة ١٤٢
أعمال إضافية ١٩٠
أفراد الحاشية ١٠٣
أفضل الأمور ٩١، ٢١٥
أفضل المبيعات ١٥١
أفضل النتائج ١٤٦، ١٥٨
أفكار جديدة ١٥٠
أفكار قديمة ١٩٠
أقسام علم النفس ١٢٧
أكبر قبيلة ٢٢٢
أماكن عديدة ٨٣
أمر تافه ٩٤
أمر جديد ١٧٦، ٢١٦، ٢٢٢
أمر حتمي ٢١٥
أمر حميد ٢٠٦
أمر طبيعي ١٠، ٧٧، ٧٨
أمر مجهد ٥٠، ٢٠٦
أمر مختلف ٧٠
أمر مرعب ٦٨
أمر ملموس ٢٣٦
أمر جديدة ١٦٢، ١٧١
أمر جيدة ١٢٢
أنابيب صغيرة ٢١٠
أنبوب التنفس ١٩٨
أنتوني جرانت ٢٣٩
أنتوني روبنز ١٦٤
أنجيلا داكويرث ١٨٠
أندرو مارفل ٩٩
أندرياس بيرنهاردت ٢٣٩
أنماط الأبوة ٢١٤
أنماط بدائية ٦٣
أنواع الاستسلام ١٨٢

اتخاذ القرار ١٢، ٣٥، ٩٤، ١١٠، ١٢٥،	أنواع التمرد ٢٢٥
١٥٣، ١٥٢، ١٣٠، ١٢٩	أنواع المآزق ١٥١
اتخاذ قرار ١٠٤، ١١٤، ١١٧، ١٢٥، ١٢٦،	أهداف إرادية ١٤٩
٢١٧، ١٨٢، ١٥٠، ١٤٧، ١٢٨	أهداف مختلفة ١٥٧
اتخاذ قرارات ٣٠، ٥٣، ١٠٠، ١١٥، ١٣٠،	أهدافنا العقلانية ١٤٧
١٦٨، ١٤٧	أوقات الشدة ٢١٦
احتمالات جديدة ١٠٥، ١٦٢	إجراءات ملائمة ٢٠٩
احتمالية أخرى ٩٣	إحداث تغييرات طفيفة ١٣٧
احتمالية الربح ١٦٧	إدارة الأعمال ٩٦، ١٠٠
اختبار رياضيات ٢١٥	إدارة الذات ٢٢٤
اختلاق الأعذار ١٦٥	إدارة الوقت ٨٩، ١٢٧
اختيار التحدي ١٧١	إد دينر ٢٣٩
ارتفاع عال ٢١٨	إشارات تأكيدية ١٤٣
استثمار حقيقي ١٢٩	إصدار الأحكام ٩٥، ١٦٧
استجابة تلقائية ٢٦، ٢٧، ١٥٢	إطار محدد ٢١٤
اشتواء السكريات ١٥٥	إظهار التعاطف ٦٩، ٧١
اصطحاب العائلة ١٣٣	إعادة تشكيل الوظيفة ٢٠٩
اعتذارات جوفاء ٢٢٩	إعادة هيكلة ١٩١، ١٩٢
الأحداث اللاحقة ١٠٤	إعداد الطفل ٢١٩
الأستاذ الجامعي ٨٧	إغلاق المصنع ٢٠٤
الأعمال التجارية ٢٠٤	إليزابيث جيلبرت ١١٩، ١٢٩
الأمر المهمة ١١٨، ١٢٤، ١٣٦، ١٤٦، ٢٠٧،	إيجاد دافع ١٥٠
٢٣٨، ٢٠٨	إيجاد طرق ١٢، ٢١١
الإجراء الطبي ١٩٨	إيدي ميرفي ١١١
الإجراء المناسب ٩٤	إيللين لانجر ٢٣٩
الاتجاه الصحيح ١٢، ٨٣، ١١٩، ٢١٧،	إيمي إيدموندسون ٢٣٩
الازدهار الحقيقي ٢٢٦	إيمي موريل ٢٣٩
الاستجابات التلقائية ١٥١	ابتسامة خفيفة ١٩٧
الاستنتاجات السلبية ١٩٧	ابتسامة عادية ١٩٧
التحديات العاطفية ٢١٩	ابتسامة متكلفة ١٩٧

- ١٤٣، ١٢٦، ١٢٠
- العمل الجماعي ٨٣
- العناية المركزة ١٩٩
- المواقب السلبية ٢١٤، ٢٠٦
- الفضاء الشاسع ٦٣
- القيم الشخصية ١٢٣
- اللحظات الصغيرة ١٤٩
- اللحظة الآنية ٢٢٣
- اللحظة الحالية ٣، ٣٦، ٤٧، ٩٥، ١٢٨،
- ٢٢٦، ٢٢٣
- المخاوف الحقيقية ١٥٠
- المداولات المجهدة ١٢١
- المراقبة الذاتية ٢٢٣
- المراهقة الباكستانية ٢٣٢
- المرحلة الاعدادية ٢٢٢
- المرحلة الثانوية ٢٧، ٥٥، ٦٤، ٧١، ٧٤، ٧٩،
- ٩٤، ١٢٣، ١٤٠، ١٨٢، ٢١٤
- المرونة التنظيمية ٢٠٠
- المرونة الشخصية ٢٠٩
- المرونة العاطفية ١١، ٥، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٣،
- ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٧١، ١٠٣، ١١٣، ١١٨،
- ١٥٠، ١٥١، ١٥٦، ١٥٧، ١٦٣، ١٧٠،
- ١٧٩، ١٨١، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٧، ١٨٩،
- ١٩٠، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٧، ٢٠٢، ٢١١،
- ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٢،
- ٢٢٦، ٢٣٠، ٢٣٢، ٢٣٦، ٢٣٧
- المشكلة الوقتية ٢٢٢
- المكالمة الهاتفية ١٩٩
- المواقف المستقبلية ١٠٤
- المواقف الواقعية ٢٢٢
- ١٦٩، ١٦٨ الترابط المنطقي
- التصنيفات الفكرية ٩٩
- التعاطف الذاتي ٦٢، ٦٧، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣،
- ٢٣٢
- التغيرات الإيجابية ٨٤
- التفكير الجماعي ٢٠٠
- الثقافة العامة ٢٠١، ٢١٩
- الثقافة العسكرية ١٢٢
- الحالات المزاجية ٥٥، ٥٧، ٢٠١
- الحروف الهجائية ١٠٢
- الخدمات المهنية ٢٠٥
- الخطوات العملية ٢٣٠
- الدافع الاضطراري ١٤٩
- الدخل المادي ٢١٤
- الدراسة الأكاديمية ٢١٤
- الدرجات النهائية ٢٢٥
- الرسائل الإلكترونية ١٥٣، ٢٠٧
- الرعاية المركزة ١٩٨
- الساعات اليدوية ٢٠٤
- السن الصغيرة ٢١٨
- السنة الأولى ١٢٣
- الشخص الأحمق ١٩٦
- الصمام البلاستيكي ٢١٠
- الطبقة المتوسطة ٢١٣
- الطعام الصحي ٧٢، ١٥٨
- العالم الحقيقي ٧٧، ٢٠٨
- العدوى الاجتماعية ١١٤، ١٢٣
- العدوى العاطفية ٢٠١
- العضلات المعنية ١٤٣
- العلاقات الشخصية ٤٤، ٤٦، ٩٥، ١١٨،

- ٢٣٠ النتائج المثالية
 ٢٠٤ النشاط الرئيسي
 ١٤٦ النمط الصحي
 ١٥٥، ١٤٥، ١١٤ الوجبات الخفيفة
 ٢٢٠ امرأة غربية
 ١٤٤ امرأة قوية
 ١٧٢ انتقاء المهام
 ٢٢٥ بداية القصة
 ٢٤١ برونوين فراير
 ٦٦ بريموليفي
 ١١٧ بضائع مسروقة
 ١١٧ بطاقتك الائتمانية
 ٩٧ بليز باسكال
 ١٦٨ بناء العلاقة الاجتماعية
 ٢٢٥ بيئة اقتصادية
 ٢٠٠، ١٩٩، ١٩٣، ١٨٩، ١٥٨ بيئة العمل
 ١١٧ بيئة واقعية
 ١١٦ بيانات إلكترونية
 ١٩٩ بيانات السوق
 ٢٣٩ بيتر سالفوي
 ٨٧ تأثير أعمق
 ١٤٣، ١٣٩ تأثير عميق
 ٢٠١ تأثير قوي
 ١٠٢ تأثير كبير
 ١٣٦، ١٠١ تأثير هائل
 ٦٨ تبادل الاتهامات
 ٢٠١ تجار المخدرات
 ٩٢ تجربة روحانية
 ١٠٨ تجربة سابقة
 ١٠١ تجربة قوية
 ٢١٦ تجربة مادية
 ٦٦ تحديد الإيجابيات
 ٩٦ تحيز عنصري
 ٧٢ تخصصات معينة
 ٢١٠ تدبير الشؤون الإدارية
 ٢٠٩ تدريب الأطفال
 ١٨٩ تدفق داخلي
 ٦٦ تذاكر القطار
 ١٦٨ ترابط منطقي
 ٢١٠ ترقية كبيرة
 ٢٤٢ ترولا هومان
 ٧٠ ترياق الخزي
 ٢٠٣ تسمية ملائمة
 ٢٢٦ تشجيع الاستقلالية
 ١٢٦ تضارب الأهداف
 ١٦٥ تطور الإنسان
 ١٢٧ تعارض دائم
 ٢١٤ تعاملات الحياة
 ١٩٩ تعبيرات الأطباء
 ١٣٦ تعديلات طفيفة
 ١٤٤، ١٣٢ تعديل الدوافع
 ١٥٠، ١٣٢ تعديل العادات
 ١٤٨، ١٣٦ تعديل طفيف
 ١٥٦ تعديل كبير
 ٢١٥ تعلم الترميز
 ١٩٢ تعليقات سلبية

- تغذية راجعة ٢٢، ١٩٠
 تغييرات إيجابية ٨٣، ١٤٨
 تغييرات صغيرة ١٤٦
 تغيير مقترح ١٩٢
 تغيير ملحوظ ١٤٥
 تقدير عميق ٩٩
 تقديم الملصقات ٢٢٧
 تقييمات سلوكية ١٩٧
 تكلفة الطعام ٢١٣
 تلاميذ المدرسة ١٢٣
 تمارين رياضية ١٣٧
 تناقضات محتملة ١٠٥
 تود كاشدان ٢٣٩
- حاجات الآخرين ١١١
 حادث سيارة ١٦٥
 حافة لوح القفز ٢١٨
 حالة الغضب ٢٢٠
 حالة خاصة ١٨٠
 حالة طلاق ١١٤
 حجر الأساس ١٤٣، ٢٢٤، ٢٣٩
 حدة المناقشة ١٣٣
 حساب النتائج ١٩٦
 حضورك الفعلي ٢٠٠
 حقيقة الأمر ٩٧
 حلقة مفرغة ٤٧، ١٨٤
 حمام السباحة ٢١٦، ٢١٨
 حياة أفضل ٦٥
 حياة الطفل العاطفية ٢٢٢
 حياة تفاعلية ٢٠٩
- ثقافات مختلفة ٦٣
 تلاجة الغرفة ١٤٥، ١٤٦
 جاك ماير ٢٣٩
 جامعة جراتس ٢٠٤
 جامعة رائثة ٢١٤
 جامعة ستانفورد ٢١٤
 جامعة كورنيل ٢٢٧
 جذور عميقة ١٦٥
 جرعة ثابتة ٢٠١
 جرعة صحية ٧١
 جزر المالديف ٢٠٧
 جلسات الكتابة ٨٨، ٨٩
 جمعية العلم السلوكي السياقي ٢٣٩

خيار صعب ٢٢٧	حياة زوجية ١٧١
	حياة صحية ٢١٥، ١٢٨
	حياة لائقة ٢١٢
دانيال جيلبرت ١٩٦	حياة مبهجة ١٢٧
دانييل موران ٢٣٩	حياة مهنية ٢١٩، ٢٠٩
دراجة بخارية ٢٢٣	حياة هادفة ١٥١، ٩٣، ٥
دراسات مشابهة ١٥٧	حياته المنزلية ١٩٣
دراسة أخرى ٢٠٢، ٥٦، ٣٣	حياته المهنية ١٠٣
دراسة الفكرة ٦٣	حياتهم الزوجية ٢٠٧
دراسة المشاعر ٢٢٠	حياتهم العملية ٢٠٩
دراسة الوضع ١٩٧	حيوان راكون ١٣٣
دراسة حديثة ٢٠٨، ٢٠٥، ١٥٨، ٧	
دراسة مستمرة ١٩٧	
درجات سيئة ١٢٣	خبراء الأشعة ٢٠٨
درجات ممتازة ٢١٤	خطأ معين ٧٠
دقائق قليلة ١٢٣، ٥٠	خط إنتاج ٢١٠
دلالة سيئة ١١٨	خطاب صغير ١٧١
دليل كاف ٢١٤	خطافات الجذب ١٩١، ١٨٩، ١٨٨، ٥١، ٣٥
دوري الناشئين ٢٠٩	٢٠٨، ١٩٥
دوري كلارك ٢٣٩	خطاف الجذب ١٩٩، ١٠٣، ٢٣
دول عديدة ١٥٧	خطة قتالية ٩٤
دوناريد ٢٣٩	خطوات أخرى ٢٢١
ديفيد كاروسو ٢٣٩	خطوات تقديمية ١٢٨
ديلان روف ١٨١	خطوات صغيرة ٢٣٧، ٢١٨، ١٤١
	خطوة تقديمية ١٢٨
رئيس أسود ٦٨	خطوة جريئة ٢١٦
راشيل كوليس ٢٣٩	خفيف الدم ٢٢١
رجال الدين ٩٥	خلايا جديدة ١٧٦
رجل لطيف ١٨٨	خوض التجربة ٢٣٠
رحلة الحياة ٢٤١، ١٥٨	خيارات متساوية ١٢٦

- ١٢٧ ساعة مناسبة
٩١ سبب مؤسسي
١١١ ستيف كاريل
٢٣٩ ستيفن هايز
١٢٨ سداد الفواتير
١٤٢ سكتة دماغية
١٥٥ سلوك اعتيادي
٢٢٦ سلوك تعاطفي
١١٤ سلوكيات معينة
١٣٩ سمات ثابتة
٢٢٢ سن البلوغ
٢١٩ سن الرشد
١٢٢ سندات مقايضة الائتمان الافتراضي
٨٤، ٨٣ سهم مضى
١٢٢ سياقات أخرى
٩٠ سياق عام
٩٤ شئون الحياة
٦٤ شبك التذاكر
٩٥ شبكات الدماغ
١٢٨ شبكة دعم
٩٧ شحنة كهربائية
١٦٤ شخص أفضل
٢١٠ شخص بيروقراطي
٢٣٨ شخص مقدام
٧٠ شخصية الفرد
١٥٠ شخصية جديدة
٦٩ شرط أساسي
٢٠٥ شركة عالمية
١٣٣ رحلة تجديد
١١٦ رحلة ترفيهية
١٢٧ رحلة عمل
١٧٦ رخصة القيادة
١٥٦، ١٣٦، ٢ ردود أفعال
١١٥، ١٠١ رسائل إلكترونية
١٩١، ١٢٧، ١٢ رسالة إلكترونية
١٢٣ رسالة ثقافية
١٥٠ رسالة مهمة
٩٣ رسم توضيحي
٢٣٦ رعاية شديدة
١١٤ ركاب الخطوط الجوية
١٥٣، ١٢٦ ركوب المصعد
١٦٨ رمز صريح
٢٠٤ رواتب الموظفين
١١١ روبين ويليامز
٢٣٩ روس هاريس
٢٣٩ ريتشارد بوياتريس
١٥١ ريتشارد ثالر
٢٠٠ زملاء العمل
١١٦ زمن قريب
٢٠٢، ٨٨ زيادة ملحوظة
٢٢٧، ١٨٤، ١٦٣ ساحة اللعب
١٤٠، ١٣٧، ١١٥ ساعات طويلة
٢٠١ ساعات قليلة
١٢٥ ساعة أخرى

- شركة محاسبة ١٠٠
 طالب متفوق ٢١٥
 شريك حياتي ٢٤٢
 طبيب التخدير ١٩٨
 شعور عام ٦٤
 طرق الانجذاب ١٩٣
 شعور معين ٢٢٣
 طرق تكييفية ٨٤
 شقة صغيرة ١٣٤
 طرق طبيعية ٢٢١
 شكوى واحدة ١٠٦
 طريقة أخرى ١٠، ٣٤، ٨٠، ١٢٨
 شيء سحري ٩٠
 طريقة التفكير ١٣٢، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠
 شيء مختلف ١٠٢، ١١٢
 طريقتان مفيدتان ٩٠
 شيء مشابه ١٣٥
 طريقة تصرف أفضل ٢٠٠
 طريقة تفكير ١١، ١٣٩، ١٤٠
 طريقة تفكيرك ١٥٨
 صالات الألعاب الرياضية ١٣٧
 طريقة تفكير منغلقة ١٣٩، ١٤٠
 صالة الألعاب الرياضية ١٢، ٧٧، ١٢٦،
 طريقة جيدة ٦٩
 ٢٠٧، ١٤٦
 طريقة سريعة ٢٠٣
 صحتهم الجسدية ٨٨
 طريقة صحيحة ١٢٠
 صدمة عنيفة ٦٤
 طريقة مباشرة ١٩٨
 سفار العاملين ٢٠٩
 طريقة مخصصة ٦٥
 صفقة كبيرة ٢٠٦
 طريقة ممتازة ٢٠٩
 صناعة الجبن ٢٠٣
 طموح الأشخاص ٧٢
 صوت الطفل ١٦٨
 ظاهرة رائعة ١١٤
 صور نمطية ٢٠٠، ٣١
 ظروف متشابهة ٨٣
 صينية الحلوى ١٤٧
 ظل أخضر ٩٩
 ضاحية سكنية ١٦٣
 عادة جديدة ١٥٥، ١٥٦
 ضريبة المهنة ٢٠٣
 عاطفة قوية ٢٢٨
 طاقتة العاطفية ١٩٣
 عاقبة أخرى ٢١٥
 طالبات جامعات ١٢٣
 عالم الأعمال ١٩٧، ٢٠٦، ٢٤٠
 طالبة عبقرية ٧١

عمل تلقائي ١٧٦	عالم الاقتصاد ١٨٣، ١٥١، ٣٣
عمل محدد ٢١٤	عالم خيالي ٢٠٨
عملياتنا العقلية ٢٠٠	عالم منقلب ٢١٩
عملية اتخاذ قرار ١٢٨، ١١٤	عالية كرم ٢٣٩
عملية البحث ٢٣٠	عاملات النظافة ١٣٨، ١٣٧
عملية الفضول ٩٩	عامل الخوف ١٦٧
عملية الكتابة ١٢٩، ٩٠	عامل عادي ٦٦
عملية بسيطة ١٩٩	عامل مشترك ٦٦
عملية بناء العادات ١٥١	عجز حتمي ١٤٢
عملية تحطيم شاملة ٦٨	عجلة القيادة ١٧٦
عميل مزعج ٢٠١	عقارات سكنية ١٧٣
عناصر الحقيقة ٧٧	عقلية شاملة ٦٣
عوائق مؤقتة ١٧٨	عقود التأمين ١١٧، ١١٦
عواقب حقيقية ٨٢	علاقات شخصية ١٩٣
عيش الحياة ١٥٠، ١٢٩، ١٠١، ١٤، ٣	علاقات طبية ٢١٩
	علاقة آمنة ٢٢٣
	علاقة شخصية ١٠٨، ١٤١، ١٤٥، ١٥٠،
غرفة باردة ٢٢٠	١٨٣، ١٦٣
غرفة فندقية ١٥٢، ١٣٧، ٨٣	علاقة شراكة ٩٩
غرفة هادئة ٩٧	علاوات مناسبة ١٦٩
غرفة واحدة ١٣٤	علماء النفس ٣٠، ٤٥، ٥١، ٦٤، ١٠٠، ١١٦،
غريزة القطيع ١١٤	١٣٤، ١٣٧، ١٧٥، ٢٠١، ٢٠٦، ٢٢٢،
غريزة الكر أو الفر ٢٠١	٢٣٩
غيمة التوتر ١٣٤	علم الأحياء ١٨٩
	علم الاقتصاد ١١٢
	علم الرياضيات ١٧٣
قاتر الشعور ٢٠٠	علم النفس ٥، ٣٣، ٤٣، ٤٩، ٦٥، ٩٥، ١٢٧،
فارق كبير ٢٢٩	١٣٧، ١٣٩، ١٧٧، ١٨٠، ١٩٦، ٢٢٤،
فارق هائل ٢٠٦	عمال التفراف ١٧٥، ١٧٤
فتاة سيئة ٢٢٣	عمال المدينة ٢٠٤

- ٢١٣ قرارات مدروسة
 ٨٤ قرارات مهمة
 ٢١٨ قرار القفز
 ١١٧ قرار صائب
 ١٠٤ قرار عاطفي
 ١٥٠ قرار مميم
 ١٣٦ قصة مختلفة
 ٦٤ قصصنا الشخصية
 ٢٠٩ قطاعات أخرى
 ٢١٠ قطعة بلاستيكية
 ٦٥ قناعتنا الحياتية
 ٢٢١، ٥١ قواعد التعبير
 ٢٢٦ قواعد مسابقة
 ١٤٧، ١٤٥، ١٢٣، ٧٨ قوة الإرادة
 ١٩٣ قوة العمالة
 ١٥٨، ٨١ قوة هائلة
 ١٧١، ٢٨ قول مأثور
 ٨٣ قيمة عزيزة
 ١٢٣ قيمهم الجوهريّة
 ١٦٢ كائنات فضولية
 ٢٠٥ كاتبة تقنية
 ٢٤٠ كارولين ساتون
 ١٥١ كاس سانستين
 ١٤٣، ١٤١ كبار السن
 ٢٣١ كبت المشاعر
 ٦٣ كتابة سيناريو
 ٢٣١ كرة الجولف
 ١٧٠ كرة صغيرة
 ٢١٠ فتحات صغيرة
 ٢٠٤ فترة الانهيار الاقتصادي
 ٢٣١، ١٢٢ فترة بعيدة
 ٢٣٥، ٢٣٣، ٢٠٤، ١٠٤، ١٠ فترة قصيرة
 ٨٤ فرصة أفضل
 ٢٢٠ فرصة ثمينة
 ٢٢٥ فرصة حقيقية
 ٢٠٣ فريق العمل
 ٢٤٠ فريق محترف
 ١٤٢ فقدان السمع
 ٧١ فكرة الإخفاق
 ٩٩ فكرة جديدة
 ٧٢ فكرة خاطئة
 ٩٦ فكرة سخيفة
 ١٣٣، ٦٤ فكرة سيئة
 ٢٢٨ فكرة متهورة
 ١٩٩ فكرته العنوية
 ٢١٠ فن الإدارة
 ٢٠٤ فوائد صحية
 ٢١٩ فيلم الرسوم المتحركة
 ٦٥، ٦٤ فيلم رعب
 ١٩٣ قائمة المهام
 ١٣٤ قارب جميل
 ٢١٤ قدرة الطفل
 ١١٥ قراءة الكتب
 ١٩٢، ٣٩ قراءة صحيحة
 ١٣٠ قرارات الحياة
 ١٤١ قرارات العام الجديد

- كريس زاكاك ٢٤١
- كلمة التصويت ١٤٢
- كلمة بسيطة ١٠٢
- كووس هومان ٢٤٢
- كيانات رقمية ١١٧
- لجنة الحقيقة ٦٨
- لحظات الألم ٢١٥
- لحظة اتخاذ القرار ١٥٢، ١٥٣
- لعبة أساسية ٢١٥
- لعبة الأرجوحة ١٦٣
- لعبة الجولف ١٧٦
- لغة مكتوبة ١٠٢
- لويس هايز ٢٣٩
- ليبرون جيمس ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥
- ليلة صيفية ٨٨
- مؤسسة تدريبية ٢٠٥
- مؤسسة كبرى ٩١
- مادة الأحياء ١٢٣
- مارتن سيليجمان ٢٣٩
- مارك براكيت ٢٣٩
- مالكوم جلادويل ١٧٥
- ماهيتك الحقيقية ١٢، ١٢٨
- مايكل ستيجر ٢٣٩
- مبادئ التفاضل والتكامل ١٤٠
- مبادئ الرياضيات ١٤٠
- مباراة الجولف ٢٣١
- مباراة الجولف. ٢٣١
- مبدأ التآرجح ١٣، ١٦٠، ١٦١، ٢١٨
- متجر البقالة ١٥٥
- متسلقو الجبال ٢٠٤
- متطلبات العمل ٧، ١٢٧
- مثال ملحوظ ٢١٩
- مجالات عديدة ١٣٦
- مجالات محددة ١٢٠، ١٦٢
- مجتمع جديد ٦٨
- مجرى تنفس المريض ١٩٨
- مجموعة أخرى ٧٩، ١١٦، ١٥٧، ٢٢٧
- مجموعة المراقبة ٤٨، ٨٩، ١٥٨
- مجموعة كبيرة ٢٠٧
- مجموعة واحدة ١٣٨
- محادثات صغيرة ١٩٣
- محادثة مخيفة ٢٠١
- محادثة هادفة ١٤٦
- محاولات قليلة ١٧٦
- محاوله بسيطة ١٣٤
- محاوله جيدة ١٤٠
- مخرج شاب ٦٣
- مدير تنفيذي ١٠١
- مدينة الملاهي ١١٦
- مدينة جديدة ١٦٩
- مدينة ساحرة ٢٠٣
- مدينة مارينتل ٢٠٤
- مراسل صحفي ٢٣٢
- مراقبة الأزواج ١٣٤
- مرحلة الاستقرار ١٧٦، ١٧٨
- مرحلة التنازلات المتبادلة ١٦٣

مصنع دهانات ٦٦	مرحلة الطفولة ٤، ٢٢٨
معالجة نفسية ١٢٨	مرحلة اليقظة ٩٩
معدلات الأوكسجين ١٩٨	مرحلة شبابي ٢٠٨
معدل الكوليسترول ١٦٦، ٢٠٢	مرحلة طفولية ١٧٥
معرفة الأماكن ١٨٨	مرحلة معينة ١٢٩
معرفة الحقيقة ٩٣	مسابقة جولف ٢٣١
معلومات مفيدة ٨٢	مسارات مختلفة ٢٠٨
مغامرة مالية ١٦٧	مسار عمل معين ١٢٧
مقابلة صحفية ١١٧	مساعدة الأبناء ٢١٩، ٢٢٥
مقابلة مؤثرة ١٢٩	مسافة بينية ١٠٠
مقابل مادي ٢٢٦	مسافة معقولة ٢١٧
مقاومة الإغراءات ١٨٠	مساهمة هادفة ١٠٣
مقدار معين ١٢٩، ٢٠٢	مسيبات التوتر ٢٠٣
مقولة أساسية ٢٠٩	مستديمة ٦٣
مكاتب الموظفين ٢٠١	مستوى الاحتراف ١٥١
مكافآت متوقعة ٢٢٦	مستوى الاستقرار ١٧٥، ١٧٨
مكالمة هاتفية ١٨٧، ١٩٨	مستوى جديد ١٠٣
مكان العمل ١٩٤، ٢٠١، ٢٠٥	مستوى معين ٢١٤
مكتملة الأركان ١٩٧	مستويات أداء ٢٠٩
ملابس البحر ٧٣	مستويات عديدة ١٠٢
ممارسة التمارين الرياضية ١٣٧	مستويات كبرى ١٢٣
ممارسة اليقظة ٩٥	مشاعر الإذلال ٨٩
منارات هداية ٨٣	مشاعر الاستقلال ١٥٤
مناظير متعددة ٩٨	مشاعر البهجة ١٥٠
مناعة كاملة ٢١٦	مشاعر الحب ٨٧
مناوبات مضاعفة ١٦٣	مشاعر الحزن ٨٤
منزل أفضل ٧٤	مشاعر طبيعية ٢٢٢
منصب قائد الشرطة ١٩٥	مشاعر قوية ١٨٩
منطقية القرارات السيئة ١٦٧	مشاعره السلبية ٢٣١
منظر جميل ٨٣	مصنع أجهزة طبية ٢١٠

نزعة استقلالية ٢٢٥	منظر مضحك ١٠٢
نشاط واحد ٢١٦	منظور إبداعي ٢٠٩
نصف المسابقة ٢٣١	منظور المجتمع ١١٢
نظرة أشمل ٧١	منظور خارجي ٧١
نظرة أوسع ٢٠٦، ١٠١	منظور مختلف ٩٤، ٩٣، ٩٢
نظرة خاطفة ١٣٣	منظور واحد ١٠٦، ٩٣
نظرة ضيقة ١٩٩، ٧١، ٣٩	مهارات الحضور ٢١٩
نقاط عملية ١٠٣	مهارة المراقبة ٢٢٣
نقلة نوعية ١٠٣	مهام حسابية ٢٠٢
نمط الحياة ١٧٨	مهلة كافية ١٠٢
نهاية الأسبوع ١٠٧	مهمة شاقة ١٨٢
نهاية الحرب العالمية الثانية ٦٦	مهمة مستحيلة ١٤١
نهاية المطاف ١٦٧، ١٢٦، ١٠٣، ٥٧، ٥٤	مواجهة التحديات ٢٣٠، ١٢٣
٢٣٥، ١٨١	مواجهة جريئة ٦٦
نهاية غريبة ٦٥	مواطنو المدينة ٢٠٤
نهج مختلف ١٩٩	مواقع التواصل ٢٣٠، ٩٧
نواحي العمل ٢٠٨	مواقف حياتك اليومية ١٠٢
نوبل هارتر ١٧٤	موجات الصدمة ١٩٣
نوع الخوف ٢٠١، ١٠٠	مورجان فريمان ١١١
نوع مختلف ١٠٣	موظفو الفندق ٢٠٧
نوم القيلولة ٢٠٤	موقع نتفليكس ١٢٥
نيك كريج ٢٣٩	مياه كلورية ٢١٧
نيلسون مانديلا ٦٨	ميغان نيومان ٢٤٠
	ميهاالي تشكز نتميهالي ٢٣٩
هاتفك الخليوي ١٥٦، ٢١	
هاري بوتر ٦٣	ناحية أخرى ٢٢٨، ٢٢٢، ١٤٩، ١٤٨، ٧٨
هدف محدد ١٩٣	نتائج عكسية ٢٠٢
هرمون الكورتيزول ٢١٨	نتيجة إيجابية ١٦٩
هندسة الاختيار ١٥٢، ١٥١	نجاح عظيم ١٤٦

وظيفة متواضعة ٢١٠	هنري جاكسون ٢٣٩
وظيفة مختلفة ٢٠٧	
وقاية الأبناء ٢١٥	
وقت كاف ٢١٧، ٢٧	وجبة الغداء ٢٠٨
وقت لاحق ١٥٣، ١٥٥	وجدان الجمهور ٩٦
وقفه سريعة ٢٢١	وجهة نظر ١٣، ١٩٩
وكيل أدبي ٩١	وحدات العمل ٢٠٥
ويليام لوبراين ١٧٤	وزير الصحة ١٢٨
	وسائل التواصل ١٣٠
	وسائل الراحة ١٧٠
يقظة المتحدث ٩٦	وضع دفاعي ١٩٤
يوم عطلة ١٤٩	وظيفة جديدة ٨٤، ٨٩، ١٦٩، ٢٠٦

◆◆◆◆◆◆ من أجلك ◆◆◆◆◆◆

للانضمام إلى أكثر من ١٠٠٠٠٠ شخص خاضوا اختباراً
قصيراً مجانياً ومتخصصاً لتقييم مدى مرونتهم العاطفية،
وللحصول على مصادر إضافية، زر الموقع الإلكتروني
SUSANDAVID.COM/LEARN

◆◆◆◆◆◆ من أجل مؤسستك ◆◆◆◆◆◆

لإطلاق العنان لقوة المرونة العاطفية في مؤسستك، ولخلق
ثقافة قابلة للتكيف وإبداعية وجاذبة في مكان العمل؛
ولاكتشاف المزيد عن تقييمات المرونة العاطفية المتاحة
على الإنترنت والمحاضرات الرئيسية لسوزان ديفيد،
زر الموقع الإلكتروني SUSANDAVID.COM

إن الطريق إلى الإنجاز الشخصي والمهني نادراً ما يكون مستقيماً. أسأل أي شخص حقق أكبر أهدافه أو ازدهرت علاقاته وستمع قصصاً عن الكثير من المنعطفات على طول الطريق. ما الذي يميز أولئك الذين يتغلبون على هذه التحديات وأولئك الذين يحرفون عن مساراتهم؟ الإجابة هي المرونة - المرونة العاطفية.

إن المرونة العاطفية تمثل مقاربة ثورية تستند إلى العلم، والتي تتيح لنا اجتياز منعطفات وتقلبات حياتنا بقبول ذاتي، وروية واضحة، وعقل منفتح. وقد طورت عالمة النفس الشهيرة سوزان ديفيد هذا المفهوم بعد دراسة العواطف، والسعادة، والإنجاز على مدار أكثر من عشرين عاماً. وقد اكتشفت أنه مهما كانت درجة ذكاء الناس أو إبداعهم، ومهما كانت نوعية شخصياتهم، فإن طريقة اجتياز عالمهم الداخلي - أفكارهم، ومشاعرهم، وحديثهم الذاتي - هي التي تحدد في النهاية مدى النجاح الذي سيحققونه.

إن طريقة استجابتنا إلى تجاربنا الداخلية تدفع أفعالنا، ومسيراتنا المهنية، وعلاقاتنا، وسعادتنا، وصحتنا - أي كل شيء مهم في حياتنا. وكبشر، جميعنا معرضون إلى فخاخ شائعة - أمور مثل الشك الذاتي أو الخجل أو الحزن أو الخوف أو الغضب - والتي يمكنها بسهولة توجيهنا إلى اتجاه خطأ. إن الأشخاص الذين يتقنون المرونة عاطفياً مُحصنون من الضغوط والانتكاسات. ويتمثل الفارق الرئيسي في أنهم يعرفون كيفية تكيف، وملاءمة أفعالهم مع قيمهم وأحداث تغييرات بسيطة وفعالة في الوقت نفسه والتي تؤدي إلى حياة من النمو. والمرونة العاطفية لا تهدف إلى تجاهل العواطف والأفكار الصعبة، ولكنها تهدف إلى التمسك بها بصورة متحررة، ومواجهتها بشجاعة، وتعاطف، ثم تجاوزها لإخراج أفضل ما لديك.

واعتدًا على دراساتها المتعمقة، وعقود من تقديم الخدمات الاستشارية العالمية، وخبرتها الخاصة في التغلب على المحنة بعد فقدان والدها في سن مبكرة، تظهر سوزان ديفيد كيف يستطيع أي شخص الأزدهار في عالم غامض من خلال التحلي بالمرونة العاطفية.

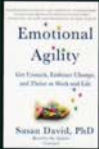
(يتبع في الغلاف الداخلي الخلية)

ومن أجل توجيهنا، فإنها تتشارك معنا في أربعة مفاهيم رئيسية، والتي تتيح لنا تقبل تجارب مزعجة والتحرر منها في الوقت نفسه، وهو الأمر الذي يتيح لنا تبني قيمنا الرئيسية وضبط أفعالنا بحيث نتمكن من تحريك أنفسنا إلى الواجهة التي نريد حقاً أن نبلغها.

إن هذا الكتاب المكتوب بخبرة، وذكاء، وتعاطف يُعد بمثابة خارطة طريق لإحداث تغيير سلوكي حقيقي - أي طريقة جديدة للتصرف والتي ستساعدك على بلوغ إمكاناتك الكاملة، مهما كنت، ومهما كان ما تواجهه.



دكتورة سوزان ديفيد، هي عالمة نفس وعضو هيئة التدريس بكلية الطب بجامعة هارفارد؛ وشريكة مؤسسة - وتشارك في إدارة - معهد التدريب في مستشفى ماكلين؛ ومديرة تنفيذية لمؤسسة إيفندس بيسد سيكولوجي، وهي شركة صغيرة للاستشارات التجارية. كما أنها متحدثة ومستشارة في مجالها، وقد عملت مع القيادة العليا لمئات من المؤسسات الكبرى، والتي تتضمن الأمم المتحدة، وإرنست أند يونج، والمنتدى الاقتصادي العالمي. وكتب عن عملها في عدة مطبوعات، والتي تتضمن مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، ومجلة تايم، ومجلة فاست كومباتي، وجريدة وول ستريت جورنال. وتعود أصولها إلى جنوب أفريقيا، وهي تعيش خارج مدينة بوسطن مع أسرتها.



الشعور بالعاطفة شيء، واكتساب السيطرة عليها شيء آخر. تدرك سوزان ديفيد فوائد الحزن، والغضب، والذنب، والخوف، ثم تظهر لنا كيفية التأكد من أنها لا تسيطر على حياتنا. هذا أحد كتب المساعدة الذاتية، والذي قد يساعد حقا على السيطرة على مشاعرك.

- آدم جرائت، مؤلف كتاب "Originals" الذي يتصدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعا
"في كتابها المدروس والحديث، تظهر سوزان ديفيد لنا فضيلة أن يكون المرء مرناً وحاسماً على السواء، وفضيلة تعلم كلا الأمرين للتقدم وتحقيق الأهداف مهما كانت العوائق. إن عملها يمثل في جوهره دعوة فعالة ومقنعة لتبني التغيير في حياتنا اليومية، إلى جانب أنه يُعد خارطة الطريق العملية لتحقيق هذا. فهذا الكتاب يُعتبر بصورة أساسية مساراً سريعاً نحو الإنجاز".

- كلير شيبهان، شريكة في تأليف كتاب "The Confidence Code" الذي يتصدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعا.

"سوزان ديفيد خبيرة رائدة في دراسة كيف تستطيع أفكارنا، وعواطفنا، ودوافعنا تمكيننا أو إخراجنا عن مسارتنا. إن عملها يجمع بين دراسات مقنعة، وأسلوب جذاب، وحكمة عملية لإعلام الناس بكيفية إحداث تغيير هادف في حياتهم لتحقيق الأزدهار".

- بيتر سالوي، رئيس جامعة ييل

"أحد مفاتيح الحصول على حياة سعيدة هو معرفة نفسك. وفي هذا الكتاب، تزودنا سوزان ديفيد بطريقة رائدة لإدراك مشاعرنا، وتمنحنا الأدوات التي نحتاج إليها لتجنب الأنماط العاطفية التي نتمننا من تحقيق أهدافنا الأكبر. فهذا الكتاب يمثل كشفاً لأي شخص يتطلع لإحداث تغيير دائم في حياته".

- جريتشن روبين، مؤلف كتاب "The Happiness Project" الذي يتصدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعا

"في وقت يصعب فيه إسكات الضوضاء الدائمة المحيطة بنا أكثر من أي وقت آخر، يأتي هذا الكتاب الذي يعد دليلاً عملياً زاخراً! بالعلم للنظر بداخلنا والعيش بصورة هادئة. ومن خلال حثنا على العمل مع - وليس ضد - عواطفنا، تعطينا سوزان ديفيد الأدوات التي نحتاج إليها لكي نكون أكثر تكيفاً وأكثر مرونة، بحيث لا ننجح فحسب، وإنما نزهده كذلك.

- أريانا هافنجتون، مؤلفة كتاب "The Sleep Revolution" الذي يتصدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعا

"ثبتت سوزان أنه لا يوجد سمة واحدة فتقل أكثر دلالة على النجاح من القدرة على التعاون بمرونة مع عواطفك، وإدراك الفارق بين العراك والتناغم".

- مارشال جولدسميث، مؤلف كتاب "Triggers" الذي يتصدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعا

كتاب مقنع، وملهم، ومُبكر حول كيفية إخراج أفضل ما فينا. لا بد من قراءة هذا الكتاب الذي يجمع بين العلم الواقعي، والنصائح العملية، والحكمة المشجعة".

- بات ميتشيل، رئيسة مجلس إدارة مؤسسة سندانس إنستيتيوت، ومدير تحرير مؤتمر تيدويمن.

هذا الكتاب، الذي يمثل رحلة مفهومة، وسهلة القراءة، من الممكن أن يكون مفيداً لأي شخص.
- دانيال جولمان، مؤلف كتاب "الدكاء العاطفي" الذي يتصدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعا

