

مكتبة

د. خولة فؤاد علي

المنهج الذي لا يُدرّس

المنهج
للتنوير والنشر

المنهج
الذي
لا يُدرّس

الكتاب: المنهج الذي لا يُدرّس

المؤلف: د. خولة فؤاد علي

التصنيف: تنمية ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة السابعة: سبتمبر 2022

التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-458-562

إذن طباعة: MC-10-01-8991585

ملهمون
MOLHIMON للنشر والتوزيع

مكتبة

t.me/soramnqraa



الطباعة: Masar Printing and Publishing, Dubai



darmolhimon



www.darmolhimon.com



0097165551184



Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | SIT TOWER,
20th Floor, Office 2004

د. خولة فؤاد علي

مكتبة

t.me/soramnqraa

المنهج
الذي
لا يُدرّس

لاهون
للنشر والتوزيع

عن الدكتورة خولة

الدكتورة خولة فؤاد علي طبيبة استشارية بحرينية في أمراض الغدد الصماء والسكري والسمنة، وأستاذة مساعدة بالكلية الملكية للجراحين بإيرلندا - جامعة البحرين الطبية. الدكتورة خولة خريجة مستشفى وايل كورنيل بنيويورك، ومستشفى كليفلاند كلينك بالولايات المتحدة الأمريكية. وللدكتورة خولة خبرة تكوّنت خلال سنوات من العمل الأكاديمي والتعليمي. وهي من رواد التثقيف الطبي والحياتي في وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، حيث يتابعها أكثر من ٢٠٠ ألف متابع، وشاهد محتواها ما يزيد على مليون شخص من مختلف الدول العربية والعالمية.

الإهداء

إلى نفسي الصغيرة:

لأنك تستحقين.

وإلى نفسي المستقبلية:

برهاناً على أن الوعي والإبداع لا سقف لهما.

د. خولة

المحتوى

- ١١..... المقدمة -
- ١٩..... نبذة عن رحلتي -
- المنهج الذي لا يُدرّس:
- ٣٣..... أساس المنهج: الوعي -
- ٦١..... جوهر المنهج: قيمة نفسك -
- مطبّات المنهج:
- ٧٩..... القلق والتوتر -
- ٩٥..... الشلل والتسويق -
- ١٠٥..... التعب والإرهاق -
- ١١٣..... الخوف -
- ١٢٤..... الإحباط -
- ١٢٩..... التشتت والضياع -
- ١٣٤..... الوحدة وعدم الانتماء -
- مطبّات مع البشر:
- ١٤١..... المنافسة والمقارنة -
- ١٤٨..... التمر والإساءة -
- ١٦٠..... التهميش -
- ١٦٧..... الخلافات -
- ١٧٣..... الاستغلالية -
- ١٧٧..... السطحية -
- محصّلة المنهج:
- ١٨٠..... التمييز الحقيقي -



المقدمة

قضيت أكثر من عَقدٍ مع طلبة ومنتدربي التخصصات الصحية. والآن، وأنا على السوشيال ميديا، أتجاوز وأتفاعل وأتلقى يومياً رسائل من عشرات الطلبة والمنتدربين، من مختلف التخصصات الطبية وغير الطبية. كثير من رسائلهم، القصيرة أحياناً، والرسمية أحياناً أخرى، لو تمعنت في قالبها، لوجدت أنها تخبئ في طياتها صرخات إغاثة. كثير منهم يعاني ويفرق وسط مناهج تعليمية محبطة وكارثية، أو وظائف لا تمت إلى شغفه بصلة. كثير منهم يستجد لانتشاله من وطأة القلق والتوتر، أو الخوف من مستقبل مجهول، ولكن ما من منجد. كثير منهم يشعر بالثشت أو الضياع أو الوحدة وعدم الانتماء، وما من ملجأ. كثير منهم يواجه في يومه مطبات عديدة مع الثعالب والأفاعي البشرية، وما من ناصح. وأرى هذه المشاكل نفسها تتكرر، بغض النظر عن التشكيلة الخارجية للرسالة، أو التخصص، أو الوظيفة المعنية.

الواقع هو أننا نخرِّج سنوياً - في هذا العالم - طلبةً قادرين على حل أصعب مسائل الفيزياء أو الكيمياء، لكنهم غير قادرين على حل مشاكلهم الشخصية. نخرِّج سنوياً في كلية الطب أطباء قادرين على تشخيص أكثر الأمراض ندرةً، لكنهم غير قادرين على تشخيص مشاكلهم، ومعرفة أسباب عدم راحتهم النفسية. نضخ سنوياً أجيالاً في سوق العمل، لكنهم غير مهيين للتعامل مع الذئاب البشرية. لا



نخجل أبداً من أن نسأل عن سبب تدني درجات طلبتنا في المواد الدراسية، أو سبب التغيب المتكرر للطالب أو الموظف، أو أن نقترح المواد التي نرى أن نضيفها لنزيد من ثقافتهم العلمية أو الأدبية، لكن نخشى أن نسأل السؤال الأهم، عما إذا كانت مناهجنا تهَيِّئ طالب العلم مستقبلاً، ليقود حياة مستقرة وسعيدة على الصعيد النفسي الداخلي، ويحقق إنجازاً وإبداعاً خارجياً يشهد له العالم بأسره.

نجد مناهج لا تُحصى، في مختلف ميادين العلم، لكن من الصعب أن نجد منهجاً واحداً، حتى في أقدم جامعات الأرض ومدارسها، يعلمنا ماذا نفعل إن فقدنا الهمة للتعلم. نرى مناهج عديدة في ميادين الأدب، لكن لا نرى منهجاً حقيقياً واحداً يعلمنا أدب التعامل مع النفس. مناهج دقيقة كُرسَت لتعليم أبنائنا عن كائنات الأرض، وتراكيبها النووية والذرية، من أصغرها إلى أكبرها وأبعدها عن كرتنا الأرضية، لكن ليس بينها منهج واحد يعلمنا ويوعينا عن صاحبنا طيلة هذه الرحلة: أنفسنا وذواتنا. مناهج طُورت وُقِّدست في الطب الحديث، عن أدقِّ المركبات والشحنات والهرمونات غير المرئية بأعيننا المجردة، بينما ندير رؤوسنا، أو نتأفّف، متى أشار أحدهم من أصحاب "الفكر الروحاني"، إلى عالم الذات غير المرئي. وهذه ليست بأسوأ مراحلنا التعليمية؛ فما شهدته في عدة دول، وفي ثقافات مختلفة عايشتها، وبخاصة في السنوات التي ينخرط فيها المتدربون الجدد في سوق العمل، هو التناقض عينه. نعلمهم في بداية تلك الرحلة التدريبية أن أساس المهنة لا يكمن في العلم فقط، بل أيضاً في المعاملة. ندرسهم عن أخلاق المهنة والتعامل الأخلاقي



الناس، لكن نفشل في أن نعلمهم أن أساس المعاملة السوية مع الغير، ينبع من المعاملة السوية واللطفية مع النفس. نركز على مبدأ التفاني في المهنة. نشمن ونقدس من يقضي جُلّ يومه متفانياً في العمل، حتى لو كان ذلك على حساب نفسه وصحته وعلاقاته الحياتية. إذا طلب أحدهم إجازةً مَرضيةً، أو فترة راحة بعد شهور من العناء، نظرنا إليه بنظرة الذي لا ينتمي إلى جماعتنا "المقدسة". إذا سمعنا عن طبيب قضى ليلته كلها في المستشفى، بدون ساعة راحة، كبر في أعيننا. وإذا سمعنا عن ذلك الطبيب الذي كانت ليلته مريحة، وبلا عمل طارئٍ عصف بها، نراه هو نفسه يخجل من أن يعترف بذلك، وكأنها غلظته هو. ننظر إلى الشخص الذي له اهتمامات أخرى خارج مجالنا، وكأنه ليس ممّن سيلمع مستقبلاً في سمائنا المعتمة. نفخر عندما يسألنا أحدهم عن هواياتنا، فنجيب: ليس لدينا الوقت لذلك. نفخر عندما يسألنا أحدهم: متى كانت آخر إجازة لك؟ فنجيب: لا نذكر. نفخر بأن نقضي عطلتنا نقرأ في المزيد من علوم المهنة، ونكمل بحوثنا العلمية، بدون أن نخصص وقتاً للراحة. حيث إن كلمة "الراحة" أضحت منبوذة في قاموسنا، وصارت تعني "الكسل".

مهما اختلفت المشاكل وظواهرها، فجزورها واحدة. جذور مشاكل طلبتنا وخريجينا ومعاناتهم، وانعدام راحتهم تكمن في تجاهلنا وتهميشنا للمنهج الداخلي: منهج النضج والوعي الحقيقي. قلة قليلة جداً في هذا العالم تغير عالم الوعي، الذي هو معيار النضج



والإنجاز الحقيقي، الاهتمام المطلوب. على الرغم من أن هذا العالم - كما سنرى في طيات هذا الكتاب - مصدر للفرح والسلام، وهو أساس الثقة والقوة الحقيقية التي تتبع من صلابة الجوهر، لا من هشاشة المنظر. ومن المؤسف أن نرى مناهج عديدة كرسنا لتدريس وتلقين النفس أساسيات العالم الخارجي فقط، ليبقى العالم الداخلي بعد ذلك مهمّشاً في الكتب، وتبقى تعاليم العالم الداخلي مقتصرة على الدين أو الروحانية.

ما سبب هذا التهميش؟ أسباب عدّة؛ أهمّها أن غالبية مؤسسي العلم والتربية، منذ ولادة المؤسسات التعليمية إلى الآن، يتمركزون في تعاليمهم على عالم خارجي لتنمية الذات أو الإنجاز، أو نيّيل السعادة. التركيز في النضج أو الإنجاز يكون على العوالم الخارجية وأدائها فيها. يروّجون لأفكار غالبها لا يكاد يدغدغ دواخلنا أو ذواتنا الحقيقية: "استيقظ مبكراً لتكون أكثر إنتاجية؛ ضع جدولاً بأعمالك كل يوم والزمه؛ نظّم وقتك ولا تهدره على وسائل التواصل؛ اقهر أعداءك بطريقة الكلام هذه"، وغيرها من النصائح الخاوية. والمصيبة هي أننا أوكلنا مهمة التفكير لهؤلاء فقط، صانعي المنهج. أما طلبته، فكل ما يفعلونه هو التكرار الأعمى؛ وبذلك نخرّج طلبّة مُلقّنين، من غير فهم أو تطبيق واقعي صحيح، يجهلون الطرق السوية للتفكير وتنمية الوعي والنضج الحقيقي، يجهلون أمور الحياة الواعية الواقعية، وإرشادات الطريق السوي الذي لا يؤدي إلى إبهام مؤقت، بل إلى إبداع أبدي حقيقي. والأسوأ من كل هذا الجهل بأجيالنا، هو عندما نرى الجاهل يتكلم وكأنه يفقه ما يقول، وهذه مصيبتنا الحالية.



وربما تكون معضلة التهميش، نابعةً من جهل بعمق المشكلة البشرية الذاتية، وتدني درجات الوعي عند الغالبية. فكيف تنتظر من غير الواعي أن يعترف بمشكلة لا يدرك وجودها أصلاً؟ وتكمن المشكلة في أنه يصعب على من وضع المناهج أن يُقر بأنها ناقصة، وأن العلم أو التعليم لا يصبح عقيدة إلا إذا كانت التنمية داخلية، ومن ثم تتبعها الممارسات الخارجية كمجرى الماء، وأنا كمتعلمي وخريجي هذه المناهج قاصرون.

ومن المؤسف أن كثيراً من صنّاع العلم يعيشون في عوالم مثالية، يتكلمون بنبلٍ غير واقعي عن الحب المطلق غير المشروط للتعلم والعمل، مهما اختلفت ميادينه، وكأن من يتفوه بـ "ملتت" أو "لا أقدر على المواصلة" شواذ في مجتمعنا، ولا ينبغي علينا أن نتطرق إلى أمثاله في حديثنا عن التنمية، حتى لا نشوه صورة العلم والمتعلمين. نخدع أنفسنا ومَن صدقنا وتبعنا بأن الشائع والغالب في طالبي العلم والعمل هو التفاني، وأن المتكاسل منبوذ وعليه أن يخجل من نفسه. نتجاهل طبيعتنا البشرية، وهي أننا أرواح تملّ وعقول تضجر وأجساد تتعب، وأن الاعتناء بأرواحنا وعقولنا وأجسادنا هو المنهج الأول والأخير لعيش حياة سعيدة وناجحة.

أو ربما يكون التجاهل لمنهج الوعي إرادياً، وعندها نصقل تلك العقول الصغيرة، ونشكّلها كيفما نراه مناسباً، فتخلق بذلك أجيالاً تابعة، تفكر بالطريقة التي نطلب منها أن تفكر بها. ونغرس فيها - منذ الصغر - الرغبة المطلقة في إرضائنا، ونعلّمها أن قيمتها مستمدة من اعترافنا بها وتقديرنا لها، فتراها تجتهد وتدرس المناهج



التي لقناها إياها بدون تفكير مستقل، بل وتتميز فيها، ثم نربت على أكتاف هذه الأجيال فخورين، وفخرنا هنا ليس بإنجازها، لكن بنجاح استراتيجيتنا.

وعلى الرغم من أن هناك أعداداً متزايدة من كتب التنمية الذاتية في مكتباتنا، التي قلّ من يرتادها، تتطرق إلى مثل هذه الأمور، إلا أن طريقة التطرق إليها تؤكد الفكرة السابقة، بدلا من أن تنفيها. ترى غالبية الكتاب يبدؤون الكتابة بقصة شخصية أو اعتراف شخصي، عن فشلهم وتقاعسهم، وكأنما هي ذنوب تتطلب الاعتراف منذ البداية لكي نفسح المجال للصلح والتصالح مع النفس والقراء. هذه النمطية في الكتابة تُمجد فكرة أن التكاسل وفقدان الدافع ذنوبٌ علينا أن نعتزف بها، وأن نعاملها بحساسية شديدة، لدرجة أننا نبدأ حديثنا عنها بقولنا "أنا أعتزف"؛ نتجاهل أنها عرض من أعراض مشكلة داخلية عميقة، سببها النقص في التنمية الذاتية الحقيقية منذ الصغر، دفعت بنا إلى الانخراط في عالم لا يلائم أرواحنا أو شغفنا.

هدفنا هو أن نخلق أجيالاً مفكرة، واعية وناضجة، تحقق إنجازات وإبداعات عالمية عظيمة، متمركزة في ذوات شغوفة. هدفنا لا يقتصر على تعليم الطالب حروف الأبجدية أو أساسيات الجبر، وإنما أن نعلمه منهج تعليم نفسه وتنمية ذاته والارتقاء بوعيه ونضجه. نعلمه منهج التعامل مع النفس قبل التعامل مع الغير.

والكتاب هذا منهج. وهذا المنهج ينتمي إلى ما أسميه



"مؤسسة التعليم الأعلى"، ولن تجد منهجاً مماثلاً له في أي جامعة أو مدرسة أو مؤسسة تعليمية. هذا المنهج هو منهج التطوير الذاتي نحو سعادة داخلية حقيقية، وإنجاز خارجي واقعي. وقد تجده أبسط من مناهج التربية الابتدائية، أو قد يكون أصعب من مناهج التعليم العالي. لكنه في جميع الأحوال ليس مقرراً اعتيادياً، أو منهجاً تقليدياً يعلمك "ماذا؟". لن تجد في هذا الكتاب "الوسائل السبع"، أو "الطرق الثلاث"، للسعادة والنجاح، لكن سيعود بك خطوات إلى الأساس ليشرح لك "لماذا؟".

ستتعلم في هذا الكتاب أيضاً، كيف تتعامل مع مطبّات الحياة التي لا بد منها: الخوف، والقلق، والتسويق، والإرهاق، والإحباط، والتشتت، والضياع وعدم الانتماء. ستتعلم أساسيات التعامل مع البشر المتمرّرة المسيئة والمستغلة والمهمّشة والسطحية. ستتعلم كيف تواجه مطبّات الحياة وأنت بكامل التحكم في زمام الأمور، وأنت في موقف قوة. ستتعلم تكوين منهجيتك الخاصة بك. سيفتح لك هذا المنهج عوالم وآفاقاً جديدة من علم لم تعلم بوجوده من قبل. سيفتح لك أبواباً جديدة إلى فكرك ووعيك لم تعلم بوجودها أصلاً. سيجعلك هذا المنهج تفكر في كل أمور حياتك من جديد؛ وهدفي الأول والأخير هو أن يصبح هذا المنهج جزءاً من مناهج مدارسنا، بدءاً من مراحلها الأولى ووصولاً إلى العليا.

مكتبة ***

t.me/soramnqraa



أهدي هذا الكتاب إلى كل شخص يبحث عن هدوءٍ واستقرارٍ نفسي داخلي، متزامن مع إبداع عصري خارجي. أهديه إلى كل شخص مُقبل على مرحلة جديدة من مراحل حياته، أو عالق في مرحلته الحالية بدون استمتاع، إلى كل شخص يعاني من فتور وسقم، ويرغب في تغيير جذري حقيقي، إلى كل من يبحث عن نفسه وسط ملايين البشر الضالة، إلى كل من يبحث عن التحرر الداخلي الجوهري من أثقل قيود العالم: المجتمع الآسر بكلماته وأحكامه، إلى كل نفس صغيرة مقبلة على الحياة؛ فاقراءه مرة وثانية وثالثة، وكلما قرأته مرةً أخرى، اكتشفت عمقاً جديداً في نفسك، وهو ما تمنيت لنفسي الصغيرة، ذوات الأعوام المحدودة، أن تقرأه في بداية رحلة حياتها. كتابي هذا هو منهجية العيش بسلام داخلي وسعادة حقيقية، وسط صخب البشر.

كتابي هذا هو المنهج الذي لا يُدرّس.



نبذة عن رحلتي

في اليوم الذي بدأت فيه كتابة هذا الكتاب، تكون قد مرت سنة كاملة على رحيلي الإرادي عن ممارسة الطب في نطاق العيادة أو المستشفى. سنة تعتبر طويلة جداً في حياة أي طبيب، عشتها لاكتشاف ذاتي الحقيقية، لإعادة النظر في الحياة. خضت فيها رحلة نحو معرفة من أنا، في زمن قل فيه من يعرف ذاته بحق. خطوة كبيرة اتخذتها لاكتشاف المتخذ الحقيقي لقرارات حياتي، منذ صفري إلى الآن. هل انتقيت حياتي بحب وشغف؟ بوعي؟ أم من الأنا الملونة بفرشاة مجتمعية وعائلية وضغوطات خارجية؟

في السنة الماضية، اكتشفت وجربت، حاولت وسعيت؛ كل ذلك في سبيل التعرّف على ذاتي. أسست مؤسستي الخاصة بي للتعليم والتثقيف الصحي. بدأت أتعافى من مرض الحساسية المزمن "الأرتيكاريا"، ومرض القولون العصبي، وليدّي القلق الذي صاحبني منذ أيام الثانوية. في السنة الماضية، قرأت وتفكّرت، واتخذت قرارات مصيرية، وتراجعت عن غيرها؛ كل ذلك في سبيل اكتشاف ذاتي الحقيقية.

رحلة السنة الماضية نحو ولادة وعي متجذّر وثابت لم تكن سهلة، لأنها احتاجت مني إلى إعادة برمجة فكرية كاملة، وأنا على واجهة مجتمعية ظاهرة على السوشيال ميديا، بتواجد مئات الآلاف من المشاهدين. ولا أنكر أبداً أنني ما زلت أخوض تلك الرحلة إلى



يومي هذا، وأعاصرها بمُرّها وحلوها. وفي كل مرحلة من مراحلها، يتأكد لي أن الوعي والنضج الحقيقي سقف لا نهاية له، والوصول إلى درجة من درجاته ما هو إلا نقطة بداية إلى مرحلة أُسمى فكرياً وروحياً ونفسياً. اتضح لي أن الوعي ليس خطأً مستقيماً، أو معادلة بسيطة، وأنتك - في أغلب الحالات - لا بُدُّ أن تصل إلى دركات اللاوعي والألم والمعاناة لكي تصعد وترتقي بعد ذلك.

إذا كنت يا عزيزي تتفكر وتتساءل الآن عمّا إذا كان هذا الكتاب مناسباً لك أم لا، خصوصاً وأن مسائل "الوعي" لا تمت لك بصلة، وأن ما تحتاج إليه في حياتك ليس كتاباً عن "الوعي" أو "الروحانية" أو "الطاقة"، أو ما تعتقد أنه محور هذا الكتاب، وإنما تحتاج إلى كتاب عملي علمي دقيق يعاصر زمننا الحالي، ويمنحك الوسائل الدقيقة العلمية المثبتة عن طريق التمييز والتغيير؛ إذا كانت هذه الأفكار تراود ذهنك، فلا أخبرك قليلاً عن بداية رحلتي نحو اكتشاف هذا الشيء، الوعي، وربما تغير رأيك.

بدأت الرحلة وأنا في أكثر بقاع الأرض اتباعاً للطب والعلم الحديث المعاصر، جامعة ويل كورنيل بالولايات المتحدة الأمريكية، إحدى جامعات "الآيبي ليج" (رابطة اللبلاب)، وإحدى أعرق ثماني جامعات على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية. وكنت أعمل حينها في تخصص طب الباطنية الدقيق، مع أطباء معروفين على مستوى العالم. حينها كنت قد قُبلت أيضاً، من بين آلاف الأطباء الأمريكيين،



في زمالة الغدد الصماء والسكري بمستشفى كليفلاند كلينك، ثاني أفضل مستشفى على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية. فإذا كنت تعتقد أن هناك ما يفوق تلك البيئة أو المرتبة من ناحية التخصص العلمي الدقيق والحديث، فأعد التفكير.

وعلى الرغم من تواجدي هناك، كنت أشعر بالخواء. وهذا الخواء لم يكن وليد الفراغ، فأيامي كانت تزدهم بالعمل، حتى أنني كنت لا أكاد أجد الوقت للأكل، وربما للتنفس أيضاً. ولم يكن الخواء نابغاً من الوحدة، فقد كنت محاطة بعدد من أصحابي المقربين؛ هذا الخواء كان نابغاً من مسألة أعمق. كنت أبدأ وأختم يومي كآلة المسيرة. كانت لدي الرغبة في أن أبداع وأتميز، لكن شللاً ما بداخلي كان يمنعني. لازمني القلق والخوف، وإن سألتني عن سببه فسأخبرك أنني لم أجد سبباً بزواله زالت همومي ومخاوفي. كنت أعتقد أن المريض الذي أعنتي بحالته في المستشفى، وحالته الصحية في تدهور مستمر، هو سبب قلقي، لكن تلك الحالة المرضية كانت تتحسن وتخرج من المستشفى، ويظل قلقي موجوداً. أو كنت أعتقد أن سبب قلقي هو الخوف من مصير قبولي في الزمالة التي رغبت فيها، لكن الزمالة تيسرت ولله الحمد، وظل القلق موجوداً. وكأنما في كل مرحلة من مراحل عملي، كنت بحاجة إلى أن أبحث عن شماعة جديدة لأعلق عليها قلقي.

ثم أتى اليوم الذي قابلت فيه طبيباً بالجامعة له ماضٍ عريق بعالم الطب، ومن مؤسسي الطب الحديث. وما كان يميزه ليس نباهته العلمية فحسب، وإنما ذكاؤه العاطفي والاجتماعي، مع عمق نضجه



مطول معه عن حياتي ومعضلاتي الحالية، لم يقابل حديثي المطول بنصيحة مطولة، إنما نصحني حينها - فقط - بأن أقرأ كتاب "الأرض الجديدة" للمفكر إيكهارت تولي. كنت لم أقرأ في تلك السنين إلا كتب الطب، أو قصص الجرائم الخيالية إذا رغبت في التغيير. الحقيقة أنني لم أقتنع بما قاله، لكنني كنت حينها أصارع مرحلة صعبة في حياتي، فقلت لنفسني: "لماذا لا أجرب؟ حتمًا لن أخسر شيئًا بالتجربة". اتجهت يومها إلى مكتبة بارنز ونوبلز بنيويورك، واشترت نسخة من الكتاب.

لم تكن بداية الكتاب تقليديةً أبدًا بالنسبة لي من حيث الأسلوب ومحاور الحديث. لكن، بعد قراءة عدة فصول، أدركت أن ضالتي بهذا الكتاب، وأن به ما كان ينقصني طوال تلك الفترة. لم أستطع أن أحدد ذلك الشيء حينها، أو أن أعرف ما هو. كان لدي إحساس قوي بأن بوصلتي المعلقة ستعود لتؤشر إلى وجهتي الصحيحة، وربما ستفتح لي آفاق جديدة إلى سعادة وراحة داخلية. بعد الانتهاء من قراءة الكتاب، وكتب أخرى معه، أدركت، بل أيقنت، أن سبب عدم سعادتي، على الرغم من كل ما وصلت إليه خارجيًا، هو انعدام السلام الداخلي، انعدام الوعي. ومع كل جهد لتعزيز الوعي الداخلي، أضفت نفسي هدوءًا وسكينة وسعادة وكأنما هم بلا سقف، وأضفت إلى علاقاتي مع الناس نضجًا حقيقيًا في التعامل، وأضفت إلى أعمالي الحياتية حس إبداع وتميز متفرد. أرجع الفضل في ذلك - بعد الله - إلى ذلك الطبيب الذي دفع بي في هذا الاتجاه. إنني أتمنى ذلك لك أيضًا؛ أن تجد في هذه الصفحات ما



الاتجاه. إنني أتمنى ذلك لك أيضاً؛ أن تجد في هذه الصفحات ما يغير حياتك، وألا تحكم على هذا الكتاب من سطوره الأولى. ستجد في هذه الصفحات المعدودة حصيلة ما تعلمته من سنوات وخبرات وكتب لا تُحصى.

ربما يتساءل بعض من يقرأ الآن، عما إذا كان يمكنه أصلاً أن يُعيد النظر في حياته أو عمله أو تخصصه أو علاقاته. ربما يراود ذهنك شيء من هذا القبيل: "الوقت تأخر على التغيير"، أو "تخرجت وفات أوان التغيير"، أو "بيئتي لا تسمح"، أو "علاقاتي صعب لها أن تتغير"، أو "لدي أبناء أعيدهم وقروض بالبنك، فكيف أُغيّر مساري الآن؟"، وغيرها من الأعذار التي خلقها اللاوعي عندك خوفاً من الإقدام والتغيير. هدفي من هذا الكتاب أن أحكي لك في طياته قصة تغيير نحو سعادة ورضى جوهرى في حياتي، وأن ما سبق هذا التغيير لم يكن بضع سنوات فقط بجامعة محلية، لكن سنوات عديدة من التعليم والتدريب والمهنة، قضيتها وحدي بأصعب الجامعات والمستشفيات. ثم إن إعادة النظر في حياتي لم تكن وليدة فشل خطط أو تخبط بالطريق، بل تزامنت مع نجاح وتفوق فاق توقعاتي. هدفي من هذا الكتاب أن أغرس فيك الرغبة في إعادة النظر المستمرة في الحياة ومجرياتها، وأن هذه الرغبة سمة من سمات الناجحين، بينما التصلب والتمسك بمسار واحد بدون تغيير، أو تقبل للتغيير، هو الفشل والرجعية ذاتها. وإن التغيير لن يأتي في وقت مناسب أو



ظروف مناسبة، فلا تجلس في مكانك تنتظر الظروف أن تترتب حسب رغباتك، ثم تبدأ رحلة التغيير؛ أنت من يصنع الظروف بنفسك. إن التغيير يتطلب قوة وشجاعة داخلية، ثم دعمًا ومساندة خارجية من القلة الواعية بحياتك. كما يحتاج التغيير إلى أن تُبعد الكثيرين من حولك الآن، ممن يشكك فيك، أو يبعث الخوف أو الرهبة في نفسك من "لو"، التجربة. لتعلم أن الرحلة دائمًا وأبدًا ممكنة، وإن كانت لا تخلو من بعض التضحيات. كل ذلك في سبيل تحقيق غايتك في هذه الحياة.

فلأخبرك الآن شيئًا عن رحلتي..

مدة طويلة من رحلتي الحياتية كرستها للآخرين؛ عشت فيها وفق منهجيتهم وقيمهم. عشت حياتي مبرمجةً - بلا وعي مني - على التصرف بطريقة ترضي المجتمع. وأي محاولة مني لتغيير هذه النظرة، أو أن أضع قيمتي بمرتبة أعلى من قيمة من قدّستهم طوال عمري، أو أن أعيش بمنهجية صنعتها نفسي، كانت تلقى حوائط مجتمعية عريضة تصدني عن التغيير. كل ذلك كان باسم "مصلحتك"، أو "عشان مستقبلك".

السؤال الذي يطرح نفسه: ترى، هل كانت الحياة صعبة مع الحوائط المجتمعية هذه، وبخاصة أننا نعلم جميعًا أن "إرضاء الآخرين غاية لا تُدرَك"؟ في الحقيقة، الحياة حينها لم تكن صعبة. كانت تحيط بها صعوبات، لكن لم تكن صعبة. لماذا؟ لأنه، عند أي قرار صعب ومصيري، أو محطة تغيير وجهة، أو حبكة حياتية، كان كل ما عليّ حينها هو أن أسأل اللاوعي بداخلي: ماذا يجب عليّ أن



أفعل لأحفظ مكانتي وقيمتي عند من حولي؟ ماذا عليّ أن أفعل ليرتفع مقامي في نظرهم؟ ماذا يجب عليّ أن أختار لأصل إلى تلك المكانة المجتمعية أو المالية أو الأكاديمية؟ ماذا كان سيفعل المميّز في نظر المجتمع لو كان في مكاني؟ صدقتي يا عزيزي، إن أي شخص تربى على إسعاد مجتمعه قبل إسعاد نفسه قد "حفظ" المنهج، وبخاصة أن من أسّس المنهج هم من يسعى لإرضائهم.

فترة طويلة من حياتي عشتها مُفتقرةً إلى وضوح الرؤية. كانت رؤيتي ضبابية، وكأنما طلب مني منذ صغري أن ألبس عدسة أو نظارة طبية دائمة، مُنحت لي من متجر المجتمع، بدون قياسات شخصية ثلاثية. القياسات جاءت بوصفة من المجتمع، وكانت الوصفة - ببساطة - ضبط درجة النظر إلى المطلوبة حينها فقط، ولا داعي لأن نبصر ما هو أوضح من ذلك.

عشت معظم حياتي كآلة المُبرمجة، مُسيرة من الداخل على نهج معين صممه لي غيري، وأي رغبة مني في تغيير تلك البرمجة لقبوها بالخلل، بل وأجبروني على تصحيح ذلك "الخلل" بنفسني. المشكلة أن نصح، بعد مرور ما يكفي من الوقت، على يقين بأننا نحن من برمجتنا أنفسنا، وأن خيارات برمجتنا وليدة رغباتنا، لا رغبات الغير، فتجد سماعات رغباتنا وأحلامنا المبرمجة تدوي - بلا وعي - برغبات غيرنا، وتقابل بدوي الفرح والفخر ممن برمجتنا، فخر نجاح الصنعة وعبقرية البرمجة. ولا بد بعد مدة من عيش هذه الحياة اللاواعية المبرمجة، أن تتسلل إلينا مشاعر الضجر والخواء وعدم الرضا، وتدوي بذلك منبهاتنا وإنذارنا الداخلية؛ حينها نكون قد



وصلنا إلى مفترق الطريق، المفترق الذي سيحدد بالفعل بقية مسار حياتنا. لو أننا كنا بهذا المفترق من ذوي الحظ الوافر، والتقينا حينها أصحاب الوعي والنضج الحقيقي، لأدركنا أن البرمجة كلها خاطئة، وتداركنا بذلك حياتنا قبل فوات الأوان. لكن أغلبنا يعيش وسط بشر غمرهم اللاوعي. وفي الغالب، متى ما دوت أصوات الإنذارات هذه، التفتنا لطلب العون إلى مَنْ برمجنا، وطلبنا منهم الرشد والنصيحة - جهلاً منا - فقط ليقوم أصحاب الصنعة بصيانتنا من جديد، والتربيت على أكتافنا: "كل شيء سيكون على ما يرام". والحقيقة هي أن لا شيء على ما يرام؛ والآلة هذه في الواقع، مهما جرت صيانتها، لا بد لها في يوم من الأيام تحت وتيرة الضغط النفسي المُبرح أن تنفجر.

هكذا عشت حياتي إلى أن وصلت إلى سن الثلاثين. وقتها تخرجت بالمرتبة الأولى على دفعتي، وحصلت قبل سن الثلاثين على ثلاث زمالات، أو تخصصات، أمريكية رفيعة في عالم الطب، قلة هم من يحصلون على تلك الثلاث في عمر الأربعين أو الخمسين. وقتها نشرت عشرات البحوث العلمية في مجلات عالمية مرموقة، وحصلت على رتبة استشارية، وهي من أعلى مراتب الطب. كل من حولي كان يحسبني أسعد مَنْ على وجه الأرض، ومَنْ ذا الذي لا يسعد لإنجازات ونجاحات كهذه؟

كنت خارجياً بشوشة وإيجابية في كل أفعالي وأفكاري



الظاهرة، لكنني عشت بداخلي حكاية أخرى. كنت أصارع خواءً وفراغاً واکتئاباً؛ لم يكن الاکتئاب الذي يُلزم الشخص الفراش، فأنا لم أعرف الفراش إلا فترات وجيزة في السنوات الأخيرة. كان الاکتئاب (الماشي)، الذي يرافقني في كل خطوة، يختبئ وراء وجه بشوش أو ابتسامة عفوية. عشت معظم أيامي كالآلة المسيرة، مع طنينها الدائم والمزعج كخلفية لحياتي. كان ذلك الصوت طنين قلق وعدم اكتفاء مستمر. لم أحس في يوم بجذور ثابتة في هذا العالم. كان طموحي أن أترك أثراً حقيقياً في هذه الحياة، لكن ذلك كان مفقوداً. ومع الافتقار إلى الجذور الثابتة، والإحساس المزمن أنني لست من يقود زمام مركبتي، تفاقم القلق، وعشت أيامي كورق الشجر يخشى أن تجرفه الريح نحو المجهول.

لكي أفهم معضلاتي حينها، وجب عليّ أن أنظر إلى الماضي الذي شكّل هذا الحاضر اللاواعي، وقد يستمر في تشكيل مستقبل لا يختلف في هيكله. الواقع كما أوّمن به الآن هو أن طفولتنا هي من شكّلتنا، والبحث عن جذور مشاكلنا فيها قد يبعث في النفس الجواب الشافي.

زرع بداخلي المجتمع من حولي، وبخاصة البيئة المدرسية التي لا يُستهان بتأثيرها، رغبةً قوية وملحة في المثالية، عن طريق المراقبة الذاتية المستمرة لأدائي وخلقها منذ سن صغيرة جداً؛ حرّك هذه الرغبة كل شيء ما عدا الذات الحقيقية. طفولة كنت فيها



مثالية في أعين كل من سواي. ماذا كانت تعني المثالية عند تلك الطفلة؟ الطاعة. أن أكون مطيعة لمعلماتي، وألا أزجج أحداً برغباتي أو بثرثرتي، وألا أشتكي أو أبكي؛ لأن البكاء للضعفاء، وألا أعرض من هو "أعلى" درجة مني لموقفٍ محرج أو شكوى، وإن كان ذلك من حقي. لماذا؟ لأن الشخص الذي تربي على نيل استحقاقه ومحبهته لنفسه من محبة الناس ورضاهم، يصعب عليه أن يقول: "لا"، لأنه إن قالها سيعرض نفسه للرفض من قبل الغير، وهذا الرفض قد يُترجم إلى رفض لشخصه وقيمه. لذلك، قضيت وقتاً ليس بقصير في السنة الماضية، في البحث عن منبع الاستحقاق والقيمة الذاتية الحقيقية، والذي هو جوهر الوعي والنضج الحقيقي، وهذا ما كرّست له فصلاً كاملاً في هذا الكتاب.

كذلك، في مختلف مراحل التعليم، كنت كثيرة التنقل. عشت وسط ثقافات وبيئات مختلفة. وفي كل مرحلة، بدون أسس الوعي الحقيقية، كان شعوري بعدم الانتماء قوياً وطاغياً. لذلك؛ سعيت في كل مرحلة من مراحل حياتي، وبلا وعي، إلى أن أتشكل حسب البيئة التي رسّوت فيها لأحس بالانتماء. كنت أبدأ كل مرحلة جديدة بملاحظة من حولي، ملاحظة معتقداتهم وأفكارهم وأحاديثهم، وما يحبون وما يبغضون، وما يثير اهتمامهم. وبعد دراسة جدية لا إدراكية في مدونة العقل اللاواعي، أبدأ بالتشكل: في طريقة الكلام، ومحتوى الكلام، بل وفي اللباس والمظهر. كان أسوأ شعور عندي حينها هو شعور الاختلاف عن غيري؛ لأن الاختلاف في العقل اللاواعي يساوي الرفض، رفض شخصي وذاتي. لم أدرك حينها قيمة نفسي المنفردة؛



كنت مستعدة لأن أتخلى عن نفسي في أي يوم لأكون جزءاً من المجتمع. كان عليّ أحياناً أن أدهس قيمي الشخصية، ليكتمل اندماجي في ذلك المجتمع. كل ذلك لأحصل على تقبّل ممن لا أعرفهم أساساً.

لأحدثك أكثر عن التشكل المجتمعي بصوره على أرض الواقع. في المدرسة، كانت البيئة محافظة، فالاحتشام والتواضع والأدب المطلق هو ما يميز الشخص، وينال من خلاله القبول والاعتراف. وهذا ما فعلته: احتشمت، وتواضعت، وكنت حريصةً كل الحرص على ألا أجادل معلمة، أو أقول "لا"، أو أخالف قانوناً من قوانين المدرسة. كرّست وقتي كله للدراسة، وأهملت الرياضة التي كانت "للمشاغبين" وقتها. وبهذا، تميزت في عيون غيري، وفي عينيّ الصغيرتين اللاواعيتين.

ثم انتقلت إلى المرحلة الجامعية، وهناك اختلفت البيئة تماماً. انتقلت في بضعة شهور من بيئة محافظة إلى مختلطة. القيمة والاستحقاق ليست للمتواضع الخجول، أو المحافظ، بل للشخص الواثق - في مظهره - من نفسه، لمن يختلط وينسجم ويتعامل مع كل من حوله، وكأنهم رفاق حياته، وكلما لفت مظهره الانتباه أكثر، اتسعت دائرته الاجتماعية وزاد تقبله من غيره. لا مكان للتواضع أو الأدب المطلق في تلك البيئة؛ وعلى ذلك تشكلت.

ثم انتقلت إلى أصعب المراحل في حياتي، وأكثرها ثقلاً على نفسي اللاواعية، مرحلة الغربة والتخصص في الولايات المتحدة الأمريكية. كنت حينها أصغر المتدربين سنّاً، وهذا ما تُرجم في عقلي اللاواعي أنني أقلهم نضجاً واستعداداً لمهمة الطبيب، في بيئة تركز



على النضج الشخصي كسمة رئيسة في متدربيها، أكثر من أي سمة أخرى كالذكاء أو الاجتهاد أو الإنتاجية. كان النضج العاطفي والفكري أساساً من أسس القبول في تلك البيئة. أساس سوي، لكن الذي تأسس بطريقة غير صحيحة، فهم الطريق إلى تلك الغاية السوية بشكل غير صحيح. حينها أجبرت ذاتي على أن أكبر سنوات عديدة في بضعة أشهر. تخلّصت حينها، وفوراً، من حسّي الشخصي المرح والبريء، في سبيل الحصول على تلك الصورة الناضجة. تلبّست برداء الكبير بالسن، والكبير بالعقل، في كلامي وأحاديثي وتعاملي. حرصت دائماً على أن أظهر نفسي بمظهر جاد. عشت في خوف دائم من أن يكتشف أحد حقيقتي "غير الناضجة"، وغير المستحقة للمكان الذي أتدرب فيه. الخلاصة هي أنني تجسدت في "متلازمة المحتال"، وهي الشعور بأنك لا تستحق المكان الذي أنت فيه، فتشعر بأنك كالممثل الذي لا ينتمي بحق. ولهذا، ستجد في هذا الكتاب ما يتكلم عن متلازمة المحتال، التي تلاحق الكثيرين منا في مراحل دراستنا وعملنا، ورحلتنا نحو اكتساب انتماء ذاتي حقيقي.

في كل مرحلة من مراحل حياتي، كنت أجبر نفسي على أن أتغير وأتشكل، لكيلا أكبّد غيري مشقة تقبلي كما أنا، وكأني ثقل على غيري، وكأن شخصي الحقيقي معدوم القيمة. كثيرون قد يبررون هذا الأسلوب، ويقولون إن الغرض الحقيقي من التشكّل أساساً، ليس إرضاء الغير، وإنما الإحساس الشخصي بالانتماء والراحة. لكن الواقع الذي ستدركه في طيات هذا الكتاب، هو أن من يبحث عن الراحة والانتماء في غيره لن يدرك الانتماء أبداً. إذا كنت تعتقد أن الراحة أو الانتماء



يحصلان عندما يتخلى الشخص عن نفسه في سبيل غيره، فالانتماء هنا زائف ومؤقت. ما ستدركه هو أن التقبل لا يأتي من الخارج، بل هو نابع من النفس. التقبل الحقيقي هو تقبل النفس بلا شروط مسبقة. واعلم أن من حولك يستشعر تقبُّلك لنفسك، وبقوة. وهذا قد يفسر لك سبب شعورك الدائم أنك خارج "الدائرة"، بالرغم من أنك تبذل قصارى جهدك لكي تندمج في بيئة جديدة مع الناس، وتفعل فيها كل ما بوسعك ليتقبلوك. اعلم أن تقبلك الحقيقي يبدأ بولائك لنفسك، لا لغيرك. عندما تكون وفيّاً لشخصك الحقيقي، وقتها ستجد الانتماء الحقيقي لنفسك ووسط غيرك. فالناس الحقيقيون يتقبلون من يتقبل نفسه، ومن لا يتقبلك حينها، أو يرفضك لكونك "أنت" فقط، فهو لا يستحق أن يوجد في حياتك أصلاً.

رحلة السنة الماضية نحو اكتشاف ذاتي الحقيقية، كانت من أصعب سنوات حياتي، لأنني واجهت فيها ما أكد لي أن السنوات التي مضت، قضيتها أطارده أحلام الآخرين وأمنياتهم وتوقعاتهم، باسم أحلامي وأمنياتي. والصعوبة الحقيقية لم تظهر في مرحلة اكتشاف الذات، بل في مرحلة التغيير، في أن أسلك مساراً خاصاً بي بعد أن عرفت الحقيقة، وهنا تكمن الصعوبة الحقيقية. جميعنا إذا ما بذلنا من الجهد ما هو كافٍ لكسب المعرفة، صار سهلاً أن نعرف. لكن قلة من تعرف وتغيّر من نفسها نتيجةً لهذه المعرفة. لماذا؟ لأن المعرفة محصورة بينك وبين ذاتك، أما التغيير فمكتشف أمام العالم. وعندما يعيش الشخص طيلة عمره وهو يُقدس نظرة مجتمعه، ويعطيها قيمة أعلى من قيمة نفسه الحقيقية، يجد حتماً أن ذلك من



أصعب الأشياء المراد تغييرها، لأن هذه الأسس المعوجة تنفرس من الصفر، وتتوغل في كل مسألة من مسائل حياتنا، والتغيير المطلوب حينها تغيير جذري يلامس فروع حياتنا كلها.
فلنبداً الآن بالمنهج الذي لا يُدرّس.



أساس المنهج الوحي

أغلبنا يكافح من أجل التميّز، ويدرك معنى ذلك من أول يوم إلى آخر حياته. يبذل قصارى جهده ليطمئن عن أقرانه؛ ليحصد المال أو القيمة التي من خلالها يسعى إلى أن يعيش حياة طيبة وسعيدة. وكثيراً بالفعل ينال ذلك العُرف الخارجي، سواء في دائرته العملية أو المجتمعية أو على نطاق أكبر. ينال من الشهادات أو الرتب أو المال شيئاً ليس بقليل. لكن تجد غالبيتهم، على الرغم من الوفرة الخارجية، غير مكثفين، يعيشون فترات ليست وجيزة في حالة عدم استقرار، يعيشون حالة عدم اكتفاء بالحاضر، ورغبة مستقبلية ملحة في المزيد، حتى لو لم تكن ماهية "المزيد" معروفة لديهم. فترى الشخص منهم يبدأ حياته المهنية بشهادة يعتز ويفخر بها جداً، لكنه بعد مدة يرى من حوله، ممن يُهياً إليه أنهم أكثر إنجازاً أو سعادة، قد حازوا شهادات ورتباً أعلى، فيعود بذلك إلى نقطة عدم الاكتفاء، ويقنع نفسه أن راحته وسعادته الحقيقية لن تكتمل إلا بعد نيله تلك الشهادات أو الرتب العليا.

وبالفعل، تمر سنوات عديدة يؤجل فيها سعادته وسعادة أقربائه، في سبيل استغناء أو استقرار مستقبلي. وبعد مدة يصل، لكن وصوله مجرد بداية أخرى في سبيل نيل استحقاق وقيمة إضافية. ويستمر في هذه الدوامات، يبحث فيها بشكل غير مباشر عن طريقة للسلام والراحة والرضا الداخلي، لكن بدون فائدة، حتى يلفظ آخر أنفاسه.

أما على الصعيد الخارجي، فقد تكون بعض إنجازاته كبيرة،



أما على الصعيد الخارجي، فقد تكون بعض إنجازاته كبيرة، لكنها لا تختلف كثيراً عن إنجازات من سبقوه. يفتقر عمله إلى حس "العبقرية" الذي يأتي مرة كل دهر. عمله، مهما حظي بإعجاب من حوله في زمانه، يميل إلى الإنجاز التقليدي الذي سينسى بعد مرور بضع سنوات.

الوسيلة الوحيدة لعيش حياة مستقرة داخلياً، مع إبداع وتميز خارجي يشهد له الدهر، هي إعادة إحياء الوعي. لكل من يبحث عن الاكتفاء في العوالم الخارجية، سواء في ناسها أو ثرواتها أو معمارها، اعلم أن ما تبحث عنه يكمن في عالم داخلي، لا يُرى، لكن يُحس. العالم الداخلي هذا هو عالم النضج الحقيقي، هو عالم الوعي. لكل من يبحث عن السكينة في بقاع الأرض النائية، فيسافر إلى أقصاها بحثاً عن السلام والهدوء؛ اعلم أن ما تبحث عنه موجود الآن بداخلك، وقد لازمك طوال حياتك. لكل من يبحث عن سعادته في العالم الذي يحيط به، في السفر، والمشتريات، والصحبة، والأكل، وغير ذلك؛ اعلم أن السعادة الحقيقية الأدوم، هي التي تأتي عندما تُجردها من المادة. السعادة الحقيقية تأتي من داخلنا. السعادة الحقيقية تصنعها أنت من غير مادة، فقط بحضورك الآن وبوعي تام. ولكل من يؤجل سعادته واستقراره الآن في سبيل سعادة مستقبلية، اعلم أن السعادة والاستقرار الحقيقي ليس غايات تُدرك بالحياة، بل هي وسائل نعيش بها الحياة. ومن أجلها فلن يدركها أبداً.

الخلاصة هي أن العوالم المحيطة بنا، سواء كانت عوالم خارجية يستحوذ عليها أناسٌ وأحداثٌ وضوضاء، أو عوالم داخلية



يستحوذ عليها صخب العقل والأنا، كلها تفقد أهميتها في سبيل عالم واحد غير محيط بنا، بل يسكن ذواتنا ويتمركز وسط حياتنا، هو عالم النضج الحقيقي، عالم الوعي.

حاول أن تسترجع الآن بعضاً من ذكرياتك؛ ابحث فيها عن لحظات الوعي، ولو كانت خاطفة. كلنا أدركنا درجة من درجات الوعي في لحظات من حياتنا، وربما لم ندرك حينها أن تلك اللحظة هي ما تسمى "الوعي". ما هي لحظات الوعي التي مرت بك في حياتك؟ هي اللحظات التي عايشتها وقت ولادة روح جديدة في هذا العالم، وأنت تشهد صرخات مولودك الأولى وتغلبك سعادة داخلية تامة وقشعريرة، على الرغم من كل التعب والسهر والألم الذي سبقها. تعيش تلك اللحظة وكأنها اللحظة الوحيدة التي تهتمك في حياتك في ذلك الوقت. لا يهتك تعب الماضي أو مشاكله، وستتعلق على المستقبل عندما يحين ذلك المستقبل. أما الآن، فأنت بمنتهى السعادة مع مولودك الجديد بين يديك. هذه لحظة وعي.

أو وقت الخلوة في الطبيعة، على جبل أو ساحل بحر بعيد عن فوضى البشر وتشويشهم، وأنت تعي حينها مدى صغرك وقلة حيلتك، وسط العالم الفسيح من حولك. كل مشاكلك تبدو صغيرة جداً في نظر هذا العالم الفسيح، وكل قلقك يبدو ضئيلاً وأنت تشهد عظمة الخالق. هذه لحظة وعي.

أو وقت اجتماعك بصديق أو أخ أو ابن فرقت بينكما



المسافات زمنًا طويلًا. في تلك اللحظة، لحظة اللقاء، تنسى هموم الماضي والمستقبل، وتعيش اللحظة والسعادة تغمرك. كل ما يهمك أن من تحب صار في أحضانك الآن. هذه لحظة وعي. حتى لو كانت تلك اللحظات كلها سريعة العبور، تنتهي بسرعة ابتدائها، فالمهم هو أنك تذوقت طعم الوعي وحلاوته. وهدفي هنا هو أن تعيش معظم حياتك بمثل تلك اللحظات.

ما هي دلائل وصولك إلى مرحلة عالية من الوعي؟
الدليل الأول يظهر عندما يهدأ العقل عن الثرثرة. عندما يكف العقل عن صخبه، ويهدأ تفكيره القهري عن "المشروع الكبير المقبل، ومتى علي أن أبدأ، وماذا سيقول مسؤولي إن علم بتقاعسي، ومتى سأتمكن من خسارة الوزن الزائد، فكل من حولي رشيق وأنا الوحيد الذي أعاني وهم لا يعانون، ولن يفهموا أبدًا ما أمرّ به، ومتى ألتقي زوج المستقبل، وربما أحتاج قبل ذلك إلى أن أخفض من وزني، أو أن أحصل على ترقية في العمل أو على راتب أعلى، ومتى سيقدرني مسؤولي على كل ما أفعله، أو - وينتابني شعور بالغصة - نسيت أن أتصل بفلانة لأبارك لها! وماذا ستقول أخرى إذا علمت أنني قلت عنها كذا، أو ماذا أعدت أُمي للغداء، أتمنى أن يكون نفس غداء أمس، لكن علي ألا أتناول طعامًا ثقيلًا من جديد لكي أخفض وزني...".
عندما يكف العقل عن إدارة هذا الشريط الذي لا نهاية له، تدخل في المرحلة الأولى من مراحل الوعي.

إذا كان هدوء العقل وصمته أساسًا من أسس الوعي، فالوعي



إذن لا يساوي العقل أو مجريات العقل، على الرغم من أن هذا هو أساس المنظور الطبي الحديث لمفهوم الوعي (أن يستيقظ العقل ويفكر ويثرثر بطريقة بشرية). الوعي والعقل مسألتان منفصلتان. لكن من المهم إدراك أن من الممكن استغلال العقل في تنمية الوعي، وبعد التنمية ندخل في صفاء ذهني بعيد عن الثرثرة، وقريب من مراحل الإبداع الذهني الحقيقي. لكن إدراك ذلك يستلزم - أولاً - الإصغاء إلى العقل، والتمييز بين الثرثرة القهرية التي تفوص بنا في أبعاد بعيدة عن الوعي، وتشغل أكثر من تسعين بالمئة من أفكارنا اليومية، وبين الفكر القليل الذي ينبع من الصفاء الذهني.

دلائل أخرى على وصولك مرحلة وعي عالٍ: تغلب السعادة على كيائك، فتشعر بسعادة تتبع من داخلك وتنبثق إلى كامل جسدك، إلى درجة إحساسك بقشعريرة؛ تشعر بالخفة وأن كل شيء على ما يرام؛ تحس بالرضا والسكون في داخلك؛ تعي أنك تعيش بكاملك تلك اللحظة فقط، وأن الماضي الفائت أو المستقبل المجهول ليسا إلا أفكاراً تعيش في ذهنك فقط، فأنت لا تعيش في الفكر، بل على أرض الواقع، والواقع هو الآن.



فما هو الوعي يا ترى؟

في الطب الحديث، الوعي يعني الاستيقاظ والقدرة على الانتباه للعالم من حولنا. فالإنسان الواعي - في الطب الحديث - هو الإنسان المستيقظ والمدرّك للعالم بما يحتويه من مجريات وأحداث. إذن، الوعي يساوي الاستيقاظ. لكن، بعكس منظور الطب الحديث، الوعي الحقيقي الكامل هو الاستيقاظ والإدراك، لا لمجريات العالم الخارجي فحسب، وإنما - وهو الأهم - لمجريات العالم الداخلي. الوعي لا يكتمل إلا بالإدراك الكلي للمجريات الداخلية في نفس الإنسان. الوعي هو أن تعي نفسك وسط غيرك.

هل الوعي حالة دائمة أم متقطعة، نعيشها في أوقات محدودة من يومنا؟ هل الوعي إرادي، أي أن باستطاعتنا أن ندخل مرحلة وعي إذا أردنا ذلك، أم أنه أمر لا إرادي وليس لنا حيلة غير أن نتمناه ونتنظر حلوله؟ هل الوعي موروث أم مكتسب؟ هل لدى اللاواعي الإمكانية أو القدرة على أن يكتسب شيئاً من الوعي، حتى لو كان يعيش في بيئة وعيها منخفض؟ هل الوعي يرتبط بدرجة الذكاء الذهني؟ أولاً، الوعي ليس حالة دائمة، حتى في أحسننا وأعلانا وعياً. حالات الوعي العالية والأكثر دواماً تجدها في رسل الله تعالى؛ أما نحن، فطبيعتنا البشرية الغالبة لا تسمح لنا بأن نكون في حالة وعي دائم؛ لا بد أن نزلّ بين الحين والآخر، وأن يبعدنا حدث قوي عاصف،



ولو مدة محدودة، عن الوعي. لكن، اعلم أنك كلما زادت درجة وعيك، عشت واعياً مدةً أطول. والأهم من المدة الزمنية الكلية، هو قدرتك على العيش بوعي خلال أزمئة مضطربة، تحتاج فيها إلى الوعي بدرجات عالية. فإذا وقعت في خلافٍ كبيرٍ مع مسؤولك أو مرشدك أو أستاذك أو صاحبك، ستحتاج إلى درجة عالية من الوعي لكي تتعامل معه بطريقة سوية. وإذا وقعت في ورطة مالية أو اجتماعية، حينها ستحتاج إلى الوعي لكيلاً تُقدِّم على تصرف طائش نتيجة اللاوعي. وسنتحدث عن الطرق السوية للتعامل مع هذه المعضلات في الفصول القادمة.

والوعي مثل العضلة، إذا حرّكتها ومرّنتها تقوى، أما إذا أهملتها فستضمّر وتضعف ويستحوذ عليك العقل اللاواعي. والوعي إرادي. أي أنك اليوم، وباختيارك، تستطيع تنمية الوعي، وباختيارك اليوم تقرر أن تتنازل عنه. فالوعي ليس وحياً تنتظر نزوله، الوعي حالةٌ نختارها نحن متى نشاء. وتتميتها لا تتطلب علماً رفيعاً أو دراسةً عميقة عن السيكولوجية أو الفلسفة أو الروحانية؛ لا تتطلب منك أن تخلو في أعالي الجبال أو على سواحل البحر النائية لتصل إليها. الوعي متوفر - الآن - لكل من يطلبه.

والوعي مكتسب، وليس موروثاً. لكن البيئة المحيطة تلعب دوراً كبيراً في مساندة الوعي أو استعلاء اللاوعي. فإذا كان من حولك من أصحاب الأنا القوية، والعقول اللاواعية، فهذا بدوره قد يجرك بقوة إليهم، ويطلب منك حينها أن تبذل ضعف الجهد الفكري لتخرج من عقلك اللاواعي. لذلك، وفي بداية رحلتك، أفضل وسيلة



لتنمية الوعي هي أن تتجنب هؤلاء. لكن لا تقطع صلتك بهم، ولا تستغن عنهم تماماً. حسبك أن تهمشهم حتى تؤسس نفسك بطريقة صحيحة، كما سنعرض في هذا الكتاب. ومن ثم، انخرط في التجارب معهم، واختبر عضلة الوعي عندك، بل ونمها بتلك التجارب. وأخيراً، الوعي لا يرتبط بالذكاء بمفهومه العلمي الحديث، وأصحاب الذكاء العقلي الخارق ليسوا بالضرورة من أصحاب الوعي العالي، وإن زيادة درجتك في اختبار ذكاء ليس بالضرورة مؤشراً على زيادة وعيك.

الحقيقة هي أن الذكاء الخارق بدون تنمية الوعي آفة، لا ميزة، وأجزم لك أن صاحبه يعيش حالة عدم رضا؛ يحاول أن ينجز بذكائه ويميز نفسه عن أقرانه، لكن ذلك لا يضي عليه أي حس اكتفاء أو سعادة حقيقية؛ يشعر غالباً بثقل ومسؤولية، فكل من حوله يثني على ذكائه وتميزه، وربما يعتمد عليه بعضهم في إضفاء قيمة مادية أو مجتمعية لهم بتميزه وعمله. وهذا ما يقلقه، فما ينجزه حالياً - في نظره - ليس جيداً بما يكفي، أو غير كافٍ، وهذا ما قد يراه الذين أثنوا عليه ووضعا له توقعات عالية. ولذلك قد يخذلهم، وهو لا يعلم أنه بهذا اللاوعي قد خذل نفسه أولاً، عندما وضع توقعات الآخرين وأمالهم فوق آمال نفسه؛ خذل نفسه لأنه لم يتح لها الفرصة للتعرف على شغفه الحقيقي بعيداً عن "ذكائه" وتوقعات من حوله؛ خذل نفسه عندما وضع رأي غيره كقيمة أعلى من رأيه في نفسه.



لنتحدث الآن بشكل عملي أكثر عن مراحل الوعي وكيف نصل إليها؛ وتستطيع أن تطبق ذلك أينما كنت.

المرحلة الأولى، وهي أساس البدء في رحلة الوعي، هي مراقبة العقل وأفكاره وثرثرته. وأنت جالسٌ الآن، راقب أفكارك والحديث الذي يدور في ذهنك؛ كأنك تجلس في مكان عالٍ وتلقي نظرة على نفسك وأنت تفكر. استمع لنفسك وحديثك الداخلي دون أن تحكم عليه، وكأنما هو حديث شخص آخر لا يمت لك بصلة. فقط استمع للحديث ولا تحكم عليه، فالحكم يعني أنك خرجت من الوعي، ودخلت مرة أخرى بثرثرة قضاء العقل. و كبداية، ربما يكون الأسهل عليك أن تستمع إلى أفكار متعادلة، غير مشحونة بطاقة سلبية من غضب أو حزن شديد، أو طاقة إيجابية مثل فرح شديد أو بهجة عالية، لأن مراقبة الفكر في حالاته السلبية أو الإيجابية الشديدة بدون الحكم عليه صعب للغاية في البداية.

إن القدرة على مراقبة شيء ما - كما يقول المفكر إيكهارت تولي - يعني أنك لست ذلك الشيء. إذن، قدرتك على مراقبة العقل تعني أنك كيان، وعقلك كيان منفصل. أي أن الوعي - ببساطة - لا يساوي العقل. الوعي في الحقيقة كيان منفصل تماماً عن الجسد بعقله وأعضائه، والجسد ما هو إلا وسيلة وسبيل ليتجسد الوعي من خلاله في حياتنا. أنت في الواقع كيان فردي أصلي تتجسد في وعيك، لا في جسدك. وإدراك هذه المسألة، إدراك أننا لسنا في الواقع بعقولنا أو أفكارنا أو أجسادنا، وأنها ليست إلا وسائل تيسرت لنا لنخوض هذه الحياة ونعيشها، هي أساس من أسس إدراك الوعي. لذلك، لتكتمل



الخطوة الأولى نحو الوصول إلى الوعي، عليك أن تدرك أنك لست بأفكارك. فالفكر ينتمي إلى العقل، الذي بدوره ينتمي إلى الجسد، والذي ما هو إلا وسيلة لتعيش بوعي.

وهذا الإدراك، كما سنرى في الفصول القادمة، إدراك محرر، سيجعلك تتوقف عن التمسك بأرائك وأفكارك وكأن حياتك تعتمد عليها، لأنك ككيان لست بأفكارك، وإنما الأفكار وسائل لتعيش بها الحياة وتختبرها. سيجعلك أيضاً تتوقف عن أخذ كل شيء بشكل شخصي إذا انتقدك أحدهم، لأن الانتقاد يكون حينها موجهاً للفكر، أو العمل الناجم عن الفكر، وليس لكيانك الحقيقي أو وعيك. إذا لم تستوعب هذه الفقرة، اقرأها مرة ثانية وثالثة، قبل أن تواصل القراءة. وإن لم تستوعبها حينها فلا بأس، واصل القراءة، ثم عد إليها فيما بعد وستجدها قد اتضحت أكثر.

المرحلة الثانية تبدأ بعد التمكن من المرحلة الأولى لمدة زمنية لا تقل عن أسابيع، أو شهور في بعض الأحيان، وتتحقق عندما توقف إدراكاً ووعياً منك شريط العقل وثرثرته. تستمع أولاً، وحين تدرك أنها ثرثرة لا تقدم ولا تغير ولا تؤخر، بل تهدر من طاقتك وتستنزفك، تقرر وعياً منك أن هذا الشريط يجب أن يتوقف الآن. اللجوء إلى مكان هادئ وإغلاق العينين في البداية قد يساعد، لأن الضوضاء والأحداث الخارجية تجر عقولنا بسهولة إلى ثرثرة أخرى. حاول أن تعيش لحظات صمت العقل هذه أطول مدة ممكنة.



في البداية، قد لا تتجاوز تلك المدة بضع ثوانٍ، وقد يشعر اللاوعي حينها بالتهديد من الفناء، فيلعب في ذهنك الشريط الآتي: "هذا هراء، عندك حالياً أمور أخرى أكثر أهمية، كيف يمكن لهذا التمرين أن يجلب لك سعادة أو يكسبك تميّزاً في نظر الآخرين، أو أن يُخرجك من الهم الذي أنت فيه؟ هذا هراء".

وفي كثير منا، العقل الباطن اللاوعي له قوة وتحكم فينا لا يُستهان بهما. فمن الصعب علينا جداً أن نسكت ما لم يعتد السكوت. تخيله كالشخص الذي يمسك بزمام أمورك إلى اليوم، وهو مديرك ورئيسك وقائد حياتك؛ فلماذا عليه أن يصمت الآن؟ لذلك، تجد كثيراً ممن يجربون هذا التمرين، سريعاً ما يتركونه، ويواصلون يومهم وهم غارقون في اللاوعي. والسرف في النجاة من حالة الغرق هذه يكمن في أن تسكت هذه الثرثرة الأخيرة مهما كان تأثيرها قوياً، بعد أن استمدت قوتها من كل تلك السنين اللاواعية. بالتدريب تستطيع أن تعيش الصمت بسلام مدةً أطول.

للبعض، الشعور بالنفس وهو يدخل الجسم ويخرج منه، يساعد في إطالة هذه المرحلة من السكون. إنك بذلك توجه تركيزك إلى ما هو خارج العقل، إلى النفس. لذلك، تجد أنه في كثير من جلسات التأمل الهادفة لتنمية الوعي، يتم التركيز على تمارين التنفس، والغرض من ذلك هو تهدئة العقل.

كثير من الأشخاص في بداية رحلتهم نحو تنمية الوعي (الوعي لا يُكتسب بين يوم وليلة، بل يُنمى عبر سنين)، يلجؤون إلى التأمل أو رياضة اليوغا لتهدئة العقل. نعم، التأمل واليوغا من وسائل



المساعدة للوصول إلى الوعي. لكن كثيراً ممن يلجؤون إليها يمارسونها ممارسة عمياء تمنحهم راحة مؤقتة، أو سكوناً داخلياً مؤقتاً، وسرعان ما يصطدمون بواقع مؤلم أو معضلة بحياتهم، فيصعب على أحدهم حينها أن يجلس بسكون في أشد لحظاته حاجة إليها؛ فكيف يسكن وداخله يغلي من الألم والقهر؟

لذلك، فإن الغرض الأول من تنمية الوعي، سواء باليوغا أو بتمارين التنفس أو غيرها، هو أن يوصلك إلى مرحلة تستطيع فيها أن تهدئي عقلك، لا ببيئة ساكنة وسط موسيقى عذبة، بل بأصعب مواقف حياتك وأشدّها ثقلًا، وإلا فكل هذا مضيعة لوقتك ومالك.

والأسوأ قد يحصل عندما يحاول أحدهم أن يتأمل مغمض العينين، لكن عقله لا يكف عن التفكير فيما حدث في الماضي، أو قد يحدث في المستقبل. في هذه الحالة، سيزيد "التأمل" حدة توترك وقلقك، لأنك تشعر حينها كأنك سجين أو حبيس، لا تستطيع الحركة أو الكلام لتفرغ كل تلك الشحنات السلبية، التي تتراكم وتزيد كلما زاد وقت "تأملك".

من التمارين التي أحب أن أمارسها لتقوية حس الوعي عندي، هو إسكات العقل وسط الضوضاء. سكون العقل عندي لا يحقق الغرض الأساسي منه، وهو مساعدتي في التعامل مع مشاكل الحياة وصعوباتها، بمجرد الجلوس في غرفة هادئة معطرة بالزيوت العطرية، مع صوت الموسيقى الهادئة. لا، أنا أتأمل وسط الحياة الواقعية، وسط الضوضاء والمعمعة البشرية، وسط الواقع اليومي.

نحن بشر لا نعيش في عزلة، فلماذا نتمرن في عزلة؟



عادةً، أذهب إلى أكثر المناطق ازدحاماً بالقرب من مسكني، وأجلس هناك، أو أمشي، لكن بسكينة عقلي. وكلما بدأ العقل بالثرثرة: "ماذا يعتقد من حولي أنني أفعل؟ هل أبدو غريبة الشكل وأنا جالسة بدون فعل شيء؟ هل كان عليّ أن أجلس وحدي هكذا؟ ربما من الأفضل أن أشتري كوب قهوة لأبدو أنني أفعل شيئاً، أو أظاهر بالتسوق"، أسكته وأواصل التمعن.

يحتاج هذا الأمر إلى كثير من الجهد في البداية، لأن عقولنا مبرمجة على الكلام الذي لا نهاية له. واعلم أن هذه القدرة على إسكات العقل ستكون المُساند الأول لك إذا ما وقعت في ورطة أو مشكلة أو خلافٍ مع أحد. القدرة على التحكم في الشريط القهري هو أساس الاتزان وقت الشدة والغضب، وهو بالتحديد ما سيفسح المجال في عقلك لأفكار أكثر نضجاً واتزاناً، حيال ما تحتاج إلى فعله تجاه حياتك.

الرغبة المُلحة الغيرالناجحة في إهداء ثرثرة العقل القهرية، كثيراً ما تؤدي إلى الإدمان. قد تساءلت يوماً عن سبب إدمان البعض الألعاب الخطرة، كالقفز من أماكن عالية، أو المشاركة في السباقات السريعة، وغيرها. هل الهوس بالألعاب الخطرة هذه دليل على أنهم لا يقدرّون حياتهم أو قيمتها؟ لا، أبداً. إذن، ترى ما سبب المخاطرة بحياتهم؟



السبب هو أنه في تلك اللحظات الشديدة، وقت السقوط أو الانطلاق، وقت إفراز الأدرينالين، نسلم حياتنا كلها لتلك اللحظة، نعيشها بكاملها في "الآن" مسلمين مستسلمين. هذه هي اللحظة التي يتوقف فيها العقل عن التفكير، ومن هنا ينبع الإحساس الحر المحرر. الاستمتاع الحقيقي بالحياة يأتي عندما يتوقف العقل عن تشويشه، ويُسلم العقل بكامله لتلك اللحظة بكل مجرياتها. أما من لا يكف عقله عن ثرثرة الخشية من السقوط، أو أن اللعبة ستتعل، أو غيرها من المخاوف، فهو شخص لا يستمتع باللعبة بقدر الأول، وترى أغلبهم لا يكررونها مجددًا.

الحقيقة هي أننا جميعًا مدمنون، إلى حد ما، على ما يهدئ عقولنا وقت شوشرتها الثقيلة غير المرغوب فيها. فالبعض منا يدمن الألعاب الإلكترونية أو المسلسلات أو الأفلام، لأن الانشغال بحياة الآخر، وإن كان من نسج الخيال، يجعل عقولنا تكف عن التفكير - ولو دقائق معدودة - في حياتنا ومشاكلها. وقد يصل البعض منا إلى مرحلة إدمان المهدئات أو المنومات، ليسمح بذلك لعقله المرهق بقليل من النوم. إدمان الأكل أيضًا وسيلة شائعة جدًا من وسائل تهدئة العقل بمتعة مؤقتة سرعان ما تزول. والإدمان هنا يختلف في حدته حسب ثقل العقل. فكلما زاد ثقل العقل، وصعب علينا التحكم في ثرثرته القهرية التي لا نهاية لها، زادت حدة الإدمان.

والإدمان في جميع حالاته وأنواعه ما هو إلا محاولة للهروب، هروب من مواجهة واقعنا وجهًا لوجه، ومن الخوض في مشاكلنا، لنجد حلاً لها؛ هو محاولة لتخدير العقل وتهدئته.



اعلم أن كل تلك الوسائل ما هي إلا طبطبات مؤقتة، وحالما يتوقف مسلسل الهروب، أو يزول تأثير المخدر، نصطدم بالواقع مجدداً، ويرجع عقلنا اللاواعي بقوة أكبر بعد أن أجبرته على الكبت. إذن، ليس الإدمان إلا دوامة لا نهاية لها، ولا تكسر إلا بإحياء الوعي.

بعد أن نتقن مرحلتي الوعي السابقتين، وهما من المراحل الداخلية، يبدأ التحدي الحقيقي، وهو العيش بنفس درجة الوعي في الحياة الخارجية مع الناس بأشكالها. عندما يتعامل أغلبنا مع الناس، يأخذ العقل بزمام الأمور، وعقولنا حينها لا تكف عن التفكير بأنفسنا، وإن فكرت في غيرنا تكون الغاية من التفكير تخمين الانطباع الذي سنتركه في الغير، أو الشعور الذي يكنه تجاهنا، أي أن الشريط ما زال عنّا نحن.

أن تكون واعياً في تلك اللحظات هو أن تصفي لشريط عقلك حينها (المرحلة الأولى)، ثم تكون قادراً على إسكاته (المرحلة الثانية)، ثم تبدأ المرحلة الثالثة، وهي الإصغاء البديل لشريط عقل غيرك. الوعي الحقيقي لا يكتمل إلا عندما تكون واعياً بنفسك وأنت تراقب شريط عقل غيرك.

لنتقن هذه المرحلة، عليك بالآتي: كلما دخلت في حوار مع أي شخص، رئيساً كان أو عاملاً، صديقاً أو غريباً، فأول شيء عليك فعله هو أن تتوقف عن التفكير في نفسك، وأن تركز على غيرك. أوقف ثرثرة العقل وركز على ما يثرثر به عقله هو، على أفكاره وكلامه،



وتعابير وجهه وتصرفاته. لاحظ رد فعله إذا انتقده أحد من الحضور، ستجد علامات خفية من التوتر، لا يُظهرها عندما لا يكون في موضع ضعف. لاحظ رد فعله إذا مدحه مدير أو أثنى عليه، ستري ابتسامة على زوايا فمه. لاحظ رد فعله إذا مدح المدير منافساً له، ستري نظرات انزعاج أو بغض خفية تجاه ذلك الفرد. لاحظ رد فعله عندما يتم تجاهله أو تجاهل مداخلته، ستري صوته يهتز، وتعابير وجهه تتغير، لتعكس نفساً هشة من الداخل. لاحظ الاختلاف في التصرفات وحركات الجسد الخفية، بين حالته في أريحته، وحالته مع الضغط والتوتر. هذه الحركات الخفية هي التي ستكشف لك البشر على حقائقهم.

ولكي تحقق هذه الدرجة من الملاحظة، عليك أن تنسى نفسك في الحوار، فأنت لست محور، وإنما يصبح الذي أمامك هو المحور. وكلما لاحظت عقلك يحاول أن يدخلك مجدداً في دوامة التفكير في نفسك، أوقف هذا الشريط، وركز الاستماع والنظر على من أمامك.

وصدقني يا عزيزي، عندما تتقن هذه المرحلة ستفهم البشر جيداً، وستحكمهم بدلاً من أن يحكموك. ستلاحظ مصادر الضعف عندهم، ما يخلجون من أن يظهره، وما يجرهم. ستلاحظ نقاط ضعفهم وقوتهم واضحة كالشمس، وستسأل في نفسك: كيف لم ألاحظها من قبل؟ أنت لم تلاحظها قبل ذلك لأنك كنت طوال الوقت منشغلاً بنفسك، وكان شريط عقلك الذي لا نهاية له يدور حول نفسك. أما الآن، فقد أفسحت المجال لتكتشف الناس على حقيقتها؛ وأجزم لك، من يومها ستكون سيداً في التعامل مع البشر.



كذلك، إن توجيه طاقتك الفكرية من نفسك إلى من حولك، سيساعدك كثيراً في زيادة ثقتك بنفسك عند الحديث مع الناس؛ سيخلصك من فوبيا الحديث المباشر مع البشر، أو الانخراط بينهم. ساعدت هذه الوسيلة العديد من الناس حولي، ممن يتجنبون التحدث مع البشر بأي طريقة، فيسعى أحدهم إلى أن يكون الحديث قصيراً قدر الإمكان، وأن ينتهي في أسرع وقت؛ أو ممن يلتقي غيره ويضطر إلى اصطناع حديث لملء الوقت، فيخرج من ذلك الحديث منهكاً متعباً، كأنما بذل مجهوداً جسدياً كبيراً؛ أو ممن يكرهون المحادثات الهاتفية، ولا يفهمون كيف يفضل البعض التواصل المباشر عبر الهاتف بدل المسجات النصية؛ أو ممن يتجنبون الخروج مع زملائهم في العمل أو حضور المناسبات الاجتماعية، وإذا ما اضطروا إلى حضورها خرجوا منهكين، وصاروا في حاجة إلى وقت طويل للاستشفاء وإعادة شحن طاقتهم.

لماذا تخلصك هذه الوسيلة (توجيه انتباهك من نفسك إلى غيرك في الحديث) من كل ما سبق؟ لأن السبب الرئيس لإنهاكك وتعبك بعد التعامل المباشر مع البشر هو الطاقة العاطفية المستهلكة في التفكير. عندما تتحاور مع شخص أو أشخاص، يُهدر جزء كبير من طاقتك في التفكير في نفسك في هذا الوسط، في انعكاس صورتك في أذهانهم، في كيفية تلقيهم محاور نقاشك، في الانطباع الذي تتركه في أذهانهم، وفيما إذا كانوا يرغبون في مواصلة الحديث معك أو لا يرغبون. وبذلك تتكوّن عندك حاجة ملحة إلى أن تبذل جهداً كبيراً لتقول الصحيح الذكي، وتتجنب قول الشيء الذي ينعكس سلباً على



صورتك؛ تبذل مجهوداً فكرياً كبيراً لتبهر كل من يمر في طريقك، كمحاولة لإثبات نفسك. إن هذا هو ما يستنزفك.

أما عندما توجه تفكيرك إلى غيرك، سترى بعينيك وحواسك أنهم مخلوقات تعاني وتكابد في الحديث خفيةً كما أنت تعاني. ولتختبر ذلك بصورة أوضح، اصنع فترات صمت عمداً وسط الحديث، وانتظر رد فعلهم (في لحظات الصمت هذه، احذر أن تتجرف إلى ثرثرة عقلك التي ستقول حينها "الصمت هذا محرر للغاية، قل شيئاً، أي شيء، حتى تكسر الصمت". لا تتجرف، وواصل التركيز على من أمامك). حينها فقط ستجد أنهم من يتجرفون في ثرثرة العقل، ويصطنعون أحاديث - فقط - لتفادي حرج الصمت وسد الفراغ. وإذا أردت أن تكشفهم أكثر، تعمد المزيد من الصمت؛ دعهم هم من يتحدث. وفي حالات نفاذ مخزون حديثهم الذي جهزوه ليظهره للعلن، سيبدأ الكلام المخبأ عميقاً في نفوسهم بالظهور شيئاً فشيئاً، وهذا ما تريد بالفعل الإصغاء إليه جيداً، فهو البوابة الفعلية إلى دواخلهم الحقيقية.

بعد أن تكمل المرحلة الثالثة، تبدأ المرحلة قبل الأخيرة من مراحل الوعي، وهي من درجات الوعي العالية. وتأتي هذه المرحلة في أغلب الأحيان تلقائياً إذا ما أتقنت المراحل التي سبقتها، وكأنها مجريات طبيعية لا بد أن تتبع ما سبقها. ولب هذه المرحلة هو التقبل غير المشروط للغير.



في هذه المرحلة الرفيعة من مراحل الوعي، تتقبل الغير بما هو عليه؛ تتقبله هو وحديثه وعمله، بامتيازاته وأغلاطه وزلاته، وكراهيته وبغضه، ولا تحاول أن تغيره أو تغير فعله. لماذا؟ لأنك عندما تبدأ بالعيش وسط أذهان الناس، ستعي أن كل ما يقولونه أو يفعلونه من سوء أو مدح أو زلات، نابع من مشاكل وعقد داخلية، وصراعات يومية مع أنفسهم، وأنهم مهما ظهروا بمظهر القوي أو الواثق، ستجد في لغة أجسادهم انعكاسات خوف ورغبة ملحة في اعتراف الغير بهم وتقديرهم (إلا من وعى منهم). لذلك، فإن تقبلك لهم نابع من فهم عميق بنواقصهم ومعاناتهم وصراعاتهم الداخلية. تقبل البشر من حولك، ومنهم من أساء إليك، لا يعني بالضرورة محبتهم أو إدخالهم وسط قلبك ودائرتك. التقبل هنا يعني ألا أقاوم فكرة تواجد شخص كهذا أمامي، أنظر إليه من غير حكم على شخصه، أنظر إليه كما هو. يقول الكاتب روبرت جرين في أحد كتبه: "عندما تهب العواصف وتدمر بيوتنا وحياتنا، لا نحكم على الطبيعة بأنها أساءت لشخصنا، فالطبيعة والعواصف تهب بغض النظر عن رأيها؛ نتقبلها كحقائق وُجدت بغض النظر عن وجودنا". هكذا يجب أن تكون نظرتك إلى الغير، نظرة حيادية، وكأن تصرفاتهم حقائق ووقائع علينا أن نتقبلها كما هي، بمرها وحلوها، ولا ندعها تنهش يومنا. عندما نتقبل من حولنا كما هم، ونكف عن محاولة تغييرهم، سنعيش بسلام.

إليك مثال من واقع حياتنا: عدم رضانا عن رئيسنا في العمل أو أستاذنا في الجامعة أو زوجنا، قد يدفعنا إلى محاولة تغييرهم إن



استطعنا. وإذا لم نستطع، سنصارع ونعاني ونتمنى أن يتغيروا هم بطريقة تلائمنا. وإذا تغيروا في تلك المسألة الواحدة فقط التي تزعجنا، حينها سنصبح على ما يرام. بينما الحقيقة هي أن حياتنا تصبح على ما يرام عندما نبدأ بتقبل من حولنا، وندرك أنهم كيان مختلف عنا، عندما ندرك أن مسؤوليتنا الحقيقية ليست تغيير من حولنا، لكن تغيير أنفسنا.

لكي نرى التغيير الحقيقي في هذه الحياة، علينا أن نبدأ بأنفسنا، أن نبدأ نحن بتقبل المسؤول وأخطائه، والأستاذ وصرامته، والزوج وزلاته. تقبلنا هذا يسمح للعقل بأن يهدأ للمرة الأولى من ثرثرته وشكواه التي لا نهاية لها. حينها، تزول الرؤية المعتمة ونبدأ حقاً بالاستماع والملاحظة. أجزم لك أنك ستلاحظ حينها أن المسؤول يصارع نفسه، قبل أن يصارعك أو يصارع غيرك، وستكتشف أن غضبه نابع من إحساس بالنقص أو عدم الاستحقاق، وما ذاك إلا وسيلة لإثبات نفسه. عندما تلاحظ وتستمع، ستكتشف أن الزوج الذي يغضب دائماً في البيت، ولا يقدر، هو في الواقع يحاول بلا وعي تفرغ طاقة سلبية كبيرة من عمله في المنزل، الذي هو الملجأ الوحيد لديه. والطرف الآخر يقضي جل وقته في التفكير في نفسه، أنه ولربما هو الطرف المقصر أو المظلوم، وبذلك يواجه الشحنة السلبية بشحنة سلبية مساوية لها، ولكن بالاتجاه المضاد. وكلنا نعلم أن من أساسيات الفيزياء، أن الشحنتين المتماثلتين تنفران من بعضهما، ويستحيل انجذاب إحدهما إلى الأخرى. لكن، من تفهم أولاً، ثم جلس وناقش بوعي، فهو من سيساعد على الانجذاب.



المرحلة الأخيرة والأسمى من مراحل الوعي تبدأ بعد مرحلة تقبل البشر من حولنا، وفيهم من أساء إلينا. وهذه المرحلة تتمثل في الرأفة والشفقة الصادقة النابعة من الداخل، على من أساء إلينا متعمداً، وهذه من أصعب مراحل الوعي. جميعنا نعرف كيفية التعامل مع من يحترمنا ويعرف قدرنا، ولكن في اللحظات التي نتعرض فيها إلى الإساءة، يبرز الفرق بين الواعي وغيره.

التعاطف مع المسيء نابع من الإدراك بمدى نقص الوعي عند المسيء. هو إدراك أن إساءته ليست إلا صرخة إغاثة تأتي نتيجة شعور بافتقار داخلي عميق، فينادي بإساءته: "أعيروني اهتمامكم، استمعوا لي، احترموني!". ستعي أن قليلاً من الناس ينبع أذاهم وإساءتهم من رغبة مطلقة في أذى الغير. الغالبية تصارع وتؤذي في مصارعها من حولها في سبيل الإحسان إلى أنفسها، وإن كانت الغاية لا تبرر الوسيلة.

إن قلة على هذه الأرض تعمل ما تعمل بغرض إلحاق الأذى المقصود بالغير، وهي الفئة التي تسمى عادة "السيكوباتية". أما الغالبية العظمى المحيطة بنا، فتفكيرهم يركز على أنفسهم، ويرون الغير من خلال أنفسهم، وكل قرار يتخذونه من فعل أو قول، ولو كان في نظر الآخرين سيئاً، فهو مبرر في أذهانهم وعادل في حقهم. وهذا ما علينا أن نفهمه، أن الناس منخرطة بشدة في حياتها، وأن أي فعل تجاهك مهما بدا سيئاً فهو في الحقيقة مبرر في عقولهم



وأذهانهم، وغرضه نيل استحقاق أو ملء فراغ داخلي، أو إعادة حقهم كما يفقهونه هم. وفهم ذلك يساعد في تهدئة غضبك تجاههم، بل والشفقة عليهم.

كن على يقين دائم بأنك في الغالب لم تكن السبب الأول، ولن تكون الأخير، لغضب الآخر وحقده وكراهيته. لقد قُدِّر عليك أن يتعارض طريقك مع طريق ذلك الشخص وعقده الداخلية. أنت لم تكن جذر غضبه، بل كنت الشرارة التي أشعلت ناره، أما الحطب فقد كان موجوداً زمنًا طويلًا، ويرجع - غالبًا - إلى طفولة المسيء ومراحل نضجه. وتساعد معرفة هذه الحقيقة كثيرًا في تهدئة غضبنا من ذلك الشخص، الذي يحاول ظاهرياً إهانتنا وشتمنا، لكن الواقع هو أن هذه الكراهية ناتجة عن مشاكل وصراعات داخلية يعاني منها هذا الشخص. فالوعي هو إدراك أن المشكلة تكمن داخل الغاضب، وليس داخلك، وأنه هو من يجب عليه أن يعمل على معالجة قصوره وعقده ويعيد النظر في داخله.

أريد أن أركز هنا على مسألة مهمة جداً، وهي أن الوعي الحقيقي لا يعني أن تسمح لغيرك بأن يتعدى عليك، وأنت صامت وهادئ باسم "الوعي"؛ لا. الوعي الحقيقي هو القدرة على التفكير السوي، غير المشحون بمشاعر هائجة وقت الخلاف والصراع. وعند وصولك إلى مرحلة الوعي هذه، تستطيع - حتى في أكثر اللحظات شدة على النفس البشرية - أن تتخذ قرارات صائبة وصارمة تتبع من نضج حقيقي، ولن تندم عليها مستقبلاً. فدواخلنا تظل مصدر خوارجنا، وعندما يهدأ الداخل؛ تتزن مخارجنا.



فالواعي هو من يضع حدوداً واضحة في حياته، ولا يسمح للغير بأن يتجاوزها؛ وإن تجاوزها أحدهم بكلمة أو فعل فإنه لا يثور ولا يغضب ولا يسب ولا ينتقم، بل يتصرف بسلوك واع يضع من أمامه في مكانه، دون أن يُعرض نفسه للمساءلة أو الندم مستقبلاً. وسنعرض المزيد عن هذه الوسائل للتعامل مع المسيء في الفصول القادمة.

وأحياناً، الارتقاء العالي جداً بالوعي قد يدفع بصاحبه إلى الاتجاه المعاكس: اليأس من هذه الحياة الدنيوية. واليأس محصلة إدراك عال بأن غالبية - إن لم يكن جميع - من حولنا من البشر زائفون مصطنعون. الواعي يعي أن البشر من حولنا منغمرون بشدة في حياتهم ومصالحهم الشخصية، وكل فعل أو قول، إن لم يكن يصب بشكل مباشر وظاهر في مصلحتهم الشخصية، فهو في الغالب مصطنع وزائف.

البشر من حولنا برعوا في مناهج التمثيل، دون جهد أو محاولة، فتعب أرواحنا الواعية من كثرة التصفيق، ولكن ما باليد حيلة، فأداؤهم الحياتي رائع! وحينها لابد لصاحب الوعي أن يتساءل: ما الجدوى من عيش هذه الحياة الزائفة مع أناس زائفين؟ ويعي حينها أن الجدوى الوحيدة هي لذاته ونفسه. وبذلك تؤدي به حالات الوعي العالية إلى الابتعاد عن البشر، إلى العزلة؛ لإنقاذ ما تبقى من بقايا ذاته الحقيقية. والعزلة هذه ليست وليدة خوف من بشر كما هو حال اللاواعي، بل رغبة إدراكية إرادية بالابتعاد عن تلوثهم وضوضائهم المصطنعة.



في نهاية حديثنا عن الوعي، لنلخص حالات الوعي بمثال، والمثال يناقش أصناف الوعي عند تعرض أحدهم للإساءة (أصعب اختبارات الوعي). كيف تتصرّف هذه الأصناف المختلفة في درجات الوعي تجاه الإساءة؟

الصنف الأول من البشر، وهو الأكثر شيوعاً، هو غير الواعي. وهو المنخرط بدرجات عميقة من اللاوعي. هذا الصنف لا يستطيع أن يكف عن التفكير في الإساءة الموجهة إليه، ويلعب شريطها في عقله بلا نهاية. ويلعب مع ذلك شريط رده وقتها وتبعات رده، وماذا لو قال هذا بدلاً من ذلك، أو ماذا كان يجب عليه فعله أو قوله حينها. وغالباً ما يؤدي به التفكير اللاواعي هذا إلى رد الإساءة بالإساءة، أو إلى أفعال طائشة أخرى يندم عليها مستقبلاً. أو قد يتنازل عن حقه في الدفاع عن نفسه باسم "التصالح"؛ وبذلك يتحول هذا المعنى المغلوط للتصالح إلى همّ وغمّ مكبوت يحمله معه أينما كان. وتكرار الإساءات يؤدي إلى تراكمات في نفس هذا الشخص، فيجلب له أمراضاً جسدية ونفسية في المدى البعيد.

الصنف الثاني هو المدرك، لكن بدون وعي كامل. وهو الشخص الذي ينتبه لهذا الشريط الذي يدور في ذهنه وقت الإساءة، لكن لا يستطيع إيقافه. يحاول أن يهدئ الشريط، لكن صخبه عالٍ جداً، وبالتالي يلجأ إلى تهدئته عن طريق إلهاء نفسه بمشاهدة



المسلسلات أو الأكل أو غير ذلك. وقد يدفعه هذا الشريط إلى اتخاذ قرار غير موزون في النهاية، فيعود عليه بالضرر مستقبلاً. وفي حالات أخرى، إذا كان الوعي عنده أعلى درجة من هذا بقليل، قد ينتظر إلى أن يهدأ الشريط بعد مرور زمن معين، كيوم أو أسبوع، ثم يتخذ قراراته، وبذلك يجنب نفسه القرارات الطائشة. لكن موقفه دائماً موقف هش، لأنه ليست لديه السيطرة التامة على عقله وأفكاره، وإذا أصابته مصيبة كبيرة ربما لا يحتمل الانتظار يوماً أو يومين حتى يهدأ عقله، وبذلك يتسرع ويفعل ما قد يندم عليه مستقبلاً.

الصنف الثالث هو الوعي المتقطع. وهو من لديه القوة والصلابة الداخلية ليقف هذا الشريط فترات ليست قصيرة، حتى وقت الإساءة، ولكن لا يتعامل مع الإساءة بطريقة صحيحة. والسبب يعود إلى أنه ليس لديه التمكن التام حينها من التمرکز على المسيء وقت الإساءة. بدل ذلك يتمركز على نفسه وشريطه ومحاولة تهدئة ذلك الشريط؛ وبذلك يستطيع أن يوقف شريط عقله، لكن كل جهده الفكري ضاع في هذا الأمر. ومرّ الوقت وهو لم يلاحظ المسيء وقت الإساءة، وعلامات النفس الهشة التي يظهرها. ولذلك، إذا سألته عما إذا كان يراف بالمشيء، أو يشفق عليه، يغضب ويقول: كيف أشفق على من أساء إلي متعمداً؟ وهنا تعلم أن الوعي عنده لم يكتمل، وما يحتاجه هو أن يخوض تجارب أكثر في الحياة مع البشر، لكي يصقل الوعي عنده بشكل أكبر.

الصنف الرابع، وهم ندرة في العالم: أصحاب الوعي. ويتميزون بالآتي: أي إساءة أو كلمة لا تترك أثراً فيهم، بل ينسونها



حال تلفظ الشخص الآخر بها (النسيان ليس نتيجة إقناع أنفسهم أنهم نسوا، لكنه نسيان حقيقي). والسبب أن قيمتهم الذاتية عالية جداً، ولا يمكن لأحد أن يزحزحها بكلمة أو فعل. وفي الوقت نفسه، يغلبهم الشعور بالشفقة، نعم، يشفقون على قلة الوعي عند الشخص المسيء إليهم. ومن ثم يقابلون أي تعدٍ أو إساءة في حقهم بتفكير متزن، ودواخل هادئة غير طائشة، وتصرف عقلائي ناضج يحفظ حقوقهم، دون أن يعود عليهم بالسوء مستقبلاً. وهذا ما يجب أن نطمح إليه كبشر.

لنتحدث الآن عن الحد الثاني المعاكس للوعي، وهو صوت الأنا، الصوت والثرثرة المستمرة في عقلك. الأنا تظهر ببساطة عندما تقول: أنا فلان ابن فلان، أو عندما تقول: أنا إنسان، ثم تنسب "صفة" إلى نفسك. هذه هي الأنا، أن تربط "من أنت" بجسدك أو شكلك أو فكرك أو عملك أو شهادتك، أو أي صورة أخرى يصورها عقلك لك.

والأنا ليست ثابتةً، بل تتغير وتتشكل حسب الوضع، فهي هشة وفي حالة خوف دائم من أن تُسلب قيمتها أو اعترافها من قبل الغير. على سبيل المثال، عندما تكون في موقف مع أناس أقل رتبة منك، في العمل أو المجتمع، أخطأوا في عمل ما، فمن الممكن أن تغضب عليهم وتوبخهم ثم تنسب صفةً، أو صفات، إلى نفسك بعدها، فتقول مثلاً: "أنا شخص حازم وأحب الانضباط والدقة، وأكره التساهل



والتعاقس". فالأنا هنا تتجسد في الدقة والانضباط. ومن الممكن بعدها بدقائق معدودة أن تتلقى مكاملة من زميلك، الأعلى منك رتبةً عملاً أو اجتماعياً، ويكون قد ارتكب خطأً مشابهاً؛ حينها تحاوره بلباقة أكثر، وتسامحه وتبرر لنفسك: "أنا متفهم ومتسامح". وهكذا هي الأنا، تتغير وتتشكل حسب الموقف، وفي خضم ذلك، تبرر لنفسها أفعالها وإن تعارضت.

والمشكلة أن هناك مخزوناً محدوداً من الأنا على هذه الأرض. فإذا ما دخل اللاواعي مكاناً ما، فإن هناك كمية محدودة من الأنا موجودة في ذلك المكان. ولكي يعزز اللاواعي الأنا لديه، ويحفظ لها هيبتها، ويبقيها على قيد الحياة، يحتاج إلى أن يمتص الأنا من غيره بصورة مستمرة، والامات الأنا لديه. فترى اللاواعي يعزز الأنا عنده في العمل بدس غيرهِ، وكلما دس غيرهِ، وامتص استحقاقه من الغير أكثر، ارتفعت قيمة الأنا في نفسه.

المشكلة الأكبر هنا أن الأنا لها طريقان، طريق دخول وطريق خروج، والخروج أسهل عند أصحاب الدواخل الهشة من الدخول، فمتى جاء من تعلقوا الأنا عنده على الأنا عندك، امتص كل ما تملك وتركك جافاً.

واعلم أن الأنا لا تعمل فقط عند أصحاب النفوس المتضخمة، التي تنهش غيرها، بل - وبصورة أكثر شيوعاً - تتواجد عند الخجول والمغلوب على أمره. نعم، الأنا موجودة لدى هذه الفئة بقوة تماثل ما لدى المتضخم، لكن باتجاه عكسي. فالطاقة السلبية للأنا في هؤلاء لا تكون متجهة إلى الخارج فتؤذي من حولها، بل هي موجهة إلى الداخل لتنهش ذوات أصحابها وأنفسهم. الأنا عند تلك الفئة تتلخص في



إحساس قوي بالنقص مقارنة بمن حولها، وبالخوف من عدم التقبل، وأن صاحبها غير جدير بالحب، وبالتجنب لكيلا تنكشف عيوبه. وسنعرض المزيد عن هذه الفئة في الفصول القادمة.

لنعزز الأنا، نبحث دائماً فيمن وما حولنا عمن وما يؤكد لها، من يؤكد فكري في المجتمع أو ما يؤكد معلوماتك على محركات البحث. وهذا ينعكس سلباً عليك في المدى البعيد، لأنك تصبح مشلول الفكر، وعبداً للأنا. إن مثل هذا الكتاب، الذي بين يديك الآن، ربما لا يعجب البعض، بل قد يرفضه. لماذا؟ لأنه يواجه مخاوفهم. ربما يعتبر هذا الكتاب صفة غير متوقعة للأنا بداخلك، فتبدأ بالتساؤل عن كل شيء في حياتك. والناس - بطبيعتها - لا تبحث عن الصفات في حياتها، بل تبحث عمن يدلُّك "الأنا". وإن كنت ممن يواصل قراءة هذا الكتاب، حتى لو كانت بعض جزئياته غير مريحة، فاعلم أنك تمضي قدماً نحو رحلة الوعي والنضج الحقيقي.



جوهر المنهج قيمة نفسك

المتعلق بالشيء ليس هو الذي يمتلكه بوفرة، أكثر الناس تعلقاً بالشيء هم أشدهم افتقاراً إليه. فأكثر الناس حباً للشهرة هم من يشعر بالصغار، وأكثر الناس حباً للمال هم من يشعر بالفقر النفسي، وأكثر الناس حباً للمدح والتقدير هم قليلو الاستحقاق والقيمة الذاتية. وانتقاص القيمة الذاتية هذا هو أساس مشاكلنا، أساس قلقنا وتوترنا الدائم، أساس الإحساس بعدم الإنجاز مهما عملنا وأنجزنا. نبحت دائماً عن المزيد من المال أو التعريف الخارجي الذي قد يضيف لنا قيمة، نبحت عن المزيد من الشهادات أو الرتب لنضيفها إلى نهاية أسمائنا أو بدايتها. لكن كل تلك المحاولات، إن نجحت، تضيف إلينا قيمة مؤقتة سرعان ما تزول.

القيمة الذاتية ليست ثابتة، ولا أمراً مسلماً به، فقد تتغير بتغير الظروف أو المواقف (إلا عند أصحاب الوعي، ذوي القيمة الذاتية العالية، فقيمتهم واستحقاقهم لا يعتمد على الظروف أو العوامل الخارجية). أي أن القيمة الذاتية للبعض قد تكون عالية في حالات معينة (في المنزل مع أبنائه وزوجته مثلاً)، لكنها منخفضة في حالات أخرى (في العمل مثلاً). وقد تتغير بتغير من يتعامل معهم أيضاً، فالبشر عامل مهم يحدد القيمة الذاتية للكثير من أصحاب



أيضاً، فالبشر عامل مهم يحدد القيمة الذاتية للكثير من أصحاب القيم المهزوزة. إليك مثلاً على ذلك؛ طالب أو موظف عندما يقيمه ممتحن أو مسؤول ذو معايير عالية جداً، أو يصعب إرضاءه، قد ترى ثقته مهزوزة، وهذا انعكاس لقيمة ذاتية داخلية متدنية، والتي بدورها تنعكس سلباً على أدائه في الامتحان أو العمل أو العرض. وبالمقابل، عندما يقيمه ذاك الممتحن أو المسؤول الطيب المتسامح، تزداد ثقته وتنعكس على أدائه. وعلى الرغم من أن التحضير الذي سبق الامتحان أو العمل متطابق في الحالتين، إلا أن الاستحقاق تفاوتت درجاته بتفاوت العوامل الخارجية. من المهم أن تكون القيمة الذاتية ثابتة، مهما تغيرت الظروف، ومهما اختلف البشر من حولنا. على قيمة أنفسنا ونظرتنا لها ألا تقل بعد أداء غير جيد، وألا تزيد بعد أداء جيد. على قيمتنا ألا تقل إذا ما قورنت بمن هو أحسن منها أداءً، وألا تزيد إذا ما قورنت بمن هو أسوأ منها، فالقيمة أمر مطلق وثابت.

الشعور بنقص القيمة الذاتية شعور داخلي عميق، له أوجه خارجية تحايلية متعددة. الشعور بانتقاص القيمة الذاتية لا يظهر على هيئة اعتراف بأن "قيمتي ناقصة"، بل يظهر بطرق غير مباشرة وغير متوقعة. ومن أهم أوجهه التحايلية: المثالية، فالنقص والمثالية وجهان لعملة واحدة.

المثالية تتبع في أصلها من خوف داخلي من أن يكتشف من حولي أنني ناقصة. المثالية درع لمّاع يتسلح به من يحس بهشاشة



داخلية، ليُلهي العالم ببريقه عما يدور بداخله. لكن درع المثالية لا يحمي، بل هو في الواقع سجن؛ سجن يقيد روحك ويمنعك من التحرر. فالمثالية ستؤدي بك، عاجلاً أم آجلاً، إلى الإعاقة، إلى التأخر في مسيرة الحياة، لأن مع المثالية تصعب المغامرة، وتخشى من التجربة، فكلاهما يعرضك للفشل والخطأ، والمثالية لا تسمح بذلك. فالفشل والخطأ سيكشفان حقيقتك كما تراها للعالم في النهاية (والواقع - كما سنراه قريباً - أنه لا يوجد أصلاً عالم مراقب لك، إلا ذلك العالم الذي يعيش داخل عقلك).

اعلم أن المثالية تخدمك فقط في حياة صنعها الغير لك، كحياة المدرسة أو الجامعة أو العمل الوظيفي. في تلك الحياة، هناك منهج محدد، وبالمثالية واتباع المنهج بحذافيره، وبتطبيق كل ما يُملى عليك بتفاصيله، ستنجح بمثاليته، وستتميز بين أقرانك، وسيصفق لك مسؤولك، لكنك لن تبعد أبداً. لكن، في حياة تصنع فيها أنت منهجك الخاص بك، وتضع قوانينك بنفسك، ستسبب لك المثالية الشلل والإعاقة، بل وستؤخرك؛ لماذا؟ لأن المثالية تتطلب الموافقة الخارجية، وفي العمل الذاتي، ممن تأتي الموافقة؟ هل ستأتي من نفسك العديمة القيمة؟ بالطبع لا. في العمل الذاتي، ليس هناك منهج محدد تستطيع اتباعه حرفياً وبمثالية فتنجح. عندما تبتكر المنهج بنفسك، لا توجد قواعد أو أوامر أو قوانين محددة مسبقاً؛ بل أنت من يضع القواعد. فكيف تكون مثالياً في أمر أنت الذي ابتكرته؟ كيف تربت على كتفيك وتقول لنفسك: أحسنت بإنجازك العمل بمثالية، وأنت من صنعه أصلاً؟ فتتفر مما هو غير مؤكد، وتلجأ إلى ما هو أكثر أريحية، وهو أن تتبع منهج الغير، لأنك على علم بالقوانين الموجودة،



وتجزها بمثالية تلقى استحسان الغير وثناءهم.

لذلك، فالمثالية تقتل وتمتق حس الإبداع. إليك مثلاً آخر على ذلك؛ عندما يُطلب منك إكمال واجب معين، وليكن مثلاً واجب تعبير لغوي كتابي. إذا كنت من أصحاب المثالية، فستسأل نفسك (وأنت تضع في الاعتبار أن هناك عواقب وخيمة للإخفاق في الواجب، كالرسوب في المادة مثلاً): كيف أضمن لنفسي النجاح في الواجب؟ هل من الأفضل لي أن أكمل التعبير بطريقة جديدة مبدعة، والتي تأتي معها المجازفة بالطبع؟ أم أتقيد بالمألوف الذي أوصى به المعلم، وضمن لي الطلبة الذين سبقوني أنه سيقودني إلى النجاح؟ لأخبرك ما كنت أنا سأختاره في السابق؛ الخيار الآمن طبعاً، وضمان النجاح في المادة. سأنجز الواجب بمثالية، بالضبط كما درّسونا، لكنها ستكون تقليدية ولن تختلف عن طريقة من سبقوني، أو غالبية من سيأتي بعدي. ومصير تلك الورقة بعد تصحيحها من قبل المعلم وانتهاء المقرر هو سلة القمامة، لأنه لا داعي للاحتفاظ بما تكرر وسيتكرر مرات عديدة.

هل تعرف أين تكمن المشكلة الأكبر؟ تكمن في أننا - على الرغم من إنجازنا لعمل تقليدي لا إبداع فيه - نحصل على الدرجة الكاملة. فيا ترى، ما هي الرسالة التي نوصلها للمتعلم؟ الرسالة هي أنك إذا فعلت ما نريد نحن، وما يرضينا، فستحصل على ما يرضيك. ويترجم هذا على جميع الأصعدة في مستقبل المتعلم، فعندما يكبر ويعمل، هل يُتوقع منه أن يجازف ويبتكر ويبدع ويخرج عن نمطية التفكير في عمله؟ لا؛ فقد عُرس في ذهنه منذ صغره أن مع الإبداع مجازفة، ومع المجازفة خطورة، والأسلم له أن يؤدي العمل بطريقة يضمن معها استحسان مديره، ولو أداه بنمطية.



من علامات انتقاص القيمة الذاتية الغير مباشرة أيضاً تقليل قيمة وأثر عملك أو قولك الجيد، مع تضخيم أخطائك أو أقوالك غير الجيدة. ترى ذلك في حياتك - على سبيل المثال - في مجموعة من التعليقات الجيدة المشجعة على عمل أنجزته، وبين كل تلك الكلمات الجميلة، عبارة واحدة سيئة، أو تعليق واحد مسيء، فتتوقف عند هذا التعليق المسيء الوحيد، وتنسى الجيدة كلها. أحياناً يصل بنا الأمر إلى أن نبرر لأنفسنا أن كل الذين يمدحوننا هم في الحقيقة يجاملوننا، ولا يعرفون حقيقتنا، وأن ذاك الواحد الذي أساء إلينا هو من يعلم حقيقتنا، أو يدرك جودة عملنا. وتصل بنا الأمور أحياناً إلى أن نبحث عن تلك الإساءة، أو عمّن يقلل من قيمة عملنا في كل شيء في حياتنا، وإذا لم نجدها، نظل في حالة شك دائم. وهذه كلها عوارض لقيمة ذاتية متدنية.

مثال آخر؛ الطالب الذي إذا حضر جلسة تقييم خاصة به، ينتظر بين "الرغيفين". يعلم أن غالب الأساتذة يبدأ ويختم تقييمه بنوثة حسنة ومشجعة، لكن الله وحده يعلم ما بين الاثنين؛ حتى إذا ما انتهت جلسة تقييمه بدون حشوها، ارتاب وارتبك، وسأل: "خلاص؟ لا يوجد شيء آخر؟ هل أستطيع القيام؟"، وكلهما علامات لا إدراكية على انتقاص القيمة الذاتية.

ومن الناس من يعجز عن أن يتقبل حقيقة أنه سبب الخطأ، وأن من المستحيل أن يخطئ، وأنه إن بدر منه شيء من هذا الخطأ



فسببه في الأساس أشخاص آخرون أو ظروف معينة، ولا يمكن أن يكون هو المسبب الرئيس لهذا الخطأ. أصحاب هذا الفكر هم أيضاً من ذوي القيمة الذاتية المتدنية. قد يقول البعض: "بالعكس، هم من أصحاب الثقة العالية، لأنهم يؤمنون بأنهم لا يمكن أن يخطئوا، وإن حدث ذلك فأسبابه خارجة عن إرادتهم". السبب يرجع في الأساس إلى أن صاحب القيمة الحقيقية العالية، أولاً، لا يخشى من الخطأ، بل يرحب به. فمن يجرب في الحياة أكثر، يخطئ أكثر، ويتعلم أكثر، وينضج أكثر. وتفادي الخطأ هو تفادي التجربة والتعلم في هذه الحياة. وهذه مسألة ينفر منها صاحب القيمة العالية، صاحب الوعي. ثانياً، صاحب القيمة العالية لا يحتاج إلى أن يبرر أو يفسر نفسه لغيره، سواء عن سبب خطئه أو عن مسألة أخرى. والأهم هو أنه لا يحتاج إلى أن يلوم شخصاً أو ظرفاً بسبب أخطائه، لأن الخطأ منسوب إلى عمله، وليس إلى شخصه. الخطأ وقع في فعل أو عمل معين، وليس في نفسه أو كيانه. فصاحب القيمة العالية هو من يفرق بين عمله وذاته. وبذلك، لا يشكل الخطأ هذا تهديداً لنفسه أو قيمته، ولا يشحن نفسه بمبررات لخطئه، بل يتقبله كجزء من طبيعته البشرية. وإن استعان بسبب أو سببين من الظروف كمسببات لخطئه، فالغرض من ذلك ليس العتاب أو اللوم، وإنما تحديد مصادر الخطأ، وكيفية التعامل معها في المستقبل لتفادي مثل هذا الوقع. كما أنه يعلم أنه لا يوجد ما هو مصيري على الأرض، حتى أسوأ أخطائنا، وبذلك لا يعيش وكأن حياته أو مستقبله انتهى بفعل هذا الخطأ، بل يعلم أن الحياة سلسلة لا نهاية لها من القرارات، وهذا ما يحدد مصيرنا،



وليس القرار أو الخطأ الواحد مهما بدت ضخامته. أما صاحب القيمة الذاتية المتدنية، فالخطأ إذا وُجِه إليه، رآه موجهاً إلى شخصه ونفسه وكيانه، ويصعب عليه الفصل بين الاثنين، ولذلك يرفضه رفضاً قاطعاً.

انتقاص القيمة الذاتية في بعض الأحيان يدفع بنا إلى القسوة أيضاً. ولست أتحدث هنا عن القسوة مع الغير، لكن عن القسوة مع النفس، القسوة على أنفسنا الهشة ابتغاء المزيد من المدح أو المال، لعله يسد النقص بداخلنا. نطلق على هذه القسوة أسماء عديدة مبررة، مثل التحكم، والانضباط، والتميز، والمسؤولية، لكنها في الواقع، وكما يعكس اسمها، قسوة مع النفس.

القسوة تكون أحياناً خارجية، على أجسادنا، نعذبها ونؤلمها لكي تنسينا آلامنا الداخلية. فلا يوجد ما هو أقسى وأكثر ألماً من ألم النفس، وآلام الجسد تنسينا أوجاع النفوس، وهذا ما يدفع بالبعض إلى الوسائل المؤذية للجسد من تقطيع أو تشويه، لأن آلام الجسد تنسيهم آلام الروح.

وأمثلة القسوة الداخلية على النفس كثيرة جداً في حياتنا. فالأم تقسو على نفسها وتؤنبها بشدة إذا أخفق ابنها، وقد تنسب إلى نفسها الفشل: أم فاشلة، غير مستحقة، أقل من غيرها من الأمهات. والطالب الجامعي، إذا لم يحصل على الوظيفة المطلوبة بعد تخرجه، يؤنب نفسه بشدة وينسب إليها ألقاباً مثل: فاشل، بلا قيمة. ورب



المنزل، إذا فشلت محاولاته في الحصول على وظيفة، والطبيب إذا فشلت محاولاته في إنقاذ مريضه، ومدير الأعمال إذا فشل مشروعه، وأمثلة أخرى كثيرة جداً.

القسوة على النفس في هذه الحالات لها مصادر عدة سنناقشها هنا. ومعرفة المصدر أول وسيلة للتخلص منها. أول مصادر القسوة مع النفس هو التهويل والتضخيم؛ تهويل نتائج العمل وتضخيم عواقبه. وتهويل هذه العواقب هو ما يدفعنا إلى القسوة على النفس، رغبةً منا في تحكّم أكبر في زمام الأمور. نعتقد أننا كلما قسونا على أنفسنا أكثر، سنتحكّم في النتائج بشكل أكبر. عندما نهول نتائجنا أو نتائج أبنائنا، أو شهادتنا، أو اجتهادنا في سوق العمل، نعيش حياتنا في تأهب دائم، وكأنّ عدم النجاح في امتحان ما قد ينهي مسار أبنائنا التعليمي، أو كأنّ الفشل في الحصول على وظيفة قد يعني أننا سنظل عاطلين بقية حياتنا، أو أنّ فشل المشروع قد يكون دليل على أنّ جميع مشاريعنا المستقبلية ستلقى نفس المصير، أو أنّ فشل العلاقة الزوجية قد يعني حتمًا الشعور بالوحدة والتعاسة مدى الحياة. وبذلك، يقابل أيّ تقصير أو خطأ في النتائج بتوبيخ وقسوة داخلية.

تهويل النتائج ينبع أيضًا من عدم قدرتنا على النظر إلى الأمور بنظرة شمولية ورؤية متوازنة. الحقيقة الواقعية هي أنّ فشلك في العمل سيقابل بإحباط من مسؤولك، لكن باقي عملك جيد، ولن يؤدي عمل واحد بك إلى البطالة. بل وإن طردت من عملك، مع تدني هذا الاحتمال، فإنّ هذا بالنسبة إلى مجموع حياتك حدث واحد، ولا



يستحق كل هذا التهويل.

المصدر الثاني للقسوة مع النفس هو الشعور بالذنب. الإحساس بالذنب - في بعض الأحيان - صحي ومطلوب؛ فإذا ما تسببت بأذى أحدهم - مثلاً - فإن إحساسك بالذنب هنا صحي ومطلوب، وإلا فإن صاحبه من ذوي السيكوباتية. لكن غالبية شعورنا اليومي بالذنب غير صحي، وعادة ما يأتي هذا الشعور عندما لا تتوافق نتائج أعمالنا مع معاييرنا المثالية غير الواقعية، عندما لانال الدرجة المثالية في الامتحان مع بذلنا ما بوسعنا، أو عندما لا يلقى عملنا إعجاب المسؤول على الرغم من أننا استثمرنا فيه من روحنا ووقتنا، أو عندما لا تتجح العلاقة الزوجية على الرغم من أننا لم نقصر يوماً. والشعور بالذنب في تلك الأحيان شعور غير صحي، يظهر على شكل جلد الذات وتوبيخها. وينبع من الرغبة في المثالية، التي بدورها تتبع من قلة الاستحقاق والقيمة الذاتية.

وأحياناً يكون الذنب صحيحاً ومطلوباً، لكننا نبالغ في جلد ذواتنا. وهذا أيضاً يحمل في باطنه الوطأة السلبية، كوطأة الشعور بالذنب غير الصحي. فقد نخفق في امتحان أو عمل لأننا نعلم أننا تكاسلنا وتهاوننا. والشعور بالذنب هنا صحي بدرجات معقولة ولمدة محدودة، لكن إذا استمر أياماً وبدأ يؤثر على مجرى حياتنا، فحينها يتحول الشعور الصحي بالذنب إلى جلد للذات.

من المهم أن نتقبل أخطاءنا وذنوبنا ونعترف بها، لكن الدخول بعد ذلك في دوامة اللوم والعتاب لا يخلق في نفوسنا - على المدى البعيد - سوى العقد؛ يخلق فينا الرهبة من المواجهة أو



التجربة مجدداً خشية أن يتكرر الجلد، خشية من نفوسنا. ويتطور الأمر في بعض الأوقات إلى خشية من العيش، فنظل حبيسي دواخلنا، ونخشى أن نظهرها للعالم فيراها على حقيقتها. نتهرب من حقيقة أنفسنا، ونلجأ إلى ما يلهينا عنها، رغبةً في تمضية الوقت لعل ذلك يشفي جروحنا.

اعلم أن الإحساس بانتقاص القيمة يراودنا جميعاً كبشر بين الحين والآخر، فهذا جزء من طبيعتنا البشرية. كلنا - في لحظات ليست قليلة من حياتنا - يراودنا الإحساس بتدني القيمة، وأحياناً بانعدامها. نواجه هذا الشعور عندما نقبل على مرحلة جديدة، أو مكان جديد نحن فيه مبتدئون، ويكون غيرنا قد سبقنا بأعمال. حينها، يكون الشعور وطريقة الإقدام على التجربة الجديدة، هو ما سيحدد نتاج عملك ونجاحك وقيمتك في المدى الطويل. إن إقدامك على العمل وأنت متقبل أنك ما زلت في بداية الرحلة، وأنه ليس عليك أن تثبت قيمتك لأحد لأنك تعلم أنك قيمة عالية في حد ذاتك، هو ما سيجعلك مميزاً. ومن لا يحترم ذلك لا يستحق أن تضيع سعرات تفكيرية معه. تقبل نفسك حينها، بأنك المتعلم في تلك البيئة، وأنت ستبذل قصارى جهدك في هذا العمل أو المجال.

لكي نبدأ بعلاج النقص بالقيمة الذاتية، علينا أولاً أن نرجع



إلى أساس المشكلة وجذورها (ما سبق ذكره)، وبعد ذلك نزع بأنفسنا وسط التجارب الحياتية، لتصلقنا وتمي ثقنتا ومهاراتنا. لكن الغالبية - مع الأسف - تتجنب هذا الطريق الصعب، وتلجأ إلى طريق أكثر أماناً.

إليك مثلاً؛ إذا أحسنا بالنقص من ناحية قدرتنا على الإلقاء والعرض، قلة منا ستعترف أولاً بوجود المشكلة، وأقل منهم سيعملون على تطوير أنفسهم في هذا المجال. وجزء أساس من التطوير هو أن تزج بنفسك في تجارب للتعلم منها، وأن تواجه مخاوفك وتعرض خطاباتك على الملائ حتى تصلق مهاراتك. لكن هذا يعرضنا للنقد، ويهدد بأن يكشفنا على حقيقتنا التي يجهلها الكثيرون، وبذلك نخاطر بتغيير رأيهم الكبير والمهم فينا. وبالتالي، نتجنب المحاولة وحل المشكلة، وربما نطبطب على الأنا الداخلية، بأننا حاولنا عندما قمنا بتسيّد رسوم دورة تدريبية على الإنترنت، لتعلم الخطابة مرة أو مرتين في أمان حجرنا ومأوانا، ونخدع أنفسنا بأننا اكتسبنا من المهارات ما هو كافٍ للتغلب على هذا الخوف. وعلى الرغم من إقناع أنفسنا بذلك، تجد أحداً ما يزال آخر من يتحدث في الاجتماع، وإذا لم يجب عليه التحدث، فضل الصمت، وأعطى نفسه أعذاراً أخرى بأنه سيتحدث في المرة القادمة، وسيعد نفسه بمحتوى أفضل، وربما هو يعاني اليوم من صداع وعليه ألا يرهق نفسه، وغير ذلك من الأعذار الواهية؛ ثم نعيش بقية وقتنا في خوف من أن نكتشف، فنعمل ما بوسعنا لتجنب أي موقف قد يكشفنا.



اعلم أن الإبداع والإنجاز الحقيقي لا يأتيان إلا بالمجازفة، وفي أغلب الأحيان سيقابلان بالرفض، وتاريخ البشرية يفس بقصص الرفض والاستهزاء في بداية حياة العديد من عباقرة زمننا.

ثانياً، اعلم أن الإحساس بتدني القيمة ليس بالضرورة شيئاً سلبياً. إذا وجدت نفسك ضمن الأمثلة المذكورة، واكتشفت للمرة الأولى أنه ربما تكون قيمتك الذاتية متدنية، أو أن عليك أن تنميها، فاعلم أن هذا أمر جميل، بل ومطلوب. إن ذلك مؤشر قوي على إدراكك ووعيك الأول للمشكلة، وهذه نقطة البداية الرئيسة لأي رحلة للتغيير؛ نقطة بداية الرحلة إلى رفع القيمة الذاتية.

المشكلة الحقيقية لا تكمن في اعترافنا بحاجتنا إلى رفع قيمتنا الذاتية، بل في إنكارنا، أو عدم اعترافنا بهذه الحاجة. وهذه الحالة من الإنكار هي ما تمنعنا من الارتقاء بأنفسنا. فالمسألة إذن تحتاج إلى مواجهة صادقة مع النفس، والاستعداد الكلي لتقبلها بهيئتها الحالية، ومن ثم البدء في رحلة التغيير.

ثالثاً، معاملة النفس بحب؛ والحب يبدأ بطريقة حديثك مع نفسك؛ هذا الحوار الذي دائماً يدور في ذهنك، والحوار الداخلي أساس في علاقتك مع نفسك. صدقتي، لا يوجد من يكلمك في يومك، أو سيكلمك في حياتك، بالقدر الذي تكلم فيه نفسك. هذا الحوار أساس العلاقة مع النفس، وأساس تدميرها. متى يدمر الحوار قيمتك الذاتية؟ عندما يكون أكثر قسوة من حديثك مع الغير: أنا لا أستحق، أو أنا "موقدها"، أنا شخص مسوف وفاشل ولن أحقق أي شيء مهم في هذه الحياة، أنا إنسانة غير مرغوب فيها..



أما الحديث السوي مع النفس فيكون، حتى إن أخطأت، بأن تقول لنفسك: "إنك بذلت قدر المستطاع، وهذا كاف بالنسبة لك. صحيح أنك لم تحقق ما كنت تتمناه، لكن يكفي أنك حاولت، وأنت تقدر نفسك على جهد المحاولة والاجتهاد، وأنت بذلت قصارى جهدك بالمعطيات التي توافرت لك في ذلك الوقت؛ والجهد الذي بذلته هو تجربة أضافت لنفسك الكثير، وستليها تجارب أكثر، وربما محاولات غير ناجحة، والأهم هو استمرار المحاولة والتعلم والاستمتاع بالرحلة. الهدف هو الرحلة نفسها وليس الوصول".

رابعاً، تخلص من عادة الاعتذار المفرط مقابل كل شيء يحدث بحياتك. قد ترى البعض - مثلاً - إذا أراد أن يضيف رأياً في اجتماع قال: "المعذرة، لكن أريد أن أضيف نقطة"، أو إذا أخطأ موظف في طلبه أو أوراقه، اعتذر هو بدلاً من الموظف، قائلاً: "مسامحة، الطلب فيه خطأ"، وغيرها من أقوال قد تعكس نقصاً في القيمة الذاتية. وقد يبرر البعض الاعتذار هنا بأنه مجرد أدب في الحديث أو التعامل، لكن الواقع هو أن الأدب الحقيقي يبدأ بالأدب مع النفس. إنك إذا أردت أن تضيف نقطة في اجتماع مثلاً، أضفها بدون اعتذار، بل بالعكس، أضفها بافتخار لأنك تعلم قيمة نفسك وقيمة رأيك وإضافتك للمجموعة، فلماذا تعتذر مقابل مساعدتهم؟ وإذا أخطأ أحد في طلبك فخاطبه بكل احترام، وأخبره بالمشكلة التي تسبب بها بالتحديد دون أن تعتذر أنت. وقد تكون هذه المواقف صغيرة في نظرك، لكن تراكمها له انعكاسات كبيرة على حياتك، فابدأ بالصغير اليوم، لأن الكبير آتٍ بدون سابق إنذار.



أيضاً، إليك وسيلة مهمة جداً لرفع القيمة الذاتية، وهي أن تبدأ من اليوم في منح نفسك أكثر مما تستحق. سواء كان ذلك بالمال، أو العلاقات، أو المدح. كن سخيًّا مع نفسك، وقاوم ذاك الصوت الصارخ الذي يحذرك على الدوام: "احذرا! ستندم! هذا تكبراً!". لا يا عزيزي، هذا ليس تكبراً. عندما تجتهد وتعمل ولا تنال ما تستحقه من غيرك، اطرق باب المدير، وأخبره أنك تستحق ذلك التكريم كاملاً. عندما تتعب في تأسيس نفسك، لا تخجل أبداً من أن تطلب ثمن أتعابك كاملاً. إذا مُنحت رتبة لغيرك وهو لا يستحقها، اطرق باب مسؤولك وأخبره أنك أنت من يستحقها؛ ليكن صوتك مسموعاً. فإذا عاملت نفسك كمستحق، تأكد من أن الناس سيعاملونك كذلك، ويضعونك في حسابهم دائماً، بل وسيحسبون لك في المستقبل ألف حساب. أما إذا عاملت نفسك كغير مستحق، فلا تتوقع من الناس أن يعاملوك بغير ما عاملت به نفسك.

كذلك، ضع قيمة عالية جداً لوقتك، وهذا من الدلالات القوية على استحقاق عالٍ. لا تسمح لأحد بأن يضيع وقتك. على سبيل المثال؛ إذا تأخر مدير أو معلم في حضوره إلى الاجتماع أو المحاضرة بشكل متكرر وغير مبرر، فقل له سرًّا وبكل احترام: "أتمنى أن تحترم وقتي ووقت غيري في المستقبل أكثر"، وإذا ما ألغى أحدهم موعده معك في اللحظة الأخيرة دون تبرير منطقي، كن صارماً معه وبيِّن له بكل وضوح أن هذا غير مقبول، فقد أدى بشكل كبير إلى إضاعة وقتك. والأهم من ذلك، هو أن تكون هادئًا ومرتزناً وواثقًا في قولك.



قد يسأل البعض: "كيف أكون هادئاً؟" يمكنك ذلك بإسكات الشريط في ذهنك، الذي يردد حينها: "يا ويلك؛ سيطرّدك، ويسبك، والأفضل أن تنسى". ركز على الشخص الذي أمامك، وجرده من رتبه أو اسمه أو مكانته، وانظر إليه بنظرة مجردة. انظر إليه كإنسان مثلك أنت تماماً له نواقص وعيوب ومخاوف شديدة، وإن لم تكن ظاهرة. ثم - صدقتي - ستستطيع الكلام باتزان وهدوء.

إذن، كيف تكون هادئاً؟ بتنمية الوعي. وقد تجد في البداية أن كل ذلك غير مريح بالنسبة لك، فلم يعودك أحد على أن تضع نفسك - كقيمة - في درجة أعلى من غيرك، لكن، علموك أن قيمة هؤلاء أعلى، وعليك أن تمجّدهم، ولو على حساب قيمتك ووقتك. لذلك، استمر وواصل يا عزيزي، فهذه من أفضل الوسائل لتنمية القيمة الذاتية العالية. وعليك أن تخوضها بمرها لتحظى في النهاية بحلوها. وإذا كنت من سادة التعامل مع البشر، ستستغل نقاط ضعفه وتدخلها في حوارك معه، فإن كان من نقاط ضعفه الخوف أو الارتباك من مسؤوله، يمكنك أن تقول له بإهتمام: "أتمنى أن تحترم وقتي ووقت غيري أكثر في المستقبل، وبخاصة أن المسؤول قد أكد هذه المسألة كثيراً في آخر حديث لنا معه"; وبهذا تكون قد علمته أولاً أن لوقتك قيمة عالية، وأن عليه ألا يقلل منها؛ وثانياً، أنت تثير الخوف والارتباك في نفسه؛ وحينها، كن جاهزاً لالتقاط العلامات الجسدية الخفية التي سيظهرها؛ تلك هي علامات اللاوعي عنده. وبعد ذلك، ابحث عنها دائماً في تعاملك، فهي الدلالة الأقوى على مواقف ضعفه وقلة حيلته.



ومن طرق تقدير الذات المهمة أيضاً، ألا تقلل أبداً، وفي أي وقت، من أهمية مشاكلك أو معاناتك، حتى لو بدت لك غير مهمة مقارنةً بما يحصل لمن حولك، وهذا من أسس حب الذات وتعزيزها. فحتى لو كنت تشتكي من أمر ما لزميل أو قريب لك، ثم جاء ذلك الشخص وحكى لك عن مشكلته، التي قد تكون في الواقع أكبر من مشكلتك، حينها تعاطف معه وتفهم، لكن لا تشعر أبداً بقلّة أهمية شكواك، فتأثيرها عليك قد يكون أكبر من تأثير تلك على صاحبك. من أسوأ ما أسمعه عندما يشتكي أحدهم للآخر من مشاكله، أن يرد الآخر: "في ناس مو محصلة تأكل"، أو "راح تعدي"، أو "سهلة وبسيطة"، أو "لا تضخم الأمور كثيراً"، أو غير ذلك. إذا ما أجابك أحدهم بمثل ذلك فاحرص على أن تكون واضحاً معه، أن مشكلتك تهلك، وأنت لا تسمح لأحد بأن يستصغر مشاكلك مهما بدت يسيرة في عيونهم. وهذا هو الحب الحقيقي اللامشروط للذات.

إذن، من هو صاحب القيمة الذاتية العالية؟ هو - ببساطة - شخص لا يحتاج إلى أن يثبت نفسه للآخر؛ مظهره الخارجي مظهر عملي ومريح؛ مظهر يرضيه هو؛ وغرضه ليس جذب انتباه الناس. ولا تعتقد يا عزيزي أن صاحب القيمة العالية بخيل أو مقصر في حق نفسه، فالإنسان البخيل قيمته الذاتية متدنية جداً، ويؤمن بأن نفسه لا تستحق. لكن صاحب القيمة العالية يعلم أنه يستحق؛ فعندما يشتري لنفسه غرضاً لا يبخل على نفسه في نطاق إمكانياته؛ المهم أن ما يقتنيه يضيء الراحة والصبغة العملية على حياته، ولنفسه لا لغيره؛ ملامح وجهه مريحة، وتعكس راحة داخلية؛ نظراته الخارجية تتجه غالباً إلى الأمام، لأنه يعرف نفسه وطريقه جيداً.



ماذا عمن يقلل من قيمتك؟ سواء بأسلوب مباشر أو غير مباشر؟

أولاً، اعلم أن الناس لهم أجندتهم الخاصة بهم. إن من يقلل من قيمتك - في أغلب الأحيان - غايته النهائية هي نفسه، وما أنت إلا وسيلة أتحت له في تلك اللحظة ليستغلها في سبيل مصلحة شخصية. غالبية من يقلل من قيمتنا عمداً يعاني من نقص بداخله، ويحاول أن يسد هذا النقص بسحب قيمة منك أنت. وكلما زادت قيمتك الحقيقية أمام المجتمع، وزاد تقدير الناس الحقيقي لك، سترى الذين يحاولون أن يقللوا من هذه القيمة عمداً يزدادون حولك كالذباب، فلا تعطهم غير المخلفات.

اعلم أيضاً أن بعضاً ممن حولك ممن يفعل العكس، ويعطيك قيمة أو ينسب لك قيمة مضافة، غرضه أيضاً ليس أنت وإنما نفسه، ولو كان ذلك غير واضح لك في تلك اللحظة. فإذا أخبرك أحدهم أنك مميز أو مبدع، ضع نفسك في محله واسأل نفسك: ما الهدف من هذا الثناء؟ قد تكون أنت موظفاً عنده، وهذا الثناء وسيلة ليثبت لنفسه - بطريقة غير مباشرة - جودة انتقائه لفريقه، وتدريبهم حتى وصلوا إلى ما هم عليه؛ أو قد تكون أنت طالباً عنده، وهذا الثناء افتخار شخصي بجودة تعليمه كمدرس. قلة قليلة جداً تنسب لك قيمة بدون مقابل؛ هؤلاء هم أصحاب الوعي. حتى بين أولياء الأمور، قد يعيرك بعضهم اهتماماً ويمدحك عندما تحسّن صورتهم في محيطهم، و"ترفع رؤوسهم" أمام من يعرفهم.

متى تعرف الناس على حقيقتها؟ عندما تخطئ أو تنزل وبذلك تعكس قصورهم وقصور تربيتهم وتعاليمهم، حينها تظهر معادنتهم الحقيقية.



ثانياً، اعلم أن معايير مجتمعنا مختلفة. مجتمعنا يرفع من شأن قليل القيمة، ولا يعير اهتماماً لصاحب القيمة الحقيقية. يرفع من شأن مشاهير لا إضافة ايجابية حقيقية لهم في المجتمع، ولا يعير الكاتب أو المثقف أي اهتمام. هذا المجتمع هو نفسه الذي إذا خبرته بين قراءة كتاب مفيد، أو مشاهدة فيديو عن مشاهير يتعاركون ويشتم أحدهم الآخر، سيختار الأخير. هو نفسه المجتمع الذي إذا ما خبرته بين كسب المال بعد تعب وتعلم وخدمة، أو قضاء اليوم في مشاهدة امرأة مشهورة تتذوق - أمام الكاميرا - من هذا المطعم أو ذاك، أو تنتقد وتشتم المشهورة تلك، سيختار الأخير. تذكر أن هذا هو المجتمع الذي تخشى أن يقلل من قيمتك، وتزعج من ذلك بشدة؛ فهل يستحق الأمر كل هذا التهويل؟

وفي النهاية، اعلم أن الله تعالى، خالق السماوات والأرض، نفخ فيك من روحه، وأسجد لك ملائكته؛ فمن يجرؤ على أن يقول لك إن حياتك لا قيمة لها؟

الرسالة الأخيرة لهذا الفصل، التي يجب توجيهها، هي أنه لا توجد نهاية لرحلة القيمة الذاتية العالية. لا يوجد من وصل إلى القيمة العالية التي لا قيمة أعلى منها. السعي إلى القيمة العالية رحلة، والاستمتاع الحقيقي بالرحلة لا يكون بالوصول، بل بالسعي. سعادتنا تكمن في المطاردة، لا في الوصول. وفي كل مرحلة ستكتشف عالماً داخلياً بنفسك، وقيمة مضافة، لم تعلم بوجودهما أصلاً؛ وفي هذا الاكتشاف بهجة وسعادة حقيقية.



مطببات المنهج القلق والتوتر

صار القلق في زماننا هو المزاج السائد، أما الهدوء النفسي فقد أصبح نادرًا. صار صعباً على أي منا أن يعيش أيامه بدون قلق أو توتر يحوم حوله. صرنا نعيش أيامنا بأنفاس مكتومة. أصبحنا نقضي جل أوقاتنا نلاحق أو نلاحق، ولا نعي أننا بالملاحقات هذه إنما ندور في دوامات لا بداية لها ولا نهاية. نقلق عندما نعمل، ونقلق عندما نرتاح، وربما كانت الراحة، أو - بمفهومنا - "عمل لا شيء"، سبباً أكبر لقلقنا من العمل نفسه. نقلق على أنفسنا، ونقلق على غيرنا، ونقلق على من يقلق علينا. نقلق عندما تسوء أوضاعنا وتزيد خسائرننا، ونقلق عندما تزيد أرباحنا ويعلو شأننا. بالقلق نقنع أنفسنا أننا نعطي اهتماماً أكبر لعملائنا وغايتنا، وكأننا بقلقنا هذا نضيف جهداً إلى المعادلة، بينما نحكم سرّاً على الهادئ الساكن بعدم الاهتمام. وإذا أردنا لحظات خالية من القلق، سافرنا بعيداً، أي أننا نهرب من حياتنا في سبيل لحظات من السكينة، ولو كانت معدودة. نعامل القلق كحكم افتراضي بحياتنا، أما السكون فهو طفرة لا ينعم بها إلا القليل غير الطموح بنظرنا.

القلق من أكبر المشاكل التي أراها في طلبتي ومتدربيّ يومياً. كثير منهم لا يدركون مقدار القلق في حياتهم وهمئته عليهم، أو أنهم



يعاملونه كواقع لا بد منه إذا أرادوا الوصول، حتى إذا ما سألتهم عن شعورهم وقلقهم بدوا متعجبين مستغربين من السؤال، فكيف أسأل عن أمر لا بد منه للتميز والتفرد، في عالم يتنافس فيه الجميع مع الجميع، وكأن القلق مكون أساس من مكونات التميز والنجاح. وفئة أخرى لا تعترف بوجوده أصلاً، فمن عايش الشيء معظم حياته لا يعي معنى الحياة بدونها. وفئة تفقه مقدار الوطأة السلبية التي يحملها القلق في حياتهم، وتتمنى أن تتخلص منه، لكن بلا جدوى؛ فلقد كان القلق، وما زال، الدافع لدراساتهم وعملهم واجتهادهم؛ وأنى لهم أن يتموا أعمالهم ويتميزوا على أقرانهم بدون شريط القلق الذي يلعب في أذهانهم يومياً؟

المشكلة الأكبر هي أننا - في الغالب - لا نستطيع أن نرى القلق بأعيننا المجردة، وإنما نرى تبعاته على الطالب: التغيب المستمر، الإجازات المرضية، التكاثر، ضعف الهمة، وغيرها من الصفات التي تظهر في كثير من المتعلمين؛ إنه القلق الذي يشل ويمرض. حينها، بدلاً من أن نعالج المشكلة الجذرية، وندعم الطالب في صراعه الداخلي، ونمهد له الطريق نفسياً وجسدياً، نرى العكس تماماً؛ فالمتغيب يعاقب بالرسوب أو الطرد، أو برسالة تأديبية قوية تُرسَل إليه وإلى والديه، أو بإلزامه الحضور درءاً للعواقب الشديدة على محصلته النهائية، أو بحرمانه من التخرج، والتي جميعها تحيط المتعلم بدواماً لا نهاية لها من القلق والتوتر.



والقلق أنواع؛ فالقلق الحاد الحديث يأتي بسبب مشكلة حديثة، والقلق المزمن هو الذي يأتي دائماً كخلفية في حياتنا. وعادةً، نستطيع تحديد الأسباب المباشرة للقلق الحاد على الأقل. أما القلق المزمن، فما مصدره؟ ما مصدر الشعور المستمر في خلفية حياتنا بعدم الاستقرار والسكون؟

كثير منا لا يستطيع تحديد السبب الرئيس لهذا القلق الذي لا يفارقنا، وإن حددنا سبباً، فإننا نجد أنه بزوال ذلك السبب لا يرحل القلق عنا، بل يظل مصاحباً لنا. هذا القلق، الذي يظهر أحياناً كشعور بالضيق في صدورنا، أو شد في عضلات رقبتنا أو أكتافنا، أو صداع، أو أرق لا يفارقنا. يلازمنا شعور دائم بأن طامة كبرى على وشك الحدوث. نعيش حياتنا بعد عكسي إلى أن يحين وقت الانفجار المحتم، فنبقى في تأهب مستمر. نعيش حياتنا وإحدى عينينا أمامنا والأخرى خلفنا، وكأننا فرائس تنتظر أن ينقض عليها المفترس في أي لحظة، وكأن أي حركة خاطئة، أو غير مدروسة، ستكشفنا على حقيقتنا.

تري، ما سبب هذه الحالة المزمنة من القلق، أو الشعور بعدم الارتياح؟ هناك أسباب عدة سنتناولها بالتفصيل. أولاً، عندما ننظر إلى الحياة وأحداثها وقراراتها نظرةً مصيرية. أي أن القرار الذي ستتخذه اليوم - حسب نظرتك تلك - هو قرار مصيري سيحدد غالبية مسار حياتك، أي أن العرض الذي ستجربه اليوم في عملك أمام رئيسك هو عرض مصيري، ومسيرتك المهنية تتوقف عليه، أو أن المقابلة التي ستحضرها مقابلة مصيرية ستحدد مسيرة عملك، وهكذا.



والسبب الأسوأ والأكثر شيوعاً للقلق، هو أن تؤمن بالمسألة المصيرية هذه، لكن القرارات المتعلقة بها في تلك اللحظة ليست بيدك، بل بيد شخص آخر. لذلك تجد شخصاً - مثلاً - يقلق على أدائه في مقابلة عمل قبل أن يحين موعد المقابلة، ثم يقلق أكثر بعد انتهائها، لأن مصيره بعدها صار في يد شخص آخر، أما هو فليست عنده القدرة على التحكم في ذلك المصير. التوهم بأننا نتحكم في زمام الأمور في الحالة الأولى، يعطي اللاواعي شعوراً زائفاً بالأريحية، ويقلل من وطأة قلقه شيئاً ما، لكن متى ما انفلتت من يده زمام الأمور، اختفى كل شعور راحة لديه، حتى الشعور الكاذب والزائف، وبقي القلق الذي أصبح مهيمناً عليه. في حين أن الأريحية الحقيقية عند الواعي تأتي من الإيمان بأن كل شيء مكتوب، وأنه لن يصيبك إلا ما كتب لك، وأننا نحيا الآن ونعمل ما بوسعنا الآن، وأننا مهما توهمنا التحكم في نتائج الأمور، فهو يبقى توهماً، ولا شيء غير ذلك. وكلما عجلت تصحيح هذا المنظور الخاطئ لأحداث الحياة، حصلت على استقرار وراحة أكبر.

المصدر الثاني لقلقنا هو تهويل النتائج وتضخيمها، وعدم النظر الى الموضوع بواقعية وموضوعية، بل نقفز إلى الحالة الأسوأ، ولو كانت نادرة الحصول لشخص في مثل موقفنا. فإذا فشل شخص - مثلاً - في مادة دراسية واحدة، فإن عقله يفسر ذلك - مباشرة - بأن من المستحيل أن يتخرج، وأنه سيقضي حياته جالساً على جانب الطريق، يراقب من كان معه وخلفه يتقدمون في هذه الحياة، وهو لا يفعل شيئاً إلا أن يندب حظه. أو إذا ما دخل شخص في خلاف



المهنية قد انتهت، وأن الأمر صار مسألة وقت قبل أن يُطرد من عمله ويصبح مشردًا وبلا وظيفة، وهكذا.

في مثل هذه الحالات، عليك - قبل كل شيء - أن تهدئ ثرثرة العقل، ثم تتصور نفس الموقف وهو يحدث لشخص آخر، لا تربطه بك علاقة قوية. تخيل أن هذا الشخص الغريب هو الذي فشل في تلك المادة، أو دخل في جدال مع مديره، ثم احكم على الوضع حينها؛ واحرص على أنه متى ما حاول عقلك أن يجرك إلى إعادة تصور موقفك أنت، أوقف الشريط، وحاول مرة أخرى. في البداية، سيستلزم الأمر جهدًا لكي تصل إلى مرحلة الحياد تلك، لكن الأمر سيسهل عليك مع تكرار التمرين. والحكم الحيادي حينها ربما يكون الأقرب إلى الواقع، والأبعد عن التهويل غير المبرر.

ثالثًا، منبع القلق عند كثير من الناس هو الخوف من الخذلان، الخوف من أن أخذل والديّ أو أساتذتي أو جامعتي، الذين علّقوا عليّ آمالاً كبيرة. الواقع هو أنك لا تدين لأحد بأي شيء؛ لست مدينا لأي أحد بأي درجة أو رتبة. نحن - في نهاية الأمر - نتعلم ونجتهد لذواتنا، لا لغيرنا. كذلك، من كان ينتظر حصولك على درجة أو مرتبة ليشعر بالفخر، هو في الواقع يسعى إلى أن ينال استحقاتاً شخصياً من خلالك، ويحتاج إلى أن يستمد قيمته من عمل وحصاد غيره. أنت غير مسؤول عن قيمة ذلك الشخص، ولست مسؤولاً عن مساعدته في نيلها؛ هو المسؤول الأول والأخير عن تعزيز قيمته الذاتية.

الأصل هو أن تحمّل إنسان - وبخاصة إن كان متعلماً - هذا العبء وتلك المسؤولية عن الغير، وفي سن مبكرة، غير عادل، لأن في هذا تحايلاً ومراوغة على حساب متعلم بريء، لا يستطيع قراءة ما



الأصل هو أن تحميل إنسان - وبخاصة إن كان متعلماً - هذا العبء وتلك المسؤولية عن الغير، وفي سن مبكرة، غير عادل، لأن في هذا تحايلاً ومراوغة على حساب متعلم بريء، لا يستطيع قراءة ما بين سطور البالغين لاستنتاج أجندتهم الشخصية اللاواعية.

منبع آخر من منابع القلق، ومرتبطة بالنقطة السابقة، هو الاعتقاد بأننا - بأدائنا وبمحصلة أعمالنا - نحن المسؤولون عن مشاعر غيرنا؛ أي أن المحصلة السيئة، أو الدرجة غير المرضية، ستجلب التعاسة لمن حولنا، وأنا مسؤولون عن شعورهم بالتعاسة؛ والعكس هو الصحيح. الحقيقة يا عزيزي هي أنهم هم المسؤولون عن مشاعرهم، لا أنت؛ هم من جلبوا لأنفسهم التعاسة، بل وحملوك ثقلها أيضاً.

بمناسبة الحديث عن الخذلان بالدرجات الأكاديمية أو العمل، يجب أن تكون غايتنا الأولى في كل مراحلنا التعليمية والعملية هي التركيز على الجهد والنضج والنمو، وهذا ما يجب تأكيده من خلال التقييم النهائي للمناهج والعمل. يجب علينا في هذا الزمن أن نغير طريقة تقييمنا، من تقييم نتائجنا بحت، إلى تقييم تجارب ونضج ووعي وإبداع ينتفع بها المتعلمين أكثر في حياتهم المستقبلية. ما زالت غالبية مؤسساتنا التعليمية والعملية - مع الأسف - تكافئ النتيجة فقط، لا الجهد. لا يوجد في الأساس نظام معتمد لتقييم الجهد، فكل أنظمة التقييم الحالية تركز على النتيجة. صرنا مجتمعاً مهووساً بالنتائج، بالمحصلة النهائية، بالمعدل النهائي، بغض النظر عن السبل التي اتبعها المتعلم أو الموظف للحصول على نتيجته النهائية،



حتى لو كانت عملاً بدون تبصّر، أو تكديساً وحشواً للمعلومات في اللحظة الأخيرة، أو غير ذلك.

رابعاً، مصدر آخر من مصادر قلقنا هو التصديق "بالحاسة السادسة". من أكثر الأمور التي أدهشتني وأبهرتني في رحلة البحث عن الذات، هي خطأ الحدس، أو الصوت الباطن، أو الحاسة السادسة، أو سمها ما شئت. تعلمت أن الحدس، إن أصاب في كثير من الأحيان، كانت إصابته لكونه انعكاساً لفهم لا إدراكي لعقد شخصية، عاشت وسط أناس لديها عقد مماثلة. وعندما تسايرت العقد وفهمت بعضها، أصاب الحدس. وبالتالي، فالحدس مجرد انعكاس لا إدراكي لفهمك عقدك ومخاوفك، وسط مخاوف وعقد غيرك. فلا تبين مستقبلك وقراراتك على حدس، بل على وعي ودراسة ودراية.

خامساً، قلقنا ينبع من المقارنات في حياتنا. والمقارنات - بنوعيتها - تبعث على القلق، فعندما تقارن نفسك مع من تراه "أفضل" منك، فهذا يبعث على الشعور بعدم الامتتان أو الرضا عند كثير من الناس، وعندما تقارن نفسك بمن هو "دونك"، فهذا أيضاً مصدر من مصادر القلق غير البديهية في حياتنا. والسبب في ذلك يعود إلى أن البعض يقلق من أن يثير مشاعر الحقد والغيرة وأفعال الإساءة عند أولئك الذين يهياً إليه أنه أفضل منهم، وآخر يقلق من أن مكانه الأفضل لن يدوم، وأن من هو دونه سيفوقه يوماً ما، مالا أو رتبة أو شهرة، فتقلب بذلك الموازين، ويعيش حياته وهو في حالة مراقبة وتأهب دائم.



اعلم أن لكل منا مساره الخاص في الحياة، وأنت تحدد من أين يبدأ مسارك وكيف تعيشه، فأنت المسؤول الوحيد عن حياتك. إن المقارنة الوحيدة التي عليك أن تعيشها هي مقارنة نفسك الآن بما كنت عليه سابقاً. واعلم أن مفاهيم مثل: "متأخر في دراسته" أو "عاطل عن العمل" ما هي إلا مناظير مجتمعية سطحية جداً، تنظر إلى الحياة بسطحية تامة، وكأن كل البشر خلقوا ليكملوا دراستهم في ثلاث أو أربع سنوات، ومن "فشل" في ذلك فهو متأخر. أو أن كل البشر يجب أن يلتحقوا بوظيفة حال تخرجهم، ومن لم يفعل كان ذلك عاراً عليه. إن كل المتعجلين في حياتهم للتخرج أو العمل أو غير ذلك، هم لا يتعجلون شيئاً - في الحقيقة - غير الموت.

سادساً، قلقنا ينبع من ربطنا سعادتنا واستقرارنا الداخلي بالحالة الخارجية لمن حولنا؛ نفشل في التفريق ووضع الحدود الواضحة بيننا وبين من حولنا. نحن لا نضع حدوداً واضحة بين نهاية حدود حياتنا وبداية حدود غيرنا. نعيش وسط حدود رمادية غير واضحة؛ حياتهم تمسنا في كل شيء؛ انفعالاتهم ومشاكلهم تنهش يومنا ووقتنا؛ تفكيرنا منشغل بمشاكلهم وكأنها مشاكلنا. ولست أتحدث هنا عن التعاطف مع الآخر في محنته، فهذا شيء مطلوب وسام، لكنني أتحدث عن امتصاصنا الطاقة السلبية من الغير دون أن نحرك ساكناً للمساعدة. وبما أننا ليست لدينا القدرة على التحكم في قرارات الغير وأعمالهم، فإننا نعيش قلقين مما سيحصل لهم، ومن الأثر الذي سيتركه ما يحصل في حياتهم على حياتنا. ومن أمثلة ذلك؛ تلك التي دائماً تشتكي وتتذمر وتتحدث عن الحياة بنظرة



سوداوية معتمة، وأنه لا مستقبل لأي شخص، وأن علينا أن نحذر من هذا، وأن نتجنب ذلك لخطره، وغيرها من السلبيات التي تترك لدينا شعوراً سلبياً ونظرة معتمة. أو عندما تكون مع مسؤولك أو المشرف عليك، وتجد مزاجه متعكراً أو سيئاً، فيضفي ذلك مزاجاً سيئاً على الفريق كله في ذلك اليوم.

الحل الأول والأساس هو أن تضع حدوداً واضحة بين حياة الآخرين ومشاعرهم، وحياتك أنت ومشاعرك. والحل يبدأ بملاحظة الشعور السلبي في الغير حال حدوثه، وقبل أن يؤثر فيك، ومن ثم تذكر نفسك بأنك تشفق عليهم وتتعاطف معهم ومع حالتهم، لكن هذه حياتهم الخاصة بهم، وليست حياتك أنت؛ وكل من له مشاكله وصعوباته الخاصة به. أي أن تضع فواصل واضحة بين سلبية مشاعرهم ومشاعرك أنت.

كذلك هو ربط حالتنا بحالة العالم من حولنا. مع كل أخبار العالم التي أصبحت في متناول أيدينا، أخبار الانفجار هنا والقتل هناك، صرنا نشعر وكأن كل هذه الأحداث تقع بالقرب منا. بعضنا صار يعيش متأهباً، كأن مصيبة ستطرق بابه، أو أن انفجاراً سيحدث بالقرب من منزله، أو أن حادث سيارة مريعاً كالذي شاهده في نشرة الأخبار سيقع لأحبابه.

كما يشير ألين دي بوتين في كتابه "الأخبار" إلى أن أخبار العالم كلها صارت في متناول أيدينا، وكأن المراسل - كل صباح، وقبل افطارنا - يمر علينا وفي حقيبته ملفات لنا، ملف عن الصعوبات التي تواجه البنك المركزي، وآخر عن رحلة السفينة الحربية من



الصين إلى فيتنام، وثالث عن زيارة رئيس الوزراء الكندي إلى نظيره الأمريكي، ونحن في حيرة مما يجب علينا أن نفعل بكل تلك المعلومات. فإذا كنت ممن يشاهد الأخبار، أو حتى المسلسلات، ويمتص من الشاشة كل الطاقة السلبية من قلق وتوتر فتعكس هذه الطاقة على يومك، فعليك أن تدرك المشكلة أولاً، ومن ثم تقلل تعرضك لتلك المنبهات، وإلا فإنك ستعيش كل أيامك وأنت تحاول أن تضع حدوداً هنا وحواجز هناك.

سبب آخر من أسباب القلق هو الخوف المستمر، وغير المبرر غالباً، من زوال النعمة، سواء عند المستغني أو غير المستغني. والنعمة هنا ليست المال فحسب، وإنما السعادة والصحة وراحة البال والعلاقات الطيبة. وينمو هذا الشعور عندما تكثر النعمة، وتبدو الحياة وكأنها اعتدلت وصارت في صفنا. ينمو بداخلنا شعور بعدم الراحة؛ نعيش أيامنا الهادئة من الخارج في صراع داخلي، ونعيش على فكرة "الهدوء قبل العاصفة"، ومنتظر العاصفة التي ستؤكد لنا كل شكوكنا، وهذا ما يولد فينا كثيراً من القلق والتوتر.

ولكن لماذا نقلق؟ ما فائدة القلق المبررة في أذهاننا؟ غالباً، يوجد تحت السطح شعور بأننا كلما زاد قلقنا الآن، وتعكر مزاجنا أكثر، كانت المفاجأة السيئة أخف وطأة علينا. حينها، لن يختلف عندنا أن نعيش الآن في تعاسة، خلقناها بأنفسنا لكيلا توترنا، ولا ترمي بنا التعاسة الحقيقية إن حدثت.

المشكلة تكمن فيما إذا كانت شكوكنا غير صحيحة، وبالتالي، عشنا حياتنا التي منحنا إياها ربنا بدون سعادة وراحة بال.



والمشكلة الأكبر هي عندما تقع المصيبة بالفعل، أي عندما تصيب شكوكننا. لكن، لماذا هي "أكبر"؟ لأنك - وأجزم لك - مهما هيأت نفسك لتلقي المصيبة، فإن تأثيرها عليك عندما تقع سيكون وكأنك لم تجهز نفسك لها ألبتة.

وواقع المسلسلات والأفلام اليومية التي غزت كل منزل لا يساعدنا في ذلك. نعرف تمامًا أنه في أي فيلم أو مسلسل، لا تجري الأمور على ما يرام إلا لأن هناك مصيبة على وشك الحصول. وبالفعل، في أغلب الأحيان تقع المصيبة، وتصدق الحكمة. وللأسف، يصعب على البعض أن يفرق بين القصة والواقع مهما علت درجته الأكاديمية أو المجتمعية. كثير منا يعيش حاليًا وسط فيلم هو بطله، فترى البعض ينتظر أن يصطدم به فارس أحلامه في الشارع، أو أن ينقذه من حادث سير؛ أو ينتظر الموظف أن يراه رئيسه - أخيرًا - مميّزاً ويمنحه ترقية ليصبح المسؤول عن قسمه؛ أو ينتظر الفقير ذلك الغني الذي سيكتشف مواهبه وينتثله من فقره.

ومن مصادر القلق المبكرة في حياة المتعلم أيضًا، أو عند المقبل الجديد على سوق العمل، هو الخوف من عدم الوصول. أغلبنا يبدأ في مجاله وتخصصه بتوقعات معينة: كيف يجب أن يكون؟ وإلى أين عليه أن يصل ليحقق ما يريد؟ وأي انحراف غير خطته يولد لديه القلق والخوف. ببساطة، إذا ما لم تتوافق توقعاته مع الواقع، كان ذلك مصدرًا للقلق.



من المهم أن نكرس جهدنا في العملية نفسها، ونبذل فيها أقصى ما نستطيع، ونستمتع بها. في الوقت الحالي، وأنا أكتب هذا الكتاب، لا أقضي أي وقت وأنا أتصور، أو أضع لِنفسي توقعات، عن نجاح الكتاب أو فشله. لا أضيع مساحة تفكير أو وقتاً في أمور لا أستطيع التحكم فيها غالباً، إنما ستكون تحت حكم عوامل عديدة. عوضاً عن ذلك، أركز على الشيء الوحيد الذي أستطيع التحكم فيه، على جودة الكتابة. كل وقتي وتفكيري أكرسه في الصفحة التي أكتبها وأنا مستمتعة جداً بالعملية، وبالإبداع الذي أراه عندما أعيش هذه الحالة من التركيز والإنجاز والعمل المستمر.

في النهاية، نحن نلعب دوراً صغيراً، وفي الأغلب يلعبها المحيط وعوامل خارجة عن إرادتنا. والقيمة المضافة الحقيقية تأتي عندما نبذل قصارى جهدنا بالمعطيات المتوافرة، مهما كانت النتيجة، فالنتيجة ليست بنفس القدر من الأهمية، لأن من يحددها غالباً هم بشر تحكمهم عقدهم ومشاكلهم.

وكذلك، قد يكون القلق نابغاً من اعتقاد البعض بأنه مركز الكون، وأن جميع من حوله يراقبه ويراقب تصرفاته، فيقلق بشكل دائم من أن يبدو بصورة غير مستحسنة، أو أنه ليس بالتميز الذي يظهر به على الملأ، أو أن أحداً من الذين يراقبونه سيكشفه على حقيقته عاجلاً أم آجلاً. لأخبرك بحقيقة محررة ستشعر بعدها بهدوء نفسي، وربما تبدأ بالإقبال على الحياة بحس استكشاف ورغبة أكبر. الواقع يا عزيزي هو أن كل هؤلاء الناس لا يراقبوننا؛ هم يراقبون أنفسهم. الواقع الذي علينا أن نفهمه ونؤمن به، أن غالبية



من في هذا الكون يعتقد أنه هو المركز، وأن كل الناس تدور حوله. قلة منا تلك التي تخرج وتستخلص نفسها من هذا المركز، وتلتفت إلى الوراء لتبصر من لا يزال عالقاً في "المركز"، والاستخلاص هذا يكون بالوعي. وحينها تبدأ المتعة والتحرر في الحياة؛ أن نعيش أحراراً، فنتوقف عن الاعتقاد بأن كل من في هذا العالم يراقبنا، أو أنه مهتم بنا وبحركاتنا وتصرفاتنا. كل منشغل بنفسه؛ حتى لو كنت "مشهوراً" بالمعايير المجتمعية، فالناس كذلك لا تعيرك الاهتمام الذي تتخيله. وإن التفت إليك أحد أو طلب منك صورة أو توقيعاً فهذا غير ناشئ - بالضرورة - عن تقديره لك أو محبته لشخصك، وإنما هو يفعل ذلك لينشر الصورة في حسابه فينال إعجاب متابعيه، أو ليكون لديه حديث شيق أو قصص جاذبة وهو وسط دائرته الاجتماعية فينال انتباههم واستحقاقهم.

مكتبة

t.me/soramnqraa

وأخيراً، القلق من الموت.

لماذا نخشى الفشل والخلافات والفقر والحروب؟ قد نعطي أنفسنا أسباباً عديدة، منها خشية الجوع أو المعاناة أو الألم. ما سبب خشيتنا من الجوع أو المعاناة أو الألم؟ لأننا نخشى أن نموت ونفنى. الحقيقة هي أن كل مخاوفنا، مهما اختلفت أسماؤها، ترجع في الأساس إلى خوفنا وقلقنا من الموت. والسؤال الشافي الذي يطرح نفسه حينها: متى كانت الحياة الأبدية ممكنة وضمن أجندتنا أصلاً؟



لاحظ أن كل ما ذكرناه قبل قليل من مسببات للقلق في حياتنا هو أفكار في أذهاننا. وهذه الأفكار هي التي تولد مشاعرنا السلبية. إذن، فالتفكير هو المحرك الأساس للمشاعر، وبإعادة التفكير نعيد برمجة مشاعرنا. نحن لسنا مخلوقات ليست لديها قدرة على التحكم في مشاعرها، ومن يدعي ذلك يعيش في مرحلة عميقة جداً من اللاوعي. أول شيء علينا أن ندركه أننا نحن من يحكم مشاعرنا؛ ونحن نحكم مشاعرنا بمحتوى تفكيرنا، فالفكر أساس ومحرك مشاعرنا. إذن، بتغيير الفكر تتغير المشاعر، وبتغيير المشاعر تتغير الأفعال.

إليك مثال على ذلك؛ شخصان أنهيت عقود عملهما في نفس اليوم؛ كلاهما لديه نفس المؤهلات والمهارات والمسؤوليات العائلية. أحدهما سينظر إلى الحدث كمصيبة كبيرة نزلت به، وسيكون تفكيره كالآتي: "هذه مصيبة؛ ماذا سيقول أفراد عائلتي؟ كيف سأشرح لهم السبب؟ كيف سيكون رد فعلهم؟ وكذلك، كل من يعلم شح الوظائف في هذه الأيام، والجهد الذي نبذله للحصول على وظيفة، أعرف أنني أهدر وقتي هباءً، فلماذا أتكبد العناء؟ وماذا إذا لم توجد إلا وظيفة أقل من مستوى شهاداتي؟ ماذا سيقول من حولي حينها؟ وإذا قررت أن أؤسس عملي الخاص فسيحتاج ذلك إلى جهد كبير ووقت ومال، والسوق غير مواتية في هذا الوقت، والفرص قليلة جداً؛ ليتني بدأت مبكراً؛ مضى الوقت وتقدم بي العمر ولا يوجد من يوظف شخصاً مثلي"، ولا داعي لأن أخبرك عن تأثير المشاعر الناتجة عن هذا الكلام على نفسية الشخص، والشلل الذي سيعيشه بدون أن يحرك



ساكناً، فهو قد أغلق جميع الأبواب في وجهه بنفسه. والمصيبة الأكبر أنه - في نفس الوقت - يلقي باللوم على خارجه.

أما الشخص الثاني، فهذه هي نظرتة: "لم تكن الحياة سهلة في يوم من الأيام. الحياة تحديات، والتحديات فرص لننمو ونكبر ونتقدم. أشعر بالإحباط الشديد الآن، لكن الإحباطات دوافع لكي أبذل جهدي لأصل إلى مكان أفضل من السابق. ربما تكون هذه الخطوة جيدة، فقد كنت أشعر أصلاً بالركود وعدم التقدم في عملي السابق، لكن مخاوفي على مستقبل عائلتي هو ما سبب لي الشلل سابقاً، ومنعني أن أقدم على الخطوة الصحيحة، وهي أن أبحث عما يناسبني أكثر. سأبدأ من الآن بإعداد قائمة بالأعمال التي تناسبني. وبعد ذلك، وفي نفس اليوم، سأبدأ بالتواصل مع أفضل من بالقائمة، وإن رفضوني فهذا لا يعني تدني قيمتي أو شخصي، وإنما لأن ظروفهم ومتطلباتهم - ببساطة - لم تتناسب مع مهاراتي (وهذا هو الواقع)، وسأواصل البحث عن الوظيفة التي تناسبني. ولن أخجل من أن أكلم شخصاً أعرفه ليساعدني في هذه المهمة؛ وما أسوأ رد متوقع منه؟ أن يرفض مساعدتي؟ إن حدث ذلك فهذا ليس بسبب قيمتي أو شخصي، وإنما لشيء يتعلق بالشخص نفسه، وأنا أحترم قراره. وخلال هذا الوقت، سأشرح الوضع لعائلتي وأطلب منهم المساندة في هذا الظرف الصعب. ومن ساندني في محنتي سأحتفظ به إلى الأبد، أما من تهرب مني فلا يستحق أن يوجد في حياتي أصلاً. إذن، هذه فرصة ثمينة لاختبار العلاقات في حياتي. وأثناء ذلك، سأخصص يومي، أو ساعةً منه، للبدء في ذلك العمل الخاص الذي طالما تمنيت أن أحققه".



الأفكار السلبية لا تولّد إلا القلق والتوتر والخوف، والقلق بدوره يولد أفكاراً سلبية أكثر، فيؤدّي بذلك إلى مشاعر تشعرك بالسوء أكثر، وهكذا هي الدوامة. وكلما تكررت هذه الدوامة في حياتك، وصلت إلى مرحلة تتدفق فيها المشاعر السلبية، وتملؤك حتى بدون أفكار إدراكية، وكأنما صار هذا الشريط جزءاً لا يتجزأ منك، وصار يلعب في اللاوعي بشكل مستمر، مولداً خلفه مشاعر سلبية تظهر على السطح بدون أفكار ملموسة أو إدراكية.

من الوسائل الفعالة أيضاً للتحكم في القلق، كما يقول ديل كارنيجي في كتابه الشهير "دع القلق وابدأ الحياة"، أن تكتب لماذا أنت قلق أصلاً، وما هي أسباب قلقك؟ ثانياً، انظر إلى هذه الأسباب التي كتبتها، وعابنها بنظرة محايدة، وكأن شخصاً آخر كتبها، واسأل نفسك عن مدى صحتها وواقعيتها. ثم، وبشكل مباشر وبلا تسويق، قرر ما ستفعله الآن، وافعله. ولا تنظر إلى الوراء أبداً؛ فمن أهم طرق التخلص من القلق أن تعالج المشكلة أو المسألة بأسرع وقت. فعلى سبيل المثال، عندما أقدم شخصياً لاختبارات الطب، ويتاح لي المجال لأختار التاريخ الذي يناسبني، أختار التاريخ والوقت الأقرب زمنياً، لأنني أعلم أن بين التاريخين الأقرب والأبعد يقبع وقت ضائع في القلق.



أما الذين يبررون تأخير العمل إلى اللحظة الأخيرة، بحجة أن القلق حينها يدفعهم بقوة إلى التركيز والإنجاز الكبير، الذي قد لا يحققونه عندما يكون في الوقت متسع، فأقول لهم: أجل؛ في المدى القصير، هذه التصرفات قد تدفعك إلى إتمام المهمة بتركيز تحت تأثير الضغط والقلق. لكن، في المدى البعيد، لها عواقب سلبية كثيرة. لنشرح أكثر؛ اعتمادك على القلق والتوتر لإتمام المهام هو اعتماد أيضاً على المواعيد النهائية، التي - غالباً - يحددها الغير، مسؤول أو رئيس. لذلك فإن اقترابك منها هو ما يسبب لك القلق، الذي بدوره يدفعك إلى العمل. إذن، في المهام التي وكلك بها غيرك، باستطاعتك إنجاز المهمة. أما إذا تحدثنا عن المهام التي تؤديها أنت بدون رقيب، وأهمها عملك الخاص الذي تريد به الاستقلالية، أو أعمال المنزل وغيرها، بدون موعد نهائي من مسؤول، لا يتكون لديك الدافع إلى العمل الخالي من القلق والتوتر الذي يسببه الموعد المحدد من غيرك، وهذا مصدر أساس من مصادر التسويف التي سنتكلم عنها في الفصل القادم. إذن، نمطية التصرف هذه تؤدي بك إلى الشلل وعدم التقدم على صعيدك الشخصي، ناهيك عن خلو العمل من الإبداع الذي يحتاج - في كثير من الأحيان - إلى وقت ليترعرع وينمو.

الشلل والتسويف

يواجه كثير منا لحظات ليست قصيرة أو عابرة من الشلل أو التسويف. وهذا الشلل ليس الشلل الجسدي، بل هو الشلل الفكري



والنفسى والعاطفى، أن تكون أسيراً بلا قيود، أن تعجز عن التفكير أو العمل أو الدراسة وأنت موقن بأن الواجب عليك أن تقوم بذلك، أن تنجز وتنتج، لكن لا يوجد محرك بداخلك للإنجاز، حتى لو توافرت كل المعطيات الخارجية.

الشلل أو التسويف يحصل عندما لا يؤدي علمنا بشيء ما إلى فعل ذلك الشيء. الفراغ بين العلم والعمل مع توافر الإمكانية للعمل هو التسويف، وهو ما يجعلنا نعاني ونتعذب. وكلما زاد علمنا بأهمية العمل، ولم يترجم ذلك إلى عمل منتج، زاد التسويف، وزاد بذلك قلقنا. إذن، التسويف معادلة، هو الفرق بين ما نعلمه وما نعمله، بشرط توافر الإمكانيات. فإذا كان العلم مساوياً للعمل، فالتسويف يساوي صفراً، أي أنه غير موجود. أما إذا كان العلم أكبر من العمل، فالتسويف موجود.

لعلاج التسويف والشلل، يجب علينا أولاً أن نفهم الأسباب لكي نعالج المشكلة من جذورها، بدلاً من الحلول السطحية والمؤقتة والمنتهية الصلاحية. ومن أمثلة هذه النصائح السطحية، التي قد تحركنا يوماً أو يومين ثم نعود إلى سابق عهدنا: استيقظ مبكراً؛ نظم وقتك؛ قلل مشاهدة التلفاز؛ ابذل قصارى جهدك؛ وكأن ذلك سيعالج كل مشاكلنا الجذرية واختياراتنا النابعة من عقدا، أو أننا ببساطة نحتاج إلى تذكر أن كل هذه الأمور تصب في صالحنا، وبذلك تُحل كل مشاكلنا تلقائياً. من عاش فترات من الشلل والتسويف يدرك صعوبة الخروج من هذه الحالة، وأن العلاج لا ينجح بالأساليب السطحية.



لنفهم الأسباب الجذرية للشلل، علينا أن نعود إلى عبارة من الفقرة السابقة، نكررها في أذهاننا كثيراً متى أحسنا بالشلل: "عليك أن تنجز وتنتج، لكن ما من محرك بداخلك". أين المشكلة في هذه العبارة، وكيف تساهم في زيادة شللنا؟ المشكلة هي أنك تتمنى "الإنجاز" و"النتيجة"، والشعور بنشوة ذلك، لا العملية والجهد الذي يسبق النتيجة. نريد أن نحصل على المال، لكن قلة تريد أن تجازف وتتعب. نريد أن نخسر الوزن أو نزيد من لياقتنا، لكن قلة تلتزم. نريد الشهادة، لكن قلة تجتهد وتواظب، وهذا أول وأبرز أسباب التسويف: عندما نقع في حب النتيجة، لا الرحلة. عندما نفرينا الإنجازات والشهادات والأموال والرتب، لكن لا نريد أن نعمل لها؛ وإن عملنا لها، نعاني ونتخبط أثناء عملنا، ونجرّ أنفسنا حتى نصل. لا نفقه أن الرحلة هي أساس المتعة والمحرك الأساس لنا، أما الإنجاز فليس إلا عَرَضاً جانبياً مستحباً نتيجة جهدنا. فإن لم تكن الرحلة التي تخوضها حالياً تبعث المتعة أو الشغف في حياتك، وتحرك شيئاً ما بداخلك، وتخوضها بحبّ بأيام عملك وإجازاتك، وتكون بداية يومك أحلى من نهايته، وبداية أسبوعك أمتع من نهايته، فربما حان الوقت لإعادة التفكير في مسارك.

السبب الثاني للشلل والتسويف يكمن أيضاً في العبارة السابقة نفسها: "عليك أن تنجز وتنتج، لكن ما من محرك بداخلك"، وبالتحديد في كلمة "عليك". متى ما فرض على الإنسان عمل شيء بغير إرادته، ينفر منه أو يؤديه بغير حب. طبيعة النفس البشرية أنها تعشق الحرية، وكلما كانت نفسك حرة أكثر، كرهت أي عمل مفروض

عليها، حتى لو كان هذا العمل محبوباً إليها في الأساس. متى ما تحوّل العمل من رغبة إلى فرض، نفرت النفس البشرية منه. لذلك، فإن الخطوة الأولى هي سؤال بداخلك، عما إذا كان هذا العمل أو الجهد المطلوب يمثلك، يمثل ذاتك، أم لا. إذا كان يمثل ذاتك ونابعاً من وعيك، فاستبدل كلمة "عليّ أن" بكلمة "أختار أن"؛ فليس عليك أن تعمل شيئاً، أنت تختار أن تعمل وتجتهد. ليس عليك أن تتعلم أو تدرس، أنت تختار أن تتعلم وتدرس. أما إذا كان الجهد أو العمل لا يمثل ذاتك، فربما حان الوقت مرة أخرى لإعادة التفكير في مسارك.

سبب ثالث من أسباب الشلل هو أن كثيراً منا يحاول أن يحتفظ بصورة مثالية لنفسه، رسمها بنفسه، لا وعياً منه، لتكون واجهته أمام الناس. وهنا المشكلة، عندما نمنع أنفسنا من التقدم في الحياة أو طلب المساعدة من الغير أو الإقدام على التجربة، من أجل الحفاظ على هذه الصورة. ففي حالة الطالب الذي لقب نفسه "بالشاطر"، لا يستطيع طلب المساعدة من أقرانه خشية أن تتغير نظرتهم إليه؛ أو الطبيب الذي رسم لنفسه صورة "العارف بكل شيء"، تراه يرفض أن يعترف للمريض بأنه يجهل تشخيص حالته أو علاجها؛ أو الزوجة التي لقت نفسها "بالمضحية"، تراها ترفض طلب المساعدة من زوجها على الرغم من شعورها بالإرهاق؛ أو الزوج الذي لقب نفسه "بمعيّل العائلة"، يرفض أن يطلب من زوجته مساندة في الأمور المالية، وغيرها من الأمثلة. في كل تلك الحالات، الإقدام على تشويه الصورة الافتراضية المثالية التي رسموها لأنفسهم، تجعل كل هؤلاء سجناء أفكارهم التي تبعث فيهم الشلل.



اعلم أولاً أن هذه الصورة محصلة مخيلتك، وأن السعي إلى الحفاظ عليها هو ما يمنعك من التقدم أو الاستكشاف أو طلب المساعدة. والإدراك هو بداية الرحلة للتغيير. عندما ندرك أننا حرمانا أنفسنا من تجارب مثرية أو مساعدات مستحقة، وتعذبنا وعانينا أثناءها في سبيل الحفاظ على صورة مصطنعة خلقها خيالنا، تبدأ رحلتنا نحو التغيير الحقيقي؛ يبدأ ولاؤنا الحقيقي لأنفسنا بدلاً من الولاء المزيف لصورة لا تمت لحقيقتنا بصلة.

سبب آخر للشلل؛ هو أن كثيراً منا يقضي حياته جالساً في مكانه ينتظر أن يأتي التغيير إليه. ننتظر تلك اللحظة أو الحدث الذي سيغير حياتنا إلى الأفضل، سواء كان فرصة عمل تنهال علينا بالصدفة، أو فوزاً بسحب بنكي. ونعامل الحياة وكأنها مدينة لنا بذلك، وأنه ليس علينا الاجتهاد لننال ما نريد، فقد اجتهدنا في ماضينا بما يكفي وحبان الوقت لأن يكافئنا القدر ويرد لنا الجميل؛ ونحن بالكاد نحرك ساكناً. والمشكلة أننا من صغرنا زرعت فينا قصص تزيد من اتكالتنا على الغير وشللنا؛ فقصة سندريلا التي تمنينا عندما كنا فتيات صغيرات أن نكون مثلها، هي في الواقع قصة فتاة عاشت معظم حياتها تتقبل الإهانات من عائلتها، ولا تفعل أي شيء لتغيير من وضعها، وعندما حاولت أخيراً، مرة واحدة، أن تصنع فستانها الخاص بها ففشلت، جلست في باحة البيت تبكي حظها، وأخذت سراً تنتظر ساحرة أو أميراً يأتي لإنقاذها. وفي قصة الأميرة النائمة، التي قضت سنوات من عمرها وهي نائمة، تنتظر أميراً يوقظها من سباتها لتعيش حياتها. وعلى الرغم من استيعابنا الإدراكي عندما نكبر بعدم واقعية



القصص الخيالية هذه، نعيش حياتنا ونحن نتمنى سرًا ألا نحتاج إلى أن نوقظ أنفسنا، وإنما نتمنى أن يأتي أحد ليعيد فينا الحياة. فإذا كنت ترى في نفسك شيئًا من هذه الاتكالية الخارجية الباعثة للشلل، فاعلم أن فارس الأحلام لن يأتي، ومن لم يوقظ نفسه بنفسه سيعيش بقية حياته نائمًا. واعلم أن الحياة لا تدين لنا بشيء أبدًا، فإذا أردت أمرًا اسعَ باجتهاد لنيله.

ما زلت أرى الاتكالية هذه تتجسد ببعض طلبية الطب حتى في نهاية رحلتهم الدراسية، ممن لا يفصلهم عن التخرج وحمل لقب "دكتور" إلا شهور قليلة. تراهم لا يستطيعون إكمال مشروع أو واجب إلا إذا أخذت بأيديهم من بداية المشوار إلى نهايته. تجدهم مشلولين ضائعين إذا لم تعطهم تعليمات حرفية من الألف إلى الياء. وإن لم تفعل، يلومونك خاصة إذا أخفقوا في حل الواجب. والاتكالية هذه نابعة في الأساس من تربيتنا وتعليمنا من الصغر. عودنا أولادنا - لكي ينجحوا - أن يتبعوا تعليماتنا كما نلقيها عليهم، وأن عليهم أن يدرسوا بالطريقة التي نطلبها منهم؛ أخبرناهم ما سيأتي في الامتحان وما لن يأتي، ما يجب عليهم أن يدرسه وما لا يجب، علمناهم ألا يفكروا بأنفسهم لأنفسهم، بل ينتظروا منا نحن أن نفكر لهم بالنيابة عنهم، فكيف نتوقع من مثل هذا الطالب أن تتغير عقليته في يوم وليلة؟



سبب آخر رئيس من أسباب الشعور بالشلل في حياتنا هو التردد، الذي ينبع غالباً من الخوف من قراراتنا وحمية نتائجها. اعلم أنه مهما كان قرارك الآن، فما يحدد مستقبل القرار هذا ونتيجته - في الغالب - ليس هذه اللحظة، إنما ما سيتبعها من جهد وتعب وتضامن. قرارك بأن تقبل بوظيفة ما لا يعني أن الجهد المبذول سيكون فقط في لحظة اتخاذ القرار، وأن الأمور ستخرج بعد ذلك عن سيطرتك، أو أن ما سيحصل بمستقبلك في هذه الوظيفة قد تحدد في اليوم الذي قبلت فيه. أو عندما تقرر أن تلتحق بجامعة معينة لم تكن ضمن رغباتك، فهذا لا يعني أن مسارك قد تحدد نحو الأسوأ منذ لحظة التحاقك بها.

الحقيقة هي أن ما سيحصل لك بالوظيفة وما بعدها يُحدّد بجهدك وعملك بعد اتخاذ القرار، لا قبله. وما سيحدد مستقبلك بعد الجامعة هو الجهد والعمل الذي تبذله خلالها، وقدرتك على استغلال الفرص التي تفتح أمامك في سبيل تطورك، مهما كان المكان. والعكس صحيح؛ فإذا قبلت في أرقى المدارس أو الجامعات، أو توظفت في أرقى الشركات، لن تصل أبداً إذا اعتمدت على المكان أو الظروف لتصنع مستقبلك. فالنجاح غالباً لا يكمن في المقادير بقدر ما هو في الوصفة. وكم حظينا في حياتنا بصفات لذيذة صُنعت من أبسط المقادير.

أيضاً، الخوف من الفشل يدفعنا إلى الشلل أحياناً، وسنتحدث عن ذلك بصورة مفصلة في حديثنا عن "الخوف". لكن ما لن نتحدث عنه هو العكس، الخوف من النجاح. نعم، الخوف من النجاح وتبعات



النجاح يدفع ببعضنا إلى الشلل؛ الخوف من أن يُسلط الضوء عليك، أو أن تصبح محط أنظار الناس وانتقاداتهم، أو أن يزداد العمل والمسؤوليات الملقاة على كاهلك، ثم تكبر معها توقعات الغير منك. هذا الخوف يدفع بالبعض إلى الشلل وعدم القدرة على المواصلة، على الرغم من النجاح الظاهري الذي يحققه. والسبب في ذلك يرجع إلى أن ما بداخله لم يؤسس بطريقة صحيحة تجعله قادرًا على التعامل مع الانتقادات والاستغلاية والضغط والتوقعات البشرية المترتبة عن النجاح. وسنتحدث بالتفصيل عن طرق التعامل مع المعضلات هذه في الفصول القادمة.

اعلم أن الجميع يمر بمرحلة شلل في حياته، حتى أعظم الناس في التاريخ، والمفتاح لاجتياز ذلك هو أن تبدأ العمل. تعمل حتى لو كان ما تنتجه أقل من قدرتك، أو من جودة العمل التي اعتدت تحقيقها، فالجودة لا تهتم وقت الشلل؛ المهم هو أن تنتج. من أكثر الأشياء التي كان لها الفضل في خلاصي من فترات الشلل والتسويق العديدة التي مررت بها سابقًا، هي مقولة للدكتور ديفيد بيرنز في كتابه "الشعور الجيد": نحن دائمًا نعتقد أن الإلهام والحماس يأتي أولاً، ثم يتبعه العمل والجهد. لذلك نجلس وننتظر الإلهام أن يهل علينا حتى نبدأ العمل، وبدونه لا نعمل. والحقيقة هي أن العمل والجهد يأتيان أولاً، ثم يتبع ذلك الإلهام والحماس، ومن ثم المزيد من العمل. وهذه هي المنهجية التي اتبعتها منذ ذاك الحين؛



أن أبدأ بالعمل وأقدم عليه - حتى لو كانت همتي صفرًا - ولو بشيء بسيط. قد يكون ذلك الشيء البسيط هو فتح جهاز الكمبيوتر على الملف الذي عليّ إتمامه، أو العرض الذي عليّ تحضيره، ثم أبدأ ولو بشيء بسيط وسهل. وعند إتمام البسيط ينمو الدافع والإلهام ولو بنسبة بسيطة، فأستغله لأنجز عملاً متوسطاً، وينمو الحماس مع ذلك، وهكذا.

واعلم أنه حتى لو لم تكن إنتاجيتك حينها بالمستوى المطلوب، أو الذي تتوقعه من نفسك، فمراجعة عمل أو مادة للمرة الثانية أسهل بكثير من البدء فيها للمرة الأولى. لذلك، من الأمور التي كنت أتبعها أيام دراستي، أنني قبل ذهابي للنوم، اقرأ بتمعن أصعب الأجزاء من المادة التي أدرسها، وصدقني؛ أجد حفظها وفهمها في اليوم التالي أصبح سهلاً، على الرغم من أنني لم أقض في الليلة السابقة وقتاً يذكر في قراءتها.

كما أن الجهد يسبق الإلهام، فالجهد أيضاً يسبق الإتقان. كثير منا ينتظر أن يتقن المهنة أولاً ليزاولها، فتراه يقضي سنوات يدرس ويحصد شهادة تلو الأخرى، وينهي تدريباً بعد تدريب، وكل ذلك بحجة إتقان المهنة وتعاليمها، ومن ثم تأتي قدرته على الممارسة. فيعيش أسير حصاد الشهادات - التي تزداد على حائطه - بدون انجاز فعلي ملموس في حياته أو حياة من حوله. الواقع هو أن الممارسة تأتي أولاً، وهي ما تكسبنا الإتقان الفعلي المطلوب. فابدأ العمل أينما كنت في سلم المهنة، واستعن بمن حولك ليرشدوك. لا تنتظر الإتقان أولاً حتى تبدأ العمل، فلن يأتي الإتقان أبداً إلا بالعمل.



ولا تنتظر أن تتزامن الظروف والعوامل مع احتياجاتك وحياتك حتى تبدأ العمل. ابدأ ولو كانت جاهزيتك قليلة، فباجتهادك ستكتسب ما لا تعلمه الكتب. ولربما حينها، ستصنع أنت المنهج الذي يُدرّس في الكتب.

أربع وسائل إضافية اعتمدها لكي أخرج نفسي بفعالية من مراحل الشلل بحياتي وأنخرط في العمل مجدداً. الوسيلة الأولى هي أن أضع لنفسي موعداً نهائياً لإنجاز المهمة، وأطلب من شخص قريب مني أثق به أن يكون مسؤولاً عن إتمامي العمل. فمتى وُجد شخص يراقبك ويحاسبك، ساعد ذلك في التغلب على التسويف في حياتك. ثانياً، أعلن عن هذا العمل في وسطي العملي أو المجتمعي. إن الإعلان العلني، حتى قبل البدء بالعمل، يجعلك مسؤولاً أكثر عن إنجاز هذا العمل، وبخاصة وأن هناك توقعات كبيرة لإتمام العمل في وقته. من المهم أن تكون مدركاً استخدامك هذه الوسيلة الأخيرة وقتها لكيلا تنجرف مجدداً إلى طريق وعر من اللاوعي، وأنت تحاول أن تقدم إرضاء الغير على مصلحة نفسك. ثالثاً، إذا كان مقدار العمل أو الدراسة كبيراً، قم بتجزئته. لست بحاجة إلى جدول مفصل يضيع وقتك في إعدادهِ، حسبك أن تبدأ كل يوم بتحديد القدر الذي عليك إنجازه. وأجزم لك، إذا طبقت ذلك، ستندهش في نهاية الأسبوع من مقدار العمل الذي أنجزته. ركز على ما تستطيع إنجازه اليوم فقط. ورابعاً، عندما كنت أواجه صعوبة في العمل، أو حائطاً بشرياً يمنعني من التقدم، أتحدى نفسي لكي أتغلب على هذه الصعوبة، وبعد أن تتجاوز مشكلة صعبة فمت أنت بحلها بنفسك، ستشعر بأنه لا شيء



يصعب عليك، وأن كل شيء يمكن حله مع الوقت وبالتجزئة. فمع التجارب الكثيرة الصعبة التي واجهتها إلى يومي هذا في الدراسة والعمل، لا يوجد في ذهني - على الإطلاق - ما هو مستحيل. كل شيء يمكن إنجازه إذا خصصت له الوقت والتفكير المناسبين. وكلما انخرطت في أعمال أكبر ومشاكل أكثر، زادت ثقتك المستقبلية في قدرتك على حل أي معضلة تواجهك.

التعب والإرهاق

يعاني الكثير منا في عصرنا من التعب والإرهاق المزمن، حتى صار ملازمًا لنا من بداية يومنا إلى نهايته. وربما فاق مقدار التعب والإرهاق الذي نعاني منه ما عانى منه أجدادنا، على الرغم من أن غالبية وظائفنا اليوم لا تحتاج منا سوى الجلوس أمام شاشة كمبيوتر أو سيطرة مركبة، ولا تحتاج إلى بذل جهد بدني ملحوظ. كثيرٌ منا لا يحتاجون في عصرنا هذا إلى القيام - بأنفسهم - بحصد زرع أو بناء بيت أو حفر بئر لتوفير لقمة العيش، ومع ذلك نشعر بالتعب المستمر، ونتعجب من الطاقة الجسدية والذهنية التي كان يتمتع بها أجدادنا.

الإرهاق الأكثر شيوعًا في زماننا هو الإرهاق النفسي والعاطفي، الذي قد يسبب إحساسًا يماثل الإرهاق الجسدي الشاق، إن لم يكن أكبر منه. هذا هو الإرهاق الذي يغلب علينا في نهاية يومنا؛ لكن، إذا استرجعنا برنامج يومنا نستغرب قلة حصادنا وإنتاجيتنا، ومع ذلك نتعجب من شدة إرهاقنا.



والإرهاق هذا في غالبنا حصيلة نفس العوامل التي تحدثنا عنها في الفصول السابقة، وسنتحدث عنها في الفصول القادمة: القلق والخوف والشلل والخلاطات والإساءات، وغيرها. كل عامل من هذه العوامل، مهما اختلفت أسبابه وأعراضه، يؤدي بنا إلى الإجهاد الفكري، ومن ثم إلى الشعور بالتعب والإرهاق الذي يماثل في حدته الإجهاد الجسدي، بل هو أشد منه. فمع العمل الجسدي يفرز الجسم مواد تسمى "الإندورفينز"، تمنحنا النشوة والشعور الجيد بعد تمرين شاق. أما مع الإجهاد النفسي، فلا يفرز الجسم غير هرمونات التوتر كالكورتيزول والأدرينالين وغيرها. لا تستهن يا عزيزي بالإجهاد الفكري وتأثيره على مخزون طاقتك الجسدية. كثرة التفكير الناجم عن قلق على مستقبل، أو خوف على علاقة، أو رحلة عمل أو دراسة، تستنزفنا. والاستنزاف هنا ليس الاستنزاف الحاد والسريع، بل هو خفي وبطيء، ينهشنا شيئاً فشيئاً كل يوم، حتى يتركنا في يوم من الأيام أجساداً خاوية من أي طاقة أو حب للحياة؛ ونتساءل حينها: يا ترى، ما سبب إرهابنا؟

الملل سبب شائع أيضاً للإرهاق. الملل يبعث في أنفسنا الركود، الذي بدوره يجعل كل عمل صعب الإنجاز. تذكر معي مادة درستها ولم تكن تثير اهتمامك، أو عملاً وجب عليك إكماله لكنه كان في نظرك مملاً وروتينياً، وليس فيه أي ابتكار أو إبداع. تذكر مقدار الطاقة التي كان عليك أن تستجمعها لإنهاء ذلك العمل، وكمية التعب



الذي غمرك وقت الانتهاء منه، لكنك تذكر الآن أيضاً - في ماضيك - مواد أو أعمالاً كانت أكبر وأصعب، لكنها كانت ممتعة لك، وكانت طاقتك حال انتهائها أكبر من طاقتك في بدايتها.

مصدر آخر من مصادر إرهاقنا واستنزافنا الكبيرة، وأغلبنا يجهله، هو وفرة الأحداث من حولك، مع رغبتك في الاطلاع عليها أو عدم رغبتك. في عصرنا، التحديق في شاشة التلفون مدة ثوانٍ تعرضك لأكثر من ١٠ أخبار جديدة، وحركة بسيطة بأصبعك تعطيك ١٠ أخبار إضافية عن كوارث، أو ربما عن عائلتك الشخصية. كمية المعلومات التي تصلنا في كل لحظة ترهق العقل؛ وعقولنا، مثل العضل، تكل وتتعب.

لذلك، من المهم أن تركز جهودك نحو ما ينمي عقلك، بدون إجهاد ليس له معنى أو هدف، أي أن تفكر وتتلقى المعلومات بذكاء؛ فإذا كنت تريد بناء عضلاتك - على سبيل المثال - فلن تقوم بمجموعة عشوائية من الحركات بشكل مستمر طوال اليوم، لكن ستقوم بحركات منتظمة في أوقات معينة لتبني العضلات بطريقة سوية لا تعرضك لإصابات. كذلك هو العقل، إذا قمت بتغذيته بمعلومات وأفكار عشوائية طوال اليوم، فلن تستطيع تنميته بالطريقة الصحيحة. لذلك، استغل طاقة تفكيرك فيما هو منتج، وقلل تعرضك لكل تلك المشاهدات أو الأخبار التي تتعب العقل.



أشعر بالأسى عندما أرى كثيرًا من الطلبة يحرمون أنفسهم من الراحة - عمدًا - في سبيل الدراسة أو العمل، وكأنهم يقولون: نحن لا نستحق الراحة إلا إذا أنجزنا هذا العمل، أو أتمنا هذه الدراسة؛ ويضعون، بغير إدراك منهم، توقعات ومعايير عالية يضمنون من خلالها عدم إتمامهم العمل أو الدراسة، ويبررون لأنفسهم بالتالي سبب عدم أخذ وقت للراحة. أو يسيئون فهم عبارة "ابذل ما بوسعك"، فيعتقد أحدهم أنه لا يبذل من الجهد ما يكفي، إلا عندما يرهق نفسه جسديًا ونفسيًا، بقلة النوم أو السهر أو بالتعرض لما يسبب آلام الظهر. وإذا ما انتهى من دراسته أو إعداده لامتحان أو مشروع كبير في وقت مبكر، حتى إن كان العمل متقنًا، يشك في نفسه، فيما إذا بذل ما يكفي من الجهد. وإذا لم يشك هو في نفسه، تولى من حوله هذه المهمة، فتسأله أمه إن كان قد أكمل دراسته بشكل جيد حقًا، وكيف يخرج لقضاء وقت للراحة خارج المنزل وغدًا موعد اختبار، وكأن علينا أن نقضي الليلة تعساء لنضمن الأداء الجيد. كما يحاول أن يتجنب مسؤوله لكيلا يراه مستريحًا، فيترك ذلك انطباعًا عند المسؤول أن عمله ليس بالمستوى المطلوب، أو أنه متسرع في عمله، مقارنة بذلك الموظف الذي يحتاج ساعات أطول لإنجاز العمل ذاته. من المهم أن تخصص أوقاتًا للراحة، كما تخصص أوقاتًا للعمل أو الدراسة. عندما نبدأ يومنا ونحن نعلم أن هناك وقتًا للراحة حددناه بأنفسنا، نركز ونتجز. فنحن نعلم أيضًا أن وقت العمل محدود، ولذلك تزيد الإنتاجية الفعلية - لا الوهمية - بالتركيز.



والمشكلة الأكبر أن الدماغ - بعد هذا الزمن الطويل في العمل والتركيز - يصاب بإجهاد يعجز بعدها عن التركيز، ويبدأ كثيرون في قضاء الجزء المتبقي من وقتهم يحدقون في صفحة المقرر، أو في الشاشة، بدون إنتاجية أو عمل حقيقي. ويظهر اللاوعي هنا عندما يفضل هؤلاء أن يقضوا ساعات يتظاهرون ويوهمون أنفسهم بأنهم يعملون أو يدرسون، بينما إنجازهم - في الواقع - يكاد يكون منعدماً. وبهذه الطريقة، بلا وعي منهم، لن يوبخوا أنفسهم أو يلوموها إذا كانت النتيجة غير مرضية. أما الوعي فهو من يدرك الوقت الذي يجب عليه فيه أن يوقف العمل أو الدراسة، لأن الإنتاجية صارت منخفضة، ويدرك أن الاستثمار الأفضل يكون في المدى البعيد، فهو دائماً بعيد النظر، فيغير التردد بدماغه ليرتاح، حتى يعود بعد بضع ساعات، أو أيام، وهو بكامل تركيزه ونشاطه.

هناك نوع مختلف تماماً من التعب، هو التعب من معاركة المرض الجسدي أو النفسي مدة من الزمن. هو التعب الذي ينتج عن المحاولات الكثيرة السابقة بدون جدوى، وقد يصل إلى مراحل شديدة من الإحباط، ثم الاستسلام. وهذا النوع من التعب لا يزول بأخذ وقت للراحة أو الخروج أو السفر، لأنه ملازم لنا في كل خطواتنا. أجد كثيراً من مرضى السكري، وخصوصاً صغار السن، يشكون من مقدار الوقت والجهد الذي يستولي فيه المرض على حياتهم، وهم لا يزالون غير متحكمين فيه مهما فعلوا. ومن يعاني من



الوزن الزائد أو السمنة، والذي عاش سنوات طويلة يحاول التغيير؛
ينجح أحياناً، ثم تجرفه الحياة بمشاكلها وانشغالاتها ويعود الوزن
الذي خسره مرة أخرى، فيشتكي: تعبت ومللت من وزني. أو الفتاة
التي تحاول سنوات أن تنجب، ولجأت إلى إجراءات الخصوبة الطبية،
لكن بدون فائدة، وتشتكي: تعبت، خلاص، لا أستطيع أن أمر بنفس
هذه المراحل مرة أخرى، ولا أتحمل أن أعيش ما عشته سابقاً.

أولاً، اعلم أن المرض ابتلاء من الله تعالى، والله يبتلي من
يحب. واعلم أن الحقيقة العلمية هي أن السكري والسمنة ومشاكل
الحمل وغيرها، مشاكل طبية ليست بسيطة، ومن يعاني منها يعاني
كثيراً، ولا عجب أنه سيعتب بعد مدة.

إن معاناتك في محلها، وتعبك في مكانه، فلا تستصفر هذا
التعب أو تقلل من قيمته. أنت تستحق بعد كل ما مررت به أن تشتكي
وتنفس عما بداخلك، فاشتك وتنفس واصرخ، لأن الذي يظل أسيراً
بداخلنا يكبر ويأسر حياتنا. ما أفعله في بعض الأحيان، عندما أحس
بمشاعر تعب وإرهاق واستياء شديدة في داخلي، إلى درجة أنني لا
أستطيع الجلوس بهدوء وسكون، هو أن أقوم من مكاني؛ أفتح الثلجة
وأخذ بعض مكعبات الثلج، ثم أخرج إلى مكان هادئ خالٍ، وأبدأ
بتكسير الثلج ورميه بأقصى قوتي على الأرض؛ أطرده الطاقة الحبيسة
بداخلي إلى الخارج. هذا الأداء ينهكني جسدياً مدة، ثم يهدأ عقلي.
ممارسة الرياضة القاسية تساعد كثيراً أيضاً، ثم تشعر بعدها براحة
داخلية؛ أنت في الحقيقة تستبدل كل الطاقة المشحونة بداخلك.

ثانياً، اعلم أن باستطاعتك اليوم استبدال هذا التعب بطاقة



متجددة. وأول وسيلة لتحقيق ذلك هي التخلص من عقلية الضحية. عندما يستولي المرض على حياتنا، نبدأ العيش بمفهوم الضحية، أننا ضحية هذا المرض، أن هذا المرض هو المتحكم في حياتنا، أما نحن فمسيرون بالمرض. لا نتكر أن المرض قد يجبرنا أحياناً على دخول المستشفى بغير إرادتنا، لكن المهم هو كيفية التعامل معه. أولاً، عليك أن تؤمن بأنك أنت من تتحكم في المرض، لا العكس؛ أن المرض لا يحكم حياتك، بل أنت من تحكم حياتك؛ ألا تكون خاضعاً لأعراضه ومشاكله؛ ألا توقف مسيرتك في الحياة بسبب مرض؛ ألا تيأس أو تتوقف - بسببه - عن أن تعيش حياتك كاملةً.

يا ترى، هل مسألة التحكم في المرض عملياً وطبيعياً صحيحة أصلاً؟ قد يتساءل البعض: من الممكن أن أفهم أن لي القدرة على التحكم في أمراض مثل السكري والسمنة، من خلال الأكل والرياضة وغيرها، لكن كيف أتحكم - مثلاً، لا قدر الله - في ورم خبيث في جسمي؟ أو في مرض مزمن ليست لي القدرة على السيطرة عليه؟ اعلم أن سبباً رئيساً لشفاء وتحسن كثير من المرضى الذين قابلتهم في السابق في المستشفيات، حتى أصحاب الحالات المستعصية منهم، كان ما تحلوا به من عزيمة وقوة وصلابة. كان العامل المشترك بينهم جميعاً أنهم لم يسمحوا للمرض بأن يتحكم في حياتهم، بل كانوا هم من يمسكون بزمام الأمور. كنت أرى المرأة المصابة بسرطان الثدي تؤسس شركتها وهي على كرسي العلاج الكيماوي. أرى فتاة تدرس الماجستير وهي على سرير الغسيل الكلوي. أرى الرياضي الأولمبي يؤلف منهجاً رياضياً للصفار بعد تمزق تام بأربطة رجله، وعجزه



التام من ممارسة الرياضة. وعندما ترى هؤلاء خارج كرسي أو سرير المرض، لا تدرك أنهم مرضى أساساً؛ تراهم يعيشون بخفة وسلام. ولا شك في أن هؤلاء قد يمرون بأيام صعبة وثقيلة على النفس، لكنهم عندما تمر بهم هذه الأيام لا يحاربونها أو يقاومونها، بل يدعونها تمر مرور الكرام. كما أنهم لا يعرفون حياتهم بهذه الأيام أو اللحظات المعدودة؛ هم من يختارون التعريف بحياتهم. هؤلاء هم المبدعون والسعداء.

واعلم أن نظرتك إلى المرض، سبب رئيس للشفاء. هل سمعت يوماً عن الدواء الكاذب؟ لأخبرك أكثر عنه. في البحوث الطبية، لكي يختبروا دواءً جديداً ويحددوا فعاليتها، يجب أن يقارنوه بما يسمى الدواء الكاذب. الدواء الكاذب عبارة عن حبة مشابهة من الخارج للدواء الحقيقي، لكنها لا تحتوي بداخلها على أي مادة فعالة. ترى، لماذا تجب المقارنة؟ لأن سبباً رئيساً للشفاء، يعترف به الطب الحديث، هو أن مجرد إخبار العقل أنه قد أعطي دواءً، فهذا يساعد فعلاً على الشفاء. ولاختبار الفعالية الحقيقية للمادة الدوائية الجديدة، تجب المقارنة. ويؤكد ذلك أنك عندما تعطي شخصاً يعاني من ألم دواءً كاذباً، وتخبره أن هذا الدواء سيساعدك، ففي حالات كثيرة سيخبرك المرضى أنهم - بالفعل - يشعرون بتحسن، وأن الألم زال أو خف.

إن الشخص لا يتخيل أن الألم خف، لكن ما يحدث في الحقيقة في جسم الإنسان هو أن العقل حينها يفرز مواد تقلل من الألم، نتيجة الإيمان والاعتقاد بالتحسن؛ هذه هي المعجزة الإلهية.



لذلك، عندما تؤمن بأنك ستتحسن، وأنه لا يوجد ما هو مستحيل، وأن الأمل موجود دائماً، يبدأ عقلك بصنع المعجزات.

الخوف

في الطب، هناك متلازمة فوبيا، أو رهاب مرضي، تسمى "الأجورافوبيا"، وهي أن يخشى الإنسان الخروج من منزله. تراه حبيس البيت، لا يخرج خشية أن يُعرض نفسه لمخاطر العالم الخارجي. الحقيقة هي أننا كلنا نعاني بدرجات متفاوتة من هذه الأجورافوبيا. وأنا لا أتحدث هنا عن الخروج من المأوى المبني من الإسمنت والطابوق، بل عن الخروج من المأوى الذي بنيناه لقلوبنا، من السور الذي وضعناه حولنا، الذي يقلل من تعرضنا للعالم ومشاكله، يقلل من تعرضنا للناس ونقدهم. نقلل ما نعرض أنفسنا له لنقلل احتمالات جرحنا وأذانا. نقلل ما نراه، ونضع حواجز وحدوداً لما نجربه في هذه الحياة. كل ذلك حتى نتصور أننا في حالة تحكم أكبر في حياتنا. لكن الواقع هو أننا نخدع أنفسنا، فنحن لسنا من يتحكم في حياتنا، إنما الخوف هو الذي يحكم حياتنا.

نعيش حياتنا كالدمى التي تحركها خيوط الخوف. وكعروض الدمى على المسارح، لا يُهَيَّأ إلى المشاهد غير الناضج، أو غير الواعي، أن هناك خيوط خوف تحركنا. من يُحركها يا ترى؟ المجتمع الذي زرع فينا الرهبة من التجربة والإقدام على الحياة، لنظل حبيسي مخاوفنا، لنظل في حالة عبودية مستمرة له. والمجتمع الذي يحركنا بارع في الصنعة؛ صنع خيوطه رفيعة جداً بحيث لا تكاد ترى، فهي



تخدع من حولها، حتى أنها تخدعنا نحن الدمى، فنعيش حياتنا غير واعين أو مدركين وجودها. والمضحك المبكي أن بدون تلك الخيوط، يسقط كثير منا ويُسَل. صرنا معتمدين عليها لتحريكنا وتحديد خطوات حياتنا، وبدونها لا نعرف هل نتجه يميناً أو يساراً، هل نقول هذا أو ذلك.

ما نحتاجه بالفعل هو ألا نقطع الخيوط مبكراً وإلا سنسقط. علينا أولاً أن نؤسس دواخلنا بشكل قوي وصلب، أن نشغل محركاتنا الداخلية، أن نفكر بأنفسنا، ونأخذ بزمام الأمور، ومن ثم ستمكن قوتنا الداخلية من قطع تلك الخيوط فتتحرر بنفسها. والتأسيس يكون أولاً وأخيراً بالتجارب.

الواقع هو أن الإنسان الذي يعيش متحرراً من الخوف، هو الإنسان الذي مر في حياته بتجارب كثيرة، برغبة منه أو بغير رغبة. التجارب تصقل البشر، فلا تخش منها. التجارب هي التي تمنينا في الحياة، هي التي ترتقي بنا. إن الإنسان الذي يخشى التجربة يعيش حياته في قوقعة؛ يعتقد بأنها تحميه من الآخرين، لكنها في الواقع تؤذيه. وأكبر حماية لنفسك هو أن تكسر قوقعتك اليوم وتعيش حياتك، لأنك بهذه القوقعة تعيش سجين خوفك من التجربة ومن ألم التجربة.

لنفصل أكثر في مسألة الخوف من التجربة. الخوف من التجربة نابع في أساسه من عدة أمور. أولها محصلة تفكير رجعي، بأن الدنيا ذات مسار واحد حدده السابقون، ويجب ألا يحيد عنه



اللاحقون؛ مسار واحد مرسوم من الألف إلى الياء. أي أنك - عند خوضك أي تجربة - يجب عليها أن تكون متوافقة مع هذا المسار، وإن تعثرت أو أصبحت غير قادر على إكمال هذا المسار بحذاقيره، ستسقط وتفشل وتنتهي حياتك. وهذه العقلية تفقد الحياة متعتها، وتُفاقم القلق والتوتر.

فقط انظر إلى الناس من حولك، واسأل نفسك: كم عدد الأشخاص الذين هم في سن الخمسين، وما زالوا يمارسون نفس العمل أو التخصص الذي اختاروه عندما كانوا في الثامنة عشرة من عمرهم، أي في بداية مشوار حياتهم؟ ستري أن العدد للأسف ليس بقليل، لأن الأسهل اتباع مسار محدد مسبقاً، جاهز ومُجهَّز، ومُعترف به من المجتمع، فلم المخاطرة؟

الخوف من التجارب أيضاً نابع من الاعتقاد بأن نتيجة التجربة ترتبط بقيمتي، ومتى ما كانت نتيجة التجربة غير مرغوب فيها، أو سيئة، فإن هذا ينعكس على شخصي، أني شخص قليل القيمة. إذن، أساس الخوف هنا هو عدم القدرة على الفصل بين نتيجة العمل والقيمة الذاتية الفردية. على سبيل المثال، لو أن معلماً أراد تأسيس مشروع خاص للتعليم، أو أن "شيفاً" قرر فتح مطعم خاص به، أو أن طبيباً قرر فتح عيادة خاصة به، فإن أغلبهم سيشعرون بشيء من الخوف في بداية مشروعهم، وهذا أمر متوقع وطبيعي. لكن الخوف قد يكون مبالغاً فيه لدى البعض، وقد يكون نابغاً حينها من ربط القيمة الذاتية بنتيجة المشروع: قيمتي وكفاءتي أنا كمعلم أو شيف أو طبيب. فإذا نجح المشروع، فإن هذا يترجم في ذهن صاحب



المشروع بأنه معلم جدير بالثقة، أو أنه شيف ماهر، أو طبيب ناجح. وإذا ما فشل المشروع، ترى النتيجة تنعكس عليه: أنا لست بالكفاءة المطلوبة؛ أنا غير ناجح؛ أنا غير جدير بالثقة.

نصيحتي لك؛ أقبل على التجربة بقيمة ذاتية عالية؛ ومهما كانت النتائج، فقيمتك ثابتة ولن تتغير، وأنت في كل الحالات رابح، لأنك اكتسبت تجربة ستزيد من خبرتك، وهذا بدوره سيزيد من قيمتك واحترامك لنفسك.

وأحياناً، عدم مساواة القيمة بنتيجة التجربة تجعل النتيجة أفضل وأكثر إبداعاً، لماذا؟ لأنه عندما ترتبط النتيجة بالقيمة، تضع العمل مقابل توقعات عالية جداً، فينتج عن ذلك قلق وتوتر وضغوط عالية. ويمكن للضغوط حينها أن تدفعك إلى أن تنجز أكثر أو أسرع، لكن الحس الإبداعي يتلاشى أو يضمحل عندما يكون مصحوباً بقلق وتوتر. والشخص القلق على قيمته وصورته لا يركز على العمل نفسه بقدر تركيزه على صورته وهو يعمل. ومن الممكن لهذا الشخص - في المدى القصير - أن ينجح، ولكن يستحيل له أن يبذل في المدى البعيد.

يرتبط الخوف من التجارب أيضاً بالخوف من المجهول، وبخاصة عند من يجب أن يكون لديهم التحكم الكامل في كل مجريات الأمور، وإلا فقدوا عقولهم وأصيبوا بالجنون. إن الحياة بأسرها تجربة ضخمة مجهولة لا نتحكم فيها أو في مجرياتها. أي أننا مهما فعلنا وسعينا لنتحكم في زمام الأمور فلن نقدر. حتى لو خُيِّل إليك أنك أنت من تقرر أو نتحكم، فأنت تخدع نفسك. وعدم القدرة على



التخلي عن هذا التحكم أو تقبل المجهول سبب من أسباب الخوف من التجارب. فتحن نخاف أن نجرب لأننا نخاف من المجهول. ونحن نسعى إلى أن نخطط لكل خطوة في حياتنا، صغيرها وكبيرها، حتى لا ندع أمراً للمجهول. والحقيقة هي أنك إذا عشت حياتك تخطط للمستقبل، فستقضيها كلها تخطط بدلاً من أن تعيش. ستقضي كل حياتك في حالة ترقب للمجهول، وترسم الخطط وتجهز نفسك لجميع الاحتمالات. وبعد انتهائك من كل هذا التخطيط، تفيق وتعي أن الحياة قد مرت، والناس رحلت، وأنت ما زلت على كرسيك تخطط. ما عليك أن تفقهه هو أن الحياة تسير، سواء انضمت إلى الرحلة أو عانددت وقاومت. وكلما أسرع في انضمامك إلى الحياة بفوضاها، عشت تلك الحياة أكثر. أما من يقاوم العيش في الحياة بحجة الاستعداد، فكأنه يقاوم العواصف متى دوى الإنذار بقدومها، ويصر على القعود في مكانه يخطط للعاصفة وكيف ينجو عند قدومها، حتى تهب العاصفة وهو لم يحرك ساكناً. حينها، كل خطط العالم لن تنقذك من الدمار.

الخوف من التجارب هو أيضاً خوف من الألم. لا أنكر أن التجارب تؤلم، وأن بعضها يؤلم كثيراً، لكن ألمها هو الألم المحرر. أما ألم الخوف فسوف يصاحبك دائماً كخلفية معتمة في حياتك. عشت شخصياً تجارب كثيرة مؤلمة صقلتنني. ولا أنكر أن التجربة المؤلمة ليست ممتعة. المشكلة هي أننا عندما نعيش تجارباً مؤلمة، يصعب علينا كبشر أن نتقبل أنها مجرد مراحل عابرة، بل نعاملها وكأنها حالتنا الأبدية المستجدة. يصعب علينا حينها أن نتخيل أن



فرحاً أو سكينه سيلم بنا مجدداً، وهذا ما يفاقم ألمنا. لكني اليوم أعلم، بواقع كل التجارب السابقة، أن أي تجربة مستقبلية ستمضي مهما كانت شدتها. أيقنت أن التجارب - مهما اشتد ألمها - ليست بنقط نهاية، بل مجرد فواصل، تستوقف جمل الحياة مؤقتاً.

ما هو ذلك الألم الذي ينتج من التجربة، والذي نخشاه لدرجة أننا نتجنب التجارب بسببه؟ إنه الألم النفسي. ومصدر هذا الألم النفسي ليس التجربة أو نتائجه؛ نحن مصدره. نحن من نخلق الألم ونعيش ضحايا له. الآلام النفسية نحن مصدرها. نحن من نسمح للألم بأن يدخلنا ويعيش بذواتنا. الأمان الداخلية هي سبب مخاوفنا، هي مصدر وأساس عقدنا. والألم الخارجي لا يؤذي ولا يجرح إلا إذا وافق ألمًا داخلياً.

في بداية هذه الرحلة، عندما كنت أبحث عن الشفغ بداخلي، عن بصيص نور، عن الشعلة التي انطفأت زمنًا طويلًا، كنت أدون الأشياء التي كنت أخشاها. دعوني أخبركم ببعض هذه الأشياء: أخشى ألا أعرف من أين أبدأ، أو كيف أبدأ؛ أخشى أن أتخذ قرارات أندم عليها مستقبلاً؛ أخشى ألا أتخذ القرار الصحيح قبل فوات الأوان؛ الحقيقة كما أوّمن بها الآن هي أن الحياة مجموعة لا نهاية لها من التجارب، وأكبر مخاوفي الآن أن ينقضي عمري بدون أن أجرب ما فيه الكفاية، أن أورط نفسي في وظيفة أو مكان واحد، بدون أن أعطي نفسي الحق في التجربة. خوفي الأكبر اليوم هو أن أمنع نفسي من التجارب.



والمضحك المبكي هو شدة تناقض النفس البشرية أحياناً. ففي نفس الوقت الذي نخاف فيه من أن نخوض التجارب الحياتية ونعيشها، يكمن أكبر مخاوفنا في أن نكون "عاديين"، أن نحيا ونموت "عاديين"، أن تكون حياتنا عادية منسية، أن ننظر أننا وجدنا على هذه الأرض بدون سبب، وأنها سترحل بدون أن نترك ذكرى وسط البشر. والسؤال هنا: كيف تترك أثراً وأنت تخشى مغادرة العرش الآمن؟ وأنت تخشى أن تواجه مجريات العالم وأحداثه؟ وأنت تخشى التجربة؟

ماذا ينتج عن الخوف من خوض التجارب؟

الخوف من التجربة يضيع حرك الشخص الأول، وهو الحق في عيش هذه الحياة واختبارها. تخيل أن هناك قوة تمنعك من أن تقبل على الحياة بحس مغامرة وممتعة أكبر؛ هذه هي مخاوفك الداخلية. تراكمات الخوف من التجارب لها أيضاً وطأتها السلبية على جسدك وصحتك. أي تراكمات مشاعر أو خوف لا نواجهها ونحلها ونتقبلها من داخلنا، تظل معنا. طاقتها السلبية تتراكم مع الوقت، وتظهر على شكل مرض جسدي ملموس، أو قولون عصبي، أو صداع مزمن، أو عدم انتظام أو تسارع في دقات القلب، وكثيراً ما تظهر على هيئة أرق مزمن، أو نوبات هلع أو خمول غير طبيعي. المشكلة أن الطب الحديث - بكل تطوره - لا يرجع في علاج هذه المشاكل إلى أصلها وجذورها،



لكنه يلجأ إلى حبوب لتقليل الصداع، أو تنظيم دقات القلب، أو تهدئة القولون العصبي. لست أقول إنه لا دور للطب الحديث في ذلك، أو أننا لا نحتاج - وبشدة أحياناً - إلى أدوية تخفف الحالة قبل أن تتفاقم وتتحول إلى مشكلة خطيرة، كفشل بعضلة القلب، أو هبوط بضغط الدم ناشئ من دقات القلب السريعة مثلاً، لكن الوصفة الدوائية يجب ألا تخلو من وصفة حياتية ونظرة متمعنة لأصل المشكلة الجسدية هذه. إن كل شيء نهمله ستزيد قوته مع الوقت، وكل شيء نتجاهله عمداً سيتحكم في حياتنا أكثر. الطريقة الوحيدة ليفقد الخوف قوته وسيطرته عليك هو أن تواجهه، لا أن تتجنبه، لأنك بالمواجهة ستجد أن كل مخاوفك كانت تخيلات وتصورات وتضخيمًا لا أساس له من الواقع.

من تبعات الخوف أيضاً أن نبحث عما نخاف منه في كل ركن من أركان حياتنا، وكأننا نحاول أن نفاجئه قبل أن يفاجئنا، فنرى العالم بتلك النظرة الخائفة؛ نبحث عن ذلك الشيء الذي نخاف منه في كل مكان، حتى يتجسد على أرض الواقع. فإذا كنا خائفين من الفشل، نبحث في كل من حولنا عن مؤشرات أو تعبيرات أو كلام يؤكد فشلنا؛ وإذا كنا خائفين من الهجر، نبحث في علاقاتنا عن علامات أو دلائل على رغبة الآخرين في هجرنا أو تهميشنا. وكلما زاد تفكيرك في هذا الخوف، برز أكثر في حياتك، ليس لأنه خوف واقعي، وإنما لأنك تبحث عنه حتى بين السطور لتجد الدلائل التي تؤكد معتقدك. وأجزم لك، إن من يجتهد في البحث سيجد ما يبحث عنه، برغبة منه أو بغير رغبة.



كيف نتخلص من الخوف؟ وبالتحديد، الخوف من أن نعيش الحياة أو نجرب؟ الإجابة - ببساطة - ليست بتغيير التجربة، أو تغيير الناس، أو التخطيط المستمر لخلق بيئة مساندة. كل هذه الأشياء يمكن أن تساعد؛ لكن، عند أصغر فشل سيعود إليك الخوف نفسه. تعلمت شخصياً أن الوسيلة الوحيدة ليتغلب الواحد منا على مخاوفه هو أن يعيشها ويخوضها، بل ويدهسها، ليخرج منها منتصراً. لتتغلب على خوفك من التجربة، عليك بالتجربة. لتتغلب على مخاوفك من مواجهة الناس، عليك بمواجهتهم. لتتغلب على مخاوفك من فقدان حب الناس ودعمهم إذا سلكت مساراً خاصاً بك، عليك أن تفعل ما تحب، حتى إذا كان ذلك يعرضك إلى نقد المجتمع. حينها، ستعي أن من يحبك حقاً سيظل يحبك أكثر، لكونك أنت؛ أما من نبعت محبته من مصلحة شخصية، فالأفضل له أن يرحل.

إذا كان لا بد من التجربة، فكيف يمكن أن نقلل من حدتها أو شدتها ونحن نخوضها؟

أولاً، عليك بالنظر إلى مسألة الخوف بموضوعية، بدون تهويلها أو اعتبارها مصيرية، كما ذكرنا سابقاً. مشكلة العقل الخائف أنه لا ينظر إلى الأمور بموضوعية، وإنما بخوف وتهويل، وبالقفز إلى تخيل وتوقع أسوأ النتائج، بل ويصدق هذه النتائج وكأنها واقع سيحدث. متى وجدت نفسك في مثل هذا الموقف، اخرج من دوامة عقلك، وتصور الشيء نفسه يحدث لشخص آخر، وكأنك شاهد عليه



من فوق؛ وقتها - فقط - سترى الأمر وتحكم عليه بموضوعية أكثر، وتكون قادراً على اتخاذ القرار الصحيح. أما ونحن وسط الخوف، فيستحيل أن نرى الأمور بموضوعية.

ثانياً، حوّل خوفك إلى حماس للتجربة بدلاً من الخوف منها. كيف نغير الشعور بالخوف إلى شعور بالحماس؟ اسأل نفسك الآن: ما الفرق بين الخوف والحماس؟ أصل التجربة هو نفسه في الحالتين، سواء كان عملاً صعباً، أو رحلة بقطار الموت في مدينة الملاهي. لكن الفرق هو أنه بالخوف تتوقف الحواس عن العمل ويتوقف التنفس. تخيل رحلة قطار الموت. إذا بدأت الرحلة بخوف من أن يصيبك ضرر فستغمض عينيك، وتتوقف عن سماع ما يقوله لك صاحبك الجالس إلى جانبك، وإن سألك عن شيء فقد تسكته؛ ستمسك بالقضبان وكأن حياتك تعتمد على ذلك، وبذلك تفقد الإحساس بالريح وهي تلامس يديك. والأهم من كل هذا، ستتوقف عن التنفس، ستحبس نفسك بانتظار نهاية الرحلة. أما من يعيش تلك الرحلة بحماس فسيبقي عينيه مفتوحتين، وسيدوي صوته المتحمس في أرجاء الحديقة، وسينتابه الحماس عند سماع أصوات رفقائه بالرحلة؛ سيرفع يديه إلى الأعلى ليتحسس الهواء العالي، وخلال كل هذا سيتنفس ويستنشق الهواء من حوله منتعشاً.

قد يكون هذا الوصف للعبة، لكنه لا يختلف عن حياتنا اليومية. إذا ما ارتابك الخوف في مرحلة من مراحل حياتك، توقف للحظة عن فعل ما كنت تفعله، شغل حواسك حينها وتنفس. انظر إلى ما حولك وأنصت إلى الأصوات. تركز في تلك اللحظة دقائق



معدودة، لأنها لحظة مليئة بالحياة؛ ستري أن نبضات القلب تهدأ، وثرثرة العقل تصمت. حينها، تكون قد دخلت مرتبة عالية من مراتب الوعي. حينها يتحول الخوف إلى بدايات حماس.

ثالثاً، أشغل نفسك بالعمل، بدلاً من التفكير والخوف. اعتدت شخصياً أن أجعل أكثر أعمالتي التي أخافها، في أكثر أيامي ازدحاماً، لأنني لو جدولتها في يوم عادي لقصيت أغلب وقت فراغي في التفكير في ذلك العمل، وفي الخوف منه. أما إذا جدولته وسط يوم مليء بالتزامات أخرى، فلن أفكر فيه إلا وقت حدوثه، وإذا احتجت إلى أن أعد نفسي له مسبقاً فساكون في حالة تركيز عالية على المهمة، لأنني أعلم ألا وقت لدي لأضيعه. لذلك، أفضل نظام أعمال لي هو نظام الأيام المزدحمة جداً، والأيام الخالية جداً. عندما أبدأ يومي وأنا على يقين من أن هذا اليوم مزدحم، أركز وأنجز ولا أضيع وقتي في التفكير أو الخوف أو القلق؛ وفي أيام الراحة أو العمل القليل، أركز على الأعمال التي تحتاج إلى الإبداع والتفكير، وبخاصة أنني أحتاج إلى أوقات خالية من القلق، لأصل إلى مرحلة الصفاء الذهني التي ستولد الإبداع.

رابعاً، وأخيراً، تحرك. قم من مكانك وتحرك، ولو بالمشي في أرجاء المنزل؛ والرياضة المتوسطة إلى الشديدة، كالهرولة أو الركض، أفضل لذلك. صدقتي، سيمتلئ جسمك بهرمونات السعادة والنشاط فور انتهائك من ذلك، وستكون قد حركت وشغلت حواسك أيضاً. ستكون قد تنفست.



الإحباط

الإحباط، لأي شخص عايشه، أمر مؤلم؛ مؤلم من الداخل، وكأنه ثقل على الصدر، أو غصة في الحلق، أو غضب يشتعل بداخلنا. كانت حياتي مليئة بالإحباطات؛ حتى وأنا أكتب هذه الكلمات، أعيش شعوراً شديداً بالإحباط يتعلق بعمل كرست له شهوراً طويلة، وصرفت عليه مبالغ طائلة، لكنه - مع الأسف - لم يحقق نجاحاً.

من المهم لنا متى شعرنا بالألم الناجم عن الإحباط، أن نتقبله. وكلما سارعت في تقبله، سارعت في المضي قدماً. قد يكون ما مررت به للتوشيحاً كبيراً، وربما لم يكن متوقعاً؛ من حقد حينها أن تشعر بالإحباط، وخصوصاً إذا كنت قد استثمرت من وقتك وجهدك وروحك في هذا العمل. إن من لا يشعر بالإحباط في مثل هذا الظرف لا يضع قيمة عالية لوقته وجهده، أو أنه لم يستثمر في هذا العمل ما يكفي، أو أنه ينكر إحباطه ويدفنه مقنعاً نفسه أنه قوي وصلب ولا يتأثر، وبذلك يدفن طبيعة بشرية لديه. وما يدفن لا يختفي، بل ينمو ويتزعزع بالداخل، حتى ينفجر في يوم من الأيام ويظهر على السطح. اعلم أن من الطبيعي جداً، عندما نستثمر طاقتنا ووقتنا وجهدنا في عمل ما، ثم لا تكون النتائج كما كنا نطمح أن تكون، سنصاب بالإحباط، بل إن الإحباط هنا علامة ودلالة قوية على أن هذا الإنسان يقدر وقته وجهده، ويضع لهما قيمة عالية، وكلما عظمت القيمة عنده زاد إحباطه.

في السابق، عندما كنت أصاب بإحباط شديد، كنت ألجأ إلى



أفضل ناصح عرفته آنذاك: كتب التنمية الذاتية. اعتبرت العديد منها ثروة فكرية، ولعلها كذلك، لكنني وجدت كثيراً منها يفاقم الإحباط لا إرادياً بدلاً من أن يخففه. تجد كثيراً من هذه الكتب - لتثبت فكرتها أو محورها - تعرض في بداية الكتاب شخصية معروفة وناجحة، وكيف استطاعت من خلال الفكرة المطروحة في الكتاب (مثل الاستيقاظ المبكر في الساعة الخامسة صباحاً، إعادة التفكير في أمور العمل والحياة، خلق عادات ذرية صغيرة، وغيرها) أن تغير حياتها إلى الأفضل، فتصبح مليونيرة، أو صاحبة أعمال ناجحة، أو شخصية مؤثرة. فترانا نجتهد ونطبق الفكرة بحذافيرها. وعلى الرغم من تطبيقنا لها، لا نجد حالنا تغير كثيراً، ولا صار يشبه حال الشخصية الناجحة المشهورة. وهذا ما يفاقم الإحباط في أنفسنا بدلاً من أن يعالجه. الواقع أن هذه الكتب تخفي حقيقة أن فكرة الكتاب ليست هي السبب الوحيد للنجاح الهائل الذي حققه أولئك. في الحقيقة، الفكرة التي تركز عليها هذه الكتب اجتمعت مع أفكار وعادات وظروف عديدة، لم يتطرق الكاتب لأغلبها، وقد تهيأت كلها للشخص في الأوقات المناسبة في حياته، فمكنته من النجاح. هل سمعت يوماً بنظرية الجبنة السويسرية؟ هذه النظرية تستخدم في الطب إذا ما حصل خطأ طبي، لتوضح لنا أن الضرر غالباً لم يسببه طرف واحد مقصر (الطبيب مثلاً بوصفه جرعة خاطئة)، بل سببه تقصير من عدة أطراف، قبل الطبيب وبعده (مثلاً: كان نظام الحاسوب لبحث الجرعات المناسبة معطلاً ذلك اليوم، أو أن الصيدلاني لم يتأكد من الجرعة مع المريض أو الطبيب على الرغم من أنها ليست الجرعة



المعتادة، أو غير ذلك). أي أن الثقوب أو العيوب، إذا تسلسلت وتالت متوازية، سمحت للخطأ بالعبور. كذلك، لكي تنجح، يجب أن تتضافر عوامل عديدة. توقعنا أن نجاحاً مبهرًا سيحل علينا بمجرد أن نستيقظ مبكرًا، أو نفكر بمرونة، سيسبب لنا الإحباط؛ لماذا؟ لأنه حتى لو زادت نجاحاتنا بتطبيق تلك العادات، فلن تقابل توقعاتنا أبدًا (مثلاً: أن نكون بشهرة الشخصية المذكورة) وهذا محدد رئيس في معادلة الإحباط.

كذلك، من محركات الإحباط، عندما نرسم خطة في بداية كل مرحلة جديدة، ونحكي لأنفسنا قصة المرحلة المقبلة، على شكل رواية تبدأ بهذا الحدث وتنتهي بذاك، مرورًا بأحداث أخرى في الوسط، ونعيش أيامنا وكأن الحياة مدينة لنا بهذا التسلسل الذي سخرنا له الكثير من التفكير والتخطيط. لكن، عندما لا تسير الحياة وفقًا لخططنا، ولا تحترم تفكيرنا أو مخططاتنا التي درسناها بعناية، وكأنها تعاندنا وتحاربنا، نغضب على الحياة. وحين ينتهي شريط الغضب وتنتهي معه طاقتنا، يستحوذ علينا الإحباط.

إن النظرة الصحيحة للحياة هي أن نبني خططاً مرنة، لا صلبة سهلة الكسر. ويجب أن نكون على استعداد كامل، ونتوقع، بل نتأكد، أن الحياة ستقول "لا" لخططنا كثيرًا، ونكون جاهزين حينها نفسيًا وعمليًا لتغيير المسار بدون أن نوقف المحرك. أي أن نعيش في حالة حركة انسيابية دائمة كالماء، يتشكل حسب الوضع، لكنه لا يفقد مضمونه ومحتواه أبدًا، ولا يخسر شيئًا من نفسه، ثم يخرج من الجهة الأخرى منتصرًا على الرغم من كل المنحدرات والاسقاطات.



الإحباط في صلبه وأساسه معادلة؛ هو الفرق بين توقعاتنا ونتائجنا. فكلما كبرت توقعاتنا وقلت نتائجنا، زادت درجة إحباطنا. أما إذا كانت توقعاتنا قليلة والنتائج كبيرة، انعدم الإحباط، واستبدل بحماس كبير. إذن، ما حل الإحباط؟ هل يكون بأن نقلل من توقعاتنا؟ أو أن نحافظ على توقعاتنا ونزيد من إنتاجنا؟ الحل الجذري للإحباط ليس بأي منهما يا عزيزي. الحل الجذري للإحباط يبدأ بالإيمان بأن العمل والسعي والمتعة هم الهدف الأول للرحلة، مهما كانت النتيجة. يظل هدف الرحلة، الرحلة نفسها. أما توقعاتنا الشخصية، فلا مكان لها في المعادلة أصلاً. التوقعات الشخصية كالحاسة السادسة، مبنية في الغالب على عقدننا وعقد غيرنا وتفسيرنا لأحداث العالم ومستقبله. لا تكثر للتوقعات إلا المدروسة منها، التي تأتي من أشخاص محايدين على علم ودراية بالتفاصيل والظروف. استعن بتوقعات هؤلاء لأنها سترشدك في عملك. أما توقعاتنا الشخصية، فهي عادة ما تكون مشوبة برغبات أو مخاوف اللاوعي، وليست محايدة، إلا من استطاع أن ينظر إلى الموقف بحياد، حينها قد تساعدك التوقعات. عليك أن تعلم أيضاً أن الإحباط علامة جيدة، بل ممتازة، ونحتاجها بشدة في حياتنا؛ لماذا؟ لأنها مؤشر على أننا نتقدم في الحياة ونرتقي ونتطور. ولا بد لأي شخص ترك عشه السابق الآمن، وبدأ خوض الحياة بمستويات أعلى، أن تواجهه التحديات، التي هي سبب رئيس للإحباط. أما الذي لم يواجهه في حياته تجربة محبطة،



فهو شخص لم يجرب قط في حياته، وقيد نفسه داخل قفص من الخوف، خشية أن يكسره العالم بقسوته وإحباطاته. لذلك، متى صادفك إحباط في حياتك، رحب به، بل اشعر بالسعادة، لأنه علامة مؤكدة على أنك تتقدم، وأنت في موقع أفضل اليوم مما كنت عليه أمس. وركز في رحلتك دائماً على النظرة الشاملة للحياة، ولا تنسَ الصورة الكبرى. ركز دائماً على المدى البعيد وتراكمات عملك في المستقبل، وليس على المدى القصير بإحباطاته ومطباته المؤقتة. والإحباط ليس مؤشراً على التقدم فحسب، وإنما هو دافع للعمل. إن أسوأ ما قد يواجه الإنسان في حياته ليس الصعوبات أو المحن، بل الراحة الدائمة، لأن الحياة الشيقة والممتعة التي نشعر فيها بنشوة السعادة والإنجاز الحقيقي، تتحقق عندما نتغلب على إحباطاتنا وصعوباتها، وننجح على الرغم من كل من صارعنا وما صارعنا. الحياة الشيقة تكمن في المطاردة والسعي، لا في السكون أو الركود. إن الراحة الدائمة مصدر شقاء لصاحبها. ترى، لماذا نشاهد بعض الناس، ممن يملكون الأموال الطائلة ويحلقون فوق السحاب، يختلقون المشاكل لأنفسهم؟ قد تكون حياتهم غارقة في المخدرات، أو في مشاكل الهروب المستمر، أو في زواج غير مريح، أو في خلاف مع أفراد العائلة. السبب، على الرغم من صعوبة أن نفهمه نحن الذين ما زلنا نحارب من أجل البقاء، أن هؤلاء ملوا حياة الراحة الدائمة وامتلاك كل ما يرغبون في امتلاكه. فالراحة الحياتية والمادية نقمة، لا نعمة. وقد تصل الحاجة ببعض أولئك إلى أن يعكروا صفوراحتهم قليلاً باختلاق المشاكل ليعودوا بعدها إلى حياتهم براحة حقيقية،



إلى أن تكف حياتهم عن أن تكون ممتعة فيبدووا بدوامة تدمير ذاتي أخرى.

التشتت والضياح

نحن أقرب الناس إلى أنفسنا، والأقرب إلى أرواحنا وعقولنا، لكننا أقل من يعرف عن ذواتنا، وهذا هو السبب المضحك المبكي لضياحنا. هل غيرنا قادر على الحكم علينا وعلى أدائنا بشكل أفضل من حكمنا نحن على أنفسنا؟ ترانا عندما نريد أن نكتشف شخصيتنا ونوعيتها نلجأ إلى معيار أو تقييم وضعه الغير لنا، وكأننا نحتاج إلى غيرنا ليعرّفنا بأنفسنا. والسبب في ذلك ولربما هو أننا - على الرغم من أننا نقضي كل وقتنا في أدمغتنا ونفكر في أنفسنا - قد نسينا أننا عقول وُجدت وسط عقول أخرى، وأن شخصياتنا لا تُحدد بما نقوله فقط، بل بما نقوله ونفعله وسط البشر.

بداية النهاية لضياحنا تبدأ بأن تنمي قدرتنا على رؤية أنفسنا وسط الآخرين؛ أن نحكم على تصرفاتنا وسط الغير وتصرفاتهم؛ أن نقضي أوقاتنا في أذهان الآخرين، بقدر قضائنا الوقت في أذهاننا. حينها فقط تتضح الرؤية؛ لكن، أي رؤية؟ الرؤية الموزونة الشاملة للحياة، الرؤية التي نرى فيها موقعنا الحقيقي الواقعي وسط البشر، بدلاً من أن نرى أنفسنا بصورة غير متزنة مبنية على العيش طوال الوقت وسط أنفسنا فقط، الرؤية التي ستكشف لنا حقيقة أنفسنا وحقيقة من حولنا، التي من خلالها نحدد من نحن، وماذا نريد في هذه الحياة.



محركات التشتت عديدة؛ أولها أن نعتقد أن أفكارنا وأعمالنا محصلة قراراتنا الشخصية، ونعيش الحياة بهذا المعتقد. لكن الحقيقة التي يجهلها كثير من الناس، هي أن أفكارنا وأعمالنا يحرك أغلبها الآخرون. أنت تعتقد أنك - بقواك وقراراتك الداخلية - أنت الذي تختار وتحدد وترسم مسارك في هذا الحياة، والواقع هو أن معظم مسارات وقرارات حياتك حددها غيرك لك، بلا وعي منك. تعتقد أنك أنت من قرر الدراسة لنيل الشهادة العليا، لكن الواقع هو أن المجتمع قرر لك ذلك، عن طريق وعده غير المباشر بحصولك على قيمة إضافية مكتسبة بالعمل، أو بنظر الناس من حولك إلى تلك الشهادة. تعتقد أنك أنت من اشترى الساعة القيمة أو السيارة الفخمة رغبة منك، والواقع أن المجتمع هو من جعلك تشتريها، عندما وضع قيمة مزيفة لها. الذي يشتري الساعة أو المركبة ليستمتع بها مع نفسه، ولا يكثرث إن شاهدها أو عرف بها أحد، ربما يكون محركه إلى الفعل داخلياً فعلاً. إذا درس أحدهم بفرض العلم، بغض النظر عما إذا نال شهادة أو اعترافاً من آخر، فهو شخص محركه للعلم داخلي وسوي.

المحرك الثاني للتشتت وفقدان الرؤية المتزنة للحياة، هو أننا نأخذ الحياة مع البشر من حولنا بجدية أكبر مما تستحق. الواقع هو أننا عندما نعيش الحياة بوعي تام وسط اللاوعي فكأنما نتفرج على "مسرحية". عندما نعيش بوعي تام، وتراقب مركز الكون ومن



علق به، ترى أن أداءهم رائع، بل أجمل من أروع مسرحية. في أي مكان تقصده، أنت تتفرج على مسرحية، والإنسان اللاواعي فيها هو الممثل. بدون الوعي، لا نعيش حياة حقيقية مع أنفسنا أو مع غيرنا، بل نمثل مع غيرنا ونمثل على أنفسنا. فإذا كنت غير واع، وتعيش وسط أناس غير واعين، ستأخذ الحياة بجدية كبيرة لأنك لست مدركاً أنك تعيش داخل تلك المسرحية. والسؤال الذي يجب طرحه حينها: هل تغير اهتماماً وجدية كبيرة لمسرحية، أو تمثيلية، تعيشها وكأن مصيرك يعتمد عليها؟ بالطبع، لا. إذن، لماذا تأخذ الحياة مع البشر جدية كبيرة؟ لو كان كل الأشخاص في حياتنا واعين، فسنعيش حينها حياة حقيقية مع أناس حقيقيين، وستستحق الحياة حينها كل تلك الجدية.

لكن هذا لا يعني أيضاً أن تفض النظر وتتساهل مع الحياة. ففي بعض الأوقات، يكون التمثيل اللاواعي بارعاً جداً، أي أن درجات اللاوعي تكون متعمقة ومتجذرة في المجتمع، ويمكن للممثل أن يجرك معه إلى اللاوعي بسهولة. لذلك، لا تستهن بتأثير الأشخاص غير الواعين في حياتك. متى ما أحسست أنك انجرفت في اللاوعي، عليك أن تتوقف وتتمركز في وعيك مرة أخرى.

كذلك، ليس المقصد الآخر هنا أن تأخذ الحياة بهزل أو عدم اجتهاد. أعط الحياة قدر ما تستحق، لا أكثر. ويؤكد ذلك، أننا في كل مرحلة من مراحل حياتنا، عندما نتذكر المرحلة التي سبقتها، ونتذكر مقدار القلق أو التضخيم والتهويل الذي كنا ضحيته، نبسم في داخلنا، ونتساءل: لماذا أهدرنا كل تلك الطاقة السلبية على موقف



أو مرحلة لم تستحق كل ذلك؟ ونتذكر من كان معنا آنذاك، ممن لم يقلقوا ويتوتروا بقدرنا نحن، ونرى أن كلينا قد وصل؛ كلانا تخطى المرحلة. والمشكلة هي أن هذا التأمل والتفكير في أحداث الماضي لا تدفع ببالبيتنا نحو التغيير، بل نبرر أن ما سبق غير مهم، أو أنه ليس بأهمية ما نتعامل معه الآن، وأن قلقنا الحالي مبرر. وإذا لم تصدق ذلك، اكتب على هوامش هذا الكتاب عن معاناتك الحالية مع ما تواجهه، وأهميتها، وأنها في محلها. ثم عد إلى الصفحة نفسها بعد مدة؛ أجزم لك أن شيئاً ما بداخلك سيصدق أن ذاك لم يكن إلا تهويلاً غير مبرر.

فبدلاً من أن تعيش حياتك بنظام عكسي، وتقدم على وقتك الذي مضى، ابدأ بالعمل فور ملاحظتك أنك دخلت في دوامة من التضخيم والقلق؛ حوّل طاقة القلق التي تملؤك إلى طاقة إنتاجية. عندما كنت في المراحل الأولى من تأسيس موقعي التعليمي، كانت تتابني لحظات من القلق الشديد. الشيء الوحيد الذي ساعدني هو أنني متى شعرت بالقلق يغمرنني، فتحت جهاز الكمبيوتر وبدأت في الكتابة؛ وأظن أكتب. لم تكن النتيجة وقتاً أهدر في القلق والتوتر؛ لا. كانت النتيجة تأليف كتاب كامل. الكتاب هذا بين يديك الآن.

وأخيراً، من أسباب التشتت الجذرية يقيننا بفنائنا يوماً ما، بمحدودية حياتنا وأعمارنا في هذه الحياة، بمحدودية الوقت المتاح لنا على هذا الأرض، مع وجود واجبات ومسؤوليات فرضت علينا. التشتت يحدث نتيجة صراع داخلي بين ما نطمح إلى تحقيقه، وما يلزمنا فعله. وكلما اكتظت هذه المساحة بالمزيد من الطموحات



والواجبات، زاد تشتتتنا. والتشتت ليس بالضرورة شيئاً سلبياً؛ بل على العكس، هو انعكاس لنفس طموحة وحالمة، ترغب في تحقيق المزيد، لكن ما يحاربها هو الوقت أو المادة ومحدوديتهما. ويكمن الحل في تحديد الأولويات والاستعداد للتضحيات. بدون هذين العنصرين، لا يمكن للتشتت أن يزول، بل سيجعلك تعيش حالة من الضياع، حتى تصل إلى مرحلة تأسف فيها على وقتك الذي ضاع.

إن تحديد الأولويات من أساسات الإنجاز الحقيقي. اجلس مع نفسك، أنت ونفسك فقط، جلسة صادقة. واسألها: ماذا تريدان؟ ما هي أولوياتك أنت؟ واكتب ذلك. فبدون الكتابة ورؤية الأولويات أمام عينيك، سيستمر تشتتكم وضياعكم. خذ قلمًا الآن واكتب على زوايا هذا الكتاب أولوياتك لهذا اليوم فقط. لا داعي لأن تحدد الآن أولويات حياتك كاملة، فذلك سيثقل حركتك. فقط، اكتب بأولوياتك لهذا اليوم، وإذا أكملت القائمة، اكتب أولوياتك لأسبوعك هذا فقط. ولا تقف عند هذا، بل استمر، واكتب أولوياتك للسنة هذه. وأنت تكتب، ستوضح لك الأولويات التي تتكرر في حياتك على مستوى اليوم والأسبوع والسنة، وستوضح لك الخطوط العامة لحياتك. مارس هذا التمرين بين فترة وأخرى، لأن خطوط حياتنا ليست ثابتة، بل تتغير مع مرور الوقت. والتغيير - عادةً - دلالة على نضجنا وارتقائنا.

بعد تحديد الأولويات، ستوضح لك الصورة - أيضاً - عما يجب أن يزول من حياتك، وما يجب أن يبقى، عما يشغل غالبية وقتك اليومي أو الأسبوعي حالياً، ولكن لا يصب في أهدافك. عما يهدر ساعات يومك أو أسبوعك ولكن لا يصب في مصلحة أهدافك



قصيرة أو طويلة المدى. على سبيل المثال، عندما بدأت مهنتي في الطب، كنت أنخرط في كل شيء أصادفه في طريقي، مثل المشاركة في المؤتمرات، وكتابة ورقات بحثية، والمشاركة في اللجان الطبية، والمشاركة في مشاريع الطلبة. سببت لي مشاركاتي غير القليلة هذه تشتتاً كبيراً، حتى أصبحت لا أعرف ما أريد. أعرف جيداً ما يريده غيري مني، لكنني لا أعرف ما أريده أنا من شخصي. لذلك، بعد أن اتضحت لي صورة التشتت هذه، واتضحت أهدافي، بدأت بقول "لا" هنا وهناك. الآن، أصبحت أقول "لا" أكثر مما أقول "نعم"، لأن مساري قد تحدد. فإذا وجدت عملاً أو نشاطاً يخدم مساري ومسيرتي وهدفي البعيد، قلت "نعم"؛ أما إذا لم يخدم ذلك مساري، ووجدت أنه لن يخدمه في المستقبل أيضاً، قلت "لا".

الوحدة وعدم الانتماء

أرى كثيراً ممن هم في بداية مراحل حياتهم يعانون من عدم التقبل، أو عدم الانسجام مع محيطهم. يحدث هذا بخاصة عندما تختلف البيئة الجديدة عن القديمة، كأن تكون البيئة الجديدة مختلطة الجنس، بينما القديمة كانت أحادية الجنس، أو أن أصحاب البيئة الجديدة تختلف ثقافتهم وأفكارهم. حينها، يترجم الشعور بعدم الانتماء، وبأننا صرنا مثل قطعة لا تناسب بقية القطع، إلى أفكار، وتترجم الأفكار إلى أفعال. فعندما يدخل البعض في بيئة جديدة ولا يحس بالانتماء، قد تكون القصة التي تراوده كالآتي: "لا أحد يرغب في معرفتي، ولا يوجد ما يميزني، وأنا أستحق أن أكون وحيداً



فقد سببت كل هذا لنفسى". وكلنا نعلم أن تلك الأفكار ستؤدي إلى الانطوائية والاكْتئاب، والقلق من أن يكتشف أحدهم حقيقتي، فيترجم ذلك إلى أفعال كالانعزال المتعمد وتجنب التجمعات والمناسبات الاجتماعية، لأنهم عندما لا يرونني وحيداً، لن يحكموا عليّ بأنني لا أستحق المصاحبة. وهذه العزلة الحقيقية تؤكد أفكاره الأولى، أنه "لا أحد يرغب في مصادقتي، والا لظهر هؤلاء الناس عند بداية عزلتي". ومنهم من ينطوي على نفسه ولا ينخرط مع غيره، بحجة أنهم لا يلائمونه وأنه لا يحتاج إليهم أصلاً؛ أو يقنع نفسه بأن الدراسة أو التركيز على العمل أهم من تكوين علاقات جديدة مع هؤلاء. والدليل على أن هذه مجرد واجهة هشّة، أنهم عندما يرون تقبلاً ومبادرةً من الشخص الآخر، تسقط تلك الواجهة.

ومنهم من يحاول أن ينخرط وسط الآخرين، فيتشكل ليصبح مماثلاً لهم ليتقبلوه؛ يتميز بالطيبة والسماحة ومساعدة الجميع بدون مقابل، ويوافق آراءهم ولا يتصادم معهم، ولا يتردد في أن يقول "نعم" لأي طلب ولو كان على حساب نفسه. يقول ما يرغب الغير في سماعه حتى لو كان مخالفاً لرأيه. كل ذلك ليس برغبة صادقة منه، ولكن سعياً لنيل حب من حوله وتقبلهم.

يقول الطبيب عزيز جازيبورا في كتابه "لست لطيفاً": "إن حبههم للمساعدة، أو طيبتهم، ليست نابغة من حب العطاء، بل من الخوف؛ الخوف من عدم التقبل، ومن العزلة عن بقية أفراد المجموعة، ومن الشعور بالوحدة". وبالتالي، كأنه يقول بأفعاله: لن أتردد في مساعدتك، أو إسماعك من الكلام ما تحب، لكن أرجوك أن تحبني وتتقبلني، فردّ فعلك له تأثير كبير على نظرتي لنفسى وقيمتي



الشخصية، وبدون حبك وتقبلك لا أعرف من أنا، أو لماذا أكون. والمشكلة هنا، أن هذا الشخص لن يشعر بأن الناس يتقبلونه؛ بل على العكس، سيشعر دائماً بأنه يعطي من روحه وقلبه، ومن حوله لا يقدر، وكأن الواجب على من حوله، الذين منحهم وقته وجهده، أن يردوا له هذا المعروف، أو على الأقل أن يعترفوا به شاكرين، كأنهم مدينون له. أسمع هذه العبارة يومياً في العمل أو في الوسط الاجتماعي: "أشتغل ليل نهار، لكن لا أحد يقدر". نعم؛ صدقت! هذا هو الكلام الصادق الواعي الوحيد الذي تفوهت به. الناس بطبيعتها البشرية لا تقدر، وإن قدرت ففرض شخصي لا غير. قلة قليلة هي الواعية، التي - عندما تعبر عن تقديرها - يكون التقدير صادقاً، ولغير غرض شخصي. لذلك، إذا كنت تعتقد بأنك ستحب أكثر لكونك طيباً ومتعاوناً، فدعني أقول لك: إن الناس لن يحبوك أكثر لهذا؛ وأولئك الذين سيتمسكون بك، إما أن لديهم المشكلة نفسها، وكلاهما يسد حاجة الآخر في التقبل، فتستمران في العلاقة هذه، أو أنهم أناس يستغلون صفتك هذه لينالوا منك ما يريدون؛ أو توهمك أنت أن هؤلاء يحبونك. الناس بطبيعتها تنجذب للإنسان الحر القوي المستقل بقراراته، ولا تنجذب للضعيف الذي يدور حولها سائلاً محبتهم. الأول تفتخر بأن تكون صديقاً له، بينما يظل الآخر كلاعب احتياط يستخدم عند الحاجة إليه.

إن أول خطوة نحو الاستقلالية الحرة والقوية، هي تغيير أفكارك وروايتك التي ترويه لنفسك عن نفسك. الرواية يجب أن تتغير إلى الآتي: "أنا شخص جديد، في مكان جديد، وربما يوجد احتمال كبير أنني أختلف عن حولي في ثقافتي وشخصيتي، وهذا متوقع وطبيعي جداً، فلا يشعر أحد بالانتماء في مكانه الجديد من



اليوم الأول، والكل تواجهه هذه المشاعر بالغبرة وعدم الانتماء. هي مشاعر طبيعية، والغالب أن من حولي يشعرون بتلك المشاعر أيضاً، حتى لو لم تكن ظاهرة عليهم، فبعضنا أكثر مهارة في إخفاء مشاعره الحقيقية، وأنا أتقبل ذلك عن البشر، لذلك سأبادر بالتعرف على شخص واحد أو شخصين اليوم. إن طموحي في اليوم الأول ليس أن أتعرف على كل من حولي، فهذا مستحيل، وسأختبر من أتعرف عليهم؛ سأرى إن كانت نفسي تتقبلهم وتتسجم معهم أم لا؛ وإذا لم تتوافق، فهذا لا يعني أنني غير متقبلة، بل يعني ببساطة أن هناك من يناسبني بشكل أكبر، وأنا أتطلع إلى اكتشاف ذلك الشخص في المستقبل".

لنتحدث الآن عن متلازمة المحتال. هي من أعراض مشكلة الوحدة وعدم الانتماء. شعرت بها شخصياً في كثير من مراحل حياتي. والشعور فيها هو شعور بعدم الاستحقاق، بأنني لا أستحق مكاني، وكأنهم اختاروني لهذا المكان خطأ؛ كأنني أخبئُ داخلي حقيقة قبيحة لا يعرفونها، ولو عرفوها ما اختاروني، وكأنني كنت آخر خياراتهم، وأن اختياري كان لسد الحاجة فقط. شعرت كأن الكل يراقبني وينتظر زلتي، وكأنما ليثبت لنفسه خطأ اختيارهم لي.

إن الشخص - عندما يعيش تحت سقف هذه الأفكار ويؤمن بها - يبحث في كل شخص يقابله عما يؤكد شكوكه، فيقوم باختيار ما يستقبله من معلومات، ليستقبل فقط ما يؤكد شكوكه، ويتجاهل ما ينفيها، بحجة أنهم لا يعرفون حقيقته الكاملة؛ وأي مخالفة لعمله أو



انتقاد لشخصه، يهيج شعوره بعدم الاستحقاق أو عدم الانتماء، حتى لو كان ذلك ضمن سياق واسع من المدح والثناء.

كانت المرحلة الأصعب عليّ من تلك الناحية، هي السنوات الأولى التي قضيتها في الولايات المتحدة الأمريكية. كنت حينها الأصغر سناً بين أكثر من مائة طبيب في قسم الباطنية. ومن يعرفني شخصياً يعلم أن صوتي ليس حاداً، بل يوصف في كثير من الأحيان بأنه صوت "طفولي". وكانت ملامحي توحى بأني أصغر بكثير من عمري في الحقيقة. وهذان العاملان لم يخففا شعوري بعدم الاستحقاق، بل ساهما في تفاقمه. كنت أشعر دائماً بأن عليّ أن أثبت نفسي في كل شيء. مع كل مريض ألقاه، وعددهم يبلغ العشرات في اليوم الواحد، كنت أحس بوجود إثبات نفسي لهم، وأشعر أن عليّ أن أبذل أضعاف ما يبذله غيري الأكبر مني سناً، من ذوي الأصول الأمريكية، لنيل رضا المرضى ومسؤوليهم. كنت أرى بعيني كل يوم السهولة والانسيابية والثقة في تعامل المرضى والاستشاريين، مع زميلي الذي كان يتدرب معي في نفس المستوى الطبي، والذي كان أكبر سناً بكثير. كنت ألاحظ سهولة اندماج زميلتي الأمريكية الأصل في الفريق الطبي مع الممرضات في الأجنحة والمرضى والمسؤولين، بينما كنت - بحجابي ومظهري المختلف - أعاني يومياً فقط لأثبت وجودي.

لكي نعالج هذا الشعور، يجب علينا أن نعي سببه. كما تروي الكاتبة شوندا رايمز، هناك ثلاثة أمور إذا توافر أحدها في الضحية



المناسبة، تولدت متلازمة المحتال. أولاً، أن تكون الأول في أمر ما؛ ثانياً، أن تكون الوحيد؛ وثالثاً، أن تكون مختلفاً عن حولك. وبوجود عامل من هذه العوامل مع قيمة ذاتية ناقصة، تتولد متلازمة المحتال. كذلك، تناول الفيلسوف ألابين دي بوتين هذه المسألة في كتبه، وقال إن سبباً من أسباب هذا الشعور هو عدم تصديقنا أن من يوجد في نفس المكان لديه نفس الهفوات والنواقص والزلات التي لدينا، ويعاني من نفس الشعور بالنقص أو عدم الإنتماء الذي نعاني منه نحن. نشعر أن كل من حولنا كاملون، وأنا وحدنا الذين نعاني من العيوب. نراهم يتحدثون بثقة، ويطرحون أعمالهم بثقة، ولا نرى الحقيقة وهي أن بداخلهم من الشك والارتباك والخوف مثل الذي نعاني منه، ولربما أكثر.

حل هذه المشكلة أولاً يبدأ بإزالة سببها الرئيس. فإذا كنت تعتقد أن كل من حولك لا يعانون داخلياً من صراعات كصراعاتك، فاعلم أن ذلك ليس صحيحاً أبداً. الحقيقة هي أنه كلما زادت الثقة الخارجية في الكلام أو المظهر، فاعلم أنها وسيلة لإخفاء هشاشة داخلية. فابحث فيهم عن النظرات الخائفة لمديرهم وقت عرضهم أو كلامهم، وهم يبحثون عن دعمه وتأييده لما يقولون. ابحث عن اللحظات الخائفة من لمس خلف الرقبة، أو أي حركة غير إرادية تدل على انزعاج أو قلق أو غضب عندما ينتقدهم أحد. ابحث عن هزهم أرجلهم، أو عن حركة بسيطة بأصابعهم وهم يتكلمون. ابحث عن أي دلالة جسدية غير إرادية؛ ستري الكثير الذي يؤكد لك أنهم مثلك تماماً، يحاولون قدر استطاعتهم أن يظهروا بمظهر معين، لكن



ذلك لا يمر على الواعي الذي يدرك الغير قدر ما يدرك نفسه.
ثانيًا؛ يجب العمل على تنمية القيمة الذاتية العالية، بفض
النظر عن الظروف الخارجية. التفكير الصحيح النابع من قيمة
ذاتية رفيعة هو أن نبذل جهدنا فيما نحب، ونخدم الناس بما نعلم
ونقدر، لكن بدون أن يكون همنا أو غايتنا الحصول على رضاهم. إذا
نلت رضاهم فذاك حسن؛ لكن، إذا لم تتله، فالمشكلة ليست فيك،
فلا تكلف نفسك إلا وسعها، لأن هناك دائمًا وأبدًا من لن يرضوا
عنك، أو من سيشعرونك عمدًا بعدم الانتماء أو الاستحقاق. اعلم أن
هؤلاء يعانون بداخلهم من مثل ما يتهمونك به. إن هذه الاتهامات أو
الانتقادات الموجهة لك، ليست إلا انعكاسًا لشعورهم نحو أنفسهم،
وبمحاولة توجيه النقد الداخلي الذي يأكل ذواتهم إلى ضحايا
خارجية، يحاولون أن يخففوا وطأة الشعور الداخلي.
وأخيرًا، أرجو أن تكون روايتي لرحلتي الشخصية قد ساعدتك
على فهم حقيقة أن أكثر الناس ثقة في الظاهر (وأنا قد أبدو كذلك
إذا اطلعت على حساباتي على وسائل التواصل الاجتماعي)، قد عانوا
كثيرًا، وصارعوا ما تصارعه الآن، وخرجوا من الطرف الآخر سالمين.

مكتبة

t.me/soramnqraa



مطببات مع البشر المنافسة والمقارنة

المنافسة محبذة، بل مطلوبة، لكنها قد تتحول أحياناً إلى منهجية مقارنة تسبب لنا التعاسة والركود. متى تتحول المنافسات التي تحفزنا لنتقدم ونتطور، إلى مقارنات تدفع بنا إلى الشلل؟ ببساطة، عندما نتوقف عن الحركة والتقدم. هذا هو الفرق الجوهرى بين المنافسة والمقارنة. عندما يكون من حولك، من يساويك أو يفوقك مهارة أو علماً، دافعاً لك إلى التقدم وإتقان العمل، فهذه هي المنافسة الصحية والمطلوبة، ومتى كان وجود شخص آخر يساويك، أو يفوقك مهارةً وعلماً، مصدر قلق وتوتر وخوف يؤدي بك إلى الشلل الكلي أو الجزئي، فتتوقف عن المضي قدماً أو تبطئ من حركتك، حينها تكون قد وقعت في فخ المقارنات.

إذن، الفرق بين المنافسة المطلوبة والمقارنة المدمرة، هو فرق على مستوى تفكيرنا فقط. فالمسألة لم تكن أبداً، ولن تكون، متعلقة بتميز الطرف الآخر أو عدمه. المسألة تعود غالباً إلى نظرتنا الفكرية إلى المسألة، والتي بدورها تُترجم إلى مشاعر قلق أو حماس أو خوف أو دافع. والمشاعر تترجم إلى أفعال على أرض الواقع؛ فالقلق يشل، والحماس يدفع. لذلك، فإن تغيير النظرة والفكرة أساس لحل كل مشاكل المقارنات غير الصحية في حياتنا.

ما هي أفكار المقارنة غير السوية، أو غير المنطقية، التي



لا تحرك فينا غير مشاعر القلق والتوتر والخوف؟ الفكرة الأولى غير السوية هي الاعتقاد بأننا كلنا لنا مسار واحد في الحياة، وأنه يجب علينا أن نتبع نفس الخطوات لكي نصل، وأن طريق الوصول لا يتسع إلا للقليل، ولكي نتيح الفرصة لأنفسنا يجب علينا أن ندفع بمن حولنا إلى الخلف أو الجانب، حتى يتسع لنا المجال لنكمل مسارنا، وإذا لم نكن حذرين، فسي فعل بنا غيرنا ذلك؛ لذلك، من الأفضل أن نبادر نحن بدفعهم قبل أن يقوموا هم بدفعنا.

الحقيقة يا عزيزي أن لكل منا مساره الخاص في الحياة. إن الله تعالى لم يخلقنا منفردين متميزين ببصماتنا وجيناتنا الفردية لنكون إمعات نتبع الغير في أفكارهم وأفعالهم ومساراتهم. كن أنت المخطط والراسم لرحلتك، بالطريقة التي ترغب فيها أنت، حتى لو كان مسارك معاكساً، فلا يوجد ما هو صحيح أو معاكس أصلاً لأن كل تلك المسارات من صنع بشر، وستفنى بفنائهم. وكل من يحاول أن يجرك إلى الطريق التقليدي الذي نشأ هو عليه، ولم يجرب لذة الطرق الأخرى، قم بصدّه وأكمل مشوارك الخاص بك. وإذا احتجت إلى مقارنة لحياتك لكي تقيس تقدمك، قارن نفسك الآن بما كنت عليه في السابق، بنفسك في السنة الماضية. هذه هي المقارنة السوية المثمرة.

والفكرة السلبية الأخرى في المقارنات، هي أن القمة تتسع لأشخاص معدودين فقط، ويستحيل لكل أن يصلوا إلى القمة. ولربما الفكرة الأكثر خطأً هي أن نعتقد أن هناك قمة يجب الوصول إليها. فإذا كنت ممن يطمح إلى الوصول إلى تلك القمة الافتراضية، فاعلم



أنه لا يوجد ما بعد القمة إلا السقوط. إن حياتنا ليست جبلاً نصعد، ونعاني ونحن نصعد، ونتألم ونضحى بسعادتنا وراحتنا الداخلية في سبيل "الوصول". الحياة يا عزيزي رحلة أفقية لا قمة لها، بل مجموعة لا نهاية لها من المطبات الصعبة والأودية العميقة، تتخللها واحات جميلة، وبقدر استمتاعنا بالرحلة وعيشنا مغامراتها، نعيش هذه الحياة.

ومن الناس من يضيع وقته في مقارنات مع أشخاص بدون مضمون ملموس، وفي كلام كثير خالٍ من أي محتوى جيد. ترى أحدهم يتحدث بصورة مضخمة وتفصيل دقيقة توحى بعظمة الإنجاز المستقبلي، لكنك كلما التقيته وجدته ذلك الشخص الذي ما زال يتكلم عن خططه وكيف سينفذها. وبعد مرور زمن ليس بالقصير، لا ترى له أي إنجاز يناسب حديثه. حينها، تجده يتذرع بحجج واهية، ويلوم ويعاتب الأشخاص أو الظروف، ويحملهم سبب عدم نجاح خططه العظيمة والمدروسة. وغير الواعي يتعاطف مع هؤلاء، بل يصدقهم وينجرف معهم في خططهم.

عليك في مثل هذه الحالات أن ترى الواقع كما هو؛ أن تجرد الفعل من القول وتتنظر إلى الفعل وحده. تساءل دائماً عن العمل الحقيقي الواقعي الذي أنجزه هذا الشخص، وعن نسبة الإنجاز إلى الكلام. إذا وجدت أن الفعل قليل بالنسبة إلى الكلام، فاحذره. ساير أولئك وساير كلامهم المضخم وخططهم، لكن لا تنجرف أو تضيع



وقتك معهم، لأنهم سيسحبونك إلى دوامة من التخطيط والضياع لا نهاية لها، بدون فعل. اترك هؤلاء وراءك، ودعهم يخططون لأحلامهم، واسبقهم في العالم الواقعي العملي.

ماذا ينتج عن المقارنات؟ الشخص الذي يعيش حياته يقارن نفسه بغيره يقيد نفسه بشدة، لأنه يرى سقف العالم بإنجاز غيره، ويرى أن الإنجاز الحقيقي هو الإنجاز الذي حققه غيره، ويجهل أن العالم لا سقف له، وأن الإنجاز ليس له حدود، فيقيد نفسه في نفس الدائرة التي يقبع فيها غيره، ويظل يحوم فيها دون أن يتقدم تقدمًا مطلقًا، وكلما تحددت نطاقات رؤيته قل تقدمه المطلق.

كذلك، تجعل المقارنات مداركنا الحياتية محدودة. نصبح مهووسين بصورتنا أو عملنا أو نتاجنا الذي يذكرنا دائمًا بمن يتفوق علينا فيزيد هوسنا، وتصبح نظرنا إلى الحياة محدودة ومقتصرة على صفحات التواصل الاجتماعي أو العمل أو المدرسة. ومع محدودية هذا الفكر، ينصب كل اهتمامنا ووقتنا وتركيزنا على البيئة ذاتها، وعلى من فيها، وماذا يفعلون وينجزون، وتنسى أن للحياة معنى أكبر مما تجده بين صفحات السوشال ميديا أو جدران العمل أو في صفوف المدرسة.

والذي يقارن نفسه بغيره في كل الأوقات، يشعر دائمًا بأن نصيبه في الحياة أقل مما يستحق، وأن غيره ممن ساواه أو كان



أقل منه مرتبة قد سبقه، وأن هذا غير عادل في حقه. وهذا يجعل الإنسان يعيش فكر الضحية؛ ضحية عوامل خارجية وأناس عسّروا عليه الدرب، فينسب إليهم سبب تراجعه. عقلية الضحية هذه تسبب الشلل، لأن الشخص يعتقد أن عاملاً في محيطه وخارج إرادته، هو السبب الأول لتأخره، وأنه لن يتقدم إلا بزوال هذا العامل. أو ربما يعتقد أنه لن يتقدم على الإطلاق حالياً، وأن الفرصة قد مضت وانقضت، فيجلس في مكانه يندب حظه ويلوم الظروف. إن الطريقة الوحيدة لتخرج من هذا الشلل هي أن تقرر في ساعتك هذه أنه قد مر كثير من الوقت المهدر، وأن الأوان قد حان لتمسك أنت بزمام الأمور، وتقرر ما ستفعله اليوم بحياتك. أنت من تحكم ظروفك.

لأحدثك قليلاً عن المقارنات كما عشتها أنا؛ ولا يوجد مثال أفضل من الحديث عن درجات التحصيل الأكاديمي. ببساطة، هذه الدرجات مقدسة في وسطي، والأكثر تقدیساً هي اللغة التي لا يتكلم بها أحد، ولكن يفهما الجميع: الرتبة الأكاديمية. تقديسها يوحي لك بأنها أهم بكثير من تنمية علاقات اجتماعية سوية، أو ممارسة رياضات أو هوايات شخصية، أو المرح وإطلاق الروح الداخلية. تقديسها يوهمك بأنها أهم من السعادة، وأن السعادة تأتي لاحقاً عند نيل الرتب العالية. مؤخراً، شهدت موقفاً في جلسة لي مع زميلاتي. كانت إحداهن تحتفل بمناسبة حصولها على رتبة شرف عالية بين الزميلات في الدفعة الجامعية. لكنني كنت أعلم أن معدلها الأكاديمي



المتفوق كان قد ظهر قبل مدة، ولم أرها سعيدة آنذاك بقدر سعادتها الآن؛ إن سعادتها الآن انعكاس لتفوقها النسبي على أقرانها، لا المطلق. وهذه عقلية مقارنة.

اسأل نفسك الآن: إذا ظل أدائي ثابتاً، لكن عامل

التغيير كان أداء غيري من حولي، فهل ستتغير سعادتي أو ثقتي بنفسي أو حسي بالإنجاز، إذا كنت أحسنهم أداءً، أو متوسط الأداء، أو أسوأهم أداءً؟ إذا كانت إجابتك بالإيجاب، فستشقى في حياتك، لأنك عندما تُقيم أداءك الشخصي كأداء نسبي، ويكف التميز الشخصي المطلق عن أن يكون مهماً بالنسبة لك، يكف الأداء عن أن يكون كافياً، لأنه سيكون هناك - دائماً - من هو أفضل منك. والأسوأ من ذلك، أن يكف من حولك عن الطموح أو الشغف أو التميز، فتوهمك نفسك بأنك أفضل ممن حولك. حينها ستعيش في مرحلة ركود حقيقية؛ ستبدو في الظاهر كأنك مميز ومتفوق، لكن التفوق هنا نسبي، وقد تستيقظ بعد مرور الوقت فتجد أنك لم تضيف لنفسك أي تميز أو تفوق مطلق.

أول خطوة عملية لتفادي عقلية المقارنات المحدودة هي الاعتراف بوجودها، ثم العمل مباشرة على توسيعها. ولا يوجد أفضل لتوسيعها من الانخراط وسط أناس ليسوا من دائرة من تعاشرهم يومياً. فإن كنت تدرس الطب، كون صداقات مع طلبة كلية الفن. وإذا كنت تعمل بالطب، صادق الأديب أو الممثل أو المصمم. وإذا كنت من ديانة معينة، صادق أشخاصاً من ملل أو ديانات أخرى؛ وهكذا. وأقبل



على التجارب بقلب مفتوح وعقل متقبل، وستجد من هذه التجارب ما يوسع آفاقك، ويجعلك تنظر إلى تلك الأيام التي قضيتها مقيداً في دائرتك المصغرة بنظرة الحكيم.

ثانياً، ابتعد عن تقارن به نفسك؛ ابتعد عنه جسدياً ونفسياً وافترضياً؛ اقطع علاقتك به تماماً. السبب في ذلك هو أن المقارنات في أساسها تتبع من قربنا من الأشخاص الذين نقارن أنفسنا بهم، أو تساوينا معهم في الفرص في مرحلة من مراحل حياتنا. اسأل نفسك: من الذي تقارن به نفسك الآن؟ لنفترض أنه زميلك في العمل. قد يقدر المسؤول زميلك أكثر من تقديره لك، على الرغم من أنك تعلم بزلاته وبمدى تفانيك أنت في العمل. ولنفترض أيضاً أنك الآن في عمر ستيف جوبز عندما أسس شركة أبل، أو جيف بيزوز عندما أسس شركة أمازون. السؤال المهم هنا: لماذا تقارن نفسك بزميلك القليل الحيلة، ولا تقارن نفسك بأولئك العظماء؟ لماذا تقضي يومك وأنت تفكر وتخطط في كيفية التفوق عليه، بدلاً من أن تفكر في إمكانية تفوقك على جوبز أو بيزوز؟ لماذا نضيع أوقاتنا في مقارنات مع من لا يستحق المقارنة، بدلاً من مقارنة أنفسنا بمن هم أعظم؟ لأن النفس البشرية بطبيعتها تقارن ذاتها مع من يماثلها في الظروف الخارجية، كمكان العمل أو البلد الذي تعيش فيه، أو الطبقة المجتمعية، أو مقدار الثروة، وهكذا، في حين أننا لا ندرك أن الإنجاز والإبداع الحقيقي مصدره ليس خارجياً، ليس التعليم أو العمل أو الموطن أو المال، مع أن هذه عوامل قد تساعد، لكن مع شيء أعظم ومشارك بيننا جميعاً: الدافع والمحرك الداخلي. وإن غالبية الذين أبدعوا إبداعاً عظيماً،



بدووا بأقل مما نملك الآن، من مال أو تعليم أو شهادات. لا بد أن تكتسب نظرة أكثر شمولية إلى الحياة لتتخلص من عقلية المقارنة، ولن تكتسبها الا بابتعادك، خصوصاً أن من الصعب على العقل الباطن اللاواعي أن يحرر نفسه وهو في خضم المشكلة. ربما تحتاج أحياناً إلى أن تسافر أو تعمل في بيئة مختلفة، فترى أن العالم أكبر من تلك البيئة الصغيرة التي قيدت نفسك بها. ستعي بنظرتك المتسعة إلى العالم أن المتفوقين كثرة، وأن هناك حتماً من سيفوقك، وأن الحياة تهدر لوقضيئها في المقارنات.

التنمر والإساءة

كثرت الإساءات في عصرنا، كما تغيرت طبيعتها لتواكب عصرًا "متحضرًا". في هذا العصر، صار التحضر والرقي ممجداً ومعظماً، وصار الأفراد المتحضرون هم الذين يجدر ألا يصدر منهم لفظ سيئ أو كلام لا يليق. والإساءات الجسدية والشتائم، إن صدرت في زماننا ممن نعرفهم أو لا نعرفهم، فهو أمر غير حضاري ومنفر جداً في نظرنا، ودليل على تربية غير سوية. وعندما نعاشر مثل هؤلاء الأشخاص المسيئين بأفماظهم أو أفعالهم، ننكرهم وننكر أفعالهم، ونتأكد من أننا أوضحنا مقدار استيائنا، وفي نفس الوقت، نربت على أكتافنا فخورين بأننا لم نكن، ولن نكون، بهذا المستوى أبداً، فنحن بشر متحضرون.

إن من هؤلاء الذين يدعون الرقي والتحضر من أساء في حياته إلى كثير من الناس إساءات تفوق في ضررها الضرب المبرح.



لم تقل الإساءات في زماننا أو تهدأ، بل زادت واشتدت حدتها وأضرارها. ترى، كيف تظهر الإساءات في عصرنا؟ لم تعد الإساءات الشائعة اليوم مقتصرة على الشتائم أو الإهانات العلنية اللفظية، ولا على الضرب أو الاعتداءات الجسدية. لقد تحولت الإساءات إلى ما هو أطف في الظاهر، لكنها أسوأ في الباطن: سوء الكلام، وتقليل القيمة، وتخریب العلاقات، والنميمة، والخيانة، وغيرها، مبطنةً بخداع بين من المسيء، فيبدو أمام الناس متحضراً وراقياً. وإذا اتهمه أحد ممن سبب لهم الضرر بسوء النية والطوية، نظر إليهم نظرة المستغرب من فظاعة الاتهام، ثم أظهر نفسه للناس بصورة الضحية التي لا ينقصها التحضر والأدب، وأظهر الذين اتهموه وكأنهم مرضى بالحسد والكراهية.

هذه يا عزيزي هي الصورة السائدة للإساءات في زماننا. صرنا نعيش في أدغال متحضرة. الثعالب والأفاعي مازالت موجودة، بل وبكثرة وفي كل مكان، لكن تخيلها الآن بزي رسمي أو بدلة راقية أو مقتنيات ثمينة، تتكلم وتتجاوز مع الأرناب والغزلان بتحضر وبأدب ظاهري، بينما غريزتها الخبيثة لم تتغير، فهي جزء من طبيعتها الحيوانية. هذه الغرائز هي غرائز الرغبة في السيطرة والهيمنة والتحكم، مهما غطيتها بأرقى الحلل ستظل موجودة، وستتكشف في أقل الأوقات توقفاً.

والإساءات، كما ذكرنا للتو، مصدرها الرغبة البشرية في الهيمنة والسيطرة والتحكم المطلق. والسبب في رغبة البشر الملحة في التحكم هو أننا كائنات لا حول لنا في هذه الحياة ولا قوة. ضعفنا



يدفعنا إلى أن نتمسك بكل ما هو خارجنا بتحكم تام، لكي نقلل من وطأة الضعف الداخلي. وبما أننا لا نستطيع التحكم في العالم من حولنا، من طبيعة أو رياح أو أعاصير، سنتحكم بما نستطيع أن نلامسه، بالبشر من حولنا.

من الذي يستهدفه المسيؤون؟ حول من يتركزون في سعيهم إلى الهيمنة والإساءة؟ فيمن تتركز رغبتهم في التحكم؟ هل في الضعيف غير القادر، الذي لا حول له ولا قوة؟ لا، لأنه لا يشكل أي تهديد أو قيمة تحكم إضافية في نظرهم. التحكم والهيمنة والإساءة تتركز فيمن يشكل قيمة مضافة لهم، في أصحاب القيمة والقوة، فيمن يفوقهم.

سؤالي لك الآن (وقد يكون مستبقاً لما سيتبع هذا الفصل من حديث عن التميز الحقيقي): متى تكون على يقين بأنك أبدعت وحققت وأنجزت؟

إن اليوم الذي يكون لك فيه أعداء يبدؤون بمحاربتك، وتزيد فيه إساءاتهم إليك، هو اليوم الذي تبدأ فيه رحلتك الحقيقية نحو التغيير. ومتى وجدت مقاومة أكبر، أو كرهاً أشد، فاعلم أنك أصبت الوتر الحساس فيهم. واعلم أن الشخص العادي، الذي يعيش حياة عادية، لن يعترض طريقه أحد. فمتى ما أحسست بأن حياتك غدت خالية من الأعداء، أو ممن يمكر بك، فاعلم أنك لا تبذل من الجهد ما يكفي، أو أن جهودك في المكان الخطأ. ولست معنياً في حياتك بحب الكل لك، لكن اعثر على النخبة المخلصة لك فقط لتواصل رحلة تميزك معهم.



لنتحدث عن شخصية المسيء المتعمد. غالباً ما يكون المسيء شخصاً واثقاً من نفسه في الظاهر، وفخوراً بجسمه أو ذكائه أو قدراته، ولا يكف عن الحديث عن نفسه. ولا نبالغ إن قلنا إن الشخص المسيء يرى نفسه مركز الكون، وأن كل من في عالمه يحوم حوله. ويعتقد هذا الشخص بأن الجميع يتحدثون عنه، ويفكرون باستمرار في أعماله وإنجازاته. كما يرى أن كل من حوله يريدون أن يدمروه أو يقللوا من شأنه. وإذا دخل في علاقة كان أكبر همه هو ماذا يريد هو لشخصه من هذه العلاقة، وآخر همه الطرف الآخر. الطرف الآخر في جميع علاقاته مجرد وسيلة لتحقيق غاية. هذه ببساطة معادلة الحياة عند الشخص المسيء.

للهولة الأولى، قد يظهر لك أن من يسيء إليك متعمداً ذو ثقة عالية، وأن هذه الثقة انعكاس لقيمة ذاتية عالية. لكن، دعني أخبرك يا عزيزي بشيء من الحقيقة. رغبة شخص ما في التحكم والهيمنة على أفعال الناس وأفكارهم، ليست إلا انعكاساً لضعفه وعدم سيطرته على مخاوفه وعالمه الداخلي. أما من يعيش بسلام ورضا وقيمة ذاتية عالية، فلا يجد للدخول في حياة البشر ومحاولة التحكم فيها أي سبب سوى إضاعة الوقت والجهد. وكلما زاد التضخم والتحكم الخارجي، كان ذلك دلالة واضحة على خواء داخلي أكبر. التضخم الخارجي هو نتيجة فراغ ونقص داخلي يعوضه الشخص بتضخم خارجي؛ هو انعكاس لقيمة ذاتية متدنية جداً.

والمشكلة أن هذا التضخم الخارجي لا يعوض النقص. فما



هو الحل في ذهن المسيء؟ الحل هو الإكثار من اللجوء إلى التضخم. ولكن مهما تضخم، فإن ذلك لن يعوض النقص الداخلي، لأن العمل يبدأ من الداخل. وهذا التماذي الخارجي مثل المخدر، يعطيه نشوة مباشرة عند التماذي سرعان ما تزول. ما الذي يفعله المدمن عندما يزول عنه مفعول المخدر؟ يلهث ويسعى إلى جرعة أخرى تعطيه النشوة؛ فهو يعيش حياته يبحث عن تلك النشوة التي لا تنتهي؛ يبحث عن ضحيته التالية. لذلك تجده مغرّباً جذاباً، كالحیوان المفترس الذي قد يبهر فريسته بمظهره ليجذبها نحوه فتصبح ضحيته. وكلما زادت درجة إدمانه، احتاج إلى جرعات أكبر ليسد حاجته.

إن هذا الشعور بالنقص عند المسيء لا يكون ظاهراً، بل يتخفى على هيئة استعلاء خارجي مبهر. يبهرك بلباسه وطريقة حديثه ليلهيك عما بداخله. فتراه إذا أراد أن يبدي رأيه، رفع من نبرة صوته أو فخّمها؛ أو ترى تلك إذا ما أرادت أن تثبت مكانها، تكلمت بقسوة وبرود؛ وترى ذلك الشخص الذي يقاطعك بشكل مستمر ليفرض هيمنته على الحديث، أو يقلل من رأيك بدون أن يصدر منه أي اقتراح مثمر، فهو يفعل ذلك - فقط - لدهسك، ليحصل على بعض الاستحقاق.

كيف نتعامل مع المسيء؟ هل نصفح أم نعاقب؟ علمونا من صغرنا أن التسامح والصفح هو التصرف النبيل: "حتى لو آذوك، كن أنت الشخص "الأكبر" وسامحهم". لكنهم لم يعلمونا أن التسامح أنواع. هم لقنونا أن التسامح في الغالب يعني أن نتناسى حقوقنا، وألا



نعطي قيمة لها، وأن نسمح للمعتدي بأن يؤذينا ويواصل إيذاءنا؛ كل ذلك باسم "التسامح".

لا تخطئ الفهم هنا. التسامح مطلوب، وهو من سمات أصحاب الوعي العالي، وهو ما تعلمناه في الفصول السابقة ومن سير رسل الله الكرام، وصفحهم عن أعدائهم على الرغم من كل الإساءات التي تعرضوا إليها. فالرسول محمد صلى الله عليه وسلم صفح عن أهل مكة يوم فتحها، على الرغم من التعذيب والإساءات التي تلقاها منهم.

متى يكون التسامح سمة مطلوبة وانعكاساً لوعي عال لدى صاحبها؟ إذا تحققت الشروط الآتية، التي بدونها يكون موقف المتسامح ضعيفاً. أولاً، أن يدرك الشخص قيمته الذاتية العالية ويؤمن بها، فعندئذ يستحيل لأي مسيء، مهما قال أو فعل، أن يغير من هذه القيمة أو يزحزحها. ثانياً، أن يدرك الشخص الوعي ثغرات الوعي عند من أساء إليه، وأن يعلم أن الذي يسيء إلى إنسان آخر إنما يفعل ذلك نتيجة وعيه المنخفض، ونظرته إلى نفسه الهشة، حتى لو لم يظهر ذلك بيناً على السطح. حينها، يصدر التسامح من موقع شفقة ورأفة بالمسيء؛ يشفق على معاناته الداخلية، واحتياجه إلى الإساءة إلى إنسان آخر ليستمد قيمة مضافة لنفسه. وهذه الشفقة هي أساس التسامح وجوهره.

إذا لم تكتمل العناصر السابقة، سواء بسبب تدني القيمة الذاتية، أو انعدام الوعي ودرجاته، فسوف يسبب التسامح لصاحبه - إذا ما فرض عليه - شعوراً ثقیلاً بالغضب والغصة. وإذا ما اختار ذلك بنفسه فقد لا يسامح نفسه بعدها، بل يستولي عليه الندم. إذن،



يجب علينا أن نعلم أجيالنا أن عليهم قبل كل شيء أن يفقهوا القيمة الذاتية العالية، وأساسيات الوعي العالي، وحينها يكون التسامح شفاءً للنفس، لا سقمًا لها.

ماذا إذا تكررت الإساءة، أو سببت لنا ضررًا لا يعوض، أو خسارة لا تسترد؟ ماذا إذا كانت هذه الإساءة جزءاً من شريط إساءات من قبل هذا الشخص نحو شخصك أو آخرين؟ ما العمل حينها؟ إن الإنسان الواعي يدرك حقوقه ولا يفرض فيها، ولكنه لا يهاجم ويندفع ويفضب وهو يحاول أن يسترد حقوقه. فالغضب والاندفاع سببه شعور داخلي بالمهانة، والواعي لا يهان لأن قيمته عالية، وهي لا تتعلق بكلام أو فعل؛ حينها سيرى الأحداث كما هي، والواقع كما هو، ولا يلوثه بمشاعر غضب أو صراخ؛ سيرى الحقائق بنظرة محايدة، وسيقيم الوضع بطريقة موزونة، وسيصرف انطلاقاً من ذلك.

على سبيل المثال؛ أتعرض كثيراً على السوشيال ميديا للسب والشتم العلني. إن الشخص اللاواعي سينجرف في مثل هذه الممارك الصغيرة التي تهدر طاقته ووقته، فيجادل أو يرد أو يشهر. لكن الإنسان الواعي الذي يدرك حقائق الأمور، يعلم أن الشاتم هو الناقص، وأنه لا يوجد أي قول من أي شخص يغير رأبي في نفسي وقيمتي. لذلك، أنظر حينها إلى الوضع بحياد. أولاً، أسأل نفسي: هل ما قاله هذا الشخص غير مقبول حقاً؟ ثم، لو أنني سمعت مثل هذا الكلام يقال لشخص آخر، فهل سيفير ذلك رأبي في أنه غير مقبول؟ أي أنني سأخرج نفسي من الوضع لكي أتأكد أكثر. ومن ثم، بدلاً من أن أجادل أو أعرض نفسي للمشاكل، أتواصل مع أهل القانون وأعلمهم بالإساءة، وأوثق



كل ما ذكر في شكواي، ثم أوكلمهم بالمهمة. أما أنا فأستمر في عملي وفي المضي قدماً، بدون أن أكرث للمسيئين، وبدون أن أشهر بأي شخص أو فعل.

كما أنني على إيمانٍ قوي أن أقوال الناس وأراؤهم لا تمت لي بصلة؛ لماذا؟ لأنها أقوالهم، ولأنها آراؤهم. هي ليست أقوالي ولا آرائي عن نفسي؛ هي ملك لهم، فلماذا أعطيها كل هذا الاعتبار؟ عندما تضع حدوداً واضحة بين ما هو تابع لغيرك وما هو تابع لك، سترتاح من أكبر مصادر الشقاء عند الناس عدم وضع الحدود الواضحة في حياتهم. عندما يقول أحدهم: "فلان اعتدى عليّ بكلمة"، فالكلمة في الحقيقة لم تعد عليه، لأنها غير تابعة له، وبالتالي يجب ألا تؤثر فيه. لكن، إذا لم يضع حدوداً واضحة بين ما هو ملك له وما هو ملك لهم، حينها سيعرض نفسه للشقاء لأنه سيأخذ كل كلمة صدرت عنهم كأنها صدرت عنه هو.

هناك مسألة أخرى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإساءة، وعادةً ما يصعب التفريق بين الأمرين، وهي النقد. إن النقد مطلوب، وبدونه نعيش طوال حياتنا تحت مظلة زائفة. والنقد البناء هو نقد العمل، لا صاحب العمل، فإذا انتقد أحد ما شخصك بشكل مباشر، فهذا ليس نقداً، وإنما إساءة وتتمر. لكن ما يتجاهله أغلب الناس، أن الذي يفرق بين النقد والإساءة ليس المضمون فقط، وإنما الوسيلة لتقديم النقد، فهي بأهمية المضمون إن لم تكن أهم. فترى الناقد باسم التطوير



والتحسين ينتقد عملك بدون التعليق على شخصك، إلا أنه ينتقدك أمام الملاء بدون أن يناقشك قبل ذلك، أو ينصحك سرّاً. هذا يندرج تحت الإساءة، وبخاصة إذا أتحت له الفرصة ليقدم لك النصيحة قبل ذلك، من غير تشهير بك. وخصوصاً أننا نعلم أنه متى تضمن النقد تهديداً واضحاً لشخصنا أمام الملاء، امتنعنا عن سماع مضمون النقد أو الأخذ بالنصيحة، لأن هناك مخاوف أخرى خارجة عن العمل نفسه قد استولت علينا. أما الناقد الصدوق فهو الذي يكون هدفه الفائدة، لا التشهير، وهم قلة. أما الغالبية فالغرض من نقدهم ثانوي، إما نيل استحقاق خارجي أو اعتراف بشري. وكلما علا شأنك، وحسنت سمعتك بين الناس، زاد المسيؤون إليك من حولك باسم "النقد البناء". هؤلاء لا تعرفهم أي انتباه، بل سرفي طريقك ولا تلتفت إليهم، فإن فعلت فهو اعتراف منك بهم، وهذا ما يرغبون فيه. لذلك فإن أفضل وسيلة للتعامل معهم هي عدم الاعتراف بهم أو بوجودهم.

لنتحدث الآن عن مسألة فاقمت مشكلة الإساءة والتمر في حياة البالغين وهي منهجية التربية المدرسية، وبالتحديد، العلاقة بين المعلم والطالب. إن العلاقة التقليدية التي تربي عليها معظمنا في البيئة التعليمية، مبنية على نظام الرتب أو الدرجات. هناك شخص أعلى رتبة مني في البيئة التعليمية (المعلم، أو المدير، أو طلبة الصفوف الأعلى)، وهناك من هم أدنى مني رتبة (طلبة الصفوف الأدنى، أو عامل النظافة، أو عامل الكافتيريا مثلاً). علمونا



من صغرنا في تلك البيئة المدرسية "المقدسة"، أن أساس العلاقات في حياتنا "عمودية" - كما يلقبها الفيلسوف ألفرد أدلر - وأن من هو أعلى رتبة أو مكانة مني في البيئة المدرسية جدير باحترامي له ومعاملته معاملة ذي الشأن العالي. والمشكلة أن الكلام الذي لا ينطق حينها، ولكن يترجم في ذهن الطفل بوضوح، هو أن عليّ أن أعامل من يقل عني رتبة أو مكانة في البيئة المدرسية على هذا الأساس أيضاً. لاحظ أنه حتى لو لقننا هؤلاء الطلبة أن علينا احترام عامل النظافة - مثلاً - والرفقة به، فإن أفعالنا تخالف هذا التلقين، وصدى الأفعال في ذهن الطفل أقوى من القول. إن ما نفعله أمام أطفالنا هو أن نعامل أنفسنا وكأننا مقدسون، وأن عليهم احترامنا، بل وتمجيدنا: "مجد المعلم"، وفي أذهانهم الصغيرة، يترجم ذلك إلى أن العالم من حولهم طبقات، فأنا في طبقة، والمعلم في طبقة أعلى؛ وبالتالي، هناك من هم في طبقة أدنى مني. ويشعر البعض بضرورة أن يكون هناك أشخاص في طبقة أدنى منهم، لأنهم لا يتحملون أن يكونوا في "القاع". وليثبت هؤلاء أنهم ليسوا في القاع، فإنهم يختارون بأنفسهم مكونات الطبقة الأدنى، ويثبتون ذلك لمن حولهم عن طريق معاملتهم بازدراء وعدم احترام.

كذلك هو أسلوب تعزيز مفهوم "الرفقة" و"الرحمة" بالعامل أو خادم النظافة. إن هذه المفاهيم تُزرع في عقل الطفل بأسلوب أن هؤلاء لا حول لهم ولا قوة لهم، وأنا نحن أصحاب الحول والقوة؛ وبالتالي، يجب علينا أن نشفق عليهم؛ وهذا يعزز مفهوم الطبقية. إذا كانت أقدس بيئة تعلمنا بشكل غير مباشر طريقة المعاملة



هذه، فهذا يعني أن الحياة خارج المدرسة ينطبق عليها الشيء نفسه. علاقاتنا في الخارج، سواء في بيئة المنزل (أخوتنا الأكبر أو الأصغر سناً)، أو مع أصحابنا، ستشبه نظام الرتب في المدرسة، فنرى أن هناك أصدقاء نقدرهم أكثر من غيرهم ونضع لهم كل اعتبار. والأمر يترجم إلى المستقبل، فنرى الشخص في حياته البالغة يعامل الناس بنظام الدرجات، فيعطي اعتباراً أكبر واحتراماً أكثر لمن يعلوه درجة، ويسيء إلى من يقل عنه درجة، ويقلل من شأنه. وفي الغالب، كلما زادت خشيته ممن هو أعلى منه، قل احترامه لمن هو أقل منه. لماذا؟ لأن خشيته وتمجيده لمن هو أعلى منه إقرار منه بتدني قيمته الذاتية مقارنة بهم، وكيف يعيش صاحب القيمة الناقصة وهو يرى من هو أعلى منه ينهش تلك القيمة المنعدمة أصلاً؟ كيف يعوض بعضاً من النقص بداخله؟ لا شك في أنه سيقوم بنهش قيمة من هو أقل حيلة منه، فيسترد بذلك بعض القيمة الذاتية الزائفة ليكمل حياته.

يكمن الحل الجذري في أن نعزز مبدأ "العلاقات الأفقية"، كما يسميها ألفرد أدلر. علينا أن نزرع في الطفل منذ صغره أن جميع علاقاتنا في الحياة علاقات أفقية. أي أن نعتبر جميع الناس سواسية ونعاملهم على هذا الأساس. فالطفل والمعلم والمدير وعامل النظافة، كلهم متساوون في قدرهم وقيمتهم واحترامهم. والأهم هو أن نتعامل معهم على هذا الأساس، فتكمن العلاقة الأفقية بين المعلم والطالب - مثلاً - في التحاور بين الاثنين، ومحاولة فهم أحد الطرفين الآخر،



وبخاصة فهم المعلم الطالب وتفكيره ومشاكله. أي أن يضع المعلم نفسه مكان الطالب ويعامله على هذا الأساس، وألا يقضي يومه بفرض هذا على الطالب أو منع ذلك عنه، بل يستشير، فيكون الطالب بذلك جزءاً من القرار. على المعلم أن يزرع في الطالب منذ صغره أنه ذو قيمة عالية جداً، وأن قيمته مرتبطة بوجوده على الأرض، وأن هذه القيمة ليست لها علاقة بدرجاته أو تحصيله الأكاديمي. عليه أن يزرع فيه وينمي لديه القدرة على إبداء آرائه بأدب وحرية، وأن يقتلع أي جذور وضعت فيه في السابق للخوف أو الخشية من التساؤل، ويشجعه على النقد البناء لنفسه وللبيئة المدرسية والتعليمية، وأن يشجعه على أن يكون جزءاً من البيئة التعليمية، وألا يكون متلقياً للمنهج فحسب، بل يكون صانعاً له أيضاً، وأن يشاركه في القرارات المتعلقة بمصيره، ويسمع ويصغي له دائماً، ولا يهمل رأيه أو يستهين به. هذه هي خلاصة العلاقة الأفقية.

ومن يعتقد أن العلاقة المتساوية بين الطالب والمعلم تعني التساهل، فإنني أقول له: إن التساوي لا يعني التساهل، ولا أن أكون "لطيفاً" أو سلبياً. التساوي يعني الاحترام، والعلاقات الأفقية بين الطالب والمعلم مبدؤها الاحترام؛ فكما نحترم وقت المدير ونضعه في الاعتبار، علينا أيضاً أن نحترم وقت الطالب. وكما نحرص على ألا نتأخر عن موعد مع مسؤول، علينا ألا نتأخر أيضاً عن موعدنا مع الطلاب. وعندما نتقي كلماتنا في الحديث، يجب أن نختار الكلمات التي تتبع من احترام متبادل.

التهميش

التهميش من الأمور التي تستنزفنا كثيراً إذا وقعنا ضحيةً له. كل شخص منا، إذا كان مخلصاً ومتفانياً في عمله، ومدركاً قدرته على إحداث تغيير حقيقي في بيئته، متى ما هُمش شعر بالغضب والحزن والاستياء. ويأتي التهميش في أغلب الأحيان بصور خفية. والمهمش على استعداد دائم لتبرير تهميشه في سبيل غرض نبيل زائف. ترى شخصاً مواظباً متألماً في عمله، يسعى إلى إثبات نفسه في العمل، فيبدأ مسؤوله عندها بالتخطيط لتهميشه بشكل غير ملحوظ. ترى المسؤول - مثلاً - لا يرسل الدعوات لذلك المسكين، لحضور الاجتماعات أو المؤتمرات بحجج زائفة، كتكليفه بعمل آخر يبدو جيداً، لكن الوعي يدرك أن هذا العمل لإلهائه فقط.

إذا كنت أنت - كمهمش - ذا قيمة داخلية متدنية، ستستنتج من كلام وتصرف غيرك أنك بالفعل قليل القيمة، وسهل على أحدهم أن ينساک أو ينسى دعوتك، وأن كل اعتقاداتك السابقة بأنك مميز كانت نسج خيالك فقط، والواقع أنه لا أحد يكثرث بوجودك، وبذلك تقع مباشرة في الفخ الذي صممه لك ذلك المهمش، لكي تتراجع وتشك في أدائك وتبقى في قوقعتك. وهناك من سيتعامل مع محاولات تهميشه بطريقة مختلفة تماماً، فتراهم يغضبون ويرفعون أصواتهم؛ وهذا فخ آخر يريد المهمش لك أن تقع فيه. يريدك أن تغضب وتثور وتفقد زمام الأمور، ويظهر هو حينها بمظهر الحمل البريء الذي لم يقم إلا بتأدية عمله وواجبه كمسؤول، وأنت الآن من أسأت إليه



علناً، وبذلك فأنت تستحق بالفعل أن تعاقب أو تؤدب؛ وبذلك تهتمش من قبل كل من شاهد انفعالك.

كيف نتعامل مع هذه المعضلات؟ اعلم أن التهميش هو أول الدلالات على أن عملك كان تحت الملاحظة من قبل غيرك؛ وليست أي ملاحظة، بل هي اعتراف منهم بأن وجودك صار يشكل خطراً عليهم، وأنت حركت شيئاً في نفوسهم دفعهم إلى تهميشك، وأن وجودك صار يهددهم بكشف دواخلهم قبل واجهتهم؛ يهدد بكشف داخل هش وخارج زائف، سواء على مستوى العمل أو الدراسة، وبخاصة إذا كان أسلوبهم هذا يختلف عن أسلوبهم معك فيما سبق.

يجب أن يكون أول رد فعل لك هو الشعور بالفخر، لا الغضب، لأنك أشركت أخيراً في دوري الكبار، وصار لك مقعد حقيقي مؤثر وملحوظ على طاولة الحوار؛ لأنك أخيراً وصلت يا عزيزي، ولو أن الوصول يعني المزيد من المطبات والحوائط البشرية، إلا أن هذا هو واقع الحياة، أحببناه أو كرهناه.

واعلم أن المُهمش، لو كان ذا وعي عالٍ، لن يفكر في تهميشك أساساً لأنه سيخسر فرصة ثمينة. إن الإنسان الواعي يدرك أن من يفوقه قدرة أو علماً لا يشكل تهديداً، بقدر ما يشكل فرصة ذهبية يكتسب بها ما يزيد قدراته وعلمه؛ يعلم أنها فرصة ليرتقي بنفسه، وربما بدون أي مقابل. والواعي يدرك أيضاً أنه لا جدوى من التهميش؛ فإذا بحث حوله سيجد من يفوقه في أمر ما؛ وإذا ما



اتكل على تهميش من يمتاز عنه، كوسيلة لصون مكانته، فسيقضي كل حياته متربصاً بالمتفوقين، كتلك اللعبة التي يضرب اللاعب فيها الرؤوس متى ظهرت من مخابئها ليعيدها إلى جحورها، بدون أي إنتاجية أو عمل نافع.

واعلم أنك إذا كنت لا تزال في مرحلة معاكسة، وهي المرحلة التي مازال يمدحك فيها مديرك، أو يثني مسؤولك عليك، أو يتم تكريمك ممن هو أعلى منك، أو منحك شهادة تقديرية أو رتبة، فإنك يا صاحبي لم تصل بعد. لا تمش حينها متفاخرًا بالمدح أو الشهادة، بل اسعَ من أجل اليوم الذي تقدم فيه أنت الشهادات لغيرك، بدلاً من أن تقدم لك. اسعَ من أجل اليوم الذي ينتظر فيه غيرك ثناءك عليهم، وتقديرك لهم. في اليوم الذي تعمل فتبدع إبداعاً حقيقياً، ثم لا يتبع عملك قول أحدهم: "عفية" أو "شغلك مضبوط"، تكون قد ارتفعت فوق الجميع. فالناس بطبعها لا تمدح الشغل إلا إذا صدر ممن يقل عنها درجة. ولتأكيد هذه المسألة، فكر وتساءل: هل تخاطب مسؤولك الرفيع إذا نجح مشروعه، وتقول له مثلاً: "عفيه عليك"؟ بالطبع لا، إلا إذا كان استحقاقك عالياً جداً.

مسألة مهمة لا يدركها إلا القليل، حتى بعد انتهائهم من مرحلة التعلم في البيئة المدرسية أو الجامعية. وقد تكون هذه المسألة ذات أهمية كبيرة أيضاً للطالب الذي ما يزال في المرحلة الجامعية، وبخاصة في السنوات الأخيرة عندما يقترب من الانخراط في الحياة الواقعية بعد الجامعة. المسألة تتعلق بسبب رئيس للتهميش يجله كثيرٌ



من حديثي التخرج، وربما يجهره من هم أكبر منهم سنًا أيضًا. متى ما أدركت هذا السبب وتفاديت حدوثه، فإن عملك وجهدك سيكون هو المهيمن ولن يستطيع أحدهم تهمشك، بل ستقلب الموازين وستصعد في سلم العمل، وسيساندك في صعودك من كان سيهمشك. هذا السبب يتعلق بسر من أسرار النفس البشرية. عندما كنت طالبًا متعلمًا في نظام أساسه الرتب، كالمدرسة أو الجامعة، كنت حينها تحتل رتبة معينة من سلم الرتب، وكان المعلمون والمديرون والمسؤولون في رتب "أعلى". ومهما فعلت آنذاك واجتهدت وأبدعت كنت أنت الطالب المجتهد، فقط. وبذلك، عند تميزك وتفوقك، يصفق لك المعلم، ويفخر بك المدير. ومهما تميزت وشفقوا، تظل أنت في رتبة وهم في رتبة أعلى، بحكم العمر والشهادة، فقط. لذلك، كان انبهار من هو أعلى رتبة منك بك يصب في مصلحتك.

إذن، أين تكمن المشكلة؟ تكمن في أن كثيرًا منا يتخرج جسدًا في البيئة المدرسية أو الجامعية، لكن عقليته لا تتخرج، بل تظل عالقة في مدرسته، ويظل يؤمن بأن ما نفعه وميزه ورفع من شأنه أيام المدرسة سيظل يعود عليه بالنفع والفائدة، حتى بعد انخراطه في بيئة لا بقاء فيها إلا للأقوى، فيظل يعمل بمنهجية "الشاطر" الذي يؤدي عمله بتميز عال يفوق تميز أقرانه. والأسوأ من ذلك أنه إذا فاق تميزه تميز مسؤوله أو منافسيه، سيظل يرى أنه - بتفانيه وتميزه - سينال علامات مثالية في عمله، وسيكرمه مسؤوله ويفتخر به كما كان يكرمه المعلم أيام طفولته.

إن هذا ليس ما يحدث على أرض الواقع؛ وإن كان يحصل



في بيئة عملك، بينك وبين مديرك أو مسؤولك، فاعلم أنك في نظر مديرك ما زلت "طالباً مجتهداً"، لا أكثر من ذلك، وأنت حتماً لا تمثل تهديداً لعقلية أحد أو مركزه. خطوك الأكبر يا عزيزي أن تدخل بيئة عمل جديدة أو اجتماعاً مع من يعلوك رتبة أو من ينافسك، وتبدأ في إظهار مهاراتك وإبداعك وإنجازاتك دفعة واحدة، كما كنت تفعل مع معلميك في الصف المدرسي. هذه بداية انقطاع السبل أمامك، وجمود مستقبل عملك، وتوقف تقدمك في سلم العمل، بينما غيرك ممن هم أقل كفاءة منك يتقدمون ويسبقونك. إنك تكشف كل نقاط قوتك أمام ذئاب بشرية، وهذا خطأ فادح. في عصرنا، صار الخوف شعوراً طاغياً على كل أحد؛ خاصة مع زيادة الطلب على العمل وقلة الفرص المتاحة، وزيادة متطلبات الحياة وغلاء المعيشة، وارتفاع المعايير المجتمعية مع نقص موارد الأسر. صار هذا الوضع العام يزرع الخوف والرعب في كثير منهم؛ وأنت بتصرفك غير المدرس هذا تضاعف الخوف في نفوسهم؛ ثم أنت تتساءل: ما الخطأ الذي ارتكبته فلا أنال ما أستحق؟ ما الذي كان عليّ فعله كي أنال اعترافهم واستحقاقهم وتكريمهم؟ إن من يفتقر إلى الوعي، سيلجأ حينها إلى أساليب تفاقم مشكلته بدلاً من أن تحلها، فتراه يضاعف جهوده ويظهر تميزه أمام الملاء أكثر لعلهم يلاحظونه الآن، وهو غير مدرك أنه بذلك يلقي بيده إلى التهلكة.

حل هذه المشكلة يكمن في أمرين.

أولاً، إما أن تصر على اعتقادك بأن إظهار تميزك وعملك حق من حقوقك، وأنت لن تبخل على نفسك بأن تظهرها بمظهر يبرز



أقصى درجات التميز. حينها يجب عليك أن تضع في الاعتبار أنك إذا كنت تعتمد على تكريمهم واعترافهم بتميزك، كمصدر للاستحقاق الشخصي، فسوف تعاني وتتألم لأنهم لن يهبوا ذلك لك أبداً. وإذا كان الأمر كذلك، فإن عليك - من الآن - أن تضع خطة الفرار الناجحة لعملك المستقبلي، التي ستغنيك عنهم وعن الحاجة إليهم مستقبلاً، وستتيح لك المجال للإبداع الشخصي بلا سقف أو حواجز. وفي الوقت نفسه، وأنت ما زلت في عملك الذي تحتاج إليه لتغطية مصروفاتك، عليك أن تذكر نفسك بالأشياء التي لا تقوم إلا بما يضمن لك الاستمرارية في عملك، إلى أن تختار أنت الرحيل. وبالتالي، أنت توفر وقتاً إضافياً لعملك وشغفك المستقبلي. ولا تدخل نفسك في معارك تهدر وقتك أو جهدك، فهذه غايتهم في الأساس؛ غايتهم أن يشغلك بمشاكل هنا وحرائق هناك، تلهيك عن هدفك الأساس والبعيد. لا تجادلهم، ففي هذا إضاعة لوقتك. ولا تقض يوماً تحاول إثبات نفسك، فهذا أيضاً مضيعة لوقتك، واعمل على أهدافك الخاصة بك سرّاً، فهذا أمر أساس. لا تتجرف وراء الأنا التي تحاول أن تثبت نفسها لهم بإخبارهم عن إنجازاتك الخارجية الشخصية، فهذا سيعود عليك بالضرر لأنهم سيستهدفونك حينها، وسيحاولون إشغالك بأعمال لا نهاية لها، ولا تعود عليك بأي فائدة أو تنمية شخصية، لكي يهدروا وقتك وجهدك، أو يدخلوك في جدال ومعارك هدفها استهلاك طاقتك. يريدونك أن تسيء إليهم لكي تكون لديهم الحجة ليفصلوك من عملك. لا تقع في هذا الفخ يا عزيزي؛ واصل عملك الخاص في السر، إلى أن توقع رسالة استقالتك وتصبح حياتك ملكاً لك أنت فقط.



ثانياً، إذا كنت تفضل البقاء في بيئة العمل هذه ولا تخطط للرحيل، ولكنك تفقه الآن ديناميكية التهميش وفكر المهمّش، فلتعلم أن مهمتك الآن ليست أن تبهر من حولك، وإلا فستظل حبيس عقلية التلميذ المجتهد. عليك الآن أن تتوقف عن التفكير في ذاتك ونفسك وأدائك وتميزك أنت، كما كنت تفعل في المرحلة الدراسية. ما عليك فعله الآن هو أن تركز في تفكيرك على فكر وتصرفات وعقلية غيرك. ادرسهم وافهمهم جيداً، واعرف نقاط قوتهم وضعفهم؛ حدد حاجاتهم المعنوية التي يستمدون منها استحقاتهم، وحدد ما يحركهم ويسعدهم ويحزنهم؛ ومن ثم، ستصبح قادراً على التحكم فيهم وفي خيوطهم بدون علمهم؛ ستملكهم دون أن يملوك، وستجعلهم هم الذين يشيدون بك عند مسؤوليهم، ويجتهدون لكي ترتقي في سلمك الوظيفي، وأنت لا تحرك ساكناً.

وأخيراً، للتهميش جذور أعمق في أنفسنا من مجرد رغبة خارجية في دثرنا. التهميش شعور داخلي عميق ينبع أيضاً من عدم تلبية رغباتنا الشخصية في أن نكون مميزين بين أقراننا. أغلبنا يسعى إلى أن يخلف ذكرى طيبة بين الناس في حياته وبعد رحيله، وحينما يُهمّش، يُشكل التهميش هذا تهديداً مباشراً لرغبته في التميز والتخليف، وهذا أمر واقعي وعقلاني لدرجة ما. ولكن غير العقلاني هو اختيارنا الخاطئ للذين نستهدفهم لنترك فيهم الأثر. كثيرٌ منا يسعى من غير وعي أن يترك أثراً في "كثير من البشر"، وهذه غاية غير عقلانية أو واعية، بل هي مضيعة للوقت. ولتأكيد ذلك، اسأل نفسك الآن: من هي أشهر شخصية على مستوى العالم توفيت العام



الماضي؟ والسؤال الذي يليه هو: كم من الوقت قضيت خلال السنة الماضية وأنت تفكر في تلك الشخصية العالمية، أو في الإحسان إليها بعد وفاتها؟ كم من الوقت قضيت وأنت تتحدث مع الناس عنها، أو تحاضر عن فقدك لها؟ غالباً، ستكون الإجابة: اليوم الأول فقط، أو يومين بعد رحيلها، وبعد ذلك انشغل كلُّ في حياته الخاصة. هذا هو الواقع، إلا عند القلة المقربين من تلك الشخصية، الذين تركت أثراً حقيقياً ملموساً في حياتهم. هؤلاء هم الذين لن ينسوك، وستظل تدعولهم وتذكرهم دائماً. هؤلاء القلة من يجب عليك أن تسعى في حياتك إلى أن تكون "غير عادي" في نظرهم.

الخلافات

من الخلافات ما يهدر طاقاتنا وأوقاتنا، التي هي في الأصل محدودة جداً، وبخاصة الخلافات النابعة من الأنا المجروحة. نضيع أوقاتاً كثيرة وجهوداً عاطفية كبيرة في معارك لا تستحق ذلك، لأنها لا تمت لأهدافنا بصلة، وخضناها فقط بسبب تلك الأنا المجروحة. أرى أناساً من حولي يضيعون أوقاتاً لا يستهان بها من عمرهم في الخلاف مع فلان أو فلانة، ثم يهدرون ما تبقى من وقتهم في تحسين صورتهم أو ترميمها. ولو سألتهم عن سبب خوضهم تلك الخلافات، وهل كانت تخدم أهدافهم على المدى البعيد، لأننا في الظاهر لا نرى غير وقت وجهد مُهدر على المدى القصير، تراهم يعجبون من سؤالك وكأنه لم يخطر على بالهم أبداً؛ أو تجدهم يغضبون منك ويتهمونك بأنك لا تساندهم أو تفهمهم. هذه يا عزيزي



هي النظرة المحدودة إلى الحياة، وهؤلاء يفتقدون الرؤية الطويلة المدى.

ومن الخلافات ما قد يعود علينا بشيء من الفائدة على المدى البعيد، وإن كان وقتها مؤلماً. في بعض الأوقات، نحتاج إلى أن يصل إلى أسماعنا أننا لسنا بالمستوى المطلوب، فهذا - حتى لو كان ضمن إساءة مؤلمة في حقنا في ذلك الوقت - يستحق أن تفكر فيه بموضوعية متى ما هدأ عقلك، وأن ترى إن كان فيه أي أساس من الصحة. إذا لم يكن لهذا القول أي أساس صحيح، فأغلق الستار عليه. أما إذا وجدت فيه شيئاً من الحقيقة، فربما كانت صراحة المسيء هذه أفضل من مجاملة ألف صديق. ربما كانت إساءة في ظاهرها، لكنها منبه استيقاظ في جوهرها، ليوقظنا بعد أن خذلنا من حولنا، الذين اعتمدنا عليهم وجعلناهم الصديق والسند. وربما يكشف لنا هذا الاستيقاظ المفاجئ بعد سبات طويل مصدر أو سبب معاناتنا اليومية، التي ترمي بنا إلى الأرض كلما حاولنا النهوض. قد يكون هذا الاستيقاظ المفاجئ أفضل من الوصول إلى مرحلة نكفّ فيها اختياراً عن النهوض، فتكون تلك الإساءة سبباً لنهوضنا.

ومن الخلافات ما يحمسنا ويدفعنا، ويزيد من إمكاناتنا ومواردنا أيضاً. نحن لا نبحث عن الخلافات في حياتنا؛ لكن، أحياناً، قد يكون الخلاف الذي أجبرت على خوضه، الوصلة المفقودة التي تدفع بك إلى الأمام لتكمل ما تبقى من السباق. وفي بعض الأحيان، شئنا أم أبينا، تأتي الخلافات لتكون المحفز والمحمس لنا لنكمل مشوارنا. قد نفتقر في بعض الأوقات إلى الدافع للمضي قدماً، أو نصاب بمرحلة



من الشلل الذي يعوقنا، أو نفتقر إلى الموارد والمصادر لرحلتنا، ثم يظهر الخلاف ليكون المولّد للرغبة في الفوز، وإثبات النفس مجدداً، سواء من قبلك، أو من قبل غيرك. وبذلك، يكون الخلاف الشرارة التي أعادت تشغيل محرك ضمير لفترة.

لذلك، إن وقعت يوماً في خلاف مع شخص ما، أول ما عليك أن تخطط له هو تقليل هدر الوقت والطاقة الذي سينجم عن هذا الخلاف، وتقليل الخسائر إلى أدنى مستوى ممكن، والخروج من المعركة وأنت بكامل طاقتك واستعدادك لخوض معركة أخرى إذا تطلب الأمر ذلك، والفوز في المعركة تلك دون خسارة الحرب.

ما سبب خلافاتنا مع الناس؟ ترجع كلها إلى شعور عميق عند كل طرف بأنه المظلوم. هذا الاعتقاد، الذي ربما هو يقين عند البعض، هو أساس الاختلاف. إذا ما اختلفت مع إخوانك على شيء ما - على سبيل المثال - فهذا يعود إلى أن كلاً منكم على يقين بأنه الطرف المظلوم، وأن الطرف الآخر هو من أخطأ أو ظلم. وإذا اختلفت مع رئيسك في العمل، فهذا لأنك كنت ترى أنك ظلمت، وكان رئيسك يرى أنه أعطاك حَقك أو أكثر منه، وأنه هو المظلوم بتوجيهك اتهامات له. والخلافات بين الشعوب تعود في الغالب إلى أن كلاً منها يؤمن بأنه هو الطرف المظلوم في الصراع، وأنه يجب على الطرف الآخر أن يعيد إليه حقه. وفهم وجهة النظر هذه تساعد كثيراً في تهدئة الخلافات بين الناس، وربما بين الشعوب، فهم أن كل

طرف لم يدخل في الخلاف لإلحاق الضرر المقصود بالطرف الآخر (إلا في الحالات المرضية السيكوباتية)، وإنما في الغالب لإيمان كل طرف بأن حقه أنتهك. وأن الخلاف ما هو إلا رغبة، أو صرخة ملحة، منه لإعادة هذا الحق. فالتصالح إذن لا يبدأ إلا باعتراف يقيني من كل طرف من الأطراف بهذه الحقيقة، وهذا ما يمهد الطريق الفعلي لإنهاء الخلافات.

نصيحتي لك في حديثي عن الخلافات، أخصها فيما يلي:
 أولاً، لا تبحث عن الخلافات مع البشر في حياتك. فالباحث عن الخلافات شخص يحاول أن يملأ وقت فراغه، ويضفي معنى وأهمية لحياته بالتوغل في تلك الخلافات، لأنه بدونها ليس له إنجاز يشهد له أو سيرة تذكّر، وسيُنسى مع مرور الوقت. فكيف يتغلب على شعور عديم الجدوى أو الفائدة؟ كيف يخيل إليه أن من الممكن أن يُعترف بأهميته بين البشر، دون أن يجتهد أو يعمل أو يتفوق في صنعه؟ هو يسأل نفسه: ما الطريق الأسهل والأسرع والأضمن إلى الشهرة في هذا الزمن؟ ثم يجيب: بانتقاء العظماء من البشر، ثم اختلاق المشاكل معهم!

ثانياً، إذا ما فرض عليك الخلاف بغير رغبة منك، فاعلم أن من الخلافات ما يجب تجاهله لأنه لا يستحق طاقة أو وقتاً يهدر عليه. وأن من الخلافات ما عليك إنهاؤها بسرعة لكيلا تجرّك إلى ما هو أكبر، وحتى لو كان ذلك يعني خسارة المعركة الصغيرة، في سبيل كسب الحرب الأكبر. وهناك من الخلافات ما عليك أن تخوضها بطريقة صحيحة: لا تهاجم الآن ولا تتعارك، بل انتظر. انتظر بهدوء



وأنت تعمل على تطوير نفسك وتعزيز قوتك الداخلية ومصادرك الخارجية حتى تصبح قادرًا على غلبهم. وإن لم تستطع أن تغلبهم، حاول أن تكسبهم؛ غير مواضع القوة في المعادلة لتصبح أنت في موضع قوة.

إليك مثال من واقع حياتنا اليومية: في يوم من الأيام، ذهبنا إلى مطعم، ولم يوافق صاحب المطعم على طلبنا تغيير ترتيب المكان ليتسع لمجموعتنا المؤلفة من عشرة أشخاص أو أكثر. كنت أرى زميلتي تحاول أن تقنعه، لكنه كان يرفض. ذهبت إليه، وبعد التحية سألته: كيف برأيك يمكننا أن نأكل معًا؟ وأكملت: أنت لديك خبرة في مثل هذه الأمور فأخبرني، أي شيء يمكننا أن نفعله؟ هنا، عززت "الأنا" لديه، ومن ثم قلبت الحال؛ صارت المشكلة الآن مشكلته وليست مشكلتنا. وبالتالي، قام هذا المدير بالاجتهاد بنفسه ومحاولة البحث عن حل لنا، حتى وجد لنا زاوية جميلة في المطعم؛ في النهاية، خرج الجميع راضين سعداء.

في جميع الأحوال، احفظ حقوقك دائمًا يا عزيزي، حتى لو كان ذلك بأن تدخل في خلاف مع المسيء بين حين وآخر؛ فلا يوجد أسوأ من التنازل عن الحقوق باسم السلام. السلام هنا يا عزيزي سلام مزيف؛ وإن أقنعت نفسك بأنك ستعيش بأريحية بعد هذا السلام، فلا عيش بسلام بعد هذا السلام. والخلاف هنا يجب أن يكون بوعي، فالخلاف اللاواعي لا يجلب إلا الدمار للطرفين.



لا يوجد حديث عن الخلافات يخلو من حديث عن الإعتذار، فماذا عن الاعتذار؟ كثير من الناس ينظرون إلى الاعتذار وكأنه إهانة في حق أنفسهم. سأوضح لك هنا كيف أن الاعتذار مصدر قوة، وأنتك - كمعتذر - في موضع قوة.

أولاً، إذا طلب أحدهم منك أن تعتذر، فقد ربط استحقاقه باعتذارك، ربط قيمة نفسه باعتذارك، وبدون هذا الاعتذار لن يرتاح أبداً أو يهدأ داخله. ثانياً، اعتذار الواعي هو استهزاء بصفر عقلية الطرف الآخر، لأنك تعلم أن كلمتك لها قيمة عالية في نظره، وبالتالي فأنت قيمة عالية، وهو - مع كثرة انشغاله بنفسه وثرثرة عقله - لم يلحظ الرسالة الحقيقية التي يرسلها إليك بطلبه: أنه يحتاج إلى كلمتك ليسترد استحقاقه وثقته بنفسه، وقد منحك بلا وعي منه قوة كبيرة، لدرجة أن كلمة واحدة منك، مكونة من ثلاثة حروف (آسف) يمكنها أن تغير عقولاً ونفوساً. لذلك، إذا ما انقلب الحال يوماً، فلا تطلب الاعتذار من شخص أساء إليك، بل تجاهله، لأنك بطلبك الاعتذار تكون قد كشفت له عن نقص وفقر بداخلك يحتاج إلى أن يرمم بكلمة منه. وفي مثل هذه الحالات، التجاهل الكلي للمسيء هو أكبر عمل ترد فيه على إساءته. التجاهل أعظم انتقام من المسيء، فهو يرسل رسالة واضحة أنه بلا قيمة، لدرجة أنه لا يستحق إضاعة ثوانٍ معدودة من وقتك.

وأخيراً، اعلم أن الحالة الوحيدة التي يستطيع فيها الغير



جرحك، هي عندما يتوافق إيذاؤهم مع جروحك الداخلية. الناس لا تجرحك إلا إذا سمحت لها بذلك. جروحنا الداخلية هي البوابة التي يستغلها المسيء، ليدخل إلى نفوسنا ويؤذينا في المكان المؤلم. إن رحلة الاستشفاء من إيذاء الناس وخلافاتهم تبدأ أولاً بتقبل أنفسنا وحبنا لها بلا شروط، وبتقبل زلاتنا وتضميد جروحنا. فإذا أراد أحدهم إيذاءنا بزلة من زلاتنا، علينا ألا نغضب أو نتعارك، لأننا نتقبل هذه الزلة كجزء من طبيعتنا البشرية غير الكاملة، ولأننا متصلحون مع جروحنا السابقة. حينها، يرد العاقل الواعي على المسيء باعتراف شاف للصدور: نعم، هذه زلة من زلاتي، فأنا لست كاملاً ولا أسعى إلى الكمال أصلاً، فالكمال لله وحده، وإن سعيت إلى شيء ذي قيمة في هذه الحياة، فأنا أسعى إلى أن أكون راضياً عن نفسي، وأنا الآن في غاية الرضى عن نفسي، بكل زلاتها وميزاتها وإبداعاتها.

الاستغالية

بعد مرور زمن طويل ومواقف وتجارب عديدة، تستنتج في حياتك أن قلة قليلة من الناس، قد لا يتجاوز عددهم أصابع اليد الواحدة، تحبك كما أنت فقط، بزلاتك ومشاكلك وعيوبك، لا يرون أمامهم "بروباغاندا" شخصية، وإنما يرون إنساناً يستحق الحب والانتماء. وتستنتج أيضاً أن الغالبية لم ولن تحبك كما أنت فقط، مهما حاولت هي أن تقنعك، أو حاولت أنت أن تقنع نفسك. عشت حياتي ظناً مني أن أغلب الذين يظهرون لي الحب، يحبونني لأنني أنا، لا غير. اكتشفت بعد زمن ومحن، أن الناس أحبّت



ما ساعدها مني وساندها، وابتعدت عما لم يكن له فائدة مني لهم. اكتشفت الآن أن الغالبية من حولنا غير واعية، وأن اللاواعي مركز حياته ومصالحته الشخصية، وأنه لا مصلحة له في حب وتقدير شخص لا يعود عليه بالفائدة.

لا تعتقد أنني أشير في حديثي عن المصلحة الذاتية - فقط - إلى اللاواعين من الشخصيات النرجسية أو المسيئة، التي همها الأول والأخير نفسها فحسب، لكن الكلام يعني أيضاً فئة على الضفة الأخرى، الشخصيات "اللطيفة" في حياتنا، التي غالباً ما نشير إليها "بالطيبين" في مجتمعاتنا. الطيبة السلبية الزائدة، كما شاهدناها في الفصول الأخرى، منبعها اللاواعي والمصلحة الشخصية أيضاً؛ منبعها الرغبة الداخلية الملحة في أن "يحبوني ويتقبلوني"، فتجدهم يقولون ويفعلون ما يرضي الغير، لا حباً في الغير، وإنما لرغبة ملحة في أن يُحبوا. هؤلاء هم أيضاً من أصحاب الاستغلالية، وإن كانت أفعالهم وأقوالهم لا توحى بذلك. تذكر يا عزيزي أن العامل المشترك بين الفئات كلها هو الرغبة المطلقة في إشباع مصلحة ذاتية، وهذا هو المحرك الرئيس لكل مستغل.

ولا تنجح الاستغلالية إلا إذا كان هناك طرفان مساهمان. الطرف الأول هو المُستغل، وقد تحدثنا عنه. والطرف الثاني هو الذي يجري استغلاله، وهو يساهم في هذه العملية، ويتحمل مثل مسؤولية الطرف الأول، فقانون الحياة لا يحمي المغفلين. هناك عدة أنواع من البشر الذين يُستغلون. الفئة الأولى هي



التي لا تدرك أنها يجري استغلالها أصلاً؛ هذه هي الفئة اللاواعية، التي لا تتظر في أفعال الناس إلا إلى الظاهر منها، ولا تدرك أن خلف الأفعال نوايا متضاربة. والسبب في ذلك لا يعود إلى ضعف ذكائهم أو قلة حيلتهم، وإنما يعود إلى قلة وعيهم، وانشغالهم الشديد بأنفسهم بدلاً من الانتباه لما يحصل من حولهم؛ وبدلاً من أن يفكروا في الذي يريده ذلك الشخص بطلبه المفاجئ، أو في مصلحته الفعلية من الطلب، أو سبب طبيته ومحبته المفاجئة، تراهم يسألون أنفسهم: ما الذي يراه ذلك الشخص فينا ليطلب منا هذا العمل؟ ما رأيه فينا؟ بالتأكيد هو معجب فينا، فينشغلون طوال الوقت بأنفسهم وحواراتهم الداخلية، وينسون مغزى الآخر.

وهناك من يدرك هذه الاستغلالية وقت حدوثها أو بعد مرور وقت، ولكن لا يجروء على مواجهة أحد، أو رفض طلب، أو قول "لا"؛ ويبرر لنفسه حينها بأنه "يفعل خيراً" أو أنه "يبتغي الأجر من الله"، أو غير ذلك من الأعذار، ليقنع نفسه بأنه ما زال هو المتحكم في قرارات حياته. والمشكلة التي لا يعيها أن النية - في الغالب - غير صافية، ليست كما يحاول إقناع نفسه. هذا الشخص - في كثير من الأحيان - لا يقول "لا" خشية أن يُرفض هو من قبل أولئك. محركه الأساس إذن هو الخوف. والدليل على ذلك أنه إذا تنازل الغير عن طلبه، شعر بارتياحية وخلص، وسؤاله له حينها: أين فعل الخير؟ اعلم أن فعل الخير ينبع من محبة داخلية للعمل، من نية صافية، أما هو فمجبِر، ولو أعطي الخيار بدون حكم على شخصه، أو تهديد لصورته "الطيبة"، لما فعل ذلك.



اعلم أن اللاواعين، وهم الغالبية، لن تحبك إلا لمصلحة، إدراكاً منهم أو بلا إدراك؛ فما الجدوى إذن من البحث عن قيمتك وسط هؤلاء؟ وإذا ما أعطاك أحدهم - في الظاهر - قيمة عالية فلأنك تعطي من نفسك لهم، فاسأل نفسك حينها: هل أعطاني هذه القيمة العالية لشخصي لنيل رضاه وحبه بطريقة غير مباشرة؟ إذا كان صحيحاً، فاعلم أنك تعطي من نفسك لأناس لا يستحقون. أنت تعطيهم تدريجياً القدرة على منحك قيمة ذاتية بحبهم وثنائهم، حتى تصبح مدمناً على هذا الحب والرضا.

كما أن بعض المتحايين من البشر قد يلجؤون إلى استغلال هذه الصفة فيك لمصالحهم الشخصية. فترى البعض يلقب من يريد هومنه خدمة أو عملاً "بالخدوم"، أو "صاحب الشيمة العالية"، أو "الذي لا يرد أحداً". والمتحاييل المتمكن اجتماعياً هو من يزرع تلك البذور في بداية علاقاته معهم فيلقبهم بما ذكرت، فإذا احتاج خدمة أو مصلحة شخصية، كان من الصعب على تلك النفوس الهشة التي استمدت استحقاتها من هذا المدح أن ترفض طلبه، فتراها تخضع وتقوم بما يطلب منها، خادعة نفسها أنها بالفعل خدومة أو كريمة. في حين أن الخدمة الحقيقية والكرم الحقيقي لا يكونان لنيل استحقات أو محبة شخص آخر، وإنما يأتيان من رغبة حقيقية داخلية، بعيدة عن أقوال الناس وآرائهم ونظراتهم، وبدون أي مقابل.

والفئة الأخيرة هي الفئة الواعية، التي تدرك قيمة نفسها ووقتها وجهدها، وتدرك اللاواعين في حياتها. ويدرك الواعي أن عليه - إن طلب منه أحدهم المساعدة - أن يسأل نفسه سؤالين:



كانت الإجابة "نعم" في السؤالين، فليقدم المساعدة بدون تردد. أما إذا كانت إحدى الإجابتين "لا"، فليعتذر بأدب، ولن يندم مستقبلاً على اعتذاره.

السطحية

البشر منذ ولادتهم يعيشون على أسطح، ولا يرون إلا السطحي الظاهر؛ لا يكبدون أنفسهم عناء التعرف على ما هو عميق. فالعميق يحتاج إلى طاقة فكرية ذهنية كبيرة، يجب ألا تُهدر. نحن في الحقيقة مخلوقات تعيش على السطح، وتفكيرنا أيضاً يعيش على السطح. لا نكثر بأن نفكر بعمق، أو أن ندخل في أعماق الروح البشرية. نستقبل ما هو متاح لنا من أفكار جاهزة، ولا نحاول أن نعقد تفكيرنا.

لهذا السبب، تجد أن الكثير من الناس عندما تلتقي بك، تعاملك وكأنها تعرفك؛ لماذا؟ لأن من أساسات توفير الطاقة الفكرية السطحية هو أن توزع الناس في خانات بدماعك، وهذه الخانات زرعت في عقلك من الصغر، نتيجة التربية المجتمعية النمطية التي تضع من حولنا في خانات، ليس حسب شكله أو عرقه أو لهجته فقط، لكن أيضاً حسب أسلوبه وتصرفاته.

لذلك، عندما تلتقي تلك الفئة من محبي الخانات، تجد أن السؤال الذي يتبع سؤالهم لك عن اسمك هو: ما اسم عائلتك؟ وأين تسكن؟ وفي الظاهر، هذه أسئلة قد تكون بسيطة ومسالمة، لكنك لو دقت فيها يتضح لك أن لها غرضاً آخر، وعياً من السائل أو بلا وعي. والغرض هو أن يضعك السائل في خانة معينة، ليعلم كيف يشعر نحوك، وماذا يفعل معك، وكيف يعاملك، وما مقدار الاهتمام



الذي يجب عليه أن يعيرك إياه. وهذه أكبر معاضل البشر؛ الفكرية السطحية. ببساطة، هم لا يريدون معرفة من أنت كشخص منفرد منفصل.

عندما ألتقي أناسًا جديدًا، أحاول أن أكشف الوعي من غيره بإجابة بسيطة لسؤال بسيط. فعندما يسألونني "ما اسمك؟"، أقول لهم: "خولة"؛ فقط. في تلك اللحظة، تميز بين الوعي المدرك فردية الإنسان وتميزه الشخصي، واللاوعي السطحي المنخرط في مجتمع يفض النظر عن الفردية. الوعي لا يكثر إلا بفكر وشخص الإنسان الذي يقف أمامه، بينما ترى اللاوعي يرتبك، ويحاول بأي طريقة أن يكشف عما يضعك في خانة من خاناته، فتجده يتبع بسؤال "خولة بنت من؟" أو "خولة وبن ساكنين؟"، ومن ثم إذا حصل على الإجابة تجده يرتاح وتعود إليه الثقة لأنه عرف كيف يتعامل معك، وهو في الأساس لم يعرف شيئًا على الإطلاق.

كذلك، عندما أظهر على السوشيال ميديا كطبيبة، لا أرى شكًا في الأذهان، لأنهم صنفوني حينها في خانة الطبيب؛ وبالتالي، عرفوا ما يتوقعونه مني. لكن عندما أرسم، أو أكتب مادة أدبية، تصيب الحيرة الناس الجدد في حسابي، لأن "خولة" لم تعد تنتمي إلى خانة الطبيب، الخانة التي يكرس فيها الشخص - تقليديًا - حياته للطب، وهو ربما لا يكون بارعًا في شيء سوى الطب. وهنا تبدأ التساؤلات: "دكتورة، هل أنت فعلا التي رسمت هذه اللوحة؟"، وغيرها من الرسائل المباشرة أو غير المباشرة. والبعض الآخر تصل به الحيرة إلى درجة الشك، ومن ثم الغضب، وكأنما كسرت قاعدة



أو خانة مقدسة من خانات عقولهم، فتراه يعلق: "أنت طبيبة؛ خليك أحسن في مجالك".

مكتبة
t.me/soramnqraa



محصلة المنهج التميز الحقيقي

ما هو التميز الحقيقي؟ هو إنجاز على الصعيد الخارجي المرئي، مع سلام على الصعيد الداخلي النفسي. ورحلة التميز الحقيقي تبدأ دائماً بالعنصر الثاني، لكنها لا تنتهي بالأول؛ تبدأ بالداخل ولا تنتهي بالخارج. وتبدأ رحلة التميز بالتأسيس الداخلي الواعي للذات، بالتعاملات السوية مع مطبات الرحلة، ومع مطبات البشر المعرقلة للرحلة. ومن ثم تنطلق النفس حرة في العالم الخارجي، بلا قيود نفسية أو بشرية، فتبدع.

مرحلة التميز هي مرحلة صفاء ذهن ونقاء روح. هي الوصول إلى حالة من الإبداع الذهني، وليد طاقة عظيمة متجددة لا تُستنفد. هي مرحلة تتسم بالحركة الدائمة، بالانسيابية والمرونة، بالخفة والسهولة. مرحلة لا تعرف حدوداً بين ما هو "عمل" وما هو "متعة"، فالعمل متعة، والمتعة عمل. لا تعرف وقتاً للراحة ووقتاً للاجتهاد، فالاجتهاد راحة. مرحلة فيها كلمة "عمل" لا تعني "شقاء". في هذه المرحلة، لا تحتاج إلى أن ترحل أو تسافر إلى ما هو بعيد أو ناءٍ لتحصل على السلام، فالسلام هنا، الآن، في كل خطوة تخطوها.



لتصل إلى هذه المرحلة من التميز الحقيقي، عليك أن تجتاز مرحلتين.

المرحلة الأولى هي المرحلة التأسيسية الداخلية، ويجب فيها أن تؤسس نفسك أولاً بالمفاهيم الرئيسة لتنمية الوعي والإدراك، وتنمية القيمة الذاتية العالية، والتعامل الصحيح مع مطبات الرحلة، وأخيراً، التعامل الصحيح مع البشر، وبدون هذه الأساسات، سيصعب عليك أن تنتقل إلى المرحلة الثانية، وهي محور حديثنا في هذا الفصل.

وللمرحلة الثانية أربع مقومات: الشغف والمهارة وخلق الفرص ومن ثم العمل الدؤوب. ويجب أن تتوافق العوامل الأربعة جميعها لتحقيق تميز حقيقي. فتبدأ الرحلة في هذه المرحلة بالشغف، بتحديد ما هو شغفك، وسنتحدث عن حيثياته في هذا الفصل. وبعد الشغف، تبنى المهارات اللازمة لتجسيد هذا الشغف على أرض الواقع. ومن ثم تخلق لك الفرص، والتركيز هنا على كلمة "خلق"، لا "انتهاز". الفرص - بعكس اعتقادنا - لا تنهال علينا مثل المطر، وانتهاز ما يتوافر منها قد يساعد، لكن الجلوس وانتظار قدومها لانتهازها هو ما سيعوقك. الفرص ليست وليدة حظ، بل وليدة جد وتعب. لذلك، سنتناول محور خلق الفرص في هذا الفصل. ووسط كل المقومات السابقة، يبقى العمل الدؤوب والسعي المتواصل أساس الاستمرارية. هذه هي المقومات الأربعة للوصول إلى تميز حقيقي وإذا ما اختفى أحدها صار صعباً أن نصل إلى التميز الحقيقي. فالعمل والجد بدون شغف يحركه يختم عليه بتاريخ انتهاء غير بعيد. والشغف بدون عمل



أو خلق فرص مجرد أحلام يقظة. وبدون البحث وانهاز الفرص، لا جدوى من الشغف أو التظاهر بالعمل.

وإذا ما كنت الآن في خضم المرحلة الثانية، دخلتها بدون وعي عن الحاجة إلى المرحلة الأولى التأسيسية الصحيحة، فأجزم لك أنك تشقى اليوم في عملك، ولا يكف عقلك عن القلق والتفكير الدائم ليل نهار. تشعر بإرهاق جسدي، لكن عقلك وتفكيرك يمنعانك من الاستسلام للراحة. حياتك عبارة عن حرائق صغيرة هنا وهناك، تتخللها حرائق كبيرة، وكل ما تفعله بيومك هو محاولة إخماد هذا الحريق أو ذاك. وتخبر نفسك أنك إذا حققت ذاك الانجاز، أو أتممت تلك المرحلة من عملك، أو حلت هذه المشكلة المستعصية، فستنعم حينها بالراحة والسلام. أنت لا تدرك أنك من غير التأسيس السوي الصحيح لن تنعم أبدًا بسلام دائم، وأن نهاية معضلتك الآن هي مجرد بداية لمعضلة أخرى. لذلك، يجب عليك أن تعود وتقرأ الفصول السابقة مرة واثنين وثلاث مرات، حتى تتشرب كل ما فيها وينغرس بداخلك. حينها، ولربما ستعلم سبب شقائك وعدم راحتك.

كما أشار الخبير جاي هندريكس في كتابه "القفزة الكبيرة"، في عملك عدة مستويات، ولتصل إلى مرحلة التميز والإبداع الحقيقي، عليك أن تميز بينها؛ فبعض المستويات حتمًا ترتقي بحس إبداعك، بينما البعض الآخر يمقته.



المستوى الأول هو مستوى انعدام الكفاءة، ويتعلق بالجزئية في عملك أو تخصصك، التي أنت فيها قليل الكفاءة أو القدرة. على سبيل المثال؛ إذا كنت طبيباً، فهذا المستوى قد يشمل حل مشاكل التأمين الصحي، أو مشاكل التقنية المستخدمة بالملفات الطبية، وغيرها. المستوى الثاني هو مستوى الكفاءة المعتادة، وهو المستوى الذي يسهل عليك أداء أعمالك فيه بدون صعوبة أو تحدٍّ. يشمل هذا المستوى كتابة التقارير اليومية للمرضى، أو صرف الأدوية، وغيرها. إذا أردت أن تصل إلى مرحلة الإبداع الحقيقي، فعليك أن توكل مهام المستوى الأول بشخص آخر أقدر منك، وإلا فإنك تضيع وقتاً يمكنك استثماره بشكل أفضل في تطوير نفسك. أما مهام المستوى الثاني، فلا تقض فيها وقتاً طويلاً، لا تقض فيها جل وقتك، لأن منحني التعلم فيها قد تسطح منذ مدة طويلة، وقضاء المزيد من الوقت فيها قد يسد قروضك أو فواتيرك، لكنه لن يرتقي بك إلى مرحلة الإبداع الحقيقية.

المستوى الثالث هو مرحلة التميز، وهو المستوى الذي تستطيع فيه أن تقوم بعمل يصعب على كثير من الناس. فإذا كنت جراحاً، فإن إجراء العمليات الجراحية المعقدة هو في نطاق تميزك. والمشكلة لا تكمن في مضمون هذا المستوى بقدر حبنا البقاء فيه. نعشق البقاء في هذا المستوى لأنه يميزنا عن غيرنا، وفي نفس الوقت نحن نؤديه بامتياز حققناه خلال سنين. البقاء في هذا المستوى قد يبدو كافياً، وأنه سيميزك بين أقرانك في تلك السنة، وفي تلك المنطقة الجغرافية، ولكن لتحقيق ما حققه القليل جداً في العالم



من إبداع حقيقي تشهد له أجيال ودول وعصور، عليك أن تدخل في المستوى الرابع، مستوى الإبداع الحقيقي. وفي هذا المستوى، تخرج من أمان مرحلة التميز، وتدفع بمهاراتك خطوة إلى الأمام. تفعل وتختبر ما لم يجرؤ أحد قبلك على فعله، خشية الفشل أو الرفض. أن تخرج من بر الأمان، فتعمل - مثلاً - على اختراع أداة جديدة في عملياتك، تسهل أداء الجراحة، أو تختبر منهجية جديدة في التعامل مع مشاكل الوزن الزائد، وغيرها. وفي هذا المستوى، ستعرض نفسك حتماً للانتقاد ولربما الرفض من "خبراء المجال"، الذين كاد الدهر أن يرمي بهم في دائرة النسيان، لولا عقول جامدة مازالت تمجد منهجيتهم المنتهية الصلاحية.

قبل أن نخوض في حديث التميز ومقوماته، أريد أن أؤكد أن التميز الحقيقي ليست له علاقة بمقدار ذكائك، أو بتحصيلك الأكاديمي. نرى كثيراً ممن يحصد العلامات المثالية في المراحل الأكاديمية، ويتخرج بتميز في كل المواد، ومعدله لا يقل عن المعدل المثالي، لكنه يعيش حياة مستقبلية نمطية، كوظيفة مكتبية؛ بينما كانت المحصلة الأكاديمية لأكثر الناس في العالم تميزاً غير مبهرة، وقد تكون متدنية من الناحية الأكاديمية. ترى، لماذا؟ لنرجع إلى الفصول الأولى من هذا الكتاب، إلى كلامنا عن المثالية والجمود الذي ينشأ منها. فمن اعتاد نيل العلامات الكاملة من صغره، يصعب عليه أن يخاطر أو يغامر أو يعرض نفسه لاحتمال الفشل عندما يكبر.



والإبداع والتميز يحتاج إلى التجربة الجريئة، وذلك يرتبط بالفشل بالتأكيد، وهذا ما لا يستطيع المثالي أكاديمياً أن يتحمّله. لذلك، لا تستغرب إذا رأيت شخصاً كان "عاديّاً" بمعيار المدرسة أصبح مليونيراً، أو مؤسساً لشركة ناجحة، لأن هذا الشخص - منذ صغره - لطالما تحرر من قيود إرضاء المعلم أو المدرسة، واتباع منهجيتها بدون بصيرة، لذلك صار متحرراً، ليدخل في أي مجال ويخاطر في سبيل تحقيق شغفه.

لنتحدث عن المقوم الأول للمرحلة الثانية، الشغف.

ما المقصود بالشغف؟

هو الشيء الذي يملؤك من الداخل، ويفمرك بشعور غامر من الاكتفاء، بأن هذه اللحظة - وأنت تمارس شغفك - تكفيك، ولن ترضى بأن تستبدل بها أي عمل آخر. في هذه اللحظة، كل ما يهمك هو العمل نفسه، والسعادة التي تكتسبها منه، بغض النظر عما إذا كان هذا العمل يشكل مصدراً كافياً للدخل، أو يحظى بموافقة أسرية أو مجتمعية. الشغف هو اللحظات التي تمر بدون أن تشعر بها؛ هو العمل الذي لا يفدو عملاً، تمارسه في إجازتك ووقت فراغك بكل حب. استمتاعك ببدايته يكون بمقدار رضاك بنهايته؛ تقوم به حتى لو كان بدون أي مقابل مادي، لأن ما يعنيك هو الفنى الداخلي من ممارسة هذا العمل، الذي لا تشتريه أموال الدنيا كلها. استرجع في ذاكرتك هذه اللحظات واكتبها؛ تلك هي لحظات الشغف، وذلك العمل



هو شغفك.

إذا كنت تواجه صعوبة في تحديد ماهية شغفك، فاسأل نفسك السؤال الآتي: إذا لم يكن المال، أو الوقت، أو آراء من حولك، مشكلة بالنسبة لك، فما العمل الذي ستختاره حينها؟ ما الشيء الذي ستكرس حياتك له حينها؟ ما العمل أو التخصص الذي ستتجه إليه؟ إجابة هذا السؤال ستبرز شغفك الحقيقي. اقرأ هذه الفقرة مرة أخرى وأعد التساؤل في نفسك، حتى تستطيع أن تصل إلى لحظة في ذهنك، تكون فيها متحرراً بحق من كل المشاكل التي ذكرتها، ويكون تفكيرك حينها بالفعل صافياً وصادقاً.

عندما أسأل الطالب الذي يأتيني بشكوى متعلقة بالفتور أو الملل أو فقدان الدافع، ويتضح لي من حوارتي معه أن مشكلته تكمن في أن التخصص الحالي قد لا يمت لشغفه الحقيقي بصلة، وأسأله السؤال أعلاه، أرى استغراباً من السؤال وجديته. بعد أن أنظر إليه نظرة جادة، يغير نظره وتركيزه إلى زاوية أخرى في الغرفة، وأراه يدخل في مرحلة تفكير عميقة؛ هذا إذا كان متقبلاً لهذا التحدي من البداية. أما غير المتقبل فتراه يدخل أمامك في ثرثرة دماغ، تسمع جزءاً منها لأنه - داخلياً - لا يرضى بأن يفتح نفسه، أو أن يعرض نفسه الهشة للمعاينة أو الفحص، فيلهيك ويلهي نفسه بالثرثرة التي لا تضيف إليه شيئاً سوى المزيد من الحيرة والضياع. أما الأول، فتراه يفوض في عالم بعيد عنك، يبحر بنظرته البعيدة، ولو لثواني معدودة، إلى عالم آخر، عالم "لو"، ثم ترى بعد لحظات صمت وسكينة ابتسامة صغيرة، تكاد لا تكون مرئية، على طرف من أطراف فمه؛ إذا كنت



منشغلاً بنفسك وبثرثرة عقلك، فلن تلاحظ تلك الابتسامة، لكن عندما يكون تركيزك على من أمامك فستراها واضحة جداً؛ وحينها تسأله: ما هي؟ أخبرني؟

ثم تأتي المرحلة الأصعب في النقاش. تسأله لماذا أنت هنا وشغفك هناك؟ الإجابة - في الغالب - ستكون مجموعة لانهاية لها من الأعذار: ليس لدي الوقت، ليس لدي المال الكافي، لا أستطيع أن أفرط في وظيفتي الحالية وراتبي، من سيعيل عائلتي؟ وكلها أعذار يؤمنون بها إيماناً قوياً؛ يرون أنهم لو توفر عندهم وقت إضافي، أو رأس مال كافٍ، أو رضى عائلي، لتمسكوا بشغفهم. لكن المشكلة أعمق بكثير مما تبدو له ولنا على السطح. والدليل على ذلك، أن بإمكان هذا الشخص أن يكرس جزءاً من يومه، ولو ساعة، للعمل على شغفه، بدون أن يؤثر على عمله أو دراسته الحالية (برأمانه كما يعتقد)، وينمي هذا الشغف ومهاراته المتعلقة به ليصبح قادراً بعد بضع سنين على كسب الثقة والمال للاستقلال بشغفه، دون أن يهدد حاضره. فإذا ما طرحت عليه هذا الخيار، تراه يبرر ويعتذر، لأن خوفه الحقيقي من تجربة شغفه ليس في الغالب متعلقاً بقلة ماله أو وقته، بل هو متعلق بخوف من الفشل إذا ما أقدم فعلاً، خوفاً من الخيبة الحقيقية إذا ما فشلت أحلامه وطموحاته الكبيرة. وبذلك يُترجم ذلك في ذهنه أن أحلامه وقدراته كلها خواء، أي أنه هو إنسان خاو. لذلك تراه يبرر ويعتذر، لكي يجنب نفسه الخيبة والفشل، ولكي يستطيع أن يستمر في إبهار نفسه وغيره بأحلامه وطموحاته، دون أن يعرض نفسه للنقد الذاتي أو الفشل العلني. لكن سيبقى في باطنه شعور دائم بعدم الرضا والاستقرار في حياته. وكلما اشتد هذا الشعور وعظم، كان



دلالة على ابتعاده الكبير عن شغفه الحقيقي.

وهناك سبب آخر، هو حب الأمان. إننا نحب أن نعيش في أمان محميين من المخاطر؛ نكره المجازفة لأن ذلك يهدد أماننا؛ نحب السهل اليسير الآمن، كراتب موظف ثابت بالقطاع العام، مع ضمان راتب تقاعد جيد. أما فكرة أن نختر شيئاً غير آمن، أن نجازف، فإنها تبعث في نفوسنا الكثير من القلق والرغبة. وقد فصلنا ذلك في أسباب القلق والخوف في الفصول السابقة. اعلم أن الأمان هنا أمان مزيف، مبني على اتكالية على الغير ليوفروا لك الأمان المالي أو الوظيفي. إذا علمك هذا الكتاب شيئاً واحداً ذا قيمة، فهو أن البشر كائنات مضطربة غير ثابتة، وأن العصر يتغير، وأن الأمان اليوم قد يتغير غداً، وأن الأمان الوحيد المضمون هو الأمان الذي تخلقه بنفسك الآن، من غير اتكالية على مؤسسة أو نظام خارج عن سيطرتك.

حديثنا هذا يذكرني برسالة، تلقيتها على الإنستغرام من طبيبة تقاريني في العمر، لا أعرفها شخصياً، لكنني أحسست بمعاناتها في كلماتها البسيطة. كانت تقول: "يا دكتورة، أنا مخلصة جداً ومتفانية في عملي، لكنني لا أجد فيه ما أستمتع به؛ لا أجد نفسي أشتاق إلى العمل؛ لم أبخل في يوم من الأيام على مريض بدقيقة من وقتي، أو حتى بنفس من أنفاسي، لكنني لست مستمتعة. أنا في حيرة شديدة. ماذا أفعل؟" إذا كنت أنت في نفس الوضع، فعليك أولاً أن تفقه أن مسألة الفتور ليست متعلقة بفقدان الشغف دائماً. عليك أولاً أن تجرد المشكلة من الظروف الخارجية القاسية. وأنا هنا أتكلم



عندما تصل بنا درجات الإنهاك والتعب الجسدي والنفسي والعاطفي إلى أعلى مستوياتها، ثم لا نستطيع أن نعيد شحن طاقتنا لأن الوقت لا يسمح لنا لذلك، فلا بد أن يصل بنا الأمر إلى الضجر والفتور. لذلك، من الناحية العملية، الخطوة الأولى هي أن تعين الوضع بحياد. إذا تبين لك أن الظروف قاسية فعلاً، عليك أن تتخذ قرارات فعلية على أرض الواقع، وإلا فلن يتغير شيء في حياتك. عليك أن تتخذ قرارات لتخفف من وطأة العمل حتى تختبره وهو في حالاته الاعتيادية. وهذه القرارات تحتاج إلى توضيحات بكل تأكيد؛ إما أن توضيحي بجزء من راتب، أو بمرتبة، أو بوظيفة من أجل أخرى. فالحياة لم تكن في يوم سهلة، لكن يجب علينا أن نوسع مداركنا ورؤيتنا لنصل إلى ما هو بعيد، ولا نقيّد النظرة على الحالة الآن. فالتوضيحية الآن بثلاث الراتب - مثلاً - مع زيادة الوقت لعائلتك ولصفاء ذهنك، قد يعود عليك بالفائدة بعد خمس سنوات، عندما تكون قد أنجزت مشروعاً خاصاً بك، أو حافظت على العلاقة مع شريكك ونميتها، وهو الشيء الذي لم يكن ليتسنى لك لولا التوضيحات التي قدمتها. لتكن عينك مركزة على الجائزة الكبرى وعلى المدى البعيد.

وعندما تجرد العمل من قسوته الخارجية، سل نفسك: هل هذا فعلاً هو العمل المخصص لي؟ هل هو حقاً شغفي وطموحي؟

في رحلة تميزك الحقيقي، احذر أن تخلط بين ما أنت جيد فيه، وبين شغفك الحقيقي. لأوضح لك أكثر؛ نحن بشر نحب أن نعمل



فيه، وبين شغفك الحقيقي. لأوضح لك أكثر؛ نحن بشر نحب أن نعمل ما نتميز فيه. نستمر في أعمال كثيرة، لأننا - في الغالب - جيدون فيها. أما الأشياء التي تثبت لنا أننا غير جيدين في أدائها فنتركها ونتخلى عنها. لماذا؟ لأننا نبحث عن أنفسنا في ثانيا الآخرين، فنقبل على ما سينال الثناء والإعجاب، ونفر مما قد يعرضنا للفشل أو الاستهزاء. سل نفسك الآن بصدق وشفافية: هل نحن جيدون في عمل ما لأننا أحببناه؟ أم أننا أحببنا عملاً لأننا جيدون فيه؟ للإجابة، علينا أن نرجع إلى مراحل البداية؛ كيف كانت بداياتك في هذا العمل؟ هل كانت ممتعة على الرغم من عدم الإجابة ومن التخييل المستمر؟ إذا كانت إجابتك "نعم"، فهو الخيار الأول. أما إذا كانت البداية صعبة وثقيلة، لكنك أخيراً بدأت تحب مجالك وعملك بعد إتقانه، فهو الخيار الثاني. أي أنك أحببت عملك لأنك أصبحت جيداً فيه. وهذا - مع الأسف - هو الواقع الذي أشهده في عالم الطب. كثيراً ما ترى الأطباء في أولى سنواتهم تعساء، ليس بسبب ضغوط العمل فحسب، وإنما نتيجة عدم المعرفة أيضاً، نتيجة الحاجة إلى مواجهة المجهول كل يوم، وهذا ما يسبب الضغط والضييق. لكن أغلبهم يستمر في العمل حتى يتقنه، ويتميز بين أقرانه وفي عيون مرضاه. وحينها، تراهم أكثر حماساً وسعادة، على الرغم من أن كمية العمل لم تقل، بل إن المسؤولية زادت. ومصدر هذه الظاهرة بأسرها هو عقدتا التميز والإنجاز؛ أن أسعى إلى أن أكون دائماً مميزاً في عيون الآخرين، وإلى أن أحدد قيمتي بإنجازاتي الخارجية. المؤسف هو أن كثرة بعالم الطب لديهم هذه العقد؛ فتراهم يحبون ما يميزهم ويمنحهم استحقاقاً من



الناس، ويبغضون ويبتعدون عن الشيء الذي لا يرون أنفسهم جيدين فيه، إلا من وعى أن الاستحقاق الحقيقي يأتي بتقبل النفس لزلاتها، وأن نفوسنا أولاً وأخيراً جاهلة بأغلب أمور الدنيا وإن فقهت قليلاً.

شخصياً، أقدّر كثيراً الأطباء الجدد، الذين تراهم مستمتعين جداً بيومهم، على الرغم من جهلهم بأغلب علوم الطب وتعاليمه. أعلم أن أساسهم صحيح، وهذا ما سيؤهلهم لتحقيق الإنجاز الحقيقي، الذي تحقّقه القلة المحررة داخلياً في العالم، بعكس الطالب أو المتدرب الذي عندما تواجهه حالة مرضية جديدة أو صعبة، تجده في حالة توتر وقلق، بينما يتحول ذلك القلق إلى حماس، عندما تأتيه حالة يستطيع التعامل معها. تعرف وقتها أن هذا الشخص يستمد استحقاقه من خبرته وإنجازاته، وهذا مصدر من مصادر ضياعه المستقبلية.

لنتحدث الآن عن المقوم الثاني، عن تنمية المهارة. متى ما حددت الجانب الملائم لك، والقريب من نفسك، فعليك بالعمل الدؤوب لتكتسب من الخبرة والمهارة ما سيؤهلك للعمل في ذلك المجال باحترافية لا تعود عليك باكتفاء داخلي فحسب، بل بمرود مادي جيد. والمرود المادي أساس لتكامل مشوارك في هذا المجال. لا ننكر أن المادة تضي علينا شعوراً بالاستقرار النفسي، وهذا فقط في الحالات التي توفر لنا المادة فيها أساسات الحياة ومتطلباتها، ثم إن أي مادة إضافية بعدها، التي غالباً ما تستخدم في إشباع رغباتك في كماليات الحياة، لن تضي عليك الكثير من السلام والراحة



الداخلية، بل قد تكون مصدرًا للشقاء.

ولتمييز نفسك بين من يمتلك المهارة ذاتها، قد تختار أن تدمج بين مهارتك الحالية، ومهارة أخرى محببة إليك، ولا تتعلق بالضرورة بالمهارة الأولى. وبذلك تكون من القلة في سوق العمل التي تمتلك تلك المهارتين معاً. وكلما قل توافر الشيء، زاد الطلب عليه. سل نفسك الآن: ما هي مهاراتي؟ ومن ثم، حاول أن تجد طريقة لتدمج هذه المهارات في عمل مميز ونادر. على سبيل المثال؛ الطبيب الذي لديه أيضاً مهارة التصوير، يمكنه أن يستغل هذه المهارة في إنشاء مؤسسة متخصصة بالمونتاج الطبي، وهو بذلك يتفوق على المصور العادي في إنتاجه، لأنه يفهم عالم الطب من الداخل، ويعرف كيف ومتى يلتقط تلك الصورة المؤثرة والقوية. فهو لا يرى من خلال عدسة كاميرته أجساداً أو أدوات أو أسرة مستشفى فحسب، لكنه يرى قصص بشر وحكايات وأحداثاً، ويوثق ذلك بصورة.

كذلك، لتصقل مهاراتك، عليك بالبحث عن سيرشذك في طريقك. لا تتردد في طرق الباب على أصحاب الخبرة؛ اطلب منهم المساعدة، فلا يوجد ما هو أحب إلى الناس من أن يتم إخبارهم أنهم في موضع قدرة ومهارة، وأنت تشرف بأن يكونوا مرشديك في تلك المهارة. فالناس بطبيعتها - كما رأينا سابقاً - تحب من يملك الأنا لديهم. لكن احذر أن يضيع من تستعين به وقتك الثمين. كثير من المرشدين يظهرن استعداداً كبيراً في البداية، وبخاصة أنك نفخت تلك الأنا فيهم؛ لكنهم بعد مدة يتقاعسون ولا يجيبون عن استفساراتك، المعقولة في كميتها طبعاً. هؤلاء، إذا ما تكرر شريط تقاعسهم، اقطع العلاقة الإرشادية معهم في أسرع وقت، قبل أن يهدروا كثيراً من جهدك ووقتك، وابحث عن غيرهم.



لنتكلم الآن عن المقوّم الثالث، مقوّم الفرص. صرنا نعيش في زمن يكتظ بالباحثين عن العمل. والمشكلة هنا لا تكمن في محدودية الأماكن في سوق العمل، بقدر ما تتعلق بمحدودية عقلية الباحث عن العمل. إن كثيراً منا يجلس في مكانه ينتظر أن يقدم له الغير فرصة عمل. وكثيراً ما تراه يرفض الفرصة إذا أتحت له، لأنه يريد - فقط - تلك الفرصة التي تتوافق مع جميع متطلبات الأنا عنده، من مركز وراتب ورتبة وغير ذلك. وبذلك، يعيش كل حياته منتظراً تلك "الفرصة الذهبية"، وأثناء انتظارها يتأفف ويلوم هذا وذاك. لست أقول إن عليك أن ترضى بالقليل، بل بالعكس، إن الذي يعرف قدر نفسه وقيمتها، لا يرضى إلا بما يستحق. لكن من المهم أن تدرك كذلك أن من يعرف قيمة نفسه وقدراته، لا يعول على الغير ليعالج مشاكله؛ لا يقضي حياته متكللاً على غيره ليعيله، بل ينهض ويعيل نفسه. ومن أهم طرق الإعالة الذاتية، خلق الفرص؛ أن تخلق لنفسك، بنفسك، فرصاً لا يمكن للغير أن يرفضها، بل سيقبل عليها مهرولاً، ويسارع إلى مساعدتك رغبة منه.

كيف نخلق لأنفسنا الفرص؟

لأعطيك مثلاً بسيطاً؛ أنت حددت مثلاً أن شغفك هو التصميم وإدارة مواقع التواصل الاجتماعي، وتريد في نفس الوقت أن تبحث عن وظيفة في تخصصك الرئيس، وليكن في قطاع التجارة مثلاً. فمن طرق خلق الفرص حينها، أن تذهب بنفسك إلى شركة أو



مؤسسة تعمل في مجال التجارة، وتعرض عليهم خبرتك في وسائل التواصل، والتي تكمل خبرتك في قطاع التجارة، ثم تعرض عليهم أن تعمل معهم، إضافةً إلى أنك ستمنحهم شخصاً (وهو أنت) يملك الخبرة في مجال آخر، وهو مجال يهمهم كثيراً في النهوض بعملهم، وهكذا. فبدلاً من أن تجلس وتنتظر أن يعلن أحدهم عن وظيفة، وتتنافس مع المئات على تلك الوظيفة، أخبرهم أنت بحاجتهم إلى تلك الوظيفة، دون أن يدركوا ذلك أصلاً؛ هذا هو مفهوم خلق الفرص. لكن لكي تنجح عليك أن تدرس السوق والقطاع جيداً؛ أن تعرف بالتحديد مواطن الحاجة في السوق، وكيف يمكن أن تسد هذه الحاجة. تعرّف على مواطن ضعف الشركة أو القطاع، وكيف يمكنك أن تسد هذا الضعف. قدم لهم حلولاً لمشاكل لم يدركوا وجودها أصلاً. قدم لهم ما هو نادر وفريد من نوعه. قدم لهم ما لن يجدوه عند غيرك. ابدأ مفاوضاتك معهم بنقاط قوتك، وكيف يمكن أن يستفيدوا منك قبل أن تستفيد أنت منهم. قدم لهم عرضاً لا يستطيعون رفضه. وأجزم لك أنك أنت من سيخلق الفرص لك من يومها.

كيف تقيم أداءك بالرحلة؟

احذر أن تقيّم أداءك بتصفيق الناس. إذا كنت شخصاً يقيّم تميزه وتقدمه في الحياة بمقدار حصوله على جوائز الآخرين ورتبتهم، فأنت تودي بنفسك إلى الضياع. قيّم نفسك بما هو حقيقي، بمقدار سعادتك وراحتك الداخلية. ليكن داخلك البارومتر الدقيق الذي يقيس حالة خارجك. ودواخلنا الواعية لا تكذب أبداً، بل تعكس دائماً،



واعلم أن الناس متى ما صفتك لك، أو منحتك جائزة أو رتبة، بغض النظر عن كفاءتك أو كفاءة عملك، فإن سبب منحك الجائزة أو التصفيق هو أنك ملأت فراغاً بداخلهم، أو قضيت حاجة لهم، أو أكدت حقيقة أو رأياً من آرائهم بعملك؛ هذا سبب نيلك ثناءهم. انسّ الناس ومدحهم المشروط وركز على تقييمك الشخصي لداخلك وخارجك.

وأخيراً، من الأمور التي عليك أن تؤمن بها أيضاً، وأنت في رحلتك هذه إلى تميز حقيقي، أن باستطاعتك أن تغير وجهتك في أي وقت، وبدون اعتذار للآخرين. مشكلة كثير من الناس أنهم يرفضون التغيير عملياً، على الرغم من أن أغلبهم يحاضرون ويخاطبون الناس عن أهمية التغيير؛ لكن، تجدهم في الواقع العملي التطبيقي يجتنبون التغيير بكل الوسائل، ثم يصنعون لأنفسهم أعذاراً. ترى، لماذا هذا النفور من التغيير؟ لأننا عرفنا أنفسنا بأفكارنا، وقدمنا أنفسنا للمجتمع على شكل تجمعات من وجهات النظر والأفكار، فإذا غيرنا واجهتنا اليوم، فمن نكون حينئذٍ بأعين الناس؟

اعلم أن من الوسائل التي يصدك بها المجتمع عن التغيير، ويمنعك من أن تسلك مساراً خاصاً بك، فتظل عبداً لمعتقداته وأفكاره، تمجيد الأشخاص ذوي القيم المجتمعية الثابتة، أو "الأفكار الراسخة"، الذين كرسوا حياتهم لغاية واحدة. أما الشخص الذي يتبدل فكره، أو تتغير قيمه، فهو شخص مهزوز في نظر المجتمع، والأفضل لك - في نظر هذا المجتمع - أن تبتعد عنه لكيلا يعيدك بأفكاره. الحقيقة هي أن الشيء الراسخ الوحيد الذي يجب علينا أن



الشيء الراسخ الوحيد الذي يجب علينا أن نتمسك به، هو تقديرنا لأنفسنا ولقيمة ذاتنا واحترامها، فذلك يأتي فوق أي قيم مجتمعية. ومن أساسات احترام الذات، عدم سجنها أو تقييدها بفكر معين، وهي تتلهم إلى تنفس هواء جديد بين الحين والآخر، تتلهم إلى تغيير الركود في حياتها.

إن ولاءك الحقيقي يا عزيزي ليس لغيرك، بل لنفسك.

ومتى يجب علينا أن نعيد النظر؟

نعيد النظر عندما نتوقف الحياة عن إعطائنا تحديات جديدة؛ عندما نتوقف الحياة عن أن تعطينا ما يدفعنا إلى التفكير؛ عندما تصبح قدرتنا على مزاولة أعمالنا في متناول أيدينا، بدون أن تدفعنا إلى الارتقاء أو التطوير؛ حينها يجب علينا التغيير. وأتمنى أن يكون التغيير في حياتك حينها نابغاً من وعي متجذر.

مكتبة

t.me/soramnqraa

النهاية

telegram @soramnqraa

لكلِّ شخصٍ يَبْحُثُ عن هدوءٍ واستقرارٍ نفسي داخلي، متزامن مع إبداع عصري خارجي...

لكلِّ شخصٍ يعاني من الخوف، القلق، التعب، الضياع، أو عدم الانتماء...

لكلِّ شخصٍ يعاني من البشر المتنمّرة، المستغلّة، المههّشة، أو المسينة...
لكلِّ شخصٍ مُقبل على مرحلة جديدة من مراحل حياته، أو عالق في مرحلته الحالية بدون استمتاع...

لكلِّ من يَبْحُثُ عن نفسه وسط ملايين البشر الضّالة...
أهديك هذا الكتاب.

كتابي هذا هو منهجيّة العيش بسلام وسعادةٍ حقيقية، وَسَطِ صَخْبِ الحياة...

كتابي هذا هو "المنهج الذي لا يُدرّس"

تحياتي الخالصة...



 dr.khawla.ali

 Dr. Khawla Ali

 dr.khawla.ali

الدَّرْمُولِهُمُون
للنشر والتوزيع

www.darmolhimon.com



9 789948 458562

