

دار ياقوت
للنشر
والتوزيع
الالكتروني



علم
النفس

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

علم النفس

تأليف / مارينا نبيل

سجنك الداخلي هو أسيرك

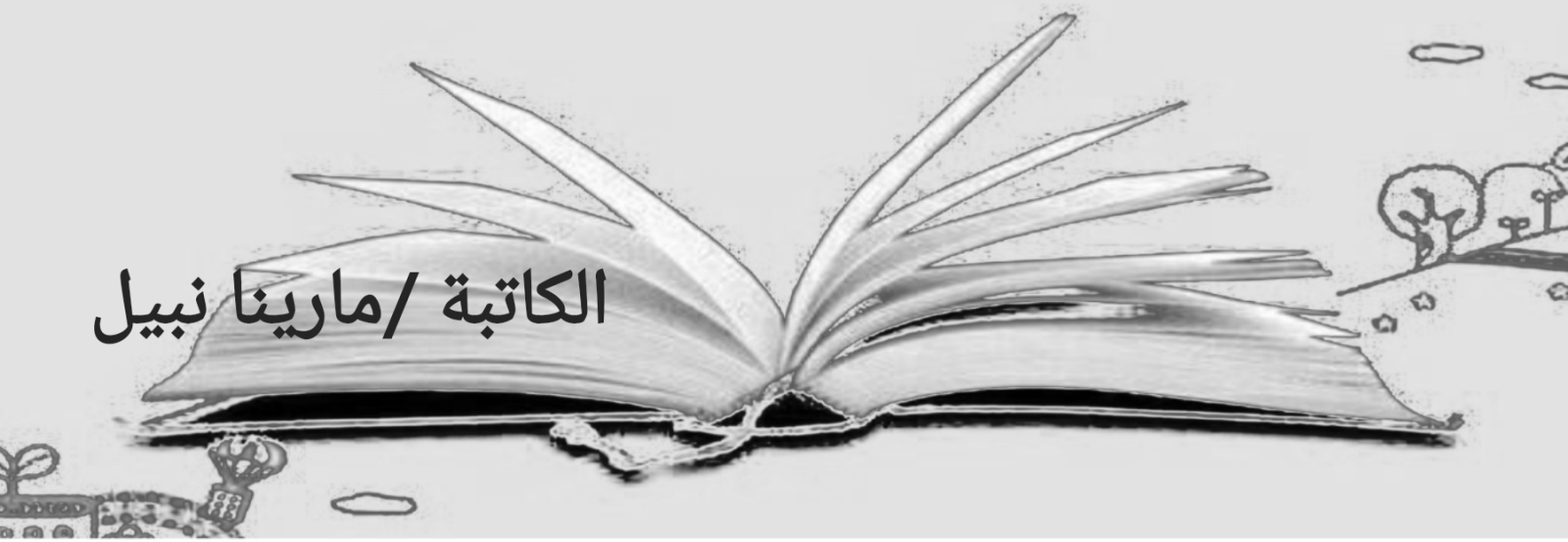
تأليف الكاتبة / مارينا نبيل

تمت براف: دكتاتبة / فاطمة محمد "ياقوت"

سجنتك الداخلي هو اسيرك

كتاب علم نفس

الكاتبة / مارينا نبيل

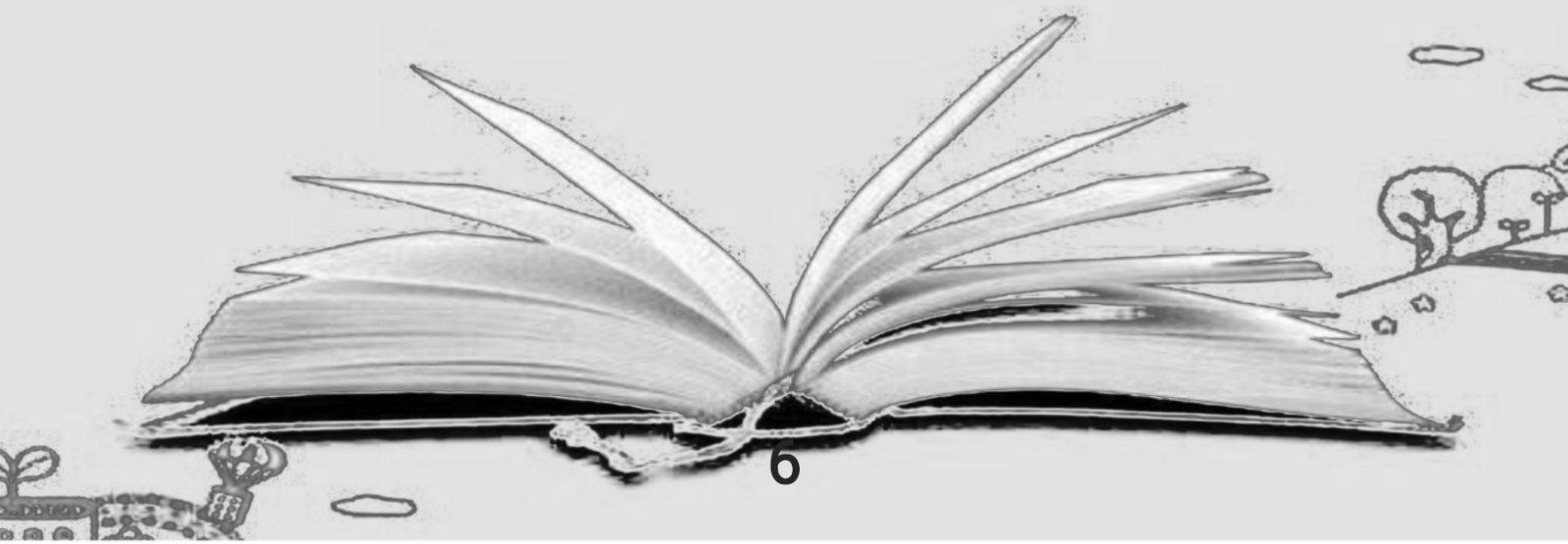


المحتويات

- إهداء 7
- المقدمه..... 8
- جلسة مع الذات**..... 11
- جلد الذات وتقدير النفس 13
- الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير النفس..... 13
- جلد الذات وقبول النفس..... 17
- الخوف من رفض الآخرين**..... 45
- ولكن لدي الكثير من العيوب..... 61
- لا يؤذيك الآخرون حتى تؤذي نفسك..... 64
- أنا أولاً..... 65
- لا بد أن تقول لا..... 71
- كيف تصنع الحدود دون أن تؤذي الآخرين**..... 77
- مقتنع أكثر 8 مرات!..... 83
- الوزنة المثالية..... 87
- بين الحزن والاكتئاب..... 93



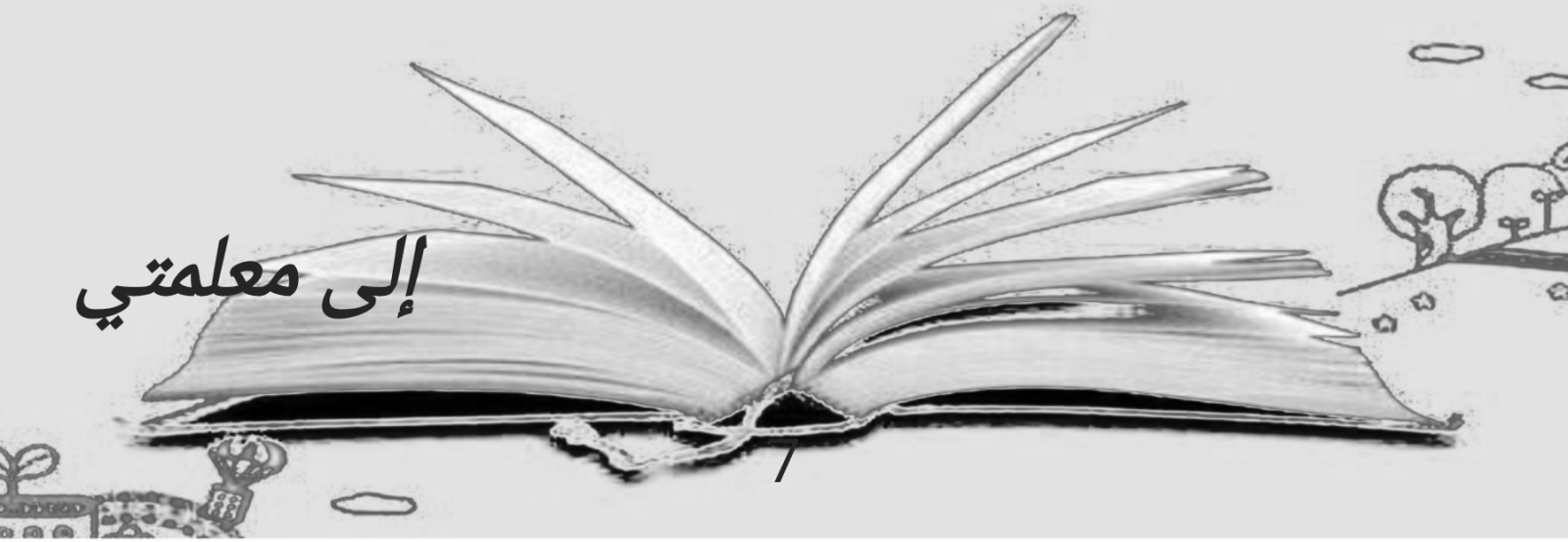
- 95..... أعراض الاكتئاب
- 97..... الحزن
- 98..... تضخيم الألم
- 105..... المحفظة الحمراء وتقديرك لنفسك
- 108..... الأمر الأول: إستخدام القوة
- 110..... الأمر الثاني: الاعتقاد المزعوم بتساوي الفرص
- 112..... الأمر الثالث: الشعور بالاستحقاق
- 125 أثر الحياة الاستهلاكية على النفس



إهداء

إلى من علمني معني الحب اللامشروط، إلى
من كشف لي أسرار العقل البشري ، إلى من آمن
فيني حين فقدت إيماني بذاتي، إلى من
اختارني ف ظلمتي، إلى من أرشدني إلى
الطريق الاقل سفرا ، إلى من جعلني أدرك
عظمة ذاتي، إلى من أشغل نار الوعي
بروحي ، إلى من أمسك بيدي يوم كانت ممزقة
وحيدة إلى من جعلني أعرف قيمتي
الحقيقية، إلى من تعجز الكلمات عن وصف
حبي له، إلى من جعل من عالمي أسطورة

إلى معلمتي

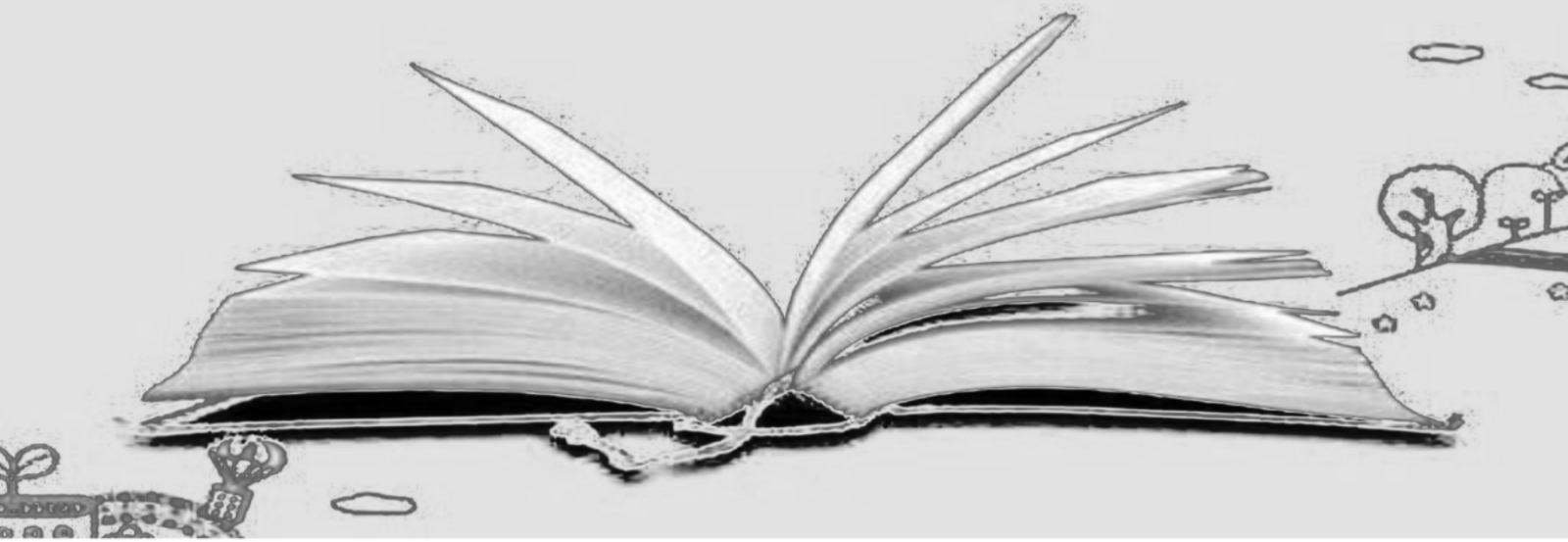


المقدمة

نتعلم في حياتنا كيفية التعامل مع الأشياء؛ كيف نعالج مشكلاتنا . كيف نحقق تقدمًا في العمل كيف نوطد علاقاتنا بأحدهم أو ننال لديه مكانةً أو حتى كيف نتخلص من علاقة. ولكن لا تحسن التعامل مع أنفسنا وقضاياها تتراكم متاعب النفس دون أن ندرك أين الخلل ، أو ما الذي يؤلمنا ما الذي ينغص حياتنا ، ما الذي يجعلنا لا نشعر بالراحة مهما حققنا من إنجازات، نصدر أحكاما قاسية علي أنفسنا دون محاكمة عادلة تتأثر كل جوانب حياتنا ويختل العالم من حولنا، ولا ندري أن المشكلة الحقيقية تكمن ف تعاملنا الخاطيء مع النفس لهذا أقدم لك هذا الكتاب ليصبح مرشدك خلال تلك الرحلة



جلسة مع الذات



جلد الذات وتقدير النفس:

إن واحدةً من أكثر المشكلات التي تدفع بالناس لزيارة العيادات النفسية ، وترهقهم وتشغل بالهم هي قضية «الثقة بالنفس»

أو ما أحب أن أطلق عليه «تقدير النفس» وهل هناك فرق؟

الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير النفس:

مع بداية الحداثة المعاصرة ، ونهضة الحضارات وتطور الإنسان ، أصبح وهم الثقة بالنفس يسيطر على أغلب الناس ويشغل حيزًا كبيرًا من حياتهم ، وانحسر تفكيرهم في تحقيق حالة بعينها ، هي ما يطلق عليه: الإنسان «السوبرمان»

وهو مصطلح ظهر مع فلسفة (نيتشه) الوجودية التي أراد أن يؤسس من خلالها لمفهوم القوة ، ساعيًا بكل جهده لتأكيد أن

الإنسان الأعلى هو وحده من يستحق الحياة، وأن العالم كله بما فيه من بشر ما هو إلا وسيلة لتحقق سيادة الإنسان الأعلى أو السوبرمان، الذي يجب أن يكون غاية كل فرد يمتلك القوة. مقدمًا نموذجًا مثاليًا يصعب إن لم يكن يستحيل أن يتحقق في الواقع. فهو ذاك القوي بذاته الذي لا يحتاج إلى أحدٍ ولا يمتلكه الضعف ولا يصيبه اليأس. حسنًا فإذا كان هذا هو الإنسان حقًا، فليكن ذلك إيدانًا لنا بأن نثق في انفسنا. ولكن هل أنت كذلك حقًا؟ هل تعرف أي أحدٍ يُمكن أن يُطلق عليه سوبرمان وفقًا لهذه الرؤية؟ شخصًا لا يحتاج إلى أحدٍ ويتحكم في نفسه طوال الوقت ولا يخطئ أبدًا! بالطبع لا، الآن هذه الحالة درب من دروب الخيال إذا فكيف لنا أن نثق تمامًا بتلك النفس الضعيفة والمحدودة إن علماء النفس منذ نشأته وإلى اليوم. يؤكدون دومًا على أهميه المجتمع الداعم، والبيئة الايجابية التي تساعد الفرد على نضجه وتحقيق سوائه النفسي وراحته الاجتماعية، وإذا نظرنا

ف تعريف (الانسان) الذي وضعتة المؤسس فس نجد أن الإنسان بأنه كائن اجتماعي بالضرورة.....

ومعنى الضرورة أي أنه مضطر_رغمًا عنه_ أن يعيش مع الناس من حوله ويتبادل معهم المصالح عن طريق التشارك، لحاجة كل



فردٍ إلى من حوله وعدم قدرته عن الاستغناء عنهم
وذلك من خلال التواصل مع من حوله ، وتبادل
علاقة الاعتماد. وإذا أردنا أن ننظر من الناحية
الدينية لأهمية التواضع النفسي وعدم الاغترار
بالذات ، فس نجد الإنسان دومًا في حاجة إلى دعم
يقوي به نفسه، لكن هل يعني ذلك ألا تُقدّر أنفسنا
ونثق بها؟ ليس المقصود بالتشارك مع الآخرين وعدم
الاغترار بالذات، أن ينفي الإنسان نفسه ويمحوها. بل
ينبغي أن تقدر نفسك وتعطها قدرها ، فإن التخلص
من النرجسية لا يعني أن يقع الإنسان في تحقير
ذاته، الآن هذه الأعراض هي أمراض بحد ذاتها
تحتاج إلى العلاج ، إن تحقيق السواء النفسي
والاجتماعي أساسه تحقيق التصالح والتوافق بين
الفرد وبين نفسه، وهذا ما يتفق عليه جميع علماء
النفس وعلماء الاجتماع. تقدير النفس واحترامها هو
جزء رئيسي لتحقيق سعادة النفس وراحتها فأنت إذا
وصفت نفسك بالأشياء القبيحة وحكمت
عليها حكمًا قاسيًا مطلقًا فلن تحملك نفسك: ولن
تستطيع أن

تعطيك فوائدها. فكيف ستمدك نفسك بالقوة وأنت حكمت عليها أنها ضعيفة؟ أو كيف تمدك نفسك بالسعادة وأنت تراها سببًا لتعاستك؟ أو كيف تُشعرك بقيمتك وأنت تراها خاليةً من كل قيمة؟! والآن إليك بعض وسائلتي التي أستخدمها لمعالجة مثل هذه المشكلات: إنني أجعل الشخص يتخيل «نفسه» جالسًا أمامه على كرسي. بشرط أن يرى نفسه بعينه هو وبالطريقة التي ينظر هو بها إلى نفسه. لا بالطريقة التي يراها الناس بها. يفاجئني أن كثيرًا من الناس كان أحدهم يصف نفسه بأسوأ الصفات وأشد الأحكام. حتى يُخيّل إليك أنك جالسٌ أمام شر مخلوقٍ في التاريخ! قطعًا هذه الأحكام التي يُصدرها الشخص الخاضع للتجربة هي أحكام ذاتية وليست موضوعية، أحكام دون أدله ولا شواهد فهو لم يفعل أو يقل ما يستحق عليه الأوصاف التي وصف بها نفسه؛ ولكن هذا من الناحية العلمية أما من ناحية الشخص ذاته فإن هذه أحكامٌ مطلقة ولا تقبل التشكيك ولكن ما السبب وراء تلك التصرفات؟ لم يصف نفسه بتلك الأوصاف؟ هل يجد لذته في أن يحقر من نفسه ويجلدها؟ ولعل هذه الأسئلة تنقلنا لسبب جلد الذات وقبول النفس.

جلد الذات وقبول النفس:

الساعة الآن الواحدة بعد منتصف الليل، أراك الآن تجلس متأملًا في السقف تريد النوم بعد يوم طويلٍ شاق؛ ولكن مخك يرفض ذلك!

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

- هل تذكر حين كنت في المدرسة وفعلت كذا وكذا؟
- هل تعلم أنك بلغت من العمر كذا ولم تحقق أي شيء مما

كنت تتمنى؟!

- أيها الفاشل. حَدَّثِي كما أَحَدَثَك! فأنا لن أتركك تنام حتى تجيبني

- ما الذي حققته؟

- ما الذي انجزته

اعطني قائمة بنجاحاتك إن كنت تملكها، أو إن شئت

يمكنني أنا أن اعطيك قائمة بفشلك المتتالي،

وخيبتك التي لا تنتهي وتظل ف سلسلة من جلد الذات

ولوم نفسك على الماضي والخوف من المستقبل ما

الذي يجعلنا نقف مسلوبين الإرادة أمام عاده جلد الذات

دون أن نمتلك القدرة على إيقاف هذا التزييف الداخلي

الدائم وهناك ف رأيي العديد من الاسباب:

أولا التربية:

والتربية هي أصل السواء النفسي أو المشكلات النفسية؛ وإليها ترجع طبيعة الفرد وقدرته على التعامل مع ذاته ومن حوله؛ فإن كانت التربية صحية سليمةً سنجد أشخاصاً أسوياء يتمتعون بقبول أنفسهم وقبول من حولهم؛ يحققون نجاحاتٍ في الحياة؛ ويستطيعون مواجهة الإخفاقات دون الوقوع في الإحباط أو الاستسلام وجلد الذات. وكذلك إن كانت التربية سلبية غير داعمة للطفل. سنجد في المقابل شخصاً يكبر غير واثق بنفسه، يحتقر ذاته مهما حقق من إنجازات. يشعر بالفشل وإن كان ناجحاً في رأي الجميع؛ سهل الكسر معرضاً للإحباط، يجلد ذاته على الدوام. ومن أشهر أساليب التربية الخاطئة ما يعرف في علم النفس باسم (helicopter parenting) وهو مصطلح يشير إلى الآباء الذين يحاصرون أبناءهم بشكل مستمر. كأنهم يسيرون خلف أطفالهم بطائرة هليكوبتر لمراقبة كل شيء يقومون به، ومنعهم من أي خطأ والمحافظة عليهم من التعرض لأي مشكلات وهي طريقة تقوم على الحماية الذائده، ومهما كانت غايتها نبيلة. إلا أن هذا لا يُنفي آثارها المدمرة على شخصية الطفل.

فهي تفقده ثقته بنفسه ، وتحجب عنه القدرة على تحمل المسؤولية. وتجعله دائماً في حاجة إلى توجيه خارجي حتى في أبسط المواقف؛ فلا يستطيع أن يحسم أمراً أو يختار طريقاً أو يتخذ قراراً. مما يضعف مناعة الطفل النفسية ويسبب له الهشاشة النفسية وستحدث عنها في فصل لاحق. يجب أن نفهم أن محاولة استنساخ حياتنا في حياة أطفالنا وجعلهم نماذج طبق الأصل من الآباء؛ أو محاولة تعويض ما عجزنا عنه بأن نثقل أبناءنا بمحاولة تحقيق ما فاتنا، وأن يقوموا نيابةً عنا بتحقيق أحلامنا التي عجزنا عن تحقيقها، أو محاولة منع أبنائنا من الوقوع في أقل هفوةٍ أو أصغر خطأ فإن كل هذه السلوكيات تصنع طفلاً ضعيفاً، ينشأ على عقدةٍ ستلازمه طيلة عمره وتؤرق حياته. وهي عقدة الحساسية المفرطة للخطأ.

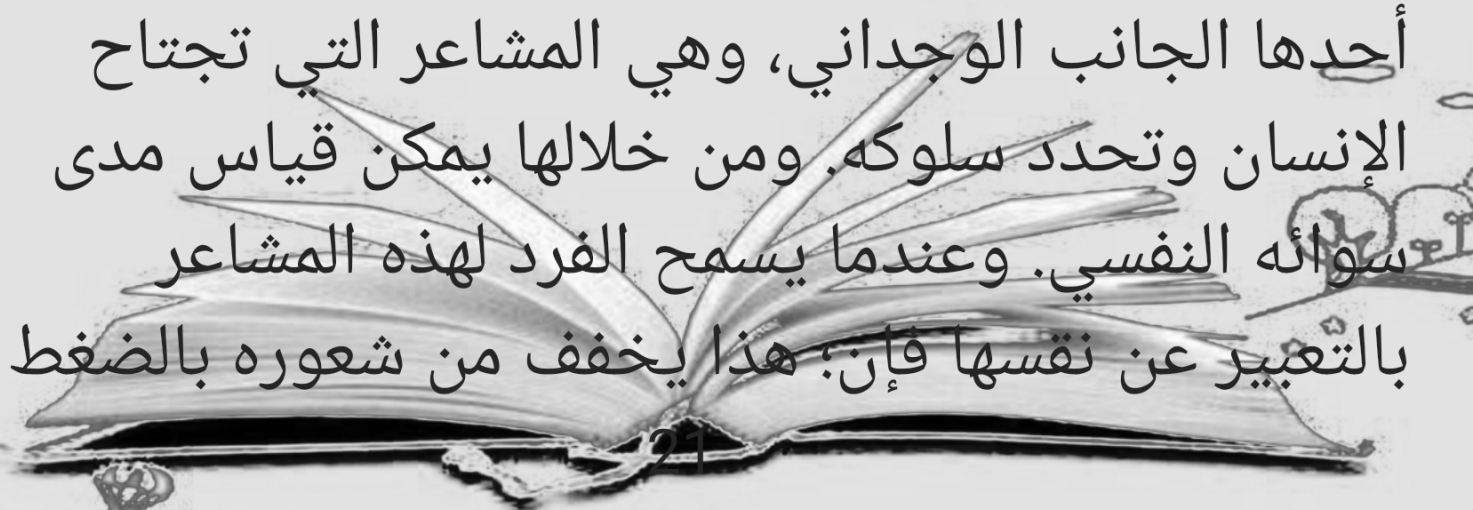
ثمة فارق كبير بين معرفة الطفل للصواب والخطأ ومحاولة تجنب الأخطاء. وبين رفض احتمالية وقوع الخطأ تمامًا. فمع استمرار الضغط على الطفل وتأنيبه المستمر يتحول الأمر لديه من رفض الخطأ إلى رفض النفس، فحينما يخطئ لا يقول إني شخص جيد ولكني أخطأت، ولكنه ينسى كل خير في نفسه وتبقي مشاعر

الخزي من الحظاً ويصف نفسه بكل ما هو سيئ أما حين تُنشئ طفلاً يعرف الصواب من الخطأ، ويعرف أيضاً، أنه بشرٌ يخطئ ويصيب، وأنه إذا أخطأ فليس عليه تحقيرٌ نفسه؛ إنما عليه تصحيح هذا الخطأ وعدم العودة إليه. فأنت بذلك تُنشئ طفلاً سويًا يعرف قدر نفسه ولا يحتقرها، لا يرى نفسه أقل من الآخرين ولا يرى أنه غير جدير بهذه الحياة، بل يقبل كونه بشرًا ضعيفًا عنده من الخير والشر يسعى للخير بكل قوته. ولا ييأس من نفسه إذا ضعفت وأخطأت. وهذا أعظم ما تقدمه لأبنائك.

ثانيًا: السعي إلى الكمال:

هل يفترض بنا أن نسعى إلى الكمال؟ نعم ولا ولكن ماذا أقصد بنعم ولا؟ نعم ينبغي أن تسعى في تحسين نفسك وتصحيح عيوبك ما دمت حيًا، ولا؛ لأنك لن تدركه مهما فعلت فأنت في سعيك للكمال تتقبل كونك ضعيفًا، كونك خلقت ناقصًا لن تكتمل أبدًا، ولا يوجد على هذه الأرض إنسانٌ كامل. يوجد من يحاول تجميل صورته ورسمها لتظهر بأكمل وجه، لكنه يعلم في قرارة نفسه أن هذه الصورة ليست حقيقته هذه القوة المدّعاة. هذا الإنسان الذي لا يضعف أبدًا هو في

الحقيقة يوشك أن ينهار. وذلك لأن ادعاء الكمال وتمام
القوه واكتمال السيطرة على كل الأمور، هي صفات لا
بشرية تخالف جوهر الإنسان الذي تتصارع بداخلة الثقة
والمخاوف، الطموحات والإحباطات. القوة والضعف، بل
إن شعور الإنسان بضعفه وإدراكه لاحتمالية فشله هو
بحد ذاته إحدى نقاط قوته، بل والوقود الذي يدعمه
لمواصلة طريقه وتحقيق أهدافه؛ فإن الضعف صفة
إنسانية متأصلة في نفس كل فرد منا، ومن حاول محو
هذا الشعور فإنما هو يخدع نفسه ويعرضها لأبشع
التشوهات النفسية. ولا أذكر عدد الأفراد الذين تعاملت
معهم. منهم من كان يخبرني صراحةً أن الناس يخشونه
ويظنون فيه من القوة ما لا يوجد في أحد، ولكن مع
الوقت قد ترى هذا القوي الذي لا يضعف يبكي معك
كالطفل. بكاء الإنسان واعترافه بحاجته أو حتى عجزه
لا يمثل مشكلة. بل المشكلة أن يدعي الإنسان عكس ما
يشعر به. إن شخصية الفرد تقوم على عدة مقومات
أحدها الجانب الوجداني، وهي المشاعر التي تجتاح
الإنسان وتحدد سلوكه. ومن خلالها يمكن قياس مدى
سوائه النفسي. وعندما يسمح الفرد لهذه المشاعر
بالتعبير عن نفسها فإن؛ هذا يخفف من شعوره بالضغط



ويخلصه من التوترات المتراكمة إنه كعملية تسليك
للمدخنة حتى لا يختنق صاحبها بالخوف والغضب
والحزن كلها مشاعر إنسانية لا تعيب صاحبها بل كثيرا
ما تساعد في الحياة الصحية على المستوي النفسي
والجسدي وحتى الاجتماعي، وليس من القوة أن
يكبت الانسان مشاعره أو يزعم التخلص منها بادعاء أذ
من صور الضغط. وإذا نظرنا للامر من الزاوية الروحية
فسنجد أن التعبير عن مشاعر الضعف أو الحزن أو
الخوف ليس مذموماً على المستوى الديني، مثلاً سنجد
كثيراً من الأنبياء في أوقات أزماتهم وهم يُعبّرون عن
ضعفهم أو حزنهم الشديد. فلماذا يخاف بعض الناس من
إظهار حزنهم، فيستترون من بكائهم ويرونه ضعفاً؟ ولو
فكروا جيداً لأدركوا أن البكاء هو دليل الإنسانية. إن
الضعف الحقيقي هو ألا نقبل هذا الضعف، أن نفضل
المعاناة التي نحياها ونحن نتظاهر بالقوة على أن
ينكشف هذا الضعف. أن نشق على أنفسنا ونحملها ما لا
تطيق بسبب الخوف فكثيراً ما يكون السبب الحقيقي
لهذه القوة المُدعاة هو الخوف من أن يظهر ضعفنا الذي
قد لا يقبله الآخر، بل ويحكم عليك أحكاماً قاسية
فكثيراً ما نسمع كلمات من قبيل: «أنت بتتدلع»



«شوف بلاوي الناس»؛ «أنت ليه بتزعل وتتخفق»
«أنت مش راضي بقضاء ربنا». وهذا كله زيف، فالحزن والألم والضعف لا يعني أنك معترضٌ على قضاء الله وقدره. إن الشعور بالضعف أو الألم أو الحزن لا يعني اعتراضًا على قدر، ولا يأسًا من الحياة. ولا شكًا في النفس الأمر أشبه برجلٍ ظل يجري المسافة طويلة فشعر جسده بالتعب والإرهاق هذا لا يعني أن جسده قد انتهى أو يئس من قدرته على الركض أو يعترض على رغبة صاحبه فالجري هو فقط وبكل بساطة تعب ويحتاج كلها إلى فترة من الراحة لمواصلة الرحلة. نفس الأمر في حياتنا كلها نحن نحاول ونثابر ونجتهد. ننجح أحيانًا ونحقق أحيانًا. نفرح بنجاحنا ولا نتوقف عند نقطة معينة بل نواصل النجاحات؛ ونحزن لإخفاقنا فلا نياس بل تأخذ هدنة ثم تواصل المحاولات وإذا نظرنا في تاريخ كل العظماء فس نجد مراحلًا من حياتهم أصابهم فيها التعب والحزن. بل وحتى اليأس المؤقت. لكنهم لم يستسلموا لذلك بل واصلوا طريقهم. حدث هذا للقادة التاريخيين والعسكريين والسياسيين والمناضلين لتغيير مجتمعاتهم. وفي التاريخ الديني قصصٌ عديدةٌ للرموز الكبيرة تُظهر كيف مرُّوا بأوقاتٍ عصيبة ولم



يخجلوا من ضعفهم أو حزنهم؛ ولكن بشرط الأيكون هذا حال الإنسان الدائم، طوال الوقت يائسًا لا يري إلا أسوأ ما في الأمور لا يستبشر بالخير ولا يقبل على شئ، وهذا إما أن يكون مريضًا بمرض الاكتئاب يحتاج إلى علاج من طبيب نفسي، وإما أنه يميل لهذا الطبع، فينبغي له ألا يسترسل مع الحزن. يعطي نفسه حقها في الحزن والخوف وغيره؛ ولكن يلتفت لما يملك من النعم، ولما يحبه في نفسه وفي الحياة.

للكمالية وجوه كثيرة:

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

1- كمالية الآخرين:

- لا بد لمن أحبهم أن ينجحوا ويجتهدوا في عملهم.
 - لا بد لمن حولي ألا يتركوني أشعر بالوحدة أبدًا.
- مثل هذه العبارات والكثير غيرها، تظهر حرص الفرد على أن يكون كل ما حوله مثاليًا يتحقق بالطريقة التي خطط لها ودون أي هفواتٍ أو استثناءات فهو يريد لبعض من حوله أن يصلوا إلى النجاح في صورته

المثالية الكاملة ، وهي قطعًا رغبة حسنة النية، لكن المشكلة أن هذا النوع من الأشخاص الذي يتطلب كمال من حوله ، لا يشعر بالرضى عما يفعلونه مهما اجتهدوا، ودومًا يضعهم تحت ضغطٍ نفسيٍّ ويُشعرهم أنهم لم يقوموا بما يتوجب عليهم القيام به على الوجه الأكمل، فيُشعرهم بالإحباط من ناحية. وتضعف علاقته بهم من ناحية أخرى. أذكر أحد الذين قابلتهم. وكان شديد الكمالية. كان يقول لي: «إن عيني ترى الأشياء على غير ما يراها من حولي». وكان ذلك يسبب لهم الكثير من الضغط؛ حتى إنه في مرةٍ من المرات حدثت مشكلةٌ كبيرةٌ فقط لأن ملابسه لم يتم كيّها بالشكل الذي يراه مناسبًا. فهكذا الكمالية تخلق توقعاتٍ لا يمكن تحقيقها، وتجعله يغضب من أقل الأشياء من الآخرين.

2 - الكمالية لإرضاء الآخرين:

- كلما زاد نجاحي زادت توقعاتُ الآخرين مني.
- من الصعب أن أحقق توقعات الآخرين وأرضيهم.
- الآخرون يصيبهم الإحباط بسبب أخطائي.
- إرضاء الآخرين من أهم دوافع الكمالية. تستشعر أن كل نظرةٍ من الآخرين وكل كلمةٍ تعني الكثير. فتلزم نفسك

بارضاء كل من حولك ولو على حساب نفسك، وهذا لأنا تربينا وتعلمنا تعظيم الآخرين. تعلمنا تقديم آرائهم على ما نعتقد نحن؛ حتى تعلمنا ألا نعطي أنفسنا حقها من أجل الآخرين، وأن نفعل ما يحبونه هم ويرضون عنه، لا ما تحبه نحن ولهذا فهتمك يا صديقي أن تنتبه لنفسك قليلا، أن تكف عن سؤال ماذا يريد الناس وتسال ماذا أريد أنا! هل ذاتي هذه حقيقية أم ذات تشككت بآراء الآخرين؟ فإذا أزلت هذه الحجب. وتبصرت بنفسك لوجدت أن هناك شخصا آخر غير الذي يبدو للناس شخصا آخر غريبا يخاف أن يظهر على حقيقته؛ حتى لا يراه الناس بصورة غير التي يريدونها. ولكن الشجاعة يا صديقي أن تحيا كما أنت بكامل قلبك تواجه الآخرين بنفسك الحقيقية، لا تخشى من أحكامهم. ولا تبدل نفسك من أجلهم. يعني العيش كما أنت والظهور بنفسك الحقيقية، يمكن أن يكون صعبا لكنه لا يماثل قضاء حياتنا هارين منه. تقبل نقاط ضعفنا مخاطرة، لكنه لا يقارب خطر اليأس من الحب والانتماء والمتعة وتلك التجارب التي جعلنا بأكثر أحوالنا ضعفا، فلن نكتشف القوة الحقيقية للنور إلا عندما نتحلى بالشجاعة الكافية لاستكشاف الظلمات

لاستكشاف الظلمات



٣-الكمالية المرتبطة بالنفس

كما قلنا من قبل، السعي للكمالية له وجوه كثيرة. ومن أكثرها وجودا الكمالية المرتبطة بالنفس، أن تفرض على نفسك أحكامًا صارمة، أن تحاسب نفسك حسابًا شديدًا على كل خطأ وكل تقصير ألا ترضي عن نفسك حتى تطير ف الهواء أو تمشي في الماء، حينها فقط ربما ترضى عنها قليلًا... فقط لبعض الوقت!

كان يوجد فتاة في غاية الاجتهاد. وصلت في سن صغيرة إلى ما لا يصل إليه غيرها في كثير من السنين. لكن بالرغم من ذلك لم ترض أبدًا عن نفسها، كانت تعتقد أن كل هذا عاديّ وطبيعي؛ وأنها لم تفعل شيئًا يُذكر، وكانت تظن أن هذا يعطيها حافزًا كي تستمر وتظن أنها كلما رفعت المعايير المطلوبة منها، حققت نجاحًا أكبر. حتى أصابتها فترة من الضغط النفسي الشديد؛ ولم تعد تستطيع أن تفعل كل ما كانت تفعله بسهولة من قبل، ولجأت إلى المساعدة.

سألتها؛ «ماذا تعني هذه الفترة لك؟»
وأنا أقصد بذلك هذه الفترة من قلة الإنجاز والضغط والضيق؟

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

فسألتها؛ «ثم ماذا؟»

فقلت: «ماذا تعني؟»

فقلت لها : إنك تتعاملين مع نفسك

بهذه الطريقة لأربعة سنين

وكل ما حدث أن نفسك تزداد ضعفً، ولا تستطيع

الخروج من هذه الحال ، نحن نظن أحياناً اننا القسوة

هي الحل، لا بد أن أعاقب نفسي الضعيفة السيئة أنها

ضعفت ووصلت إلى هذه الحال، بل لا ينبغي لها أن

تضعف اصلاً، لا بد أن أبقى قويًا طوال الوقت ظنًا

منا أننا هكذا نصلحها، إننا حين تقسو عليها نمنعها من

المزيد من الأخطاء، لكن هذا لا يحدث فأنت حين

تفعلين ذلك فأنت تخسرين نفسك. تخيلي معي أن هناك

أحدًا يعيش معك في نفس المنزل

كلما رأيته أخبرته أنه ضعيف وأنه لا بد أن يكون أكثر

قوةً وحكمتٍ عليه وشدت في كلامك، هل ترين أنه

سيعيش بسلام معك؟! هذا ما يحدث مع أنفسنا حين

نعنفها على الدوام؛ ونضعها تحت الضغط؛ ونطلب منها

أن تصمد طيلة الوقت. وألا تضعف ولو لمرة، وألا تشكو

وألا تقول هذا يكفي فقد تعبت! يصبح الإنسان
بذلك عدوًا لنفسه؛ بل وأكبر خط عليها، إنه يضعها في
الزاوية طيلة الوقت ويخضعها لأشد المحاكمات قسوة.
والنتيجة أن النفس تسقط ضحية الضغط عليها،
وتجتاحها كل المشاعر السلبية. دون أن يدرك صاحبها
أنه هو سبب كل ما تعانيه نفسه.

الكثير من الأبحاث علم النفس تتحدث عن التعاطف
نعم؛ أن تتعاطف مع نفسك، أن تعذرها، أن تقبل ضعفها،
ألا تقسو عليها. بالطبع أحيانًا لا بد أن تأخذ نفسك بالجد
إذا رأيتها تخطئ كثيرًا ولا تشعر بشيء؛ لكن لا بد من
الموازنة فلا تقسو عليها طيلة الوقت. ولا تدلها ف كل
حين كالطفل يفسده الدلال كما يفسده العنف فأنت
أيضا تحتاج إلى هذا نعود إلى صديقتنا التي لم ترض
عن نفسها وتقبل ضعفها في هذه الفترة؛ فقلت لها ألا
يعني ضعفك في هذه الفترة أنك إنسان فقط إنسان. انا
لست ضعيفا أو سيئا ما دمت احاول وأسعى. وما
دمت لم أقرر الاستسلام ولم أترك لنفسي العنان تفعل ما
تشاء من الأخطاء. وما دمت أسعى بكل السبل لأكون
أفضل: لأفعل ما يرضي الله، وما يليه ضميري. وما أنا
مكلف به من العمل فلست ضعيفا

حتى لو أصابني الضعف لفترة. فهذه سنة الحياة. ما من إنسان يبقي قويا طول الوقت

لكن هل الكمالية دائما مضره لنا؟

الكمالية المتوافقة حين يضع الشخص معايير عالية دائما لكنه يتحلى بقدر كبير من المرونة لتجاوز الإخفاقات والصدمات، لذا لا يكتئب بسبب معاييره العالية على عكس الكمالية غير الموافقة التي يصاحبها شعور بالفشل كلما حدث إخفاق. ومع اختلاف التعبير هذه فإنني أميل لتجنب الكمالية دوماً ووضع معايير منطقية. وعدم تحميل النفس دوماً أسباب الفشل

خاصة في هذا العالم المجنون الذي يخبري دوما انك السبب، وانك مقصر وانك فقط إذا اجتهدت ستصل لكنك سرعان ما تجد أن هذه الادعاءات ما هي إلا سراب تثبت التجربه خطأه، وبالطبع هذا لا يعني عدم محاولة إصلاح نفسك وشغل وقتك بما ينفع. فالفراغ مفسدة عظيمة وكلما زاد فراغك زادت مشكلاتك فأكثر الناس يحسرون أنفسهم بسبب تضييع أوقاتهم وعدم انشغالهم بإصلاح أنفسهم.



فعلبك بفعل ما فف ففك والسعل فف فف؛ لكن بمعافر
منطقفة وبرضا عن نفسك مفا كانت الففائف؁ ما دمف
لم فقصر فف بفل الفف.

كف الفعامل مع الكمالفة؟

1- اففر أولوفاف الكمالفة:

إن وضع معافر عالفة فف كل أمور ففافك هو أمرٌ لا
فمكن الفعاشر معه. فالحل إذاً أن فرفب أولوفافك. وفضع
معافر عالفة مع الشفء الأففر أهمفة لك فف ففافك
وهناك نصفحة فقال فف الفعلم: عفك أن ففعلم شفئًا عن
كل شئ وكل شئ عن شئ

أف إنك ففب أن فكون منففاً عف العالْم من حولك.
ففاخذ بفحظك من المرفة ومفابعة ما حولك. فففعلم
شفئًا بسفطًا عن العلوم والفارفخ والفك والفن والأفب
وسائر المبالاف؛ فعرف عنها معلوماف بسفطة ففخلص
بها من فهلك بها؁ وفف الوقت نفسه

عفك أن فعرف كل شفء عن مبال مففن أو الففصص
اللفف فعمل ففه

لتكون متمرسًا متمكنًا، وتحقق فيه ذاتك. فإذا قلنا مثلاً أنك طبيبٌ مختصٌ بالجراحة. فإن عليك أن تكون متابعًا للفنون وشيءٍ من أخبارها، وأن تطالع بعض كتب التاريخ المبسطة. وأن تعرف شيئًا عن العلوم في المجالات المغايرة لتخصصك. وأن تتفقه ولو في أساسيات دينك. وبجوار ذلك تكون مُلمًا بكل ما يمكنك عن مجال تخصصك في الجراحة. واعيًا بكل جديد في مجالك. مُلمًا بكل ما يختص به. ولذلك فإني أنصحك بتطبيق هذه النصيحة يا صديقي في حياتك بأن ترتب أولوياتك وتختار ما تبذل فيه مجهودك بعناية.

2- جرب: الشخص الذي يسعى للكمال لا يتقبل أبدًا الخطأ ويتظر للأمور بتوتر طوال الوقت. فإما أن أنجح وإما أنا فاشل غبي ليس لي قيمة! والحل لهذه المشكلة أن تعطي المساحة للتجربة والخطأ وتستمع بنجاح الرحلة وإخفاقاتها وتتعلم من الخطأ لتصحيحه فإن التجربة هي أساس التفكير العلمي هي الطريق الوحيد للوصول فلا يمكن الوصول إلى النتائج المرجوة إلا عن طريق المحاولة مرةً بعد مرة. بل وإن واحدةً من أهم نظريات التعلم التي أسسها علم النفس

هي نظرية «التعلم بالتجربة والخطأ». وهي نظرية أسسها عالم النفس «ثورنديك» وما زالت تَمَثَلُ واحدة من أهم النظريات التي تستخدم للتعلم في كل مدارس وجامعات العالم. فمن خلال التجربة والخطأ نتعلم» ومن خلال إخفاقنا نصل إلى النجاح والتحقق.

3- كافي نفسك: كافئها حتى على الإنجازات غير المكتملة. سلّم مشروعك في وقته حتى لو لم تره كاملاً. حتى لو ينقصه الكثير، كافي نفسك على إنجازاتك حتى لو رأيتها صغيرةً لا قيمة لها. إن نظرية «التعلم بالتجربة والخطأ» التي تحدثنا عنها في الفقرة السابقة؛ تعتمد على المكافأة. فقد تم إجراؤها على قط حبيس في قفص. وضع له الباحث بابًا مغلقًا بسقاية. وعن طريق محاولات القط للخروج مرة بعد مرة؛ استطاع بعد كثير من المحاولات الخاطئة أن يصل إلى معرفة مكان السقاية ، وبمجرد لمسها انفتح له الباب وخرج من القفص فكان في أنتظار « مكافأة أعدّها له الباحث وهي قطعة من اللحم ولولا هذه المكافأة لم يكن القط ليحاول الخروج بعزم حتى نجح وهذا نفسه ما يحدث معنا فعندما نعد أنفسنا بالمكافاه على الجهد المبذول فإن هذا يحد ذاته يساعدنا على بذل النشاط



وتحقيق الأهداف بصورة معقولة. ولذلك عليك أن تكافئ نفسك على كل إنجاز مهما كان صغيراً في رأيك.

4- اجتهد بذكاء:

ليست العبرة فقط في بذل الجهد، لكن العبرة في اختيار ما تبذل فيه جهدك، الكمالية تطالبك دومًا بالمزيد من العمل حتى لو على حساب صحتك ونومك وتركيزك. فتقل جودة إنجازك وتضعف عن العمل» وبالرغم من ذلك لا تتوقف. فالعبرة ليست في بذل الجهد ولكن في تقسيم الجهد على الأولويات. والموازنة بين نفسك واجتهادك. وهذا ينقلنا للسبب الثالث من أسباب جلد الذات وهو المعتقدات الراسخة.

ثالثاً: المعتقدات الراسخة:

نحن نتاج ما تعرضنا له منذ ولادتها رؤيتنا لأنفسنا وتقبلنا لها أو رفضها الصوت الداخلي الذي نتحدث به عن أنفسنا غالباً كل هذا نتاج «المعتقدات التي كونناها عن أنفسنا وترسخت على مدار السنين، ما الذي يجعل إنساناً لا يشعر بقيمته ويزدري نفسه ما التي يدفع الإنسان للتساؤل إن كان يستحق الحب أم لا؛ ليس لأنه يرى ذلك؛ بل لأنه تكون عنده في موقف أي عده

مواقف حُكْمٍ على نفسه ثم أثبت هذا الحُكْمَ واستسلم له ، ولم يحاول مجادلته أو تغييره أخذ يسألها عن سبب إحساسها بهذا الشعور. فلم تعرف. فسألها: «متى كانت أول مرةٍ شعرتِ بهذا؟». بالطبع لم تتذكر ولكن مع الوقت والسؤال بدأت تتذكر. أول مشهدٍ تبادر لذهنها عندما كانت في المدرسة الابتدائية؛ وبعد ظهور نتيجتها بدأت الأم تلومها على هذه النتيجة. إنها تتذكر المشهد بتفاصيله: الأم الغاضبة، شعورها بالضيق ثم رؤيتها لنفسها أنها فاشلةٌ وليس لها قيمة. لقد أحست بهذا وأصدرت هذا الحكم على نفسها واقتنعت به وظل ملازما لها

فسالها ما الذي تفكر فيه هذه الصغيرة؟
ترد: «أنا فاشلةٌ ليس لي قيمة»

فسالها إذا أُتيحت لك الفرصة للتحدث مع هذه الصغيرة ماذا ستقولين لها؟

ترد: «لم يكن هذا فشلاً، لا ينبغي لك أن تحكمني على نفسك وأنت صغيرة. ما زال هناك العديد من الفرص المعتقدات الراسخة عن النفس تصبح مُصدقةً بشكلٍ شبه دائم لا مجال للتشكيك فيها عند أغلب الأشخاص؛ لكن هذه المعتقدات



ليست بالضرورة صحيحة. ويمكنك مراجعتها دومًا لفهم من أين أتت هذه المعتقدات. وهل هي صحيحة فعلاً؟ هل هناك دليلٌ يثبت هذا الادّعاء الكبير بأني فاشلٌ. أو لا أستحق الحب؟ لا بد أن نراجع أحكامنا على أنفسنا، ولا نستسلم لأوهام تراكمت بداخلنا على مر السنوات. واستقرت في اللاوعي. ثم أمسكت زمام القيادة. فصارت هذه الأوهام توجه سلوكنا وتنغص حياتنا وتفقدنا ثقتنا بأنفسنا وكل ما علينا أن نتوقف قليلاً وأن نغوص داخل أنفسنا وهو ما يسميه علماء النفس منهج والاستبطان فهو رحلة من الفرد داخل نفسه داخل باطنة. ليستخرج عقده القديمة ويطرحها أمام عينيه، ويفكر فيها وينافشها. وحينها يستطيع أن يدرك أنه كان يبالغ كثيراً في أحكامه، وأن أغلت. معتقداته عن نفسه ماهي إلا مجموعة من الأوهام تكونت من الصغر وتراكمت على مدار السنوات، حتى استسلم لها الفرد وظن أنها حقائق لا تقبل التشكيك. لكنه ومع قليلٍ من التفكير سيجد أنها لا أصل لها. وتلك هي لحظة الكشف؛ وساعتها يستطيع أن يستعيد ثقته بنفسه؛ وتخفيف أحكامه المجحفة عليها، وبذلك يمكنه قبول ذاته وبالتالي قبول عالمه من حوله.

هناك خمس نصائح تساعدك عند تقييم نفسك والحكم

1- تلقس مواطن القوة في النفس:

من النظريات الشهيرة الآن في علم النفس الإيجابي هي النظريات المعتمدة على معرفة نقاط قوتك وتغذيتها وعدم تجاهلها وتوظيفها في المكان الصحيح. كل منا يمتلك القوة في أمر ما، وأنت وحدك من يستطيع اكتشافه مع الوقت. بعض الناس قد تكون قوته في تعاطفه وتفهمه للآخرين ورحمته بهم، البعض الآخر قد يكون شديد الغضب، لكنه يوظف هذه القوة في الحق ونصرة الضعيف. البعض قد تكون قوته أنه يتكلم كثيرًا ويحسن الكلام؛ فيوظفه في الكلام الطيب إما بدعوة الناس إلى الخير وإما دفع الشر لهذا يهتم بهذه المواطن ويزيدها قوه فالبحت عن مواطن قوتك واعرفه جيدا، قم بصقله وتنميته وحسن توجيهه فهذا هو زادك وجيشك ووسيلتك لتحقيق كل أهدافك كما أن عليك أن تعرف نقاط عيوبك وضعفك؛ فإنك لا تستطيع أن تهزم عدوًا لا تعرفه؛ لذلك عليك أن تدرك مكان ضعفك وثغرات نفسك، لتقوم بتقويمها. ومعالجتها، للوصول إلى النتيجة الأفضل.

لا نقصد هنا أنك ستبلغ الكمال. فكما وضحنا في الجزء السابق أن الكمال وهُمّ يؤثّر سلبيًا على النفس. إنما نقصد السعي إلى هذا الكمال مع فهم أننا لا يمكن أن تصل إليه؛ لكن يمكننا أن نقترّب منه قدر استطاعتنا، وذلك عن طريق دعم نقاط قوتنا ومعالجة نقاط ضعفنا.

2- لا تحتقر نفسك:

احتقار النفس وإهانتها سلوكٌ غير سويٍّ؛ البعض يظن أنه حين يهين نفسه ويحتقرها فهو يحافظ عليها من الوقوع في الغرور أو الركون إلى الضعف! وهذا غير صحيح؛ فإن استسلام الفرد لذلك الشعور يوقعه في أحد أسوأ أنواع الشخصيات. وهي الشخصية البغمية بالمعنى الشخصية تتسم بالبلادة واحتقار الذات فإن تهوين الفرد ف قيمة ذاته يحمله ف النهاية إلى الرضا بالهوان، فليس للفرد أن يهين نفسه ويحتقرها فإن شفاء الكبر والغرور لا يكون باحتقار النفس، إنما بانزالها ف منزلتها ومعرفة حدودها والسعي لإصلاحها



3-الرسائل الإيجابية:

الدعم النفسي هو إحدى أهم الوسائل التي تساعدنا على استعادة الثقة بأنفسنا، وتعيننا على تحقيق أهدافنا. لا يوجد إنسانٌ يخلو من حاجته لدعم الآخرين له؛ فالدعم نوعٌ من المكافأة التي تحفز الفرد على بذل مزيدٍ من الجهد. يظهر ذلك لدى الطفل الذي يشعر بمؤازرة والديه وثقتهم فيه. ودعمهما له. مما يساعده على تحقيق التقوق وبناء الثقة السوية. بل حتى على مستوى اللعب، نرى أن لاعبي الكرة الذين يحصلون على تشجيع الجماهير يتحسن أداءهم على عكس من يتعرض لهتافٍ سلبي. لذلك أهم الإيجابيات والمميزات التي يتحلى بها الشخص. ويُعتبر حجر الزاوية في توظيف هذه الطاقات، وحسن استثمارها.



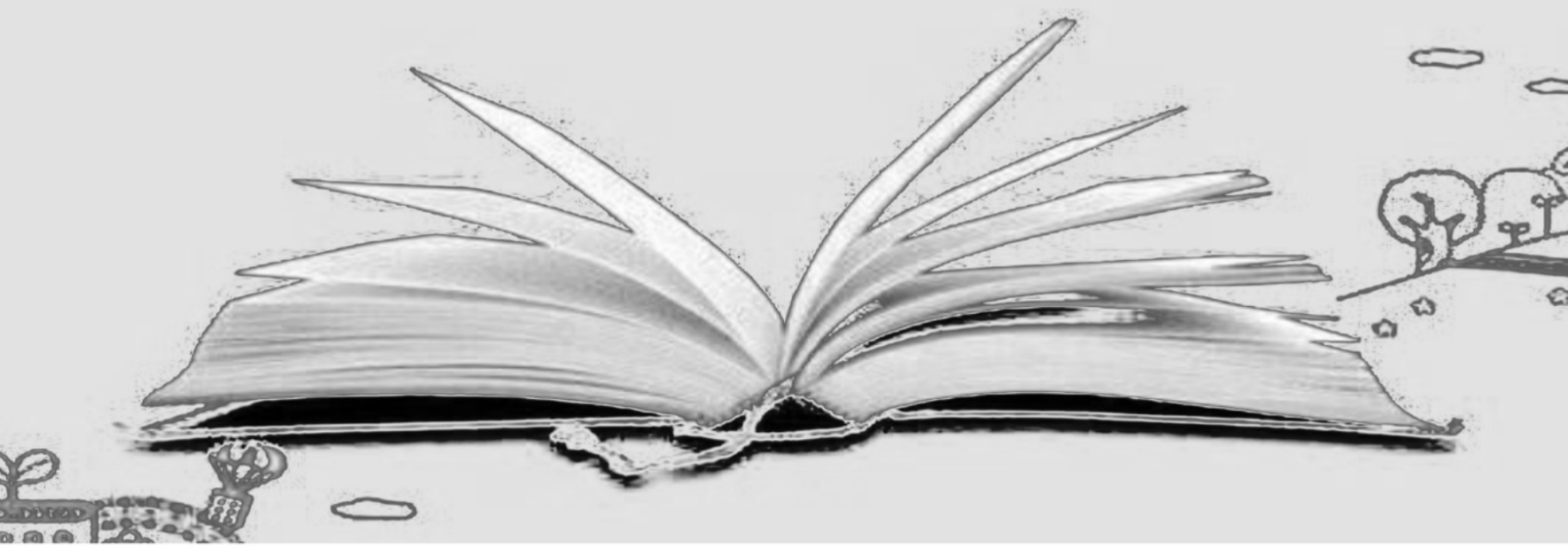
4- مدح النفس دون مبالغة:

والمقصود هنا، هو استكمالاً للفكرة السابقة. فكما يحتاج الفرد إلى أن يستمد الثقة ممن حوله؛ فهو كذلك في حاجة لأن يستمد الثقة في نفسه من نفسه. وذلك بأن يقدر مواهبه. ويحترم قدراته ويسعد بها، وأن يُظهر ما لديه من قدراتٍ لا على سبيل الغرور والمباهاة بل على سبيل إظهار حقيقةٍ لديه. مع تواضعه للناس دون كبر. فإن مدح النفس بما فيها هو واجبٌ في بعض المواقف حتى يحصل المستحق على مكانته. فإن توارى الفرد بمواهبه ولم يُظهرها فإن هذا قد يؤدي إلى وصول الخالي من الموهبة وأخفي والمهاراته إلى مكانةٍ لا يستحقها ويصبح الشخص الذي كتم مواهبه وأخفي مهاراته ولم يعلنها مُذنبًا فحق نفسه ومن حوله كثير من الناس يخاف أن يكون في ذلك غرورٌ بالمفهوم الاجتماعي. لكننا لو دققنا النظر فسنجد أن مدح مواهب الفرد هو أحد استحقاقاته وامتيازاته التي ترتبت على جهده ومهاراته.

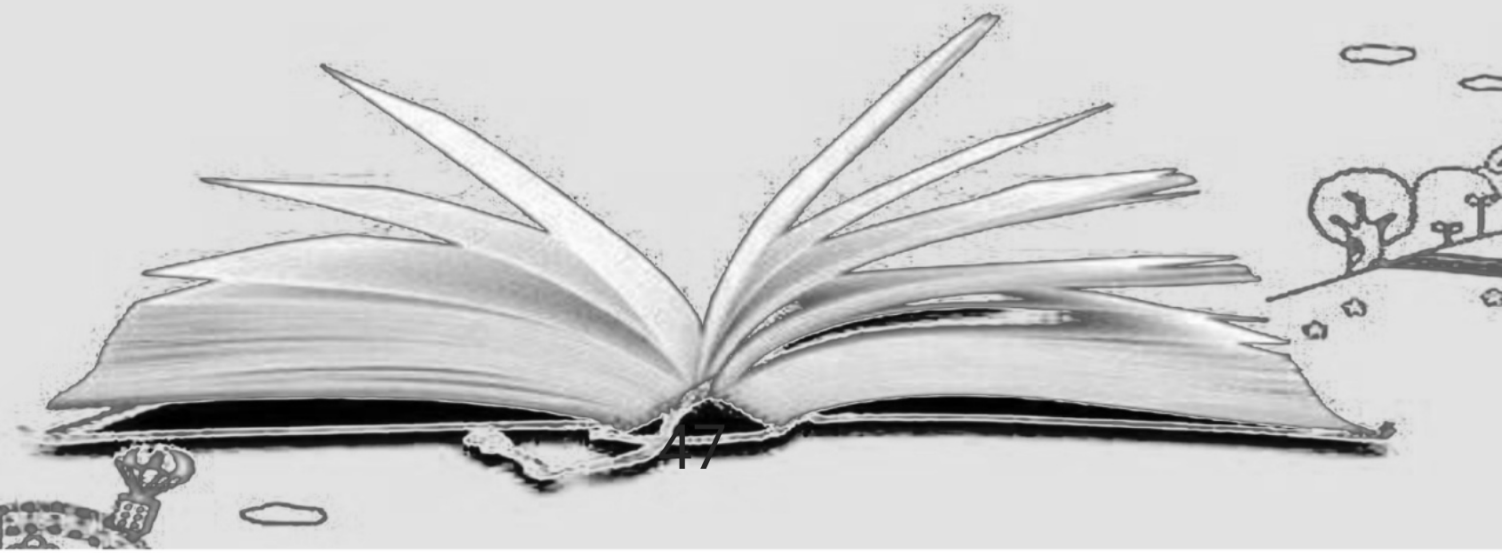
5- فترة مشكلات النفس:

والمعنى أن تستهجن السلوك السيئ ولا تستهجن الشخص المسيء ذاته. فإن شعور الفرد بالرفض ممن حوله لا يساعده على الإصلاح؛ بل يزيد في عناده ويُشعر بالرغبة في الانتقام ممن احتقروه. مما يدفعه إلى الانهماك أكثر في سلوكه المستهجن، وهو ما يُسمى الوصم " فعندما تصف شخصًا بأنه سافل في ذاته وان خُلِقَهُ لا يُمكن أن ينصلح. فما الذي سيجعله جيدًا ما دامت نظرتك فيه لن تتغير؟! وقد التفتت الحكومات إلى هذه الإشارة المهمة التي وضحها علماء النفس ولذلك فإن «الصحيفة الجنائية» للأفراد تخلو من تدوين الجريمة الأولى وذلك حتى يأخذ الفرد فرصته في إصلاح نفسه. ولا يتم وصمه اجتماعيًا بأنه مجرم؛ فلو تمت كتابة الجريمة الأولى لكل شخص. وأصبح يحمل أوراقًا رسمية تَصِفُه بالمجرم فما الذي سيجعله يبتعد عن الإجرام؟! ولذلك استجابت الحكومات في العالم كله لنصيحة علماء النفس، فلا يتم إثبات الخطأ الأول للفرد في صحيفته الجنائية، وفي النهاية لا بد أن تقبل ضعفك أن تعلم أنك مخلوق ضعيف مسكين له حدود لا يستطيع أن يتخطاها

الـخوف من رفض الآخريـن



كشخص يضع اهتمامات الآخرين وآراءهم في آخر اهتماماتي. إلا أن يكون صديقًا مقربًا أو ناصحًا صادقًا، لم أكن أتخيل حجم الكارثة التي تحدث لنا بسبب الآخرين. اسمع العديد من الشكاوى والآلام عن هذا الموضوع وكنت أندهش كثيرًا حتى وجدت أن غالب الآلام النفسية وغالب الضعف النفسي هو في الحقيقة خوف من الآخرين، خوف من تقييمهم، خوف من احكامهم خوف من ردود أفعالهم حتى إنني بعد العديد من الأسئلة أضع أمام الجميع سؤالًا واحد: وماذا يعنى لك هذا؟ أو ما أسوأ ما في هذا؟



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

ففي الحقيقة إن أغلب آلامنا مهما كانت صعبة لا
تتضاعف إلا بسبب الآخرين، وهذا لا يعني أن الأمر في
ذاته غير مؤلم؛ فطردك من وظيفتك مؤلمٌ بالتأكيد لكن
ما يزيد ألمك. هو تذكرك لظرة الآخرين لك بعد هذه
المحنة. ولعل جانبًا من هذا منطقي ومقبول فمن
الطبيعي أن نشعر بالألم إذا شعرنا بتربص الآخرين
وشماتتهم. لكن ينبغي أن تدفع هذا الشعور ولا تتركه
يتمكن منك وستكلم عن الحل بعد قليل

لكن بداية، ما الذي يدفعنا للخوف من الآخرين؟ ما
الذي يدفعنا للسعي وراء إرضائهم على حساب أنفسنا
إن الكثير من هذا الحرص على إرضاء الآخرين هو داءٌ
متوارث منذ الصغر تسمع الكثير من العبارات مثل: كل
هذا حتى تكون جميلًا ويحبك الناس، ذاكر دروسك وإلا
لن يحبك الناس، لا بد أن تلبس هذا الزي حتى يعجب
بك الناس. كل هذه الجمل تُرسخ في ذهنك تقديم
الآخرين على نفسك. بل ألا تحسب لنفسك حسابًا

أصلاً، ويصّبح رضاك عن نفسك مرتبّطاً برضا الآخر عنك،
وليس بموافقتك لبوصلتك الخاصة
ومن الدوافع والأسباب لإرضاء الآخرين هو ما سمّته
مثلث إرضاء الآخرين:

١- الأنماط العقلية. أو أساليب الفكر المشوّهة لإرضاء
الآخرين

٢- عادات إرضاء الآخرين أو السلوكيات القهرية.

٣- المشاعر المرتبطة بإرضاء الآخرين. أو عواطف الخوف.

وهذا المثلث يُغذي بعضه بعضاً، فالتفكير المشوّه ينتج

عنه مشاعر سلبية. والمشاعر السلبية تدفعك لفعل

السلوك الخاطيء. السلوك يؤكد الفكرة. ويغذي الشعور.

والحل يكمن في التعامل مع الأركان الثلاثة. فكل تغيير

في ضلع يؤثر في الضلع الآخر، ولنبدأ بالأنماط العقلية؟

لأنماط العقلية هي مجموعته من طرق التفكير الخاطئة

التي تحدد سلوكك ومشاعرك، إن ما يقود سعيك وراء

إرضاء الآخرين هو فكره محددة مفادها أنك تحتاج؛ بل

ويجب أن تجاهد من أجل نيل حب كل الأشخاص

وانك تقيس مدي احترامك لذاتك، وتحدد هويتك في

إطار ما تقدمه من صنيع للآخرين الذين تصر على تقديم

احتياجاتهم على احتياجاتك الشخصية. وحينها تؤمن بأن التلطف سيقيك شر الرفض، وَغَيْر ذلك من سوء المعاملة التي قد تتلقاها من الآخرين: ولكن هذه الأفكار لا تساعدك بل تضرك. ولكي تتغلب على هذه الأفكار فإنك تحتاج إلى بذل الجهد حتى تفكر بطريقة صحيحة. إن غالب أنماط التفكير الخاطئة مرجعها إلى رؤية الشخص أن التلطف هو الدرع الواقي؛ وأنه سيقيه من رفض الآخرين وسوء أفعالهم؛ وإذا بالغ أحدهم في التلطف ولم يَحْمِه هذا الدرع فإنه لا يشك في أن الآخر على خطأ إنما يتهم نفسه بقلة التلطف. وأنه لربما بسبب قلة تلطفي أو مراعاتي لقيت هذا من الآخرين. لكن الحقيقة أنك مهما بلغت من التلطف فسوف تجد من بعض الناس غلظةً وجحودًا. وربما هذه المبالغة في التلطف؛ قد تنفع الطفل الصغير في مواجهة الحياة والناس. أما وقد صرت كبيرًا فلم يعد هذا هو الأساس، بل لا بد من التلطف أحيانًا والشدة أحيانًا لا بد من تلبيه احتياجات الآخرين أحيانًا ورفضها أحيانًا الأمر الآخر مع التلطف عن الخوف من الانانية فالكثير من الناس يُفضل أن يهدر حق نفسه. وأن يحترق لأجل الآخرين على أن يصاب بوضمة الأنانية؛ ولهذا يبدا كل

جهدهِ وعطائه لإرضاء للآخرين. لكن مهما بذلت من جهد
لإرضاء الآخرين، لن يرضي عنك أكثر الناس بل إن
العجيب أنك كلما بلغت في محاولة إرضائهم كلما
اعتادوا على هذا القدر من العطاء. فيحقرن ما تفعل؛
ويتهمونك بالتقصير في إرضائهم. لا بد من الموازنة بين
حق نفسك وحق الآخرين. بين أن تقول
لا في بعض الأوقات ونعم في أوقاتٍ أخرى. بل إنك لن
تقدر على القيام بحق الآخرين حتى تقوم بحق نفسك
"إن لنفسك عليك حقاً"

ومن هذه الأنماط العقلية المؤثرة؛ القواعد الإلزامية:

القواعد أو العبارات الإلزامية هي قواعد تُلزم بها نفسك
وتحاسب بها نفسك والآخرين. إن خالفت هذه القواعد
فأنت ترى نفسك شخصاً غير جدير بالتقدير. ليس له
استحقاقات. وفي المقابل إن خالفها الآخرون فأنت
تحاسبهم بهذه القواعد الحتمية الصارمة وتشعر
بالغضب والإحباط هذه القواعد قد تكون صحيحة أو
خاطئة

لكنك لا ترى أنها قواعد حثيمة لا ينبغي مخالفتها
1- ينبغي لي دائماً أن أقوم بما يريده ويتوقعه ويحتاجه
الآخرون مني

2- يتعين علي أن اعطني بكل من حولي سواء طلبوا
العون أم لا

3- ينبغي لي أن أنصت لمشكلات الجميع؛ وأن أبذل
قصارى جهدي لحلها.

4- علي دائماً أن أكون لطيفاً، وألا أجرح مشاعر الآخرين
أبداً.

5- ينبغي لي أن أهتم يشؤون الآخرين قبل أن أهتم
بنفسي.

6- ينبغي ألا أقول «لا» أبداً لأي شخص يحتاجني أو
يطلب مني شيئاً

7- يتعين علي ألا أخيب رجاء أحد، أو أخذل الآخرين
بأي طريقة.

8- ينبغي لي دائماً أن أكون سعيداً ومبتهجاً. وألا أظهر
أي مشاعر سلبية تجاه الآخرين.

9- ينبغي لي دائماً أن أحاول إرضاء الآخرين وجعلهم
سعداء.



10- ينبغي دائمًا ألا أحاول أن أثقل كاهل الآخرين

باحتياجاتي ومشكلاتي

ومن ثم فأنت حين تضع كل هذه اللوازم؛ فإنك تتوقع

من الآخرين أن يعاملوك بطريقةٍ مماثلة. وإذا خالفوها

تشعر بالضيق والإحباط

وبالطبع فوقًا للقاعدة الثامنة التي وضعتها لا ينبغي لك

أن تُظهر أي مشاعر سلبية تجاه الآخرين. فبدلاً من لوم

الآخرين سوف تلوم نفسك وتشعر بالذنب وتتهم نفسك

حين يُخَيِّب الآخرون ظنك

_ وهناك مجموعةٌ أخرى من القواعد سمّتها

(الواجبات السبع المَهْلِكَة) وهي:

1- ينبغي للآخرين أن يقدروني ويحبوني بسبب كل ما أقدمه لهم.

2- ينبغي لهم أن يؤيدوني ويساندوني. لكوني أعمل جاهداً لإرضائهم.

3- ينبغي لهم ألا يرفضوني أو ينتقدوني لأني أحاول دائماً أن أرقى لمستوى رغباتهم وتطلعاتهم.

4- ينبغي للآخرين أن يكونوا ودودين معي ومهتمين بي نظراً لمعاملي الطيبة لهم.



5. ينبغي لهم ألا يضيروني أبدًا، أو يعاملوني بصورة غير منصفة لأني لطيف للغاية معهم.

6. ينبغي لهم ألا يهجروني لأني أقوم بكل ما يحتاجون إليه.

7 ينبغي للآخرين لا يفضبوا مني لأني على, أتم الاستجداد

لفعل أي شيء كي اتجنب الصراع المواجهة معهم وهكذا ترى هؤلاء الأشخاص أكثر ما يشتكون منه أنهم لا أنهم يعطوا ولا يجدون نتيجة؛ ودائما ما يخيب ظنهم بالآخرين على الكثير من الأمور، التي ربما بعضها يستحق لكن أكثرها لا يستحق،

ولكن لماذا كل هذه القواعد؟

بعض هذه الإلزامات تنشأ معنا منذ الصغره وبعضها نتيجة لفهم خاطئ للحياة. وبعضها نتيجة للظن بأن الله يريد منا أن تكون هكذا. بينما هذه القواعد كلها لا هي حتمية ولا صحيحة. نعم من الجيد أن يكون الآخرون على قدر توقعاتنا، من الجيد أن تكون لطيفًا مع الناس. ومن الجيد أيضًا أن تجد اللطف والحب دومًا

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

نعم في الحياة الكثير من الجمال. لكن أيضًا يوجد الشر. هي سُنّه الحياه أن نجد فيها المتضادات، الحق في مقابل الباطل، القبح في مواجهة الجمال، الخير بجوار الشر، ولولا هذه التناقضات لم نكن لنستطيع إدارك معاني الأشياء، فلولا الشر ما عُرف معني الخير ولولا القبح ما عُلم معني الجمال، عليك أن تدرك أن العالم لا يخضع لرغباتك. وأن الأمور لا تسير وفقًا لما نريد، قد تخرج للسفر فتجد الطريق مغلقا، أو المطر شديدا. قد تعجب بفتاةٍ فترغب في التقدم إليها فتكتشف أنها مخطوية أو متزوجة، قد تتمني أن يحبك إنسان لكن قلبه ليس بيدك ولا حتى بيد نفسه. يمكننا فهم هذه العلاقة الدقيقة بين سعينا وبين تحقق ما نريد حين نتخلص من هذا النمط الإلزامي في التفكير ستجد أنك تزن الأموال بشكل مختلف والأهم من ذلك أنك ستحتاج من عبء كبير لا تستطيع حمله.



ولكن ما المشكله ف اللطف؟

اللطف بحد ذاته صفة حميدة لا يمثل مشكلة، لكن المشكله تحدث في داخلك انت وذلك حينما يترسخ ف معتقدك أن حمايتك تتناسب طرديًا مع لطفك، فتظن أنه كلما زاد لطفك وجدت من حولك لطفاءً لا يسعون للإضرار بك أو التخلي عنك أو معاملتك بما لا تحب وأن تخليك عن اللطف يعني تخلي من حولك عنك أو إضرارهم بك: وأن شيئًا سيئًا لن يحدث ما دمت متمسكًا باللطف!

وحينما تكتشف أن هذا لا يتحقق في الواقع؛ وأنت تلقى معاملةً مختلفة عما تُعامل بها من حولك؛ وأنت عُرضة للضرر والتخلي والتعدي.

فحينها بدلًا من أن تبحث في سوء تصرف من حولك إذا بك تحمّل نفسك المسؤولية. وترى أنهم أساؤوا إليك لأنك لم تكن لطيفا بالقدر الكافي، وتقرر أن عليك أن تزيد جرعة الوداعة والمسالمة ومزيدًا من اللطف. وهنا تتبلور المشكله في أسوأ أشكالها، إن مبالغتك في اللطف قد تحرمك من أقل حقوقك. من احترام الآخرين لك.

ووضعهم لك في منزلة تليق بك بل تحرمك من أن تُعبر
عن نفسك وعن مشاعرك. فتكبت مشاعرك، لإرضاء
الآخرين.

وأيضًا من مساوئ اللطف الذي أسميه
(لطفًا أحادي البعد) أي، إن الشخص لا يُظهر أي بُعد من
شخصيته غير اللطف، هو أن الناس تميل لأن ترى هذا
الفرد شخصًا غير واضح؛ ليست لديه سمات محددة؛
فهو يظهر اللطف في كل موقف. حتى يظنه الناس
مبالغًا متجملاً

وهذا جزء أصيل في طبيعة عامة البشر، فليس من
الخطأ ألا تبالغ في اللطف. وأن تُنزل الناس منازلهم؛
وتُنزل نفسك منزلتها من باب أولى:
ولعلك تفهم من كلامي هذا أنني أخبرك ألا تكون لطيفًا.

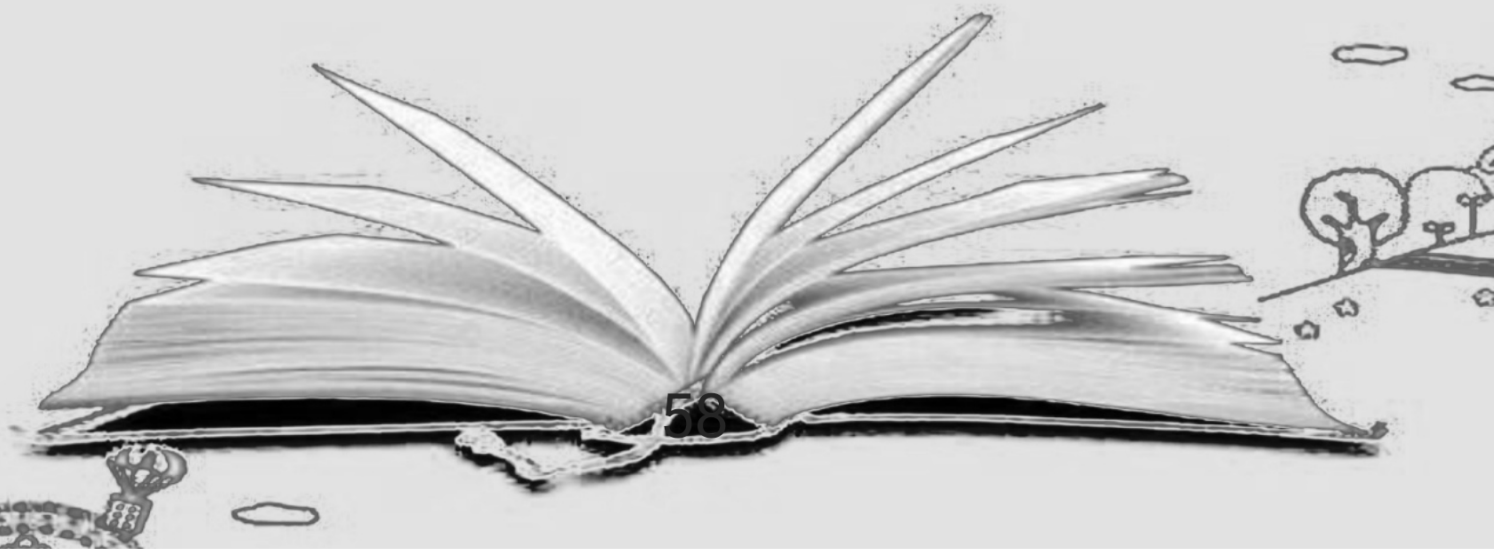
نعم أنا أخبرك ألا تكون لطيفًا، فليست كل المواقف ولا
كل الأشخاص يناسبها اللطف، فإذا أراد شخص أن
يتندر بك. ويقلل منك أمام الآخرين فلا تكافئه بكونك
لطيفًا، فأنت حينها تثبت له أن موقفه ليس به خطأ



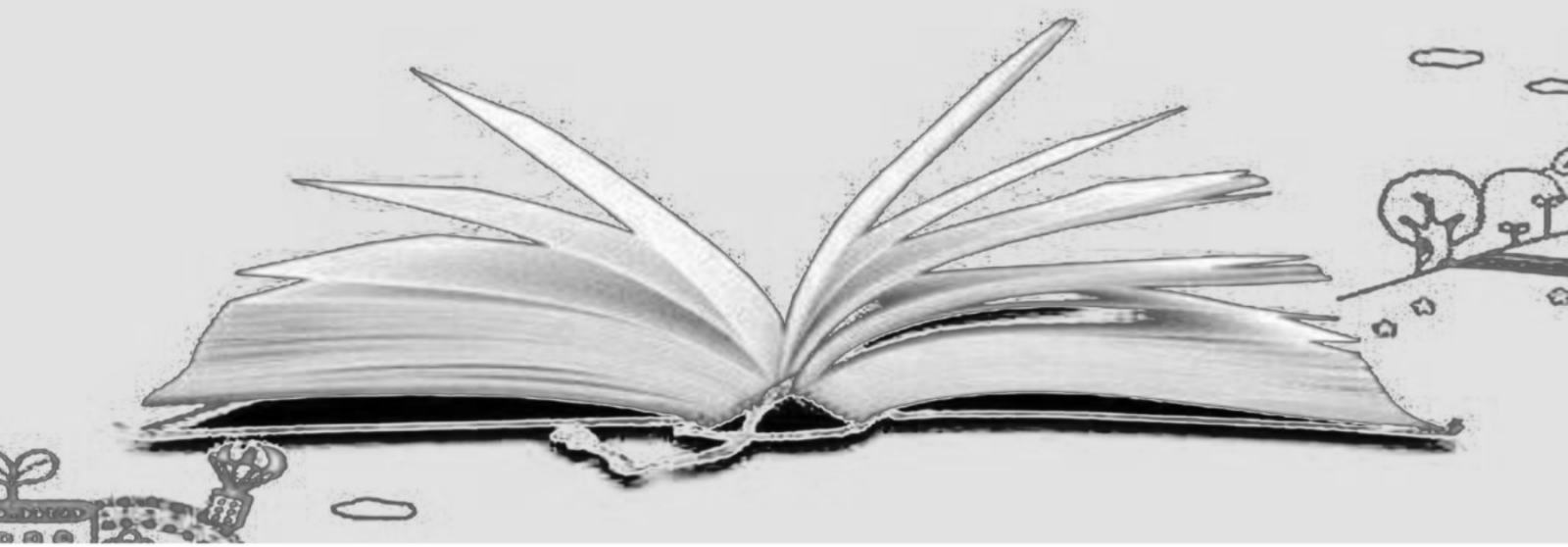
لأنه وجد اللطف منك في مقابل ما قام به. تظن في نفسك أن اللطف يحميك وكلما زاد الشخص في العدا، زاد تلطفك.

فأحيانًا تجد أن هذا اللطف يحميك من تفاقم الأمور. لكنه في الغالب يؤكد لنفسك أنك ضعيف. ويؤمن الآخريين من رد الفعل. فيزيدون سوءًا.

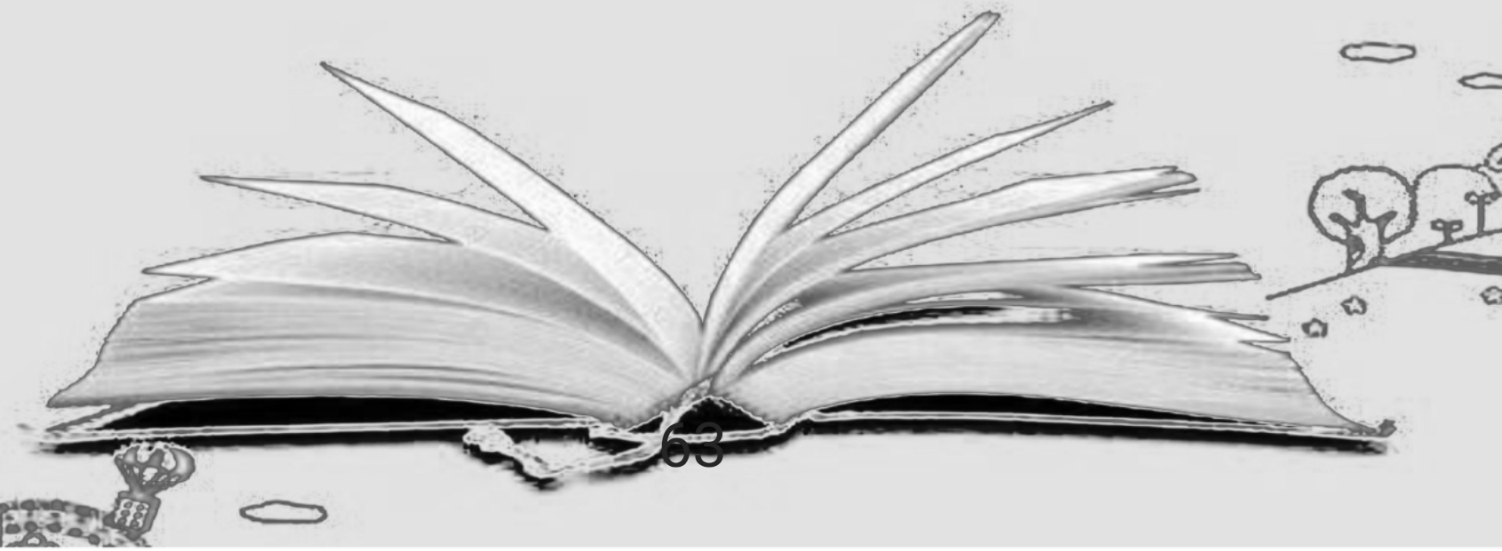
لكن هذا لا ينطبق على ما تفعله من المبالغة في التلطف حرصًا على الآخريين. وتقليلاً من قدر نفسك؛ فاللطف ينبغي أن ينبع من القوة. ويجب على الآخريين أن يعرفوا أنه حتى لو تلطفت معهم فأنت تملك القدرة على الرد عليهم.



ولكن لدي الكثير من العيوب



وأحيانًا تجد في نفسك أنك تستحق هذا الأذى. وأنه يكفي أن الآخرين يقبلونك حتى لو فعلوا ما فعلوا، لأنك تشعر بالدونية؛ وأن الآخرين أفضل منك. وكفاهم فضلًا أن قبلوا بك مع عيوبك. وتبالغ في اللطف حتى تُخفي هذا العيب المزعوم الذي تعتقده في نفسك. نعم قد يكون في نفسك عيبٌ ما، ولكن هل هذا يعني أنك تستحق معاملةً أقل من الآخرين. ومن قال لك أصلًا أن هناك أحدًا بلا عيب؟! حتى هذا الشخص المثالي الذي تراه، فإنه يقيّنًا عنده من العيوب والخطأ ما لا تعلمه، ثم من طلب الكمال ليقبله الآخرون فليصاحب الملائكة فلا يوجد على هذه الأرض إنسان كامل، بل إننا بحاجة إلى قبولٍ غير مشروط أن نقبل بعضنا على ما فينا من عيبٍ وضعف كما نحب من الآخرين أن يقبلونا كذلك.



لا يؤذيك الآخرون حتى تؤذي نفسك:

أحد أصدقائي كان سمينًا ويصبح في غاية الضيق حين يعلق أحدٌ على وزنه الزائد، أو يمازحه في هذا. وهذا طبيعي؛ أن نشعر بالضيق حين يبالغ الآخرون في السخرية أو نتعرض لبعض التنمر. لكن ينبغي أن تعلم ما وراء هذا..

إننا لا نسمح للآخرين بأذيتنا حتى نؤذي أنفسنا، إن عامة الضغوطات التي تحدث لنا بسبب الآخرين لا تحدث غالبًا إلا فيما لا نتصلح فيه مع أنفسنا، ليست المشكلة في وزن صديقي هذا ولا المشكلة في سخرية الآخرين فقط؛ بل المشكلة في كيفية رؤيته هو لنفسه. فهو لا يرى أن هذه السمنة شئٌ ضارٌ للصحة ينبغي أن يحاول التخلص منه، بل يرى أنه علامة فشله وأنه دون الآخرين لأنه لا يملك هذا الجسد المثالي والوزن المطلوب. حينما تتصلح مه حقيقة ضعفك، حينما تتقبل

نفسك كما هي

- وهذا لا يعني أن تتصلح مع أخطائك، بل تجاهد في إصلاحها- حينها لن يستطيع الآخرون أذيتك. وحتى لو حدث هذا سرعان ما ستتجاوزه.

فالأمر يبدأ من نفسك قبل الآخرين:

أنا أولاً

يتميز هذا النمط من الأشخاص بأنه يحب تقديم المساعدة دائماً ويفرح أكثر ما يفرح بمساعدة الآخرين. وإتمام حاجاتهم. وهذا شيء جميل بل هو من أجمل الأشياء أن تساعد الآخرين. ولكن العديد من الدراسات النفسية أثبتت أن مساعدة الآخرين من أكثر ما يجلب السعادة للنفس،

ولكن هناك العديد من الأشياء يجب أن نفهمها:
1- ينبغي لك أن تقدم نفسك على الآخرين، فإن النفس التي لم يعتن بها صاحبها لن تستطيع الاعتناء بالآخرين، بشكل صحيح

يجب الاعتناء بأنفسهم أولاً ثم الاعتناء بدائرهم الأقرب ثم التي تليها حتى يصل إلى المجتمع من حول الفرد. لكن لا بد أن يكون اهتمامه الأول مُنصَباً على نفسه؛ وهذا لا يتنافى مع مساعدة الآخرين وحب الخير لهم فإن إنساناً لا يُقدر نفسه فإنه بالضرورة لن يستطيع تقدير غيره، ومن لا يخدم نفسه لن يحسن خدمة غيره.

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

2- لا تنتظر المقابل من الآخرين:

من أكثر الشكاوى التي أسمعها، هي أن الآخرين لا
يستحقون. وأنتك مهما أعطيتهم فلن يرضوا، تجد
أحدهم دومًا يشكو أنه ما دام أعطى الآخرين؛ ولكن لم
يجد مقابل ما بذله. وفي الواقع هذا يؤكد ما قلته لك
في أول هذا الفصل أنه من الطبيعي مهما بلغ لطفك
ومهما كان عطاؤك ألا يرضي عنك بعض الناس أو لا
يقابلون الإحسان إلا بالإساءة. وأنت حينما تعطي
الآخرين لا تنتظر منهم المقابل، وهذا لن ينضبط إلا
حينما، توازن بين نفسك وبين الآخرين، حين تكون
نفسك أولاً ستعرف كيف تعتني بالآخرين بلا شعور
بالعدم لضياح عمرك ووقتك معهم فعنايتك بنفسك
وتقديمك لها ليس فقط يساعدك على التوازن مع
نفسك بل وأيضًا مع الآخرين.

3- كثرة العناية بالآخرين :

مع عدم وضع حدود، تجعلك عرضة لاستنزاف الآخرين؛ بل وتفسد الآخرين أيضا لأنك تمنعهم من قيامهم بأدوار مهمة كان ينبغي أن يقوموا بها بأنفسهم. مثل هذه الأم التي تفعل كل شيء لأولادها إنها حتى تجنبهم أن يضعوا ملابسهم في مكانها أو أن يفعلوا أي شيء - فنضرب مثالا لهذا

«تخيل أنه تم إلقاء مسؤولية ما على عاتقك. ولنقل مثلاً مسؤولية إطعام سبعة أطفال صغار لمدة شهر، فإن مهمتك أن تتأكد أنهم لن يشعروا بالجوع أبداً. ولكي تحقق هدفك، فإنك تعطي الأطفال الكثير من الطعام حسب رغبتهم في الأكل في كل وجبة. وبدلاً من إطعام نفسك تقرر أنك سوف توفر الجزء الخاص بك مع ما يتبقى من الطعام تحسباً لأن يجوع الأطفال ثانية قبل الوجبة التالية. وتصبح مجبراً على تقديم الأولوية لجوع الأطفال علي شعورك أنت بالجوع وإشباع هذا الجوع وتعلم نفسك أن تتجاهل مؤشرات الجوع لديك. وفي الواقع بما أنك تقرر أن إطعام الأطفال حاجة أولية، فإنك تقرر أن تمتنع عن الطعام أصلاً.

أخيرًا ، بالرغم من ذلك تصبح ضعيفًا ومُجهتدًا بسبب الجوع حتى لا يكون بوسعك تجهيز طعام الأطفال لإطعامهم وبذلك لا تستطيع تحقيق نواياك الحسنة بسبب وضع احتياجات الأطفال في المقدمة قبل احتياجاتك. لذا تفشل في المهمة، ومن الواضح أن هناك عيبًا أو خطأ أو نقصًا في سياستك، وبطريقة مماثلة. فإن حاجتك الرئيسية كمرضٍ للآخرين هي رعاية وتحقيق احتياجاتهم؛ ولكن بعدم النظر إلى مصلحتك فإنك تعرض من تحب للخطر. حتى وإن كان ذلك دون قصدٍ وذلك بتعريض نفسك أنت للخطر.

ونعود للأم التي تقدم احتياجات أبنائها مطلقًا دون أدنى حساب لما تحتاجه هي. إنها ليست فقط تهدر الكثير من حقها فهؤلاء الأولاد غالبًا لن يستطيعوا تغيير طباعهم بسهولة ومساعدة أمهم حين تحتاج هذا لكن الأسوأ من ذلك أنها تربي أناسًا اعتماديين لن يتحملهم أحد. إذا كانوا في عملٍ فلن يتحملهم أقرانهم؛ ولن يفعلوا مثلما كانت تفعل أمهم بل سرعان ما يملون منهم. وإذا تزوجوا لن يكونوا رجالًا يتحملون المسؤولية فقد تعودوا على أن هناك من يقوم بواجباتهم.

فليس من السهل أبدًا أن يعتمدوا على أنفسهم بل ويتعرضون للهشاشة النفسية. فمن لم يتدرب منذ صغره على مواجهة بعض الصعاب التعامل مع المشكلات ووضع الحلول لن يتغير حين يكبر، ولن يزداد إلا ضعفًا حين يواجه الحياة بمشكلاتها وصدوماتها.

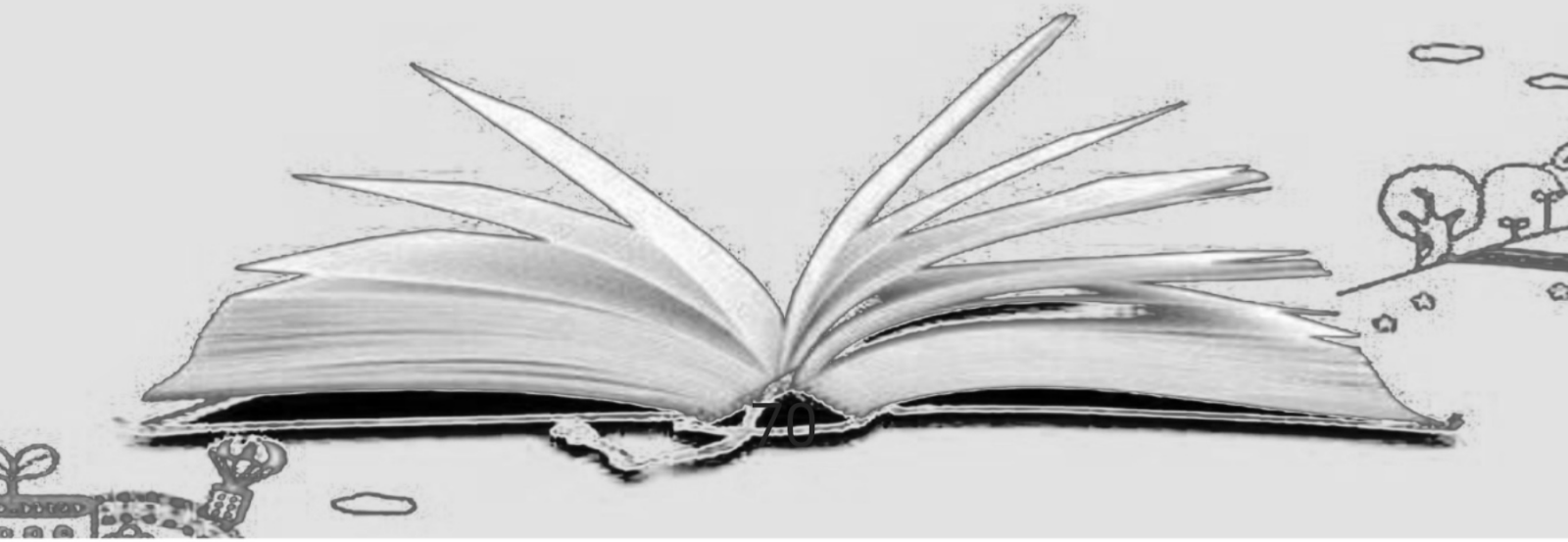
4- العناية بالنفس وتقديمها ليست أنانية:

بعض الناس قد يقع في هذا الخطأ ظنًا منه أنه إذ وضع احتياجاته في المقدمة فإنه بذلك يصير أنانيًا. وهي صفة لا يحب أحد أن يتسم بها، فتجده يسعى في إرضاء الآخرين ليس فقط حبًا في فعل ذلك بل خوفًا من هذا الوصف (الأنانية)

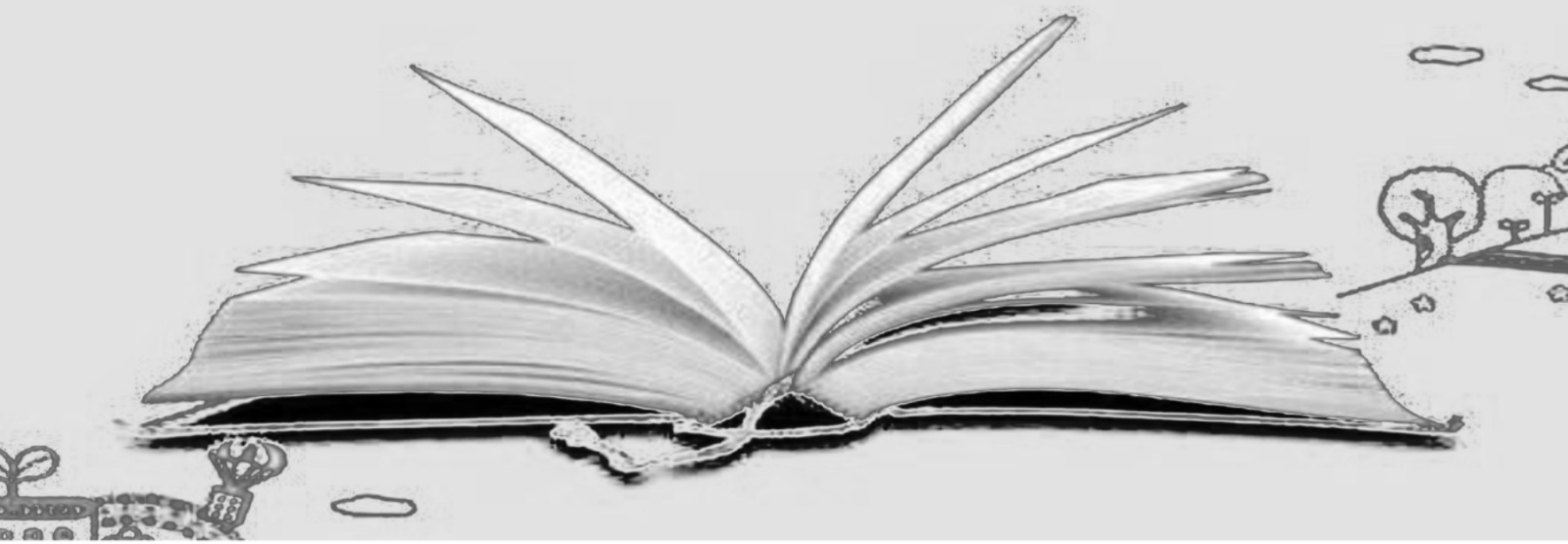
لكن الأنانية هي الإغراق في الأنا والتمحور حول الذات؛ فلا تكاد تجد الشخص يفكر إلا في نفسه، ولا يفعل شيئًا إلا ليرضي نفسه. ودعني أخبرك شيئًا، إن خوفك من الأنانية في الغالب ينفي عنك هذه الصفة. فلا تكاد ترى شخصًا أنانيًا فعلاً يفكر في أنه على خطأ بل هو لا يشغل باله إلا نفسه ولا يعنيه الناس أبدًا.

أما خوفك من الأناية فينبع من حرصك على ألا تقصر
في حق من له حقٌ عليك. وهذا في ذاته ينزع عنك هذه
الصفة.

وكما قلت لك من قبل، إن موازنتك في العطاء كما
ستنتفع بها أنت سينتفع بها من تحرص عليهم أيضًا



لا بد أن تقول لا



لا تكاد تجد هذه الكلمة في قاموس الشخص اللطيف الذي يحرص على إرضاء الآخرين. كلمة «لا»؛ أن ترفض بلطف طلبًا من الآخري أن تنظر في

أولوياتك لترى ما تحتاجه لتوازن بين حاجتك وحاجة الآخرين. وهذه من المهارات التي لا يحسنها الشخص اللطيف، فكلمة "لا" لديه لا تعني أنك لا تستطيع القيام بهذا الأمر، بل يراها تعني التخاذل والخذلان والأناية وعدم صفاء النفس، وغيرها من السمات السيئة لا يستطيع أن يرفض طلبًا لأحد، ولا دعوة للخروج،

ولا أي شيء إرضاءً للآخر، ولو على حساب نفسه. وبعد سنوات من قول «نعم»؛ تصبح هي الخيار الوحيد. ومجرد تفكيرك في قول «لا» يجعلك تشعر بعدم الارتياح والقلق الشديد.

ولكن لماذا يخشى الناس من قول «لا»؟



بعض الناس يرى في ذلك إيذاءً لمشاعر الآخرين؛
وأنهم سيفغضبون وتتغير رؤيتهم له كشخص غير
لطيف لا يبالي بمشاعر الناس.

لكن في الواقع إن أغلب الناس يرون ذلك من الحدود
الطبيعية للشخص، بل إن الكثير من الناس يتعجب
ممن لا يضع حدودًا للآخرين. فإذا كنت كذلك فقد
عرضت نفسك لئلا تكون لك خصوصيةً أبدًا، وأن
تفقد كل وقتك وجهدك لإرضاء الآخرين. ثم اعتبر
أنهم شعروا بالغضب إذا قلت "لا" لماذا تلتفت

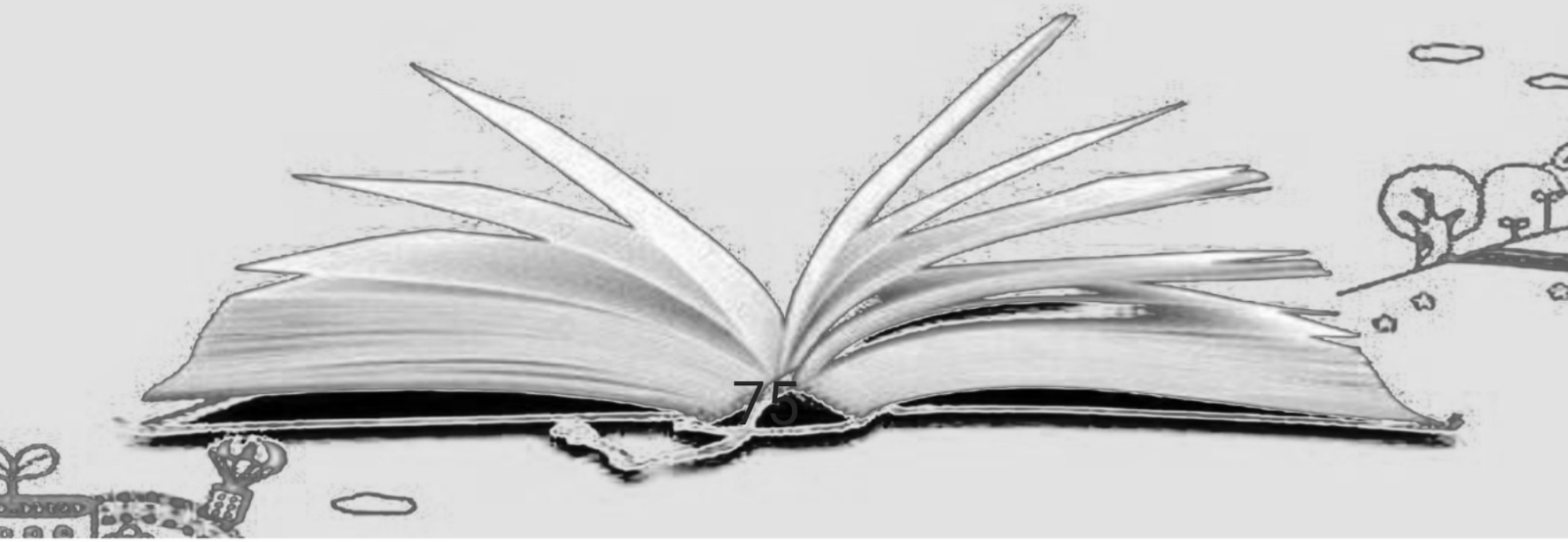
لمشاعرهم هم وتنسى مشاعرك أنت! هل نسيت كم
من مرة شعرت بالإحباط والغضب حينما لم تستطع
أن تقول "لا" بينما كنت في غاية الإرهاق لتنفيذ ما
يحتاجه منك الناس، لا بد أن تتعلم مراقبة مشاعرك،
لا بد أن ترى نفسك، كما ترى الآخرين، أن تنظر إلى أثر
غياب "لا" من حياتك. حينما ترى نفسك هكذا؛ سوف
يسهل عليك أن تضع الحدود، وأن تلتفت لنفسك كما
تلتفت للناس. وايضًا من الأشياء التي تخيف بعض
الناس من قول



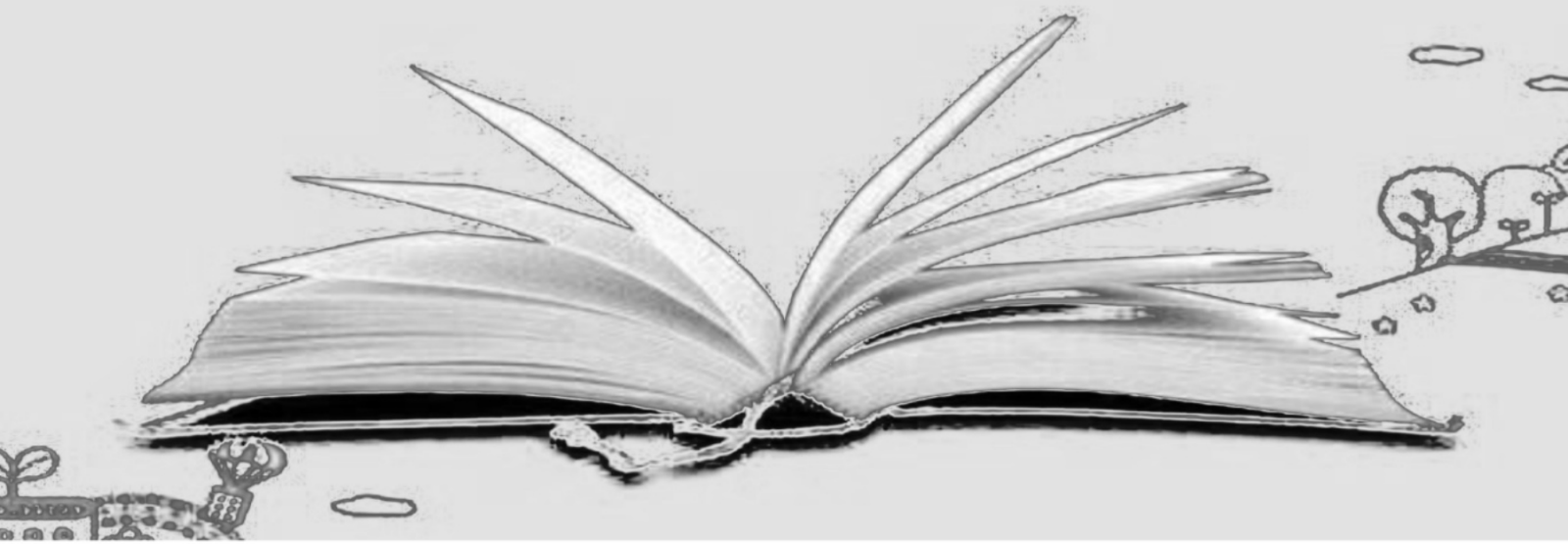
" لا " أنها مرتبطة بتقديرهم لذاتهم؛ فهو يقول «نعم»
لينجز العديد من المهام للآخرين وكلما بذل أكثر زاد
تقديره لنفسه وكلما قَصَّر في هذه المهام نقص ذلك
من رصيد الثقة بالنفس.

ولكن كما قلنا من قبل إن مبالغتك في السعي لإرضاء
الآخرين تستنزفك، فحينما تنفذ هذه الطاقة ينفد
معها رصيد تقدير ذاتك.

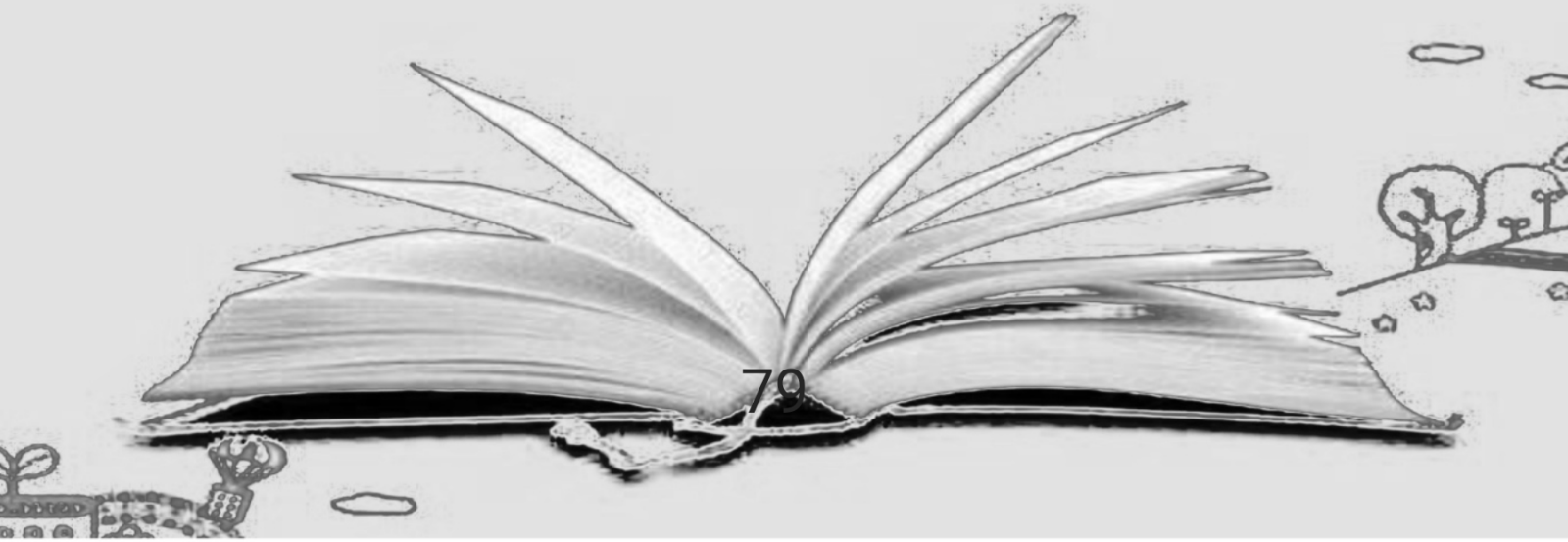
فالحل في تعلم وضع «لا» في موضعها المناسب.



كيف تضع الحدود دون أن تؤذي الآخرين؟



لتجنّب مثل تلك المواقف المحرّجة يجب علينا أن نتعلم بعض الخطوات، البسيطة التي قد تساعدنا في تحديد ووضع الخطوط البارزة لأنفسنا، مساحة محرّمة لا يحق لأحد حتى نفسك أن تتخطى حرّمتها. اِحْتَرَامًا لِنَفْسٍ وَهَبَهَا اللهُ لَكَ وَتَقْدِيرًا لِدَاتِ لَدَيْهَا مَا يَكْفِيهَا مِنَ الِهِمُومِ وَالْمَسْئُولِيَّاتِ. فَتَتَخَلَّصَ مِنْ عِبَاءِ نَفْسِيّ يَثْقُلُ خَطَاكَ يُوَخِّرُ إِنْجَازَاتِكَ حَتَّى الصَّغِيرِ مِنْهَا هِيَ بِنَا لِنَتَعَلَّمَ كَيْفَ تَضَعُ تِلْكَ الْحُدُودَ.



أولى خطوات حل تلك الإشكالية تبدأً من معرفة أسبابها وفي رأيي فإن سبب تلك المشكلة تحديداً هو الخوف.

الخوف من أن تكون الشخص السيئ. حاد الطباع في رواية أحدهم! الخوف من أن تكون شخصاً «عُدوانياً» لذلك. فيجب أن نعرف ما هو الفرق بين الإساءة لمن نحب بالعدوانية؛ وحقنا في تحديد العلاقات بمايناسب مساحاتنا ومطالبنا أولاً.

* وتذكّر دائماً أن بعض الأناية مطلوبة. خاصة إن كان نقصها يسبب لنا الألم النفسي وعدم القدرة على تقدير ذاتنا ونقصان الإنجاز.

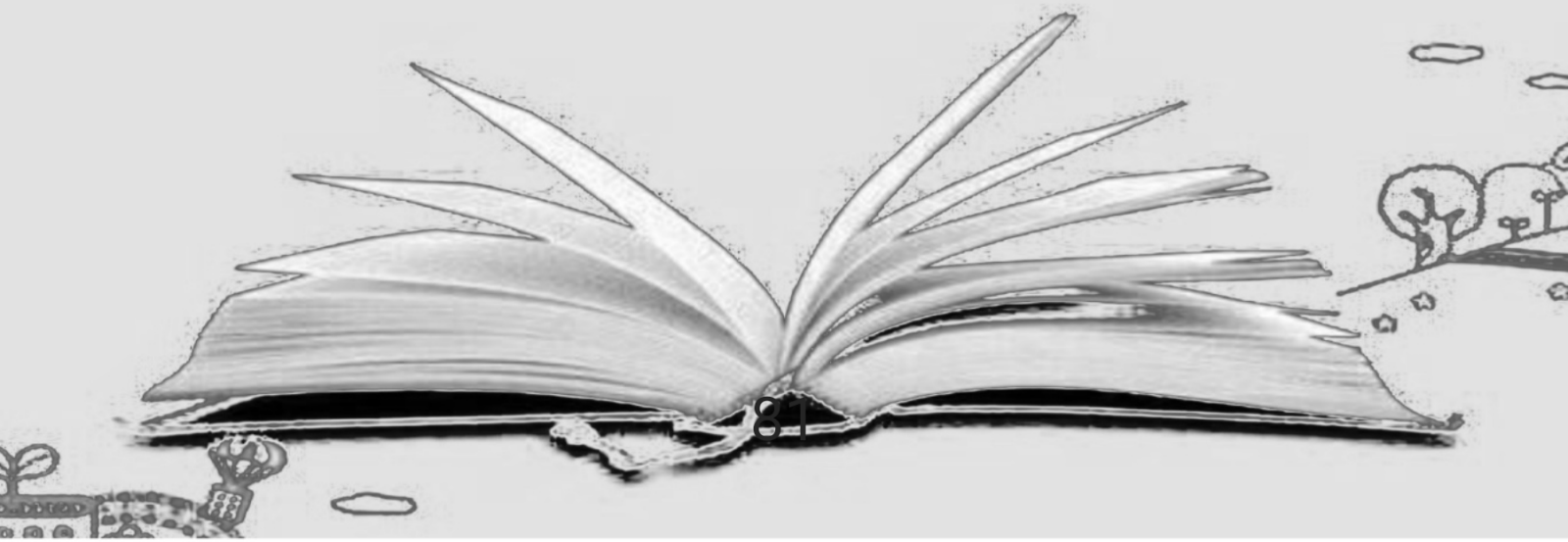
فما الفرق بين الشخص العدواني والشخص المُدرك لحقوق نفسه؟

*الشخص العدواني: دائماً ما يصبّ الشخص العدواني تركيزه على الفوز بالمواقف والنقاشات بغض النظر عن كونه محقاً ام لا، فيجب أن يعرف الطرف الذي يواجهه دائماً أنه هو الخاسر، فدائماً ما ينتهي بالخسارة وفقدان الحقوق

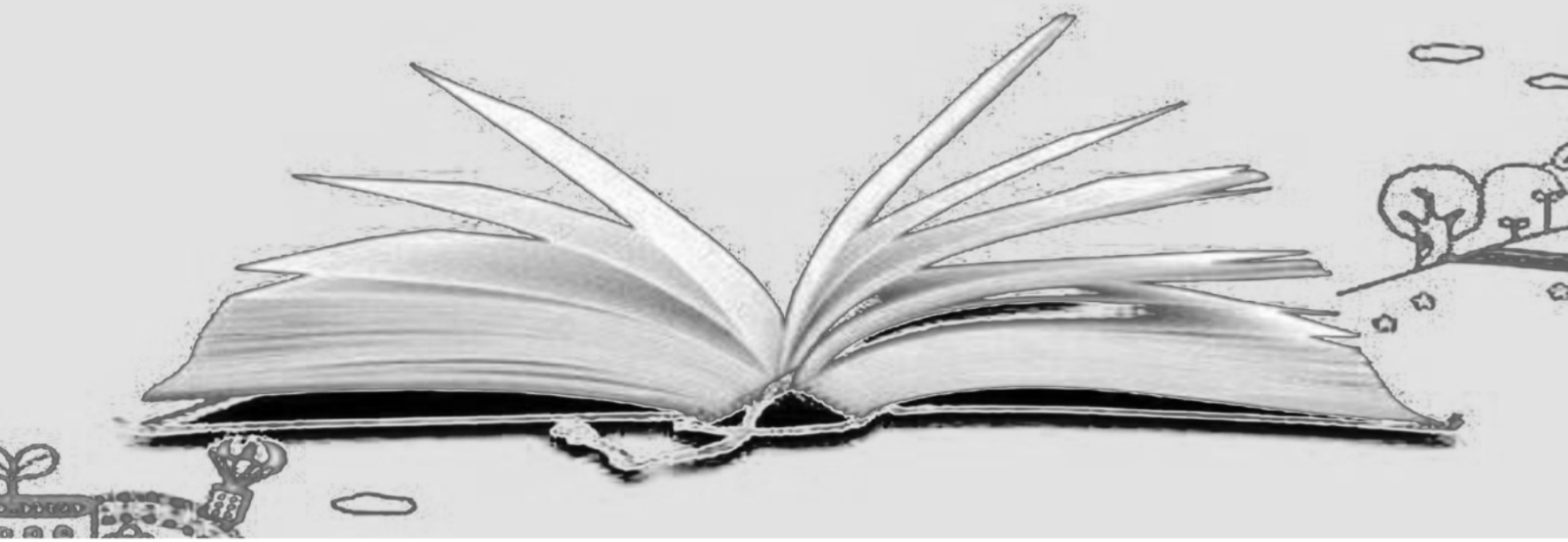


ام الآخر العدواني:

* الشخصية الحازمة: أما الشخص الذي يرغب فقط في رسم حدوده الشخصية وممارسة حياته بلا ضغط نفسي زائد. يَصْبُ تركيزه في نقاشه على الوصول إلى نقاط حيادية عادلة دون إجحافٍ للطرف الآخر أو نقصان قدره في قلبه ومشاعره؛ فهو يعلم جيدًا أن لكل منا حقوقًا ومشاعر واحتياجات إنسانية طبيعية ممن نحب، ولكن يظل ذلك مُقْتَنًا في مساحة لها حدودٌ واضحةٌ يتوجب على من يحبنا بصدق أن يحترمها ويقبلنا خارج حدودها كما يقبلنا داخلها.

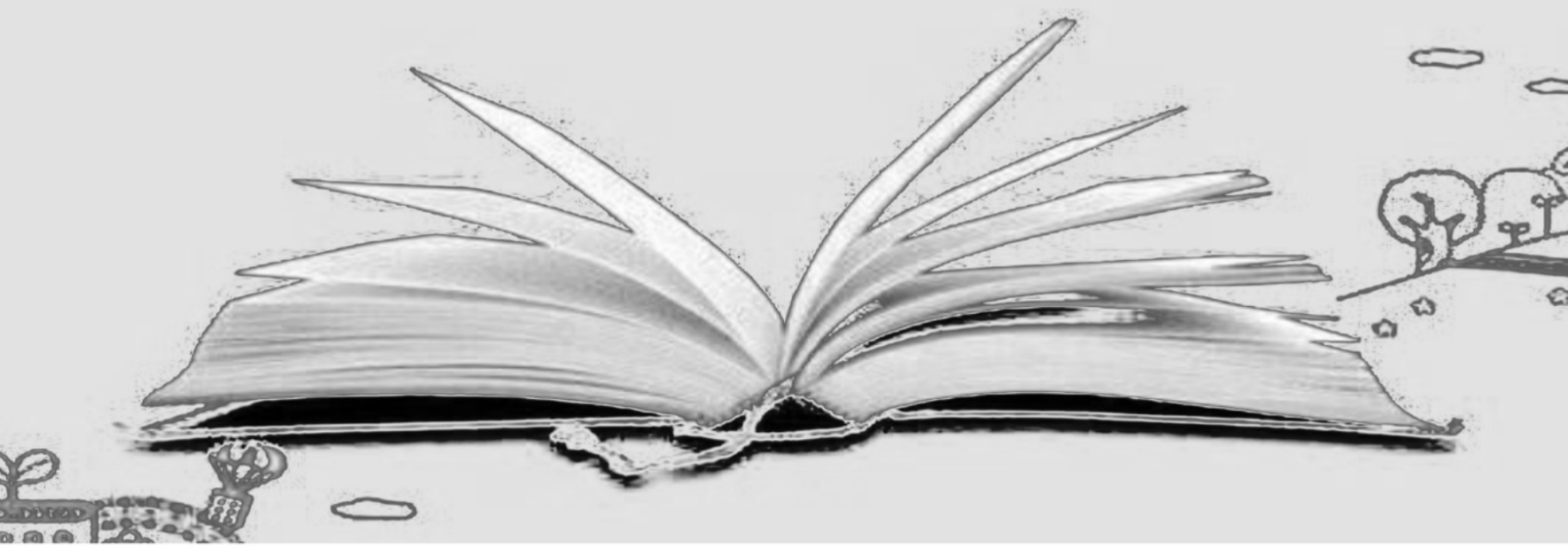


مقنع أكثر 8 مرات!



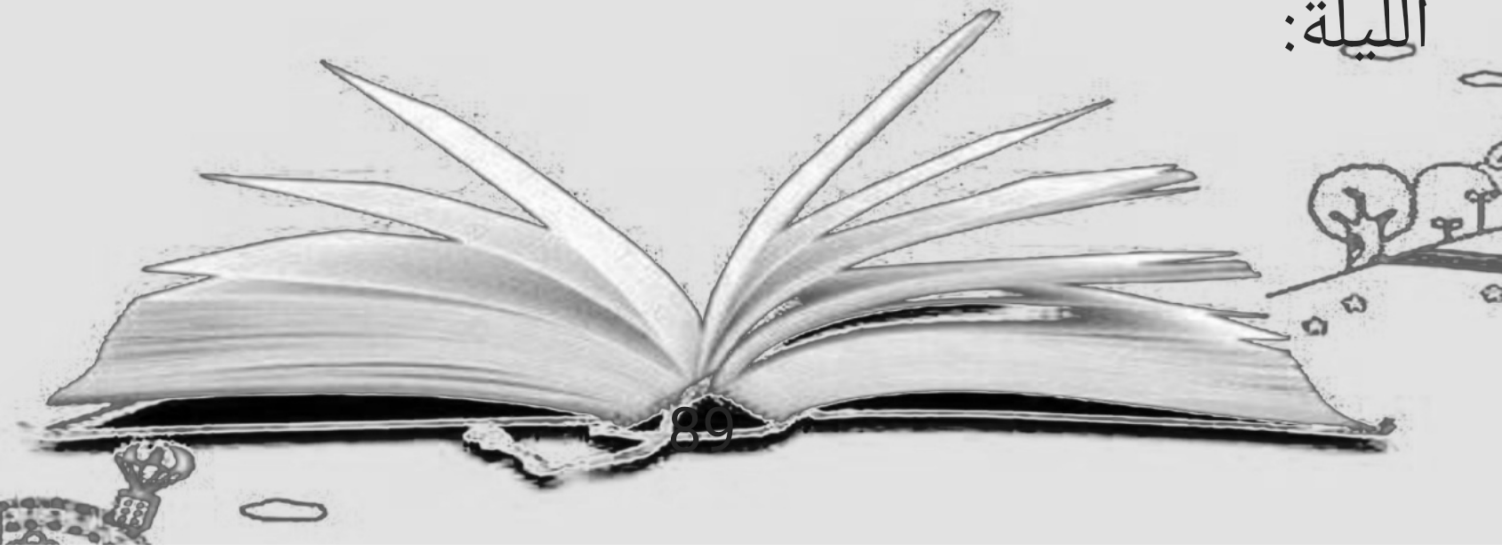
لنتقل إلى الدرس العملي المهم، ما هي أسرع وسيلة مقنعة لمن حولك لكي يستقبلوا منك كلمة « لا » ؟ عندما تريد أن ترفض طلبًا فتجنّب تمامًا أن تضيف إلى كلامك « لو كنت أستطيع أن أفعله لك لفعلت ». لذلك بعض الناس يقتنعون بتعبير « لن أفعل » أكثر ٨ مرات من لا أستطيع يجب أن تعرف من أنت ؟ ف أغلب الأحيان فإن عدستك المكبرة قد وضعتك ف تصنيف الانتهازيين العدوانيين حادّي الطباع أكثر بكثير مما يراك الناس بعدستهم! وذلك طبقًا الشخصية وعلم النفس أن العديد من الأشخاص الذين شعروا أنهم كانوا انتهازيين بشكلٍ مفرط تم تصنيفهم في الواقع على أنهم « حازمون بشكل مناسب » من قبل زملائهم المشاركين! وعلى العكس. فإن العديد من المشاركين المفرطين في عدوانيتهم قد يرون أنفسهم معتدلين، المشاركين مفرطي الحزم والعدوانية قد رأوا في أنفسهم أنهم غير حازمين بالقدر الكافي مع زملائهم؛ لذلك ربما يكون من الحكمة أن تسأل بعض الأصدقاء المقربين الموثوق بهم عن مرآتك وكيف تتعامل أنت معهم؛ فإن كان قد تملكك الخوف من أن تبدو انتهازيًا ففكر في إمكانية أن تبدو واثقًا ببساطة!

الوزنة المثالية



لو أن أحدًا قد أبدى لك رغبته في طلب ما، أنت لا تريد أن تفعله -مثل أن تُلغي خططك الليلة لتساعده في النقل من منزله الحالي- كيف ترسم خطًا لصالحك دون أن تبدو ضعيفًا جد أو عدائيًا جدًا؟
فكر دائمًا من يبدو أنه يفوز بالمناقشه؟ سنعرف كيف نفعل ذلك بعد قليل ، أجعل هدفك أن ينتهي الأمر بالطرفين إلى الشعور بالرضا بشكلٍ معقولٍ (أنت تفوز وأنا أفوز)
واعلم أنه للحفاظ على مستوى التوتر الذهني منخفضًا فإن الاستجابة الحازمة هي أفضل خيار الشخص الحازم - أنت تفوز وأنا أفوز.

مثلا: آسف: أودُّ أن أساعدك حقًا لكن الأمر مستحيلٌ هذه الليلة:



وبذلك قد رسمت خطوطًا مرضية للطرفين. الشخص
العدواني - أنا أفوز وأنت تخسر.
مثلًا: أتمازحني! ليس بعد هذا اليوم العصيب الذي رأيت.
وبذلك قد آذيت الطرف الآخر وربما تفقد المساندة منهم
بعد ذلك في المستقبل.

تدريب عملي:

إن كنت تشعر أنك تستطيع أن تجعل حزمك أفضل وأكثر
واقعية. فما هي الخطوات التي سنتبناها؟
أولًا: ابدأ بالمواقف الصغيرة:
بدايتك بالمواقف البسيطة كتدريب مبدئي سيجعل
الأمر أكثر
سهولةً في التعاطي بعد ذلك مع المواقف المعقدة.

التمرين:

العمل على وضع حدود أمام نفسك ف المرآة أمام صديق
موثوق فيه فتصبح، أكثر راحة واتفاقا مع شتي انواع
كلمات الرفض.



تذكر:

تذكر أن الحزم هو مهارةً سلوكية؛ والمهارات تحتاج إلى تدريب مستمر لتحسن وتتطور، مع الوقت من المفترض أن تجد نفسك أكثر قابليةً وأكثر راحةً مع قول كلمة «لا». والهدف من تلك الكلمة هي أن تزيل من على قلبك الإرهاق النفسي وضغط التفكير والشعور بعدم الراحة والمواقف غير المرغوب فيها والقلق الدائم من كونك حازمًا عندما يتخطى من حولك حدودك ومساحتك الشخصية. قلها بشكل صحيح

ما هو المفتاح للرد الحازم المثالي؟ تذكر دائمًا أن العبارات الضعيفة تبدو وكأنك تحتاج إلى الإقناع، يجب أن تكون عباراتك قوية مهذبة وغير قابلة للتفاوض فعند رسم الحدود التزم بالعبارات القوية.

العبارات الضعيفة مثل:

* أنا غير متأكد أنني سأوافق.

* هل يجب عليّ ذلك؟

* أفضل ألا أفعل.

العبارات القوية مثل:

- * أنا أحترم رأيك ولكني ما زلت أعتقد أن...
- * أنا أعتقد أن ذلك سيكون صعبًا (مع وضع اختيارات أخرى).
- * أنا أقدر عرضك؛ ولكنه ليس ما أريد تحديدًا.

ثلاث خطوات لكي تقول «لا»:

لتتحدى سلوكًا لا يعجبك ستستخدم 3 خطواتٍ للتركيز على منظورك الخاص وما تفكر به واقتراحاتك بدلًا من توجيه اتهام لمن أمامك.

* صف سلوك الشخص الذي أمامك.

* صف مشاعرك ورغباتك.

* اطلب طلبًا مُهذبًا حازمًا غير قابل للتفاوض

مثلًا: عندما تجعل من طريقة نُطقي للحروف نكتةً فإن

ذلك يجعلني مُحبطًا ويغيظني، من فضلك توقف عن

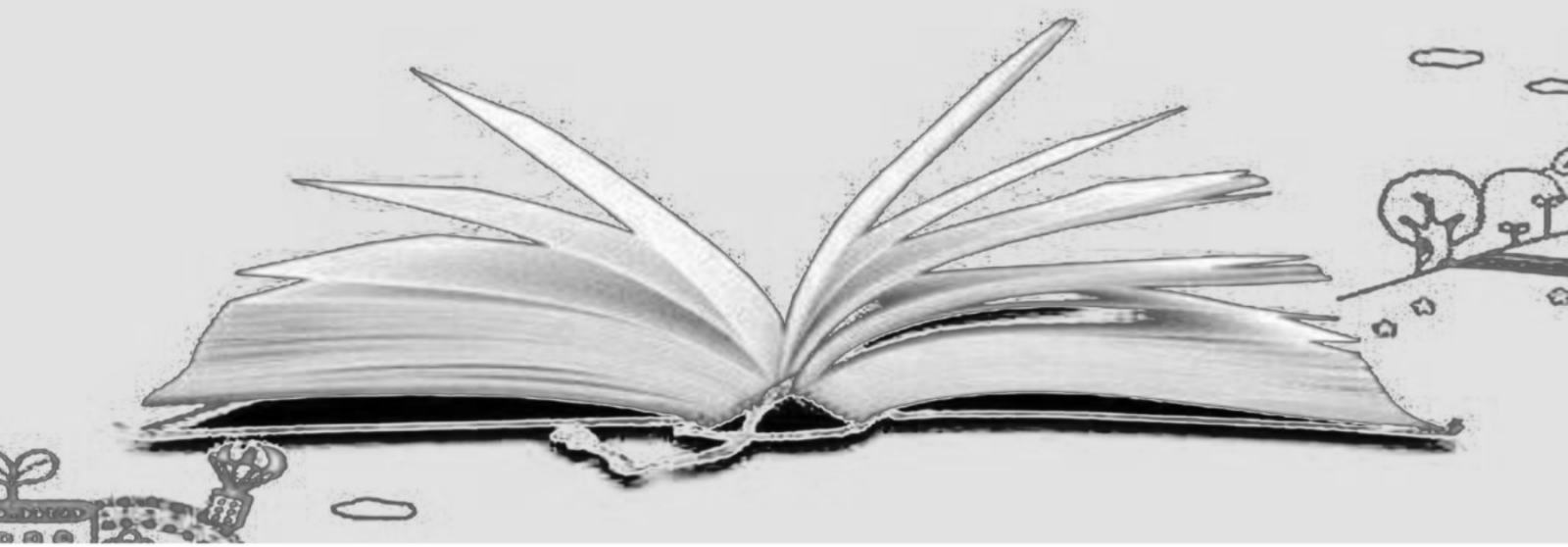
استفزازي بذلك وحين تبدأ فالتخلص من أسِر

الآخرين لابد أن تعدد المصادر التي تستقي منها تقديرك

الذاتي، وحينها ستتمكن من الموازنة بين حب نفسك

والعطاء لنفسك والآخرين.

بين الحزن والاكتئاب



جاءني مكروبًا حزينًا شاحبً الوجه ليشكو لي
«أنا مكتئبٌ ولا أدري ما أفعل».

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

أعراض الاكتئاب:

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



5. إحساس دائم بالذنب وتأنيب الضمير

6. فقدان الشهية أو زيادتها.

7. شعورٌ بفقدان الأمل واليأس.

8 أعراض جسدية.

9. أفكارٌ انتحاريةٌ ورغبةٌ في إنهاء حياتك.

هذه الأعراض لا بد أن تحدث على الأقل لأسبوعين متتاليين كل يوم وتستمر أغلب اليوم. وأيضًا ألا تكون هذه هي طبيعة الشخص فإذا كان الشخص في العادة ينام كثيرًا فلا نستطيع أن نحسب هذا من الأعراض.

فإذا وجدت نفسك تعاني من الاكتئاب ولا تدري ما تفعل وحاولت جاهدًا الخروج من هذه الحال ولم تفلح فعليك باللجوء لطبيب نفسي يساعدك. ولا تتحرج

من هذا أبدا، إن المرض النفسي مثله مثل المرض العضوي، يحتاج إلى استشارة مختص. والالتزام

بالكورس العلاجي: حتى يتعافي المريض ويتجاوز مرضه. والاكتئاب واحدٌ من أشهر الأمراض على مستوى

العالم وأكثر ما تأثيرًا على حياة الأفراد. لذلك لا بد من تدخل الطبيب النفسي لمساعدة من يعاني الاكتئاب



ذكرنا أعراض الاكتئاب المرضي، أما الحزن الطبيعي
فأمرٌ آخر.

الحزن:

إننا حين نحزن ومن غير كامل إدراكٍ منا نتذكر كثيرًا
مما مر بنا من آلامٍ، نغمس في أحزاننا إلى أقصى درجة؛
حتى العقل البشري في لحظات الألم ينحاز إلى ما يراه
حزينًا فيما، فتراه كأنه يجذب إليك كل ما يحزن إذا
استسلمت له وتركت نفسك للحزن.

فالعقل بطبيعته ينحاز إلى ما تفكر فيه. إنك مثلًا إذا
فكرت في نوع سيارةٍ معينة، فستجد نفسك تلاحظها
كثيرًا في الطريق. هي لم توجد بعد تفكيرك فيها، بل
هي موجودةٌ على الدوام؛ الفارق الوحيد أن عقلك أصبح
أكثر انتباهًا لها وانجذابًا إليها. الأمر نفسه يحدث في
حالات الحزن العميق. فإنك دون أن تدري وبلا وعي
تنجذب إلى ذكرياتك الأليمة أو مخاوفك، فيذهب عقلك
تلقائيًا إلى كل ما يزيد من حزنه ويضاعف من ألمه
لأن الحزن أصبح هو موضوعه الرئيسي ومحور تفكيره

تضخيم الألم :

يميل المخ لمضاعفة الآلام وتضخيم الاحتمالات حتى تظن أن الكون سينهار، وأنت لن تستطيع تجاوز هذا الأمر مهما فعلت. أضف إلى هذا كله حالة الضعف النفسي الذي يعيشه أغلبنا وعدم الرغبة في التعرض للألم، كل هذا مما يضاعف حزن الإنسان ويزيد همه. فالحزن من المشاعر الإنسانية الطبيعية وعلاجه هو تقبله.

فلا تحزن من حزنك؛ لا تصارع حزنك، لا تشعر بأنه نهاية الكون وأنت ستظل كذلك. إنما هي مشاعر طبيعية فالحزن والألم من طبيعة هذه الحياة وانك لن تستطيع أن تحيا بسعادة ما لم تتقبل هذه الحقيقة وترضي بها، حينها فقط سيكون لحزنك معني ويكون مفيدًا لك ولكن هل للحزن معني؟



وأضيف : إننا حين نحزن نتوقف عن الكثير من الملهيات
ونترك إجبارًا الكثير من الأعمال التي نغمس فيها أصلًا
لتلهينا عن أنفسنا، فتظل تتنقل في العديد من الأمور
خوفًا من أن تواجهه

نفسك لتعرف حقيقتها فالحزن إذا يعطيك هذه الفرصة
لتجالس نفسك؛ لتعتني بها قليلًا. لترى ما بها من آفاتٍ
وعيوب وتبصر بها لتكون سعادتك من قلبك وليست
سعادةً زائفةً بسبب الملهيات التي تصرفك عن نفسك.
ولكن من أنا؟

نعم أنا أريد أن أجالس نفسي وأن أخلو بها، ولكن حين
أجالسها، أجد نفسي غريبة؛ أتساءل من أنا ماذا أريد.
وما الذي أحججه. في البداية دعنا نتكلم عن أنا؟ أنا
نفس مخلوقة من طين. ثم نفخ في هذا الطين من روح
الله، فأنت لست كما يعرفك العلم، كائنًا ماديًا بيولوجيًا لا
يتعدي تفاعلاته الكيميائية. بل أنت بداخلك ما يسع هذا
العالم كله الروح وفي الواقع الأمر أجد أن محاولة
إثبات ذلك من العبث فكل منا يدرك يقينًا كما يقرأ
كلامي هذا الآن أن هناك بداخله ما يكبر



بكثير هذه التفاعلات الكيميائية المحدودة. يدرك يقينًا
أن الحب ليس مجرد انفعالٍ من الهرمونات والنواقل
العصبية فقط كما يحب الحيوانات بعضهم بعضًا؛
فالكثير من الناس يحبون ولكن لماذا تحب شخصًا بعينه
وتميل إليه هو؟ قد نفسر مشاعر الحب بالهرمونات.
لكن لِمَ هذا الإنسان بالذات وليس غيره. لِمَ نختلف
في طريقة حبنا وفي إيصال هذا الحب؟ فهذا يحب
ويُظهر حبه في الهدايا والعطايا، وذلك يحب ويُظهر
حبه في الاهتمام وكثرة السؤال. وهذا لا يجفُّ لسانه
عن التحدث عن مشاعر الحب وإظهارها لحبيبه؛
فالكثيرون يحبون ولكن لا يتشابه أحد. لِمَ نضحك كثيرًا
حينما يتحدث هذا الشخص بينما هناك شخصٌ آخرٌ
إذا قال نفس ما قال الشخص الأول لا نضحك؟!

العلم يجيبك عن كيف ولكن يبقى السؤال لم؟
أنت لا تستطيع أن تنكر هذه الروح وسطوتها عليك
فهذا هو الجانب الأول منك وهو روحك.

أما الجانب الثاني فهو جانب التراب منك (المادة)
إذا فمن أنا؟

أنا المخلوق من قبضة من تراب ونفخه من روح الله

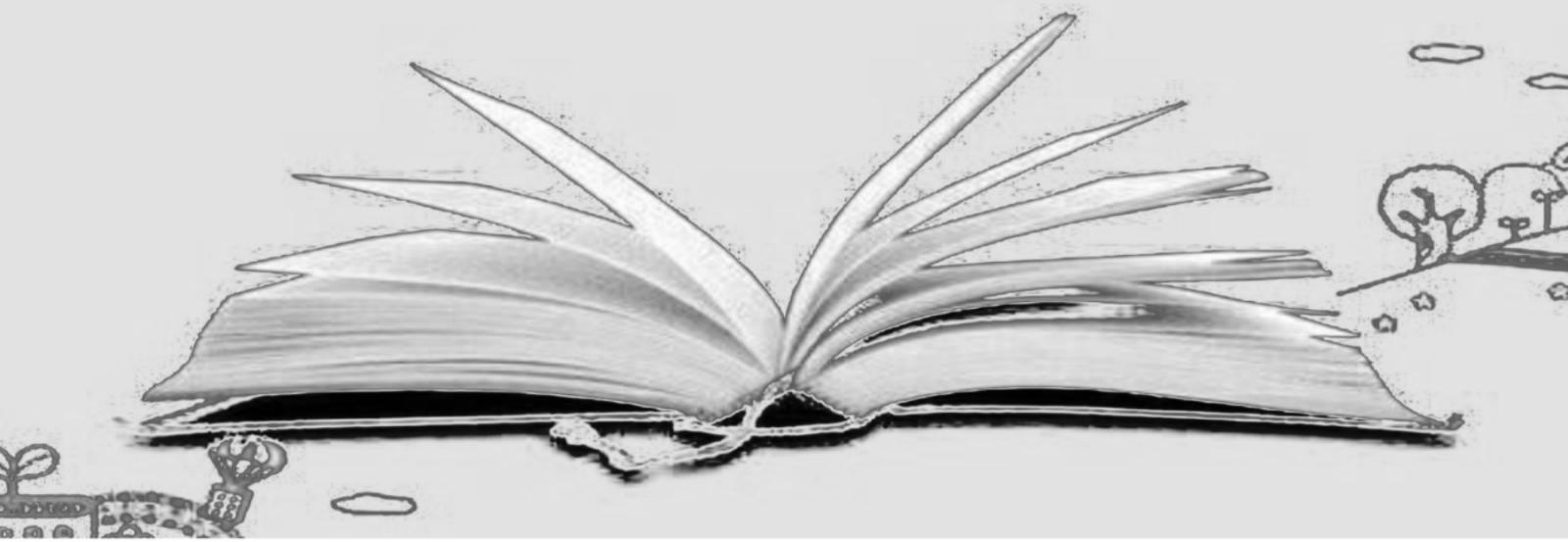
وقبل أن أخبرك بما تحتاج إليه نفسك دعني اعرفك
بشيء عن نفسك أنت من داخلك أجوف! أجوف
الجوف هو الفراغ:

فأنت بداخلك فراغ يحتاج دوماً أن يمتلأ
وكما أنك من مادة وروح. فأنت تحتاج إلى أن تمتلأ
الفراغ المادي والروحي

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

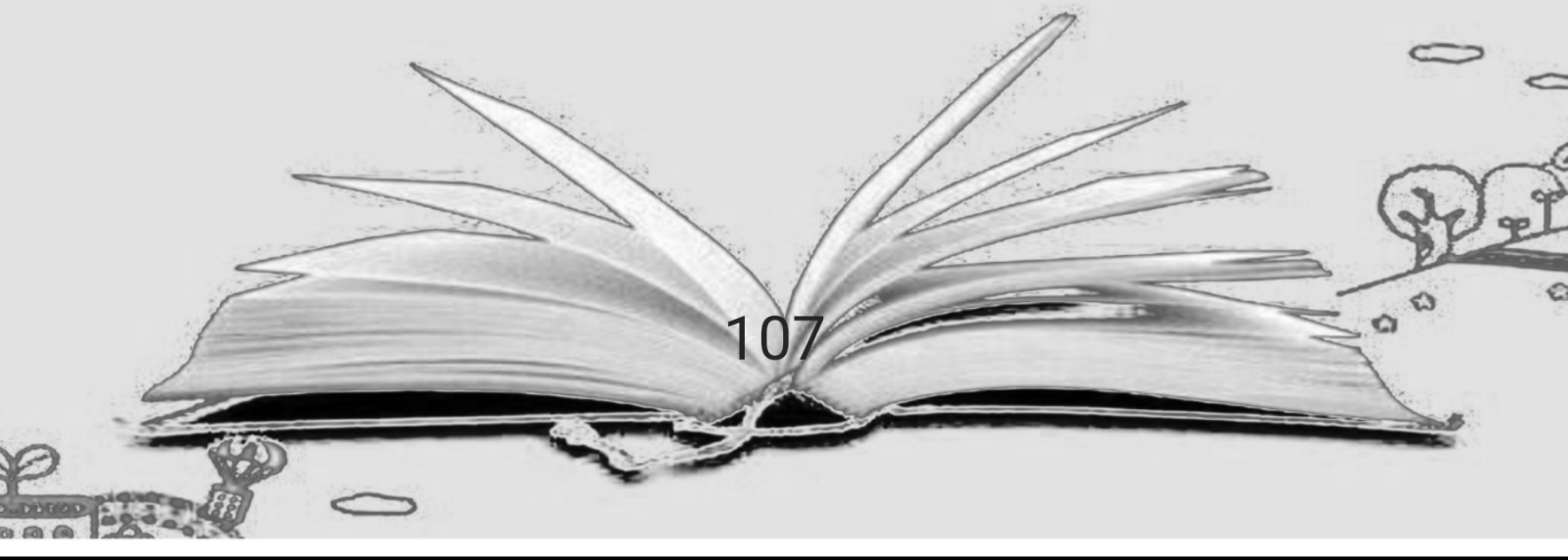


المحفظة الحمراء وتقديرك لنفسك.



في يوم من الأيام شاهدت فيديو لسيدةٍ على التلفاز تتحدث عن أثر الألوان على حياتنا وعلى رزقنا حتى قالت: «إن المحفظة الحمراء تجلب المال. لأن الأحمر أعلى ترددٍ في الألوان، واللون الأحمر ناريٌّ والمال من الورق أي الشجر فهذا علاقتها طرديةً لا يُخفي ما في هذا الكلام من خبل أي عاقل، بل كل الناس تدرك حماقته فلا فائدة من إضاعة الوقت في نقضه. لنتقل إلى قصة أخرى

ربما لا تبدو بهذا السخف بل أن الكثيرين يحبونها ويحبون سماعها هل سمعت عن هذا الذي كان يعمل عملاً بسيطاً جداً فقيراً ويسعي ويجتهد إلى أن وصل إلى هذه المكانة وصار انفلونسر أو صاحب شركة أو مؤسس أو مطرب شعبيٍّ وعنده الكثير من السيارات والملايين. أعتقد أنك تذكرت أحدهم الآن.



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

لأن فورًا تستطيع أن تتخذ قرارًا بالرجوع إلى صفوف الدراسة؛ بإتقان الرقص والغناء. بامسك زمام أمورك المالية، بتعلم قيادة طائرة مروحية.. إذا قررت ذلك حقًا يمكنك أن تفعل أي شيء تقريبًا. وهكذا فإن لم تكن راضيًا عن علاقتك العاطفية التي تعيشها حاليًا. اتخذ قرارك الآن بتغييرها إذا لم تكن راضيًا عن وظيفتك الحالية فلتغيرها.

الأمر الأول : استخدام القوة

أتذكر أنني استمعت للعديد من المتحدثين التحفيزيين والتنمية البشرية يرددون مثل هذا الكلام: أفعّل، أنت تستطيع، إن لم تصل فالمشكلة فيك أنت! وغالبًا أكثر هؤلاء، لأنهم لا يملكون محتوى علميًا حقيقيًا يقدمونه للجمهور، يقدمون قصصهم الشخصية على أنها دليل مؤكّد على هذا الكلام الذي يقدمونه، وهذا ما فعله

(أنتوني روبنز) فقد قدم قصته الشخصية وتحوله الذي حدث له مثالا على هذا. فقد كان نشأ من أصول متواضعة؛ وفي أوائل حياته تحمل حارس عقار وكان يعيش في شقة صغيرة إلى أن قرر يوماً أن يغير حياته. يقول «أنتوني روبنز» ليؤكد صحة أطروحته: «استخدمت هذه القوة لكي أستعيد سيطرتي على صحتي وسلامتي البدنية؛ وأتخلص بصورة دائمة من ثمانية وثلاثين رطلاً من الدهون. عبر تلك القوة اجتذبت إلى المرأة التي أحلم بها، تزوجتها وصنعت العائلة التي رغبت فيها استخدمت هذه القوة لأغير دخلي من حد الكفاف إلى أكثر من مليون دولار سنوياً، وهو ما جعلني أنتقل من شقتي بالغة الصغر -حيث كنت أغسل أطباقي في حوض الاستحمام لعدم وجود مطبخ- إلى منزل عائلتي الراهن قلعة ديل مار». ثم أكد روبن إمكانية أي شخص في أن يسير على خطاه وفعل ما فعل، قس على هذا الكثير من قصص التنمية البشرية، فالجميع يُمنونك بالحياة الرغدة والمال الوفير إذا تحركت وانطلقت وأشعلت شغفك وفعلت كما فعلوا ولكن كل هذا سراب ما يليث

أن ينقطع ثم تري الحقيقية وتصطدم بالواقع وتعلم أن
الفرص ليست متساوية وأن الأزمة الحقيقة قد لا تكون
بسببك أنت، ولكن بسبب الأحوال العامة والظروف.
ولست فيك. ليس دومًا بالطبع فقد تكون المشكلة بك
أنت؛ لكن لا بد أن تُقيّم الأمر ولا تلوم نفسك على ما
تستحق وما لا تستحق.

الأمر الثاني: الاعتقاد المزعوم بتساوي الفرص :

هل سمعت يومًا من يقول إن كل الناس لهم نفس
الفرص وأنه لا فضل لأحدٍ على أحدٍ إلا بالاجتهاد فقط؟
ربما سمعت الكثيرين وربما تصدق ما يقولون؛ بل أنت
تري أدلةً على ذلك. كل الناس يدخلون الثانوية
لهم نفس الفرص في المجموع، كل من يتقدمون إلى
عمل يخضعون لنفس، إذا فلم يعد هناك حجةً لك إلا
إنك فاشلٌ وبيدٌ ولست كهؤلاء الذين اجتهدوا ووصلوا
بجهدهم بغض النظر عن الظروف المحيطة.



كان قديمًا ينقسم الناس إلى طائفتين. طائفة الملوك والأغنياء وطائفة الفقراء العاملين. كان كل الناس راضين بهذه المكانة واعتقدوا أنها هي المكانة الطبيعية لكل منهم ، فلم يسخط أحدٌ أو يغضب أو حتى يسعى إلى تغيير مكانته.

وبالرغم من كل ما كان في هذه العصور من الذل والسوء ، لم يشعر احد الفقراء بالغضب لأنه لا يستطيع أن يصل إلى الأغنياء أو ينافسهم أما الآن فصار الحديث الدائم عن المساواة والفرص المتساوية وأنه بإمكانك أن تصل إلى أي شيء. وأن الذين وصلوا إلى هذه المكانة وحققوا هذه الأموال هم بشرٌ مثلك حصلوا على نفس ما حصلت عليه من الفرص.

الأمر الثالث الشعور بالاستحقاق:

هل شعرت يومًا بأنك تستحق أكثر مما لديك؟ هل نظرت يومًا إلى من هو في سنك فوجدته قد وصل إلى ما لم تستطع أن تصل إليه أو أنه سبقك بأكثر من خطوة. ثم ازداد الأمر سوءًا أن المجتمع صار يحكم

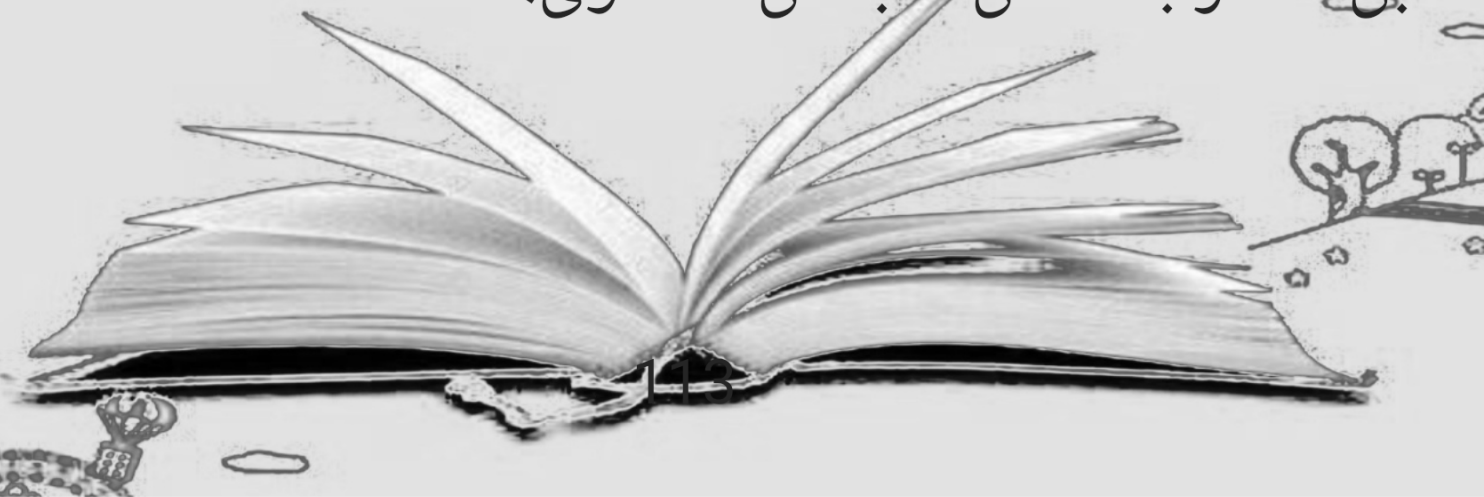
عليك ويسألك لماذا لا تصل، لم لا تتزوج ومن هم في سنك يتزوجون؟ لو تخيلت كتيبةً من الجنود وبينهم قائدهم؛ بالطبع هو أعلاهم مكانةً ويسبقهم بالكثير، هل ينظرون إليه ويحسدونه في الغالب ستجدهم ينظرون إلى بعضهم بعضًا ويحسدون من يتفوق ولو بالقليل عن الآخرين منهم.

وكذلك الطلبة في المدرسة لا يحسدون المدرس ولكن ينظرون إلى من يفوقهم من الطلاب هذا ما قاله (دافيد هيوم)، الطبيعة البشرية: لا يتولد الحسد عن التباين الشديد بيننا وبين الآخرين. بل على العكس. الحسد وليد التقارب. إن أي جندي عادي لن يحمل حسدًا نحو قائده الجنرال مقارنة بما سوف يشعر نحو رقيبته المباشر أو زميله العريف. كما لن يجد نفسه موضع غيرة الكتاب التافهين المبتدلين. بقدر ما سيلقى الغيرة في صدور مؤلفين أقرب إلى مكانته. إن التباين العظيم يقطع الصلات. وهكذا فإما أنه يثنينا عن مقارنة أنفسنا بما هو بعيدٌ عنا غاية البعد، أو أنه يقلل آثار المقارنة.»

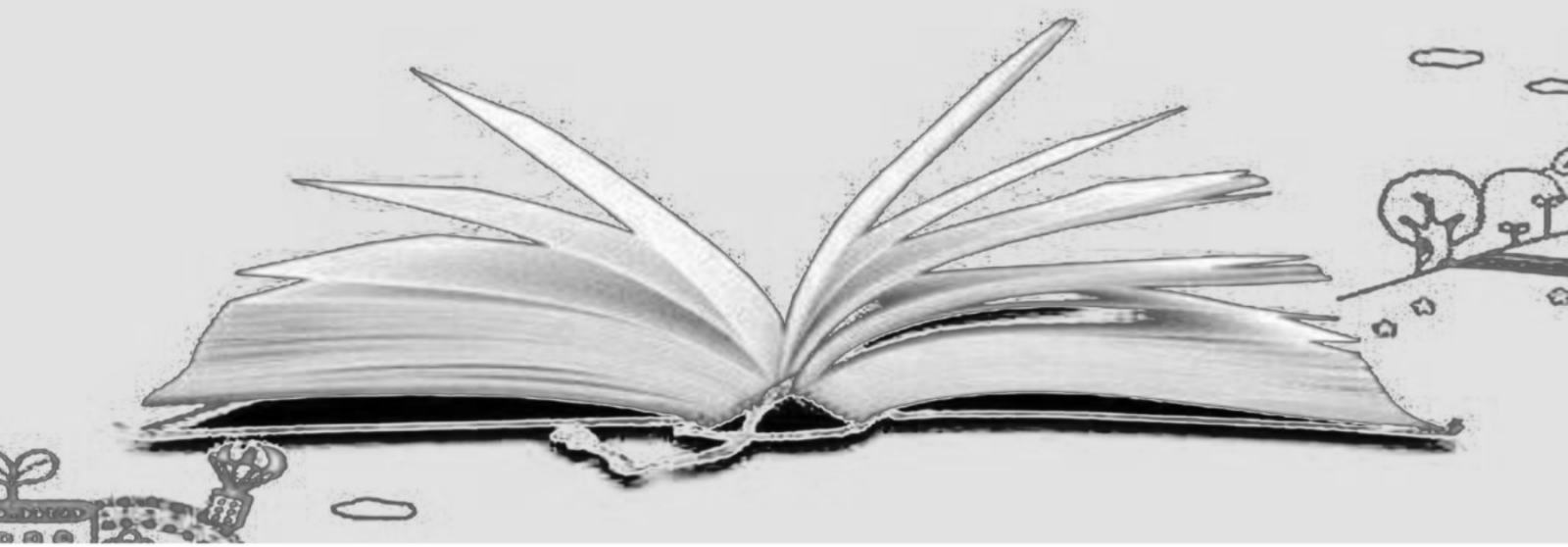


إنه الشعور بالاستحقاق المتولد عن المقارنة الدائمة بمن هم مساوون لنا ووصلوا لأكثر مما وصلنا إليه.
الشعور بأنه في ظروف أخرى كان يمكن أن نكون شيئًا
آخر غير ما نحن عليه شعورٌ يزرعه فينا التعرض
لمنجزات أعلى،
حققتها من نعتبرهم مساوين لنا ويتولد عنه القلق
والنقمة

أو كما قال أيضًا : قد نتسامح مع كل نجاح يحققه
الآخرون، إلا نجاح أندادنا المزعومين فإنها لا تطاق».
فأنت حين ترى هذا الشخص الذي بجوارك في
الجامعة. أو في العمل لكنه وصل إلى ما لم تصل إليه،
فاول ما يتوجه إليه ذهنك هو لوم نفسك أنك لم
تستطيع الوصول إلى ما وصل إليه، ولا تنظر
للظروف المحيطة بكما لكي تقيّم نفسك تقييماً صحيحاً
بل تشعر بأنه كان لا بد أن نتساوى.



أثر الحياة الاستهلاكية على النفس



أذكر وأنا في التاسعة من عمري كان بجوار المنزل
الذي أعيش به أرض شاسعة بلا مبانٍ ولا سياراتٍ
ولا زحام. فقط فراغ.

كنا نذهب لنلعب بالساعات الطوال لا نشعر أبدًا
بالممل، نستنزف طاقتنا في اللعب. لكن نفوسنا
تُبنى وتقوي لم يمض

العديد من السنوات حتى بدأت تتسع رقعه
المباني. وتقل مساحات

اللعب، وفي نفس الوقت كان هناك شيء آخر
يتسع بالتساوي ويظهر بقوة الألعاب الإلكترونية.
ووسائل التواصل الاجتماعي.

فكانت النتيجة الحتمية أن مساحة اللعب تقلصت
إلى أن انتهت تمامًا.

تيم كاسر : هو باحثٌ نفسيٌّ أمريكيٌّ مهتم
بالبحث في القضايا المرتبطة بالقيم البشرية؛
يحكي نفس



المشهد تمامًا، فحين كان صغيرًا كان بجواره شاطئ خالٍ من أي شيءٍ إلا من لعب الأطفال ومرحهم. إلى أن استبدلَ بهذا الشاطئ مولاً تجاريًا ثم بدأت تتحول معه الكثير من الأشياء، فبعد أن كان حلم الأطفال هو الأماكن الشاسعة والمرح بلا قيود. وكان أكثر ما يودون شراءه هو دراجةٌ ينطلقون بها أصبح حلم تيم كما هو حلم كل الأطفال معه؛ شراء كل هذه الألعاب في متجر الألعاب في المول.

إذا سألت أي طفلٍ عن معنى السعادة بالنسبة إليه؛ فسيكون رده بالتأكيد هو الكثير من الشراء والاستهلاك. لو أردنا أن نصف العصر الذي نعيش فيه الآن بكلمة واحدةٍ فسيكون بالتأكيد، الاستهلاك إننا نعيش في عصر استهلاكي بامتياز فالسعادة تمنى الاستهلاك والحصول على الكثير من الأشياء، وإذا أردت المزيد من السعادة فعليك بالمزيد من الاستهلاك. وهو عصر يخلق فيك كما، رغباتٌ لا نهائية، فهمتي تستطيع أن تقول إنك وصلت إلى الحد الكافي من الاستهلاك وأنت لا تحتاج إلى المزيد من الأشياء؟



الإجابة بكل بساطة أن هذا لن يحدث. لن يأتي هذا الوقت الذي تشعر فيه بالكفاية والاستغناء؛ لأنه دومًا هناك الجديد؛ وبالطبع

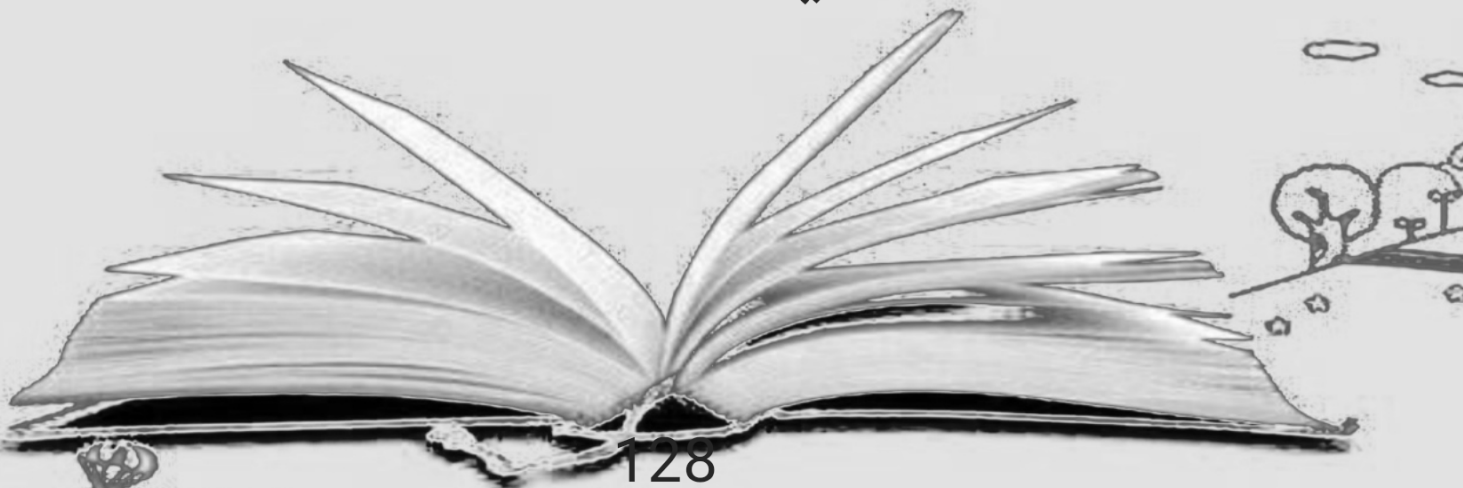
الرسالة التي تصل إليك في كل وقت أنك تحتاج إلى المزيد لتصل إلى السعادة. سيدي أنت لا تملك هذه السلعة الرائعة؟ يا للأسف لقد فاتك الكثير، ربما كل ما أتت فيه من غمٍ وهم بسبب أنك لم تشتري سلعتنا الرائعة. الاستهلاك لا يتوقف على شيءٍ واحدٍ أو مجالٍ واحدٍ؛ فهناك عددٌ لا نهائيٌّ من السلع في كل نواحي الحياة. وكلهم ينادي عليك أن هلمَّ إلينا فهنا السعادة؛ ويصرفون الملايين على الدعاية والإعلان لإقناعك بهذا.

ولكن هل تدري كيف بدأ هذا السُّعار الاستهلاكي؟ في كتاب الغرب والعالم يتكلم فيقول: إن قدرة مجالين اثنين فقط، هما العلاقات العامة والإعلان. على التلاعب بآراء الناس. والتأثير في القرار الفردي مع التظاهر بتوسيع عالم الاختيار الفردي هي قدرة هائلة-يقصد أنهم يبيعون وهم الحرية ويعطونك شعوراً زائفاً بالاختيار الحر



كيف ينشأ حب الاستهلاك فينا؟

يجيبنا على هذه عالمان كنديان في علم النفس أجريا تجربةً على مجموعٍ من الأطفال. قسموا الأطفال لفريقيين. فريقٍ منهم شاهد إعلانيّن تجاريين عن لعبةٍ ما، والفريق الآخر لم يشاهد الإعلان. ثم عرضوا على كل مجموعة اختيارًا من اثنين؛ أن يختار اللعب مع طفلٍ لطيفٍ وهادئٍ ولا يؤذي؛ لكن ليس معه اللعبة التي رأوها في الإعلان. أو أن يختار اللعب مع طفلٍ مؤذٍ ومشاغبٍ ولكنه معه اللعبة التي رأوها. فكانت النتيجة أن الفريق الذي رأى الإعلان اختار الطفل المشاغب لأن معه اللعبة التي يريدونها، وهكذا الإعلام يخلق فيك رغبة عارمة على فعل شيء ما فتختار هذا الشيء ولو على حساب سعادتك ولو على حساب صحتك أو أي شيء لأنه كما قلنا قد تم تحديد معاني السعادة



بعيدا عن تقديراتك الشخصية، أو اختياراتك الخاصة بل
تمت قولبتها وتقديمها إليك جاهزه فأنت منقاد
وخاضع لإرادة تسوقك دون أن تشعر وهي من تحدد ما
يسعدك وما يتعسك،

وأمام آلة الإعلان والإعلام الجبارة فإن الفرد لا يملك
حولاً ولا قوة إلا أن ينساق لها ويستجيب لتوجيهها؛
يستوي في ذلك الكبير والصغير

الرجل والمرأة. وبهذا يسهل تغيير الفرد ليس فقط على
مستوى التفضيلات الشرائية أو الميل للسلعة المستهدفة.

بل يسهل تغيير قيمه واتجاهاته ومنظومته الفكرية
بأسرها. والعجيب في الأمر أنني أجد في نفسي من
هذه الأمور حتى وأنا على دراية بها، وبأسلوب السوق
إذا نزلت للتسوق. أشعر كأن أحدهم يخدرني. وكأنني لا
أرى أمامي سلعةً عادية؛ إنما أرى شيئاً

لا أستطيع الخروج إلا إذا اشتريته. ولو تغلبت على
نفسي ولم أشتري أشعر أن هناك ما ينقصني حقاً وأشعر
بالضييق.



قس على هذا كل عملياتك الشرائية، ولا تجعل نفسك لقمة سهلة لتجار العقول الذين يعبثون بها، عقلك ملكك أنت وحدك فلا تسمح لأحدٍ بأن يقوم بدورك وأن يحدد لك اختياراتك.

نعم نحن تحتاج إلى الإرشاد دومًا، لكن الإرشاد يكون للقواعد العامة والقيم وطرق النجاح؛ وليس لتحديد أخص الخصوصيات

كاختيار الملابس أو السلع الاستهلاكية. هذا قرارك وحدك. تذكر هذا دومًا، فلا تسمح لأحدٍ أن يدفعك إلى ما يريد هو لأنك وببساطة من سيدفع ثمن هذا. إن أحد أهم علامات الأمم المتطورة هي قدرة أفرادها على الادخار. فتذكر دائمًا، أن ادخارك هو الذي سيغير حقا من حياتك وأن امتلاكك لوسائلك المادية هو ما سيتيح لك أن تحقق مشروعاتك المؤجلة أو شراء حاجاتك الحقيقية والمؤثره بعيدا عن السلع الاستهلاكية التي تستنزف مواردك

تبدأ بتعريف المشكلة:

ما الذي أواجهه؟ وما الذي أخاف منه؟
ثم تضع العديد من الحلول المقترحة. ثم تُقيّم كل حل
على حدة؛ وتختار الحل الأنسب.
حين تنشغل بحل المشكلة ووضع حلولٍ منطقية -القلق
الصحي كم قلنا من قبل-؛ فإن عقلك يهدأ ويتحول من
التركيز على الخطر للتركيز على الحل، ولا يرى الخطر
في الحجم المُضخم بل يقل هذا التضخيم بمجرد
انشغالك في وضع الحل لكن بشرط
عدم الكمالية؛ فنحن نبحث عن الحل الأنسب لا الأكمل.
وإذا حاولت إيجاد حل ليس فيه ثغرةً فلن تجد؛ فلا بد
أن ترضى بالحلول المتاحة

سلم نفسك:

وأعني هنا بتسليم نفسك للأفكار. أي لا تتصارع
معها، دعها. تذهب وتأتي بلا أحكام، بلا محاولة
لتثبيطها.

وهذه نصائح تعينك على هذا:

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

ب- أجل القلق لوقتٍ معين: يمكنك أن تضع وقتًا في اليوم تسميه وقت ال Overthinking نعم؛ وقت في اليوم نصف ساعة؛ تترك العنان لأفكارك تأتي وتروح. فإذا جاءتك الأفكار في أي وقت في اليوم فذكر نفسك أن هناك وقتًا مخصصًا لهذه الأفكار ولكن ليس الآن.

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



وأخيراً تقبل وجود المجهول و الاحتمالات:

كما شرحنا من قبل. إن أكثر ما يزيد القلق هو عدم تحمل المجهول, والرغبة في أن يصير هذا المجهول معلومًا. في الواقع إن علم النفس يقف هنا عاجزاً، يخبرك بأن عليك أن تتقبل المجهول لكن لا يعطيك الكثير ف كيفية تقبل هذا المجهول. ولا أري ، أن هناك حلاً لهذه المعضلة إلا التسليم المطلق لوجود إله عليم خبير, حين تؤمن أن هذا المجهول بيد إله يعلم

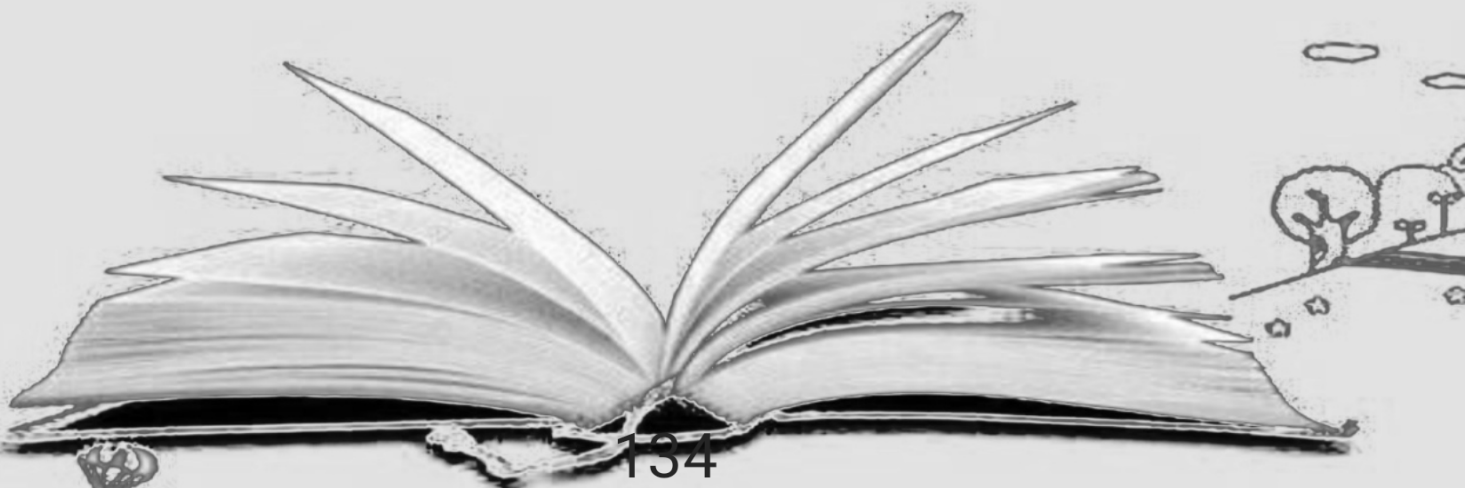
ما في الغيب؛ حكيم يُقدر كل شيء بحكمه مطلقة. حتى إنك لو خيّرت بين أن تدير لنفسك وأن يدير لك هو: لاخترت أن يدير لك هو. حين تؤمن بالقدر «إنا كل شيء خلقناه بقدر»؛ حين تؤمن

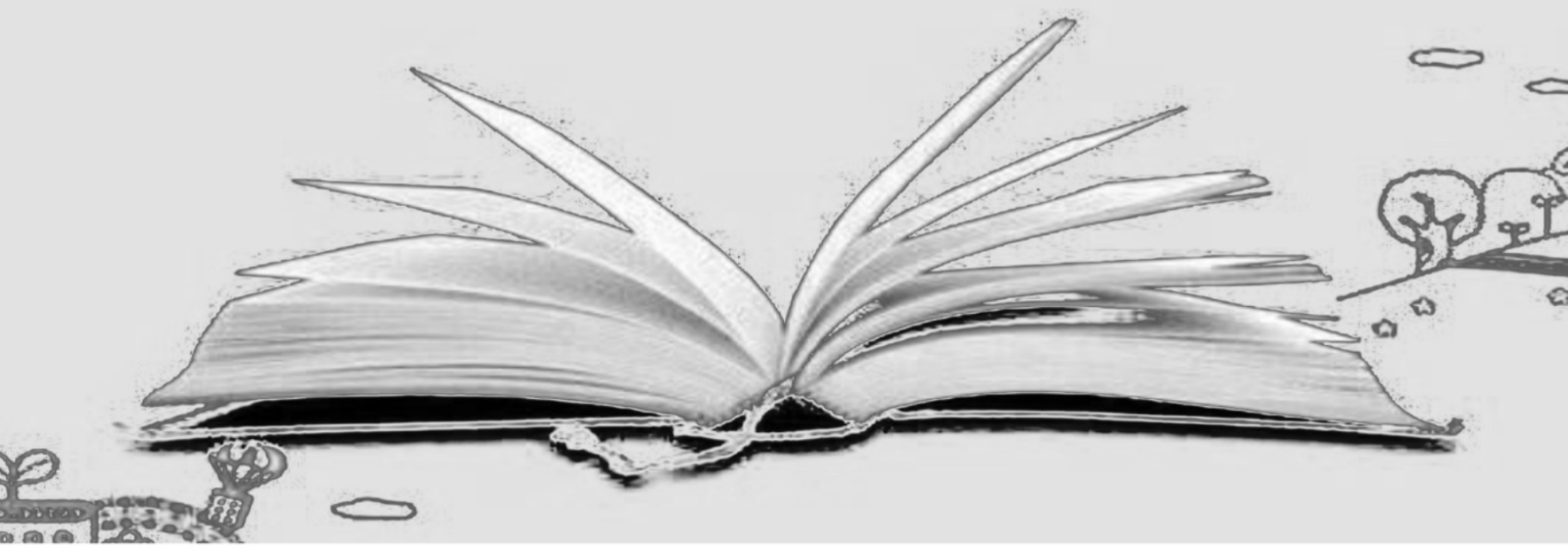
بالقدر خيره وشره». وأن الخير كله بيد الله والشر « ليس إليه» حين تؤمن أن هذا الإله يريد الله الخير حينها المجهول بالنسبة إليك يصير كالمعلوم؛ بل بعض الناس يصل من الثقة أن يطمئن إلى المجهول أكثر من المعلوم لأنه بيد العليم الحكيم الخبير.

وقبل أن أختتم أودّ أن أقول لك إنك لن تنتفع
بمجرد القراءة فقط
بل خذ قرارًا صادقًا بالتغيير. فليس المقصود هو
كثرة القراءة إنما العلم بما تقرأ.

وفي نهاية الكتاب أرجو أن تكون قد انتفعت به
ووجدت أثرًا لهذه الكلمات ف نفسك
كانت رحلة قصيرة حلّقنا فيها داخل النفس
وتشاركنا العديد من المشاعر والافكار أرجو أن
يكون ما كتبت وصل إلى قلبك وعقلك

إلى اللقاء يا عزيزي/.....





دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

سجنى، الدلاخلى هو أسيرك

في النهاية يا عزيزي مش هتعرف إنك كُنت غلط غير لما تشوف الصح، ومش هتعرف إن دا الشخص الغلط غير لما تقابل الشخص الصح، ومش هتعرف حاجة عمومًا في الدنيا من غير تجارب، ومهما سمعت ومهما اللي حواليك نصحوك كله كُوم والتجارب كُوم ثاني خالص .. التعليم عايز تجارب مش عايز نصايح روتينية مكررة، عشان كذا إفتخر برحلتك في إكتساب الخبرة حتى لو الرحلة دي كانت مؤلمة .. كل وجع مررت بيه إنت خدت فُصاده درس مُهم في حياتك .. والدروس دي هي اللي قوتك وهي اللي صنعت شخصيتك .

الكاتبة/مارينا نبيل

تمت إرفاق: الكتابية فائمه محمد ياقوت

مؤسسة
رأيا

للتصميم (العجائب)

01028334044

المصممة:
عزة أبو السعود

دار
ياقوت
للتوزيع الإلكتروني

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

علم النفس

تأليف / مارينا نبيل