

القسم الأول

الانضباط

المشكلات والألم

الحياة صعبة

هذه حقيقة رائعة، واحدة من أروع الحقائق⁽¹⁾؛ فما إن نراها بصورة حقيقية حتى نقوم بتجاوزها. وحين نعلم أن الحياة صعبة حقاً، ونتمكّن من فهمها وتقبّلها كما هي، فإنّها لن تكون كذلك. فتقبّل الحياة والنظر إليها نظرة تفاؤل وأمل، يجعل من حقيقة أنّها شاقّة مضيئة أمراً غير مهم.

لا يرى معظم الناس - بصورة تامة - حقيقة أنّ الحياة صعبة. ومع ذلك، فهم يتذمرون دائماً، وعلى نحو أكثر أو أقلّ ضجيجاً أو هدوءاً؛ من فداحة مشكلاتهم، وأعبائهم، والمصاعب المحيطة بهم، وكأنّ الحياة سهلة على وجه العموم، وكأنّه يجدر بها أن تكون سهلة. فهم يُعبّرون عن إيمانهم - بصخب أو هدوء - بأنّ المصاعب المحيطة بهم تُمثّل نوعاً فريداً من البلاء لا يجدر به أن يصيبهم، وأنّهم، أو عائلاتهم، أو قبيلتهم، أو الطبقة التي ينتمون إليها، أو أمّتهم، أو عرقهم، أو حتّى بني جنسهم؛ قد تعرّضوا له على وجه الخصوص بطريقة ما، من دون الآخرين. وأنّني على علم ودراية بهذا التذمر لأنّني أسهمت بحصتي في ذلك.

تُجسّد الحياة سلسلة من المشكلات. فهل نوّد التذمّر منها أم حلّها؟
هل نوّد تعليم أطفالنا كيفية حلّها؟

يُمثّل الانضباط المجموعة الأساسية للأدوات التي نحتاج إليها لحلّ مشكلات الحياة. ومن دون الانضباط، لا يمكننا أن نحلّ شيئاً.

يمكننا بواسطة الانضباط، أو بعضه فحسب، أن نحلّ بعض المشكلات. ولكن يمكننا بالانضباط الكلّي، أن نحلّ المشكلات جميعها. إنّ ما يجعل الحياة صعبة، هو أنّ عملية مواجهة المشكلات وحلّها عملية مؤلمة؛ إذ تثير

(1) أولى (الحقائق الأربع النبيلة) التي علّمها بوذا من أنّ (الحياة هي المعاناة).

فيينا المشكلات، استناداً إلى طبيعتها، أو الإحباط، أو الأسى، أو الحزن، أو الوحدة، أو الذنب، أو الندم، أو الغضب، أو الخوف، أو القلق، أو الكرب، أو اليأس. وتُمثّل تلك مشاعر غير مريحة، بل غير مريحة أبداً في كثير من الأحيان، وكثيراً ما تكون مؤلّة بقدر أيّ نوع من الألم الجسدي، لتمائل - أحياناً - أكثر أنواع الألم الجسدي سوءاً. أمّا سبب تسميتها (المشكلات)، فمرده الألم الذي تولّده هذه الأحداث أو النزاعات في أنفسنا. ولأنّ الحياة تُمثّل سلسلة لا نهائية من المشكلات؛ فإنّها تكون صعبة على الدوام، ومليئة بالألم، إضافة إلى البهجة.

ومع ذلك، تحظى الحياة بمعناها، في خضمّ هذه العملية الكاملة في مواجهة المشكلات وحلّها. وبوجه عام، تُعدّ المشكلات العامل الأهم الذي يفصل بين النجاح والفشل. حيث تستحضر المشكلات شجاعتنا وحكمتنا؛ بل في الحقيقة، تخلق شجاعتنا وحكمتنا. وإليها تحديداً، يُعزى الفضل في نموّنا عقلياً وروحياً. فما أن نرغب في تحفيز نموّ الروح الإنسانية حتّى نعمل إلى تحديّ القدرة الإنسانية، وحفزها إلى حلّ المشكلات، تماماً كما نعمل في المدرسة حين نتعمّد وضع مسائل لأطفالنا كي يقوموا بحلّها. وبذلك، فإنّنا نتعلّم عن طريق الألم الناتج من مواجهة المشكلات وحلّها. وفي ذلك يقول بنجامين فرانكلين: (تلك الأشياء التي تؤلم، تُعلّم). ولهذا السبب، يتعلّم الناس الحكماء عدم الخوف من المشكلات، والترحيب بها حقّاً، وبالألم المرافق لها فعلاً.

نحن لسنا في الغالب من الحكماء. لذا، يعتمد جميعنا؛ خوفاً من الألم المتضمّن، إلى محاولة تجنّب المشكلات بدرجات متفاوتة. فنماطل على أمل زوالها، وذلك بتجاهلها، أو تناسيها، والتظاهر بعدم وجودها. ونتناول العقاقير لتساعدنا على تجاهلها، والتمكّن - عن طريق تخدير أنفسنا للتخفيف من الألم - من نسيان المشكلات التي تُسبّب ذلك الألم. نحاول

أيضاً أن نحوم حول المشكلات عوضاً عن مواجهتها بصورة مباشرة. وكذا الخروج منها عوضاً عن المعاناة عبرها.

تُشكّل هذه النزعة لتجنّب المشكلات، والمعاناة العاطفية المتأصلة فيها، الأساس الرئيس للأمراض النفسية البشرية جميعاً. ولأنّ معظم الناس لديهم هذه النزعة بدرجات متفاوتة، فإنهم يعانون مرضاً نفسياً بدرجات متفاوتة أيضاً، ويفتقرون إلى الصحة النفسية الكاملة. ويقطع بعضنا أشواطاً استثنائية - إلى حدّ كبير - في سبيل تجنّب مشكلاتنا والمعاناة التي تُسببها، ليمضي بعيداً عن كلّ ما هو جيد ومعقول بوضوح؛ بهدف محاولة العثور على مخرج سهل، فيبني أكثر الأوهام تعقيداً كي يعيش فيها، مستثنياً الواقع - أحياناً - بصورة كلية. يُعبّر عن ذلك كلّ الكلمات المنمّقة بإيجاز (لكارل يونغ): «العصاب هو دوماً بديلاً عن المعاناة المشروعة».⁽¹⁾

ولكنّ البديل بحدّ ذاته يصبح في النهاية أكثر إيلاًماً من المعاناة المشروعة التي صُمّم لتجنّبها. ويصبح العصاب بحدّ ذاته المشكلة الكبرى. عندئذٍ سيحاول الكثيرون كما هو متوقع، تجنّب ذلك الألم وتلك المشكلة لاحقاً، ليشيّدوا طبقة فوق طبقة من العصاب. لكن، ولحسن الطالع، يملك بعض المرضى الشجاعة لمواجهة أمراضهم العصائية، والبدء - استعانة بالعلاج النفسي عادة - بتعلّم كيفية اختبار المعاناة المشروعة. وفي طبيعة الحال، حين نتجنّب المعاناة المشروعة التي تنتج من التعامل مع المشكلات، فإننا نتجنّب أيضاً النموّ الذي تتطلبه المشكلات منّا. ويُعزى إلى هذا السبب المتعلّق بالأمراض النفسية المزمنة، توقّفنا عن النموّ، فنلحق في أمكنتنا. ومن دون العلاج، تأخذ الروح البشرية تنهار.

(1) أعمال مجموعة لـ: C. G. Jung, Bollingen Ser., No. 20, 2d ed. (Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press, 1973), trans. R. F. C. Hull, Vol II, Psychology and Religion: West and East, 75

لذا، فلنعمل على غرس السبل الكفيلة بامتلاك الصحة النفسية والروحية في أنفسنا وأطفالنا. أعني بذلك، تعليم أنفسنا وأطفالنا ضرورة المعانة وقيمتها، والحاجة إلى مواجهة المشكلات بصورة مباشرة، واختبار الألم المتضمّن في ذلك. كنت قد قلت آنفاً: إنّ الانضباط يُمثّل المجموعة الأساسية للأدوات التي تلزمننا في حلّ مشكلات الحياة. وممّا لا شكّ فيه أنّ تلك الأدوات تُجسّد تقنيات للمعانة، وطرائق نختبر بها آلام المشكلات على نحوٍ يُمكننا من معالجتها وحلّها بنجاح، ثمّ التعلّم، والنموّ في أثناء ذلك.

وحين نُعلّم أنفسنا وأطفالنا الانضباط، فإنّنا نُعلّمهم ونُعلّم أنفسنا كيفية المعانة، وكيفية النموّ أيضاً.

فما تلك الأدوات، والتقنيات، والطرائق التي أدعوها الانضباط؟ يمكن إجمال الإجابة عن هذا السؤال في وجوب توافر أربع أدوات لا غنى عنها، هي: تأخير الإرضاء، وقبول المسؤولية، والإخلاص للحقيقة، والموازنة. وكما سيتضح لاحقاً، فإنّ تلك الأدوات ليست معقّدة، ويمكن للأطفال في سنّ العاشرة أن يتقنوا استخدامها الذي يتطلّب تدريباً شاملاً... وعلى الرغم من ذلك، ينسى الرؤساء والملوك أن يستخدموها في أحيان كثيرة، إلى أن يسقطوا. لا تكمن المشكلة في تعقيد تلك الأدوات، بل في الإرادة لاستخدامها؛ فهي تُمثّل وسائل فاعلة يمكن بها مواجهة الألم عوضاً عن تجنّبهِ. إلّا أنّ المرء يسعى عادة إلى تجنّب المعاناة المشروعة، بمنأى عن تلك الأدوات. لذلك، سنعمل بعد تحليل كلّ من تلك الأدوات في القسم الآتي، على اختبار (إرادة استخدامها) المتمثّلة في المحبة.

تأخير الإرضاء

منذ مدة ليست بالبعيدة، كانت مُحللة مالية في الثلاثين من العمر، تشكو إليّ على امتداد أشهر، نزعتها إلى المماطلة في عملها. كُنّا قد عملنا على معالجة مشاعرها حيال موظفيها، وكيفية ارتباطها بمشاعر السلطة على وجه العموم، ووالديها بصورة خاصة. فاخترنا مواقفها من العمل والنجاح، وكيفية ارتباط ذلك بزواجها، وهويتها الجنسية، ورغبتها في التنافس مع زوجها، ومخاوفها من مثل تلك المنافسة. وعلى الرغم من كل ذلك العمل التحليلي النفسي القياسي الجاد، فقد استمرت هذه المرأة بالمماطلة، كما كانت تفعل على الدوام.

وفي نهاية المطاف، امتلكننا الجرأة لمواجهتها بما هو سطحي من الأمور. سألتها: «هل تحبين تناول (الجاتوه)؟». أجابت بالإيجاب. أردفت: «أيّ أجزاء الكعكة تفضلين: (الجاتوه) أم طبقة الزينة؟». أجابت بحماسة: «أوه، طبقة الزينة!». سألتها، وأنا أشعر بأنني الأكثر سخافة، بلا ريب، من بين الأطباء النفسيين على مرّ الزمان: «وكيف تأكلين قطعة من (الجاتوه)؟». أجابت: «أكل طبقة الزينة أولاً، بالطبع». مضينا قُدماً، انطلاقاً من عاداتها في تناول (الجاتوه)، لنختبر عاداتها في العمل. وقد اكتشفنا كما كان متوقعاً، أنّها تُكرّس الساعة الأولى، في أيّ يوم كان للقيام بالشطر الأكثر إرضاء من عملها، ثمّ تماطل، في الساعات الست المتبقية، في القيام بالشطر المتبقي الذي تكرهه. رأيت أنّها إذا أرغمت نفسها على إنجاز الجزء المكروه من عملها في أثناء الساعة الأولى، فإنّها ستكون حرّة - فيما بعد - في الاستمتاع في الساعات الست الأخرى. قلتُ لها: «بيدو لي أنّ ساعة واحدة من الألم يعقبها ستّ من السرور، أفضل من ساعة سرور واحدة يعقبها ستّ من الألم». قبلت المرأة ذلك، ولم تعد تماطل، إيماناً منها بأنّها شخص ذو إرادة قوية في الأساس. يُجسّد تأخير

الإرضاء عملية جدولة ألم الحياة وبهجتها، بطريقة تزيد من البهجة عن طريق مواجهة الألم واختباره أولاً، والانتهاء من المهام التي تُسببه. إنَّها الطريقة الوحيدة اللائقة للحياة.

يعرف معظم الأطفال هذه الأداة، أو عملية الجدولة المذكورة آنفاً، في وقت مبكر جداً من الحياة، بما يعادل سن الخامسة في بعض الأحيان. فقد يقترح طفل في الخامسة من العمر، على سبيل المثال، من وقت إلى آخر، حين يمارس لعبة مع رفيقه؛ أن يبدأ الرفيق للعب أولاً، كي يستمتع الطفل بدوره، على وجه الاحتمال لاحقاً. وقد يبدأ الأطفال في سن السادسة بأكل (الجاتوه) أولاً، وطبقة الزينة لاحقاً. يُذكر أن ممارسة هذه القدرة المبكرة على تأخير الإرضاء بصورة يومية، تستمر طوال مراحل المدرسة الابتدائية، ولاسيما وقت أداء الواجبات المنزلية. يمتلك بعض الأطفال القدرة، بحلول سن الثانية عشرة، على الجلوس، من وقت إلى آخر، من دون أي حثٍّ من الوالدين؛ على إكمال واجباتهم المنزلية قبل مشاهدة التلفاز. ولكن مثل هذا السلوك متوقع من المراهق، بحلول سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة، ويُعدّ طبيعياً.

وقد أصبح واضحاً لمربي المراهقين في هذه السن، أن عدداً كبيراً منهم لا يتمكن - إلى حدٍّ بعيد - من بلوغ ذلك المعيار.

وفي الوقت الذي يملك فيه الكثير قدرةً مطورة جداً على تأخير الإرضاء، فإنَّ بعضاً ممن بلغ الخامسة عشرة أو السادسة عشرة لا يكاد يملك هذه القدرة كما يبدو، في حين يفتقر بعضهم تماماً إلى امتلاك هذه القدرة بصورة فعلية. وهؤلاء هم الطلاب الذين يُعدون المشكلة؛ إذ تكون درجاتهم متدنية، على الرغم من ذكائهم المتوسط أو ما يفوقه، لأنهم ببساطة لا يعملون. فهم يُحجمون عن حضور الدروس، أو حتى القدوم إلى المدرسة بصورة كلية؛ اتباعاً لأهوائهم الآنية. ويتسمون بالاندفاع،

ويطغى هذا الاندفاع لِيؤثر في حياتهم الاجتماعية أيضاً. فينخرطون في شجارات متكررة، ويتورطون في المسائل المتعلقة بالمخدرات، ويبدوون الوقوع في مشكلات مع الشرطة. ويتمثل شعارهم في مقولة (اعبث الآن، وادفع الثمن لاحقاً). حينئذٍ، يستدعي الأمر طلب العون من العلماء وأطباء النفس. ولكن، يبدو أن القيام بذلك يتم بعد فوات الأوان في معظم الأوقات؛ إذ يمتعض أولئك المراهقون من أي محاولة للتدخل في أسلوب حياتهم المتمحور حول الاندفاع، ويكون اندفاعهم حاداً جداً في كثير من الأحيان - حتى حين يكون ممكناً التغلب على هذا الامتعاض عن طريق التعامل بدفء وودية، وتبني موقف يتجنب إصدار الأحكام من المعالج -، وغالباً ما يكون امتعاضهم شديداً؛ كي يحول دون مشاركتهم في عملية العلاج النفسي بأي طريقة ذات مغزى. فهم لا يذهبون إلى المعالج في المواعيد المحددة، ويتجنبون المسائل المهمة والمؤلة كلها. وبسبب ذلك تفشل محاولة التدخل عادة، ويترك أولئك الأطفال المدرسة، مواصلين اتباع نمط من الفشل يفرضي بهم - في أحيان كثيرة - إلى ما هو كارثي من الزيجات، والتعرض للحوادث، والإقامة في مستشفيات الأمراض النفسية، أو دخول السجن لا أكثر.

لم يحدث هذا؟ لماذا تطور الغالبية القدرة على تأخير الإرضاء، في حين تفشل أقلية ليست بالضئيلة، بما لا يمكن معالجته غالباً، في تطوير هذه القدرة؟ لا توجد إجابة علمية عن هذا السؤال، ولا يُعد أثر العوامل الجينية هنا واضحاً. ولا يمكن التحكم في المتغيرات بما يكفي للإثبات العلمي. لكن معظم الإشارات تشير بوضوح - إلى حد ما - إلى (نوعية) الأبوة بوصفها العامل المحدد.

خطايا الوالد

لا يتمحور الأمر حول افتقار بيوت أولئك الأطفال، غير المنضبطين ذاتياً، إلى التأديب الأبوي من أي نوع كان؛ إذ كانوا يعاقبون - في أغلب الأحيان - بصورة متكررة، وبشدة طوال مرحلة طفولتهم، فيُصغون، ويُلْكمون، ويُرْكلون، ويضربون، ويُجلدون من والديهم، حتّى لكل ما هو بسيط من الانتهاكات. لكنّ هذا التأديب غير ذي مغزى؛ لأنّه تأديب غير منضبط.

يتمثّل سبب افتقار هذا الأسلوب إلى المغزى في كون الوالدين أنفسهم غير منضبطين ذاتياً، ما يجعلهم يُجسّدون مُثلاً عليا غير منضبطة لأطفالهم. يُمثّل أولئك الآباء شعار (افعل ما أقوله، لا ما أفعله)، وهو شعار يتيح لهم أن يثملوا بصورة متكررة أمام أطفالهم، وأن يتشاجر بعضهم مع بعض أمام الأطفال بصورة تفتقر إلى الضوابط، والكرامة، أو العقلانية. وقد يتصفون بالإهمال، ويقطعون ما لا ينفذونه من الوعود. أضف إلى ذلك، أنّ حياتهم تتسم - في أحيان كثيرة - بالاضطراب والفوضى، ومن ثمّ تفتقر محاولاتهم لتنظيم حياة أطفالهم - كما تبدو عليه الحال - إلى كثير من المنطقية في نظر أولئك الأطفال. فإذا كان الوالد يضرب الأم بصورة متكررة، فكيف سيبدو الأمر منطقيّاً للولد حين تضربه أمه لأنّه ضرب أخته؟ هل سيكون الأمر منطقيّاً حين يقال له إنه يجب أن يتعلّم التحكم في غضبه؟ وتبعاً لذلك، إذا كنّا لا نمتلك القدرة على المقارنة في الصغر، فإنّ آباءنا وأمّهاتنا سيُجسّدون مُثلاً عليا مطلقة في نظرنا القاصر. وحتّى حين يقومون بالأمر بطريقة معينة، فإنّها ستبدو الطريقة المثلى لعمل ذلك، والطريقة التي يجدر أن تُتبع، في نظر الأطفال الصغار. فعلى سبيل المثال، إذا رأى الطفل، يوماً بعد يوم، أنّ والديه يتصرفان بطريقة منضبطة ذاتياً، مقيدة للنفس، متسمة بالكرامة والقدرة على تنظيم حياتهما، فإنّه سينحو،

في صميمه، إلى الشعور بأن تلك تُمثل طريقة العيش. أمّا إذا رأى الطفل، يوماً بعد يوم، أنّ والديه يعيشان من دون تقييد أو ضبط للذات، فسينحو، في صميمه، بصورة مماثلة، إلى الاعتقاد أنّ تلك تُمثل طريقة العيش على حدّ سواء.

ولكن، تبقى المحبة أكثر أهمية من لعب دور المثل الأعلى في الغالب. وإذا عمّت المحبة الحقيقية، من حين إلى آخر، البيوت الفوضوية وغير المنظمة، فحتماً سينشأ في تلك البيوت أطفال منضبطون ذاتياً. ولا يُعدّ من النادر أن يدفع آباء من المهنيين المقتدرين: (أطباء، محامون، نساء أعضاء في الأندية، واهبون) الذين يعيشون حياة منظمة ولأثقة جداً، لكنّهم يفتقرون إلى المحبة مع ذلك، إلى العالم بأطفال غير منضبطين، هدامين، غير منظمين بقدر أيّ طفل ينتمي إلى ما هو معوز وفوضوي من البيوت.

تُمثل المحبة في النهاية كلّ شيء. لذا، سنختبر أحجية المحبة في أقسام لاحقة من هذا العمل، حيث سيكون مفيداً - من أجل ترابط الأفكار - التحدّث عنها، وعن علاقتها بالانضباط في هذه المرحلة، بصورة محدّدة، وإن اتسمت بالإيجاز.

يُعدّ الشيء قيماً بالنسبة إلينا حين نحبه. وحينئذٍ، فإنّنا نمضي الوقت معه؛ للاستمتاع والاعتناء به. راقب - على سبيل المثال - مراهقاً ما يحب سيارته، ولاحظ الوقت الذي يستغرقه في التعبير عن إعجابه بها، وتلميغها، وإصلاحها، وإدخال التعديلات عليها. أو شخصاً أكبر في السن يحب حديقة أزهاره، والوقت الذي يمضيه في تشذيبها، والعناية بها، وتسميدها، ومراقبتها. وبالمثل، فحين نحب الأطفال، فإنّنا نقضي وقتاً كافياً في التعبير عن إعجابنا بهم، وتلبية حاجاتهم؛ إنّنا نمنحهم الوقت الذي يريدون.

يحتاج الانضباط الجيد إلى الوقت. فعندما لا نمتلك الوقت الكافي الذي يحتاج إليه أطفالنا، أو لا نملك الاستعداد لتخصيصه لهم، يتعذّر علينا مراقبتهم عن قرب بصورة كافية، فضلاً عن الإحاطة بالوقت اللازم للتعبير - بصورة غير ملحة - عن حاجتهم إلى مساعدتنا التأديبية. فإذا كانت حاجتهم إلى التأديب ملحة بما يؤثر في وعينا، فلربّما نتجاهلها. ومع ذلك، واستناداً إلى أنّه أسهل تركهم يقومون بالأمر على طريقتهم، «فأنا لا أملك الطاقة للتعامل معهم اليوم». وفي حال اضطررنا في النهاية إلى فرض التأديب، بسبب تصرفاتهم وأخطائهم، أو بسبب عدم قدرتنا على تحمّل تلك التصرفات، فإنّ هذا التأديب سيّتم بالقسوة غالباً، بدافع من الغضب عوضاً عن التآني، من دون النظر في المشكلة، أو تخصيص وقت حتّى للتفكير في ماهية نمط التأديب الأكثر ملاءمة لتلك المشكلة بعينها.

سيتمكّن الوالدون، الذين يُكرّسون الوقت لأطفالهم، حتّى حين لا يفرض ذلك من قبل أخطائهم الواضحة، من إدراك حاجات أطفالهم غير الملحة للتأديب، التي سيستجيبون لها عبر ما هو لطيف من الحث، أو التآنيب، أو التوجيه، أو الإطراء، ليتم ذلك في إطار من المراعاة والاهتمام. فهم سيراقبون كيف يأكل أطفالهم (الجاتوه)، وكيف يدرسون، ومتى يقولون الأكاذيب التي لا تُعدّ مواجهتها ملحة، ومتى يهربون من المشكلات عوضاً عن مواجهتها. وسيخصّصون الوقت الكافي لعمل تلك التصحيحات والتعديلات البسيطة، فيستمعون لأطفالهم، ويستجيبون لهم، ويتشدّدون قليلاً هنا، ويتراخون قليلاً هناك، ويعطونهم ما هو بسيط من المحاضرات، والقصص، والعناق، والقبلات، والنصائح، والإطراءات.

يُعدّ نوع التأديب الصادر عن الوالدين المحبين، أسمى من ذلك الصادر عن غير المحبين منهم. ولكنّ ذلك لا يمثّل سوى البداية فحسب؛ إذ سيكافح الوالدون المحبون كثيراً عند تخصيص الوقت اللازم لمراقبة

حاجات أطفالهم والتفكير فيها، وصولاً إلى ما سيأخذونه من قرارات، وسيعانون، بكل معنى الكلمة، مع أطفالهم. وفي واقع الأمر، فإن الأطفال لا يغفلون عن ذلك، ويدركون جيداً استعداد والديهم مشاركتهم المعاناة التي يعيشون. ومع أنهم قد لا يستجيبون بالتعبير عن الامتنان بصورة مباشرة، فإنهم سيتعلمون المعاناة أيضاً. فقد يقول أحدهم: «إذا كان والدي مستعداً لمشاركتي المعاناة، فإنها (المعاناة) لن تكون سيئة جداً، ويجدر بي أن أستعد لها وحدي». وهذا يُجسّد بداية الانضباط الذاتي.

يُشير الوقت الذي يُكرّسه الوالدون لأطفالهم ونوعيته إلى مدى التقدير الذي يحظون به من والديهم. فنجد بعض الوالدين غير المحبين - في محاولة للتغطية على تقصيرهم تجاه أطفالهم - يعمدون إلى الإعلان بصورة متكرّرة عن حبهم لأطفالهم، فيخبرونهم تكراراً، وبصورة آلية تخلو من أيّ عواطف، بمدى حبهم وتقديرهم لهم، من دون أن يُكرّسوا لهم وقتاً كافياً يُشبع رغباتهم، ويلبي حاجاتهم. لكن هؤلاء الأطفال لا ينخدعون غالباً بتلك الكلمات الفارغة.

فقد يتعلّقون بها في وعيهم، راغبين في تصديق أنهم محبوبون، ولكنهم يعلمون في لا وعيهم، أنّ كلمات والديهم لا تتطابق مع أفعالهم.

وفي المقابل، يعلم الأطفال المحبوبون - في لا وعيهم - أنهم مُقدّرون حقاً، مع أنهم قد يشعرون أو يُصرّحون في لحظات الغضب بأنهم مُهمّلون. وتعدّ هذه المعرفة - بالنسبة إليهم - أثمن من أيّ شيء نفيس؛ إذ يشعر الأطفال بأنهم ذوو قيمة فعلاً عند تقديرهم، وعند الشعور حقيقة، في صميمهم، بأنهم يُقدّرون.

يُذكر أنّ الشعور بالقيمة - «أنا شخص ذو قيمة» - يُعدّ أمراً أساسياً للصحة النفسية، ويمثّل حجر زاوية للانضباط الذاتي، ويُجسّد نتاجاً

مباشراً للمحبة الأبوية. ويجب أن تُكتسب هذه القناعة في مرحلة الطفولة؛ نظراً إلى صعوبة اكتسابها في أثناء مرحلة البلوغ. وحين يتعلّم الأطفال عبر محبة والديهم، أنّهم ذوو قيمة، فيكون من المستحيل تقريباً، لتقلبات مرحلة البلوغ، تدمير روحهم.

يُمثّل هذا الشعور بالقيمة حجر زاوية للانضباط الذاتي؛ لأنّ اعتقاد المرء أنّه ذو قيمة، سيحفزه إلى الاعتناء بنفسه بالطرائق الضرورية كلّها.

يُجسّد الانضباط الذاتي أيضاً العناية الذاتية. ولأننا نناقش عملية تأخير الإرضاء، وعملية جدولة الوقت وتنظيمه، دعنا نختبر أهمية الوقت. فإذا شعرنا بأننا ذوو قيمة، فسنشعر بأنّ وقتنا ذو قيمة أيضاً، فنرغب في استثماره بصورة جيدة. وعوداً على بدء، لم تُظهِر المُحلّلة المالية، التي كانت تماطل، التقدير لوقتها. ولو كانت تفعل ذلك، لما سمحت لنفسها بقضاء معظم يومها حزينة وغير منتجة إلى حدّ بعيد. وقد كان ذلك من عواقب بقائها طوال أوقات عطلة المدرسية، في مرحلة طفولتها، مع «والدين مدفوعي الأجر»، على الرغم من قدرة والديها على العناية بها بصورة كاملة؛ لو أرادا ذلك. فهما لم يُقدِّراها، ولم يرغبوا في العناية بها، فنشأت الفتاة، وهي تشعر بنقص في قيمتها، وبأنّها لا تستحق الاهتمام والرعاية؛ فلم تعتنِ بنفسها. لم تكن تشعر بأنّها تستحق أن تضبط نفسها. وعلى الرغم من الحقيقة المتمثلة في أنّها فتاة ذكية كفؤة، فقد كانت في حاجة إلى التوجيه الأكثر بساطة، فيما يتعلق بالانضباط الذاتي؛ نظراً إلى افتقارها إلى تقييم واقعي لقيمتها، وقيمة وقتها. وبمجرد أن بات بإمكانها رؤية القيمة في وقتها، فقد أعقب ذلك، بصورة طبيعية، رغبتها في تنظيمه، والحفاظ عليه، واستغلاله بالقدر الأكبر.

لا يدخل أولئك الأطفال المحظوظون؛ نتيجة لاختبارهم المحبة والعناية الأبوية الثابتة طوال مرحلة طفولتهم، لا يدخلون في مرحلة

البلوغ، وهم يتمتعون بحسّ داخلي عميق بقيمتهم فحسب، بل بحسّ داخلي عميق بالأمن أيضاً. يُرَوِّع الأطفال جميعاً من الهجر، ويُعدّ سببهم في ذلك وجيهاً. ويبدأ الشعور بالخوف من الهجر في سن ستة أشهر تقريباً، وحالما يصبح الطفل قادراً على رؤية نفسه بوصفه فرداً، منفصلاً عن والديه، يخالجه شعور بأنّه عاجز تماماً بوصفه فرداً، وأنه تابع وخاضع بصورة كلية لوالديه فيما يتعلق بتأمين أنماط العيش والبقاء وسبلهما جميعاً. وفي السياق ذاته، يُعدّ الهجر من الوالدين، في نظر الطفل، معادلاً للموت. ويمتاز معظم الوالدين، حتى حين يتصفون بالجهالة أو القسوة بصورة نسبية، بحساسيتهم الغريزية حيال خوف أطفالهم من الهجر، فيقومون، بناءً على ذلك، مئات بل آلاف المرات يوماً بعد يوم، بطمأنة أطفالهم على وفق ما هو مطلوب بعبارات، مثل: «تعلم أنّ ماما وبابا لن يتركاك»، «سيعود كلّ من ماما وبابا بالطبع لاستصحابك»، «ماما وبابا لن ينسيّاك». وفي حال اقترنت تلك الأقوال بالأفعال شهراً بعد شهر، وعاماً بعد عام، فإنّ الطفل سيتخلّص، بحلول سنّ المراهقة، من هذا الشعور، وسيحلّ مكانه شعور داخلي عميق بأنّ العالم يُمثّل مكاناً آمناً للعيش، وأنّ الحماية متوافرة حين يطلبها. سيملك الطفل أيضاً الحرية، مع هذا الشعور الداخلي بالأمن الذي يتسم به العالم بصورة ثابتة، في تأخير الإرضاء من أيّ نوع كان، مُتسلّحاً بمعرفة أنّ فرصة الإرضاء مُتجسّدة - على سبيل المثال - في البيت والوالدين، وقائمة على الدوام، ومتوافرة عند الحاجة إليها.

ولكنّ، يوجد الكثير من الأطفال غير المحظوظين بهذا القدر؛ إذ يتعرّض عدد كبير منهم بصورة فعلية، للهجر من والديهم في أثناء مرحلة الطفولة أو الموت، أو التخلي عنهم، أو الإهمال التام، أو كما في حالة المُحلّلة المالية، للافتقار إلى العناية ببساطة.

وفي المقابل، يوجد أطفال آخرون لا يحصلون على تطمين من والديهم بعدم الهجر، مع أنَّهم لن يُقدِّموا على مثل هذه الخطوة في الواقع؛ إذ يعمد بعض الوالدين - مثلاً - في خضمَّ رغبتهم فرض الانضباط بأسهل وأسرع ما يمكن، إلى استخدام التهديد بالهجر بصورة فعلية، صريحة أو ضمنية، لتحقيق تلك الغاية. وتتمثل الرسالة التي يوصلونها إلى أطفالهم عادةً في الآتي: «إن لم تفعل تماماً ما أريدك أن تفعله، فلن أحبك بعد الآن، ويمكنك أن تدرك بنفسك ما يمكن أن يعنيه ذلك». يعني حقاً، الهجر والموت. وبذلك، يضحِّي أولئك الوالدون بالحب في سبيل حاجتهم إلى السيطرة والهيمنة على أطفالهم، ويكافأون - بالنتيجة - بأطفال يخافون من المستقبل بشدة. يدخل أولئك الأطفال الذين يعانون الهجر، نفسياً أو واقعياً، في مرحلة البلوغ وهم مفتقرون إلى أيِّ حسٍّ عميق بأنَّ العالم مكان آمن يُوفِّر الحماية. ويرون العالم على النقيض من ذلك، مكاناً خطراً مرعباً، فلا يُظهِرون استعداداً للتخلي عن أيِّ إرضاء أو مظهر للأمن في الحاضر، لقاء إمكانية الحصول على ما هو أكبر منهما (الإرضاء، أو الأمن) مستقبلاً؛ نظراً إلى الغموض الذي يكتنف ذلك بالنسبة إليهم.

وخلاصة القول: إنَّ تمكين الأطفال من تطوير قدرتهم على تأخير الإرضاء، يتطلَّب توافر مُثل عليا منضبطة ذاتياً، وشعور بالقيمة الذاتية، ومقدار من الثقة في أمان وجودهم. وتُكتسب تلك (الممتلكات) عادة، بصورة مثالية، عن طريق الانضباط الذاتي، والعناية الثابتة الحقيقية من الوالدين؛ وهما يُمثِّلان أثنى الهبات التي يمكن للآباء والأمهات أن يمنحوها لأطفالهم. وفي حال لم يحصل الطفل على تلك الهبات من والديه، فقد يكتسبها من مصادر أخرى، ولكنَّ عملية اكتسابها، في تلك الحالة، ستُمثِّل كفاحاً عسيراً بصورة دائمة، لا تنجح في كثير من الأحيان، وتستمر مدى الحياة.

حلّ المشكلات والوقت

نظراً إلى أننا تعرّضنا لبعض الطرائق التي قد يُؤثّر - عن طريق - وجود المحبة الأبوية أو نقصها في تطوير الانضباط الذاتي على وجه العموم، والقدرة على تأخير الإرضاء بصورة خاصة، فلنقم باختبار بعض أكثر الطرائق بساطة وسلبية، التي تُؤثّر عن طريقها الصعوبات في تأخير الإرضاء في حياة معظم البالغين. ومع أن معظمنا يُطوّر - لحسن الطالع - ما يكفي من القدرة على تأخير الإرضاء إلى ما بعد مرحلة الدراسة الثانوية أو الجامعية، وبدء مرحلة البلوغ من دون دخول السجن؛ فإنّ تطوّرنا ينزع مع ذلك، إلى أن يكون ناقصاً وغير كامل، ما يجعل قدرتنا على حلّ مشكلات الحياة ناقصة وغير كاملة بصورة مماثلة.

تعلّمتُ في سن السابعة والثلاثين، كيفية إصلاح الأشياء، وقد كانت محاولاتي كلّها تقريباً قبل ذلك الوقت، للقيام بإصلاحات السباكة البسيطة، وإصلاح الألعاب، أو تجميع مكوّنات الأثاث طبقاً لورقة الإرشادات المبهمة المرفقة بها؛ كانت تبوء بالفشل، وتنتهي إلى الشعور بالحيرة والإحباط. وعلى الرغم من نجاحي في التخرّج في كلية الطب، وإعالة أسرة بوصفي مديراً وطبيباً نفسياً ناجحاً إلى حدّ ما، فإنّني أعدّ نفسي ميكانيكياً أحمق. فقد كنت مقتنعاً بوجود خلل في أحد جيناتي، أو إصابتي بلعنة الطبيعة، ليتسبّب ذلك في افتقاري إلى خصيصة باطنية ما مسؤولة عن (القدرة الميكانيكية).

لاحقاً، وبعد أن شارف عامي السابع والثلاثون على الرحيل، وبينما كنت أمشي ذات يوم من أيام الأحد في فصل الربيع، صادفت جاراً لي يصلح جرّازة للعشب. تحدّثت بعد أن حيّيته، قائلاً: «عجباً، إنّي أحترمك بالتأكيد. فأنا لا أملك قدرة أبداً على إصلاح مثل هذه الأدوات، أو القيام

بما تفعله بأيّ شكل من الأشكال». فردّ جاري بان دفاع، من دون أن يتردّد لحظة، قائلاً: «مرّد ذلك هو أنك لا تُخصّص وقتاً لمثل هذه الأمور».

تابعت مسيري منزعجاً بطريقة ما، من البساطة المتناهية، والعفوية، والجزم في ردّه. ثمّ سألت نفسي: «لا أستطيع الافتراض أنّه محقّ، أليس كذلك؟». وبطريقة ما فقد أثر ردّه في نفسي، وحين لاحت الفرصة مرّة أخرى للقيام بإصلاح بسيط، كان عليّ تذكير نفسي بتخصيص ما يلزمني من الوقت. وقد حدث أن علق مكبح الإيقاف في سيارة مريضة أعالجها، وكانت تعلم أنّه يمكن عمل شيء ما أسفل لوحة العدّادات لتحريره، لكنّها جهلت كيفية القيام بذلك. استلقيت على الأرض أسفل المقعد الأمامي لسيارتها. ثمّ خصّصت الوقت اللازم لأتخذ وضعية مريحة. وفعلت الأمر نفسه لتفحص الوضع، وقد استغرق ذلك دقائق عدّة. وفي واقع الأمر، فقد تمثّل كلّ ما رأيته بادئ الأمر، في كومة متشابكة من الأسلاك، والأنابيب، والقضبان، التي لم أدرك الغرض منها. ولكنني تمكّنت بصورة تدريجية، ومن دون استعجال، من تركيز نظري على ما يرتبط بالمكبح منها، وتتبع مسارها. لقد أصبح واضحاً لي فيما بعد، وجود مزلاج صغير يحول دون تحرير المكبح. تفحصت ذلك المزلاج ببطء حتّى اتضح لي أنّني إن دفعته إلى الأعلى بمقدّم إصبعي، فسيتحرّك بسهولة مُحرّراً المكبح. لقد فعلت ذلك حقّاً، ولم يتطلّب الأمر سوى حركة واحدة منفردة، ومقداراً ضئيلاً من الضغط بمقدّم إصبعي؛ كي تحلّ المشكلة. لقد كنت ميكانيكياً بارعاً!

لا أملك، في الحقيقة، ما يذكر من المعرفة، أو الوقت لاكتساب المعرفة، التي تمكّنتني من إصلاح معظم الأعطال الميكانيكية، بالنظر إلى حقيقة أنّني اخترت أن أوجّه وقتي إلى ما هو غير ميكانيكي من الأمور. فما زلت أهرع في العادة مسرعاً إلى أقرب مصلّح أجده. ولكنني بتّ أعلم الآن أنّ ذلك يُجسّد خياراً أتخذه، وأنّ الطبيعة لم تلعني، وأنّني لست مصاباً

بخلل جيني، أو عاجزاً، أو ضعيفاً. وقد بتّ أعلم أنه يمكن لي، ولأيّ شخص آخر غير مصاب بخلل عقلي، حلّ أيّ مشكلة إذا كنّا مستعدين لتخصيص الوقت اللازم لذلك.

تعدّ هذه المسألة مهمة؛ لأنّ كثيراً من الناس لا يخصّصون ما يلزم من الوقت ببساطة، لحلّ الكثير من مشكلات الحياة الفكرية، والاجتماعية، والروحية. تماماً كما فعلت بعدم تخصيص الوقت اللازم لحلّ الأعطال الميكانيكية. وما كان منّي، قبل (تنويري الميكانيكي)، إلا أن أقحم رأسي، بما يفتقر إلى المهارة، في الحيزّ الواقع أسفل لوحة العدّادات في سيارة المريضة التي أعالجها، وأنتزع بصورة مباشرة بعض الأسلاك من دون امتلاك أدنى فكرة عمّا أفعله. ثمّ أقوم حين لا ينتج أيّ شيء من ذلك، برفع يدي عالياً، كأنني أعلن استسلامي، قائلاً: «يتجاوز هذا الأمر نطاق معرفتي».

يُمثّل ذلك بدقّة، الطريقة التي يقارب بها الكثير منّا معضلات الحياة اليومية الأخرى. فقد كانت المحلّة المالية المذكورة آنفاً، أمّاً محبة مخلصّة لطفليها الصغيرين على وجه الخصوص، لكنّها كانت عاجزة فيما يتعلّق بهما. فمع أنّها كانت مُتنبّهة ومهتمة بما يكفي لتلّم بحال طفليها حين يتعرّضان لنمط ما من المشكلات العاطفية، أو حين يحدث خطب ما في طريقة تربيتهما لهما، فإنّها كانت تُتّبِع ذلك، بما لا يمكن تجنُّبه، واحداً من مسارين: عمل أول ما يخطر على ذهنها من تغييرات في غضون ثوانٍ - جَعْلُ الطفلين يتناولان قدراً أكبر من طعام الإفطار، أو إرسالهما إلى الفراش في وقت أبكر - بغضّ النظر عمّا إذا كان لتلك التغييرات أيّ علاقة بالمشكلة. أو القدوم إلى جلسة علاجها الآتية بإشرافي (أنا مصّح السيارات)، والتحدّث بيأس قائلة: «يتجاوز هذا الأمر نطاق معرفتي. ما يجدر بي أن أفعله؟».

تتمتع هذه المرأة بعقل تحليلي متمسم بذكاء منقطع النظير، وكانت تملك قدرة فائقة حين لا تماطل، على حلّ مشكلات معقدة في العمل. ومع ذلك، فقد كانت تتصرّف حين تواجه مشكلة شخصية، على نحو يوحي بافتقارها إلى أدنى درجات الذكاء. وممّا لا شكّ فيه، أنّ الوقت هو أساس مشكلتها. فقد كانت تشعر بالكثير من الإحباط، بمجرد تعرّضها لأيّ مشكلة شخصية، فتبادر إلى طلب حلّ مباشر لها، من دون أن تُكلّف نفسها عناء تحليل المشكلة، وتخصيص وقت لحلّها. لقد كان حلّ المشكلة يُمثّل إرضاءً بالنسبة إليها، لكنّها لم تكن قادرة على تأخير ذلك الإرضاء أكثر من دقيقة أو اثنتين؛ ما يؤدي إلى اتخاذها قرارات غير ملائمة عادةً، ووقوع عائلتها في حالة مزمنة من الاضطراب. ولحسن الطالع، فقد أصبحت قادرة - بفعل مثابرتها على العلاج - تدريجياً على تعلّم كيفية ضبط نفسها لتُخصّص الوقت اللازم لتحليل مشكلات العائلة؛ بهدف التوصل إلى حلول فاعلة مدروسة بصورة جيدة.

لا نتحدّث هنا عن مظاهر خلل مبهمة في آلية حلّ المشكلات، ترتبط حصرياً بمنّ يُظهِرون اضطرابات نفسية بوضوح. فالمحلّلة المالية - مثلاً - لا تختلف عن الناس العاديين جميعاً. ومن ممّا يستطيع القول إنّه يُكرّس دائماً بنجاح ما يكفي من الوقت لتحليل مشكلات أطفاله، أو تحليل التوترات ضمن العائلة؟

من ممّا يتمتع بانضباط ذاتي كافٍ بحيث لا يقول أبداً، كأنّه يعلن استسلامه، في مواجهة مشكلات العائلة: «يتجاوز هذا الأمر نطاق معرفتي»؟

في واقع الأمر، يوجد خلل في مقاربة حلّ المشكلات، أكثر بساطة وسلبية من تلك المحاولات المتسرّعة غير الملائمة لإيجاد حلول فورية؛ إنّه خلل كليّ الوجود وأكثر شمولية. تتجسّد بارقة الأمل هذه في تلاشي

المشكلات من تلقاء ذاتها. فعلى سبيل المثال، بدأ بائع عَزَب في الثلاثين من العمر - يخضع لعلاج ضمن مجموعة في بلدة صغيرة - بمواعدة زوجة أحد أعضاء المجموعة الآخرين، التي انفصلت عنه حديثاً، وكان يعمل مصرفياً. كان البائع يعلم أنّ المصرفي يعتريه الغضب على الدوام، وأنه ممتعض جداً من رحيل زوجته عنه. كان يعلم أنه غير صادق مع المجموعة والزوج؛ لأنه لم يُصرِّح عن علاقته بزوجه. كان يعلم أيضاً أنّ المصرفي سيكتشف، عاجلاً أو آجلاً، هذه العلاقة الحميمة. كان يعلم أنّ الحلّ الوحيد للمشكلة يتمثل في اعترافه للمجموعة بوجود هذه العلاقة، والتعامل مع غضب المصرفي بمساعدتها. لكنّه لم يفعل شيئاً من ذلك. وبعد ثلاثة أشهر، علم المصرفي بهذه الصداقة، وشعر بالسخط كما كان متوقّفاً، واستغل الحادثة لترك العلاج. ولمّا واجهت المجموعة البائع بسلوكه الهدام، تملل قائلاً: «كنت أعلم أنّ التحدّث عن تلك العلاقة سيسبّب مشكلة، وقد شعرت بحسب اعتقادي، بأنّه يمكنني النجاة بفعلتي هذه من دون التعرّض للمشكلة، إن لم أفعل شيئاً. اعتقدت، كما كنت أظن، أنّ المشكلة قد تتلاشى من تلقاء ذاتها، إذا انتظرت طويلاً بما يكفي».

والواقع أنّ المشكلات لا تتلاشى من تلقاء ذاتها؛ إذ يجب معالجتها، وإلا ستبقى عائقاً لنموّ الروح وتطوُّرها على الدوام.

أعلمت المجموعة البائع بما لا يقبل الشك، أنّ نزعته إلى تجنُّب حلّ المشكلات عن طريق تجاهلها - أملاً في زوالها من تلقاء ذاتها - تُجسّد، بحدّ ذاتها، مشكلته الكبرى. وبعد مضي أربعة أشهر - أوائل فصل الخريف - عمد البائع إلى تحقيق أحد أحلامه بالاستقالة فجأة من وظيفته في المبيعات، والبدء بعمله الخاص في إصلاح الأثاث، الذي لم يكن يتطلّب منه السفر. أسفت المجموعة لذلك، ورأت أنّ حاله أشبه بحال مَنْ يضع بيضه كله في سلّة واحدة، وشكّكت أيضاً في الحكمة من هذا التصرف مع

قدوم فصل الشتاء، لكنّ البائع أكّد للجميع أنّه سيجني ما يكفي من المال للاستمرار بعمله الجديد.

أغفل الحديث عن الموضوع، ليعلن الرجل فيما بعد - أوائل شهر فبراير - أنّه سيضطر إلى ترك المجموعة؛ لأنّه لم يعد قادراً على دفع الرسوم. لقد أصبح مفلساً، ويجب عليه الآن البحث عن عمل آخر. فهو لم يُصلح في غضون خمسة أشهر، ما يتجاوز مجموعته ثماني قطع من الأثاث. وحين سُئِل عن سبب عدم بدئه البحث عن عمل آخر في وقت أبكر، أجاب قائلاً: «كنت أعلم، قبل ستة أسابيع، أنني أبدأ مالي سريعاً، ولكنني لم أعتقد، بطريقة ما، أن الأمور ستؤول إلى ما آلت إليه. لم يبد الأمر برمته ملحاً كثيراً، لكنّه أصبح، بما يثير العجب، ملحاً الآن». لقد تجاهل، حقاً، مشكلته، وأدرك لاحقاً بصورة بطيئة، أنّه لن يتجاوز الخطوة الأولى أبداً إلا إذا حلّ مشكلته المتعلقة بتجاهل المشكلات، حتّى لو استعان بالعلاج النفسي في العالم أجمع.

تُجسّد هذه النزعة لتجاهل المشكلات - مُجدّداً - مثلاً بسيطاً لعدم الاستعداد لتأخير الإرضاء. وتعدّ مواجهة المشكلات، كما قلت آنفاً، مؤلّة؛ إذ تعني مواجهتنا المشكلة بصورة طوعية في وقت مبكر - قبل أن نرغم على مواجهتها بفعل الظروف - تقديم ما هو أكثر إيلاماً من الأمور على ما هو لطيف أو أقل إيلاماً منها. ويُمثّل ذلك اختيار المعاناة الآن، أملاً في الحصول على الإرضاء المستقبلي، عوضاً عن اختيار الاستمرار في الحصول على الإرضاء الراهن، والأمل في ألا تكون المعاناة المستقبلية ضرورية.

قد يبدو للرأي أنّ البائع، الذي تجاهل تلك المشكلات الواضحة، غير ناضج عاطفياً، أو قاصر من الناحية النفسية، ولكنني أقول مُجدّداً أنّه مثل أيّ إنسان عادي، وإنّ عدم نضجه وقصوره موجودان في كلّ منّا.

ذات مرّة، أسرّ إليّ جنرال عظيم (قائد في الجيش) قائلاً: «تتمثل المشكلة المنفردة الكبرى في هذا الجيش، أو في أيّ منظمة كما أظن، في جلوس معظم القادة، والنظر إلى المشكلات في وحداتهم، محدقين فيها بصورة مباشرة من دون أن يفعلوا شيئاً، وكأنّ هذه المشكلات ستزول من تلقاء ذاتها إن جلسوا هناك طويلاً بما يكفي». لم يكن الجنرال يتحدّث عن المرضى أو غير الأسوياء من الناحية النفسية، بل عن الجنرالات والعقلاء البارزين الآخرين؛ الرجال الناضجين ذوي القدرات المثبتة، المدربين على الانضباط.

يُعدّ الوالدون كالمديرين، وعلى الرغم من حقيقة أنّهم غير مهيّئين بصورة جيدة لمهامهم، إلّا أنّ هذه المهام قد تكون معقّدة تماماً، كإدارة الشركات الصغيرة أو الضخمة. وعلى نحو ما هم عليه قادة الجيش، فإنّ معظم الوالدين يراقبون المشكلات التي تصيب أطفالهم، أو يحلّلون علاقتهم بهم، أشهراً أو سنوات معدودات قبل اتخاذ أيّ إجراء فاعل.

يخاطب الوالدون الطبيب النفسي للطفل، حين يذهبون إليه، لمعالجة مشكلة امتدت أكثر من خمس سنوات، قائلين: «كنا نظن أنّ بمقدوره تجاوزها في أثناء نموّه». ومع شعورنا بتعقيد مهمة التربية المنوطة بالوالدين وعظمتها، فلا بُدّ من القول إنّ القرارات الأبوية صعبة، وإنّ الأطفال (يتجاوزون المشكلات في أثناء نموّهم) حقّاً في الكثير من الأحيان. ولكن، لا ضير على الإطلاق في محاولة مساعدتهم على تجاوز المشكلات في هذه المرحلة، أو النظر إليها بصورة أكثر قرباً. فبينما يتجاوز الأطفال المشكلات في أثناء نموّهم في أحيان كثيرة، فإنّهم لا يفعلون ذلك في الكثير من الأحيان أيضاً؛ وكما يحدث فيما يتعلّق بالكثير من المشكلات، فكّما طالّت مدّة تجاهل مشكلات الأطفال أصبحت أكبر وأكثر إيلاماً، وأصعب حلاً.

المسؤولية

«لا يمكننا حلّ مشكلات الحياة إلا بحلّها». قد تبدو هذه الجملة بديهية، أو يخالطها نوع من التكرار يوصف بالغباء، لكنّها تتجاوز نطاق إدراك الكثير من البشر كما تبدو عليه الحال؛ ذلك أنّنا يجب أن نعرّف بمسؤوليتنا عن المشكلة قبل أن نشرع في حلّها؛ إذ لا يمكننا حلّ مشكلة بالقول: «إنّها ليست مشكلتي». لا يمكننا حلّ مشكلة بانتظار بارقة أمل من شخص آخر ليحلّها لنا. يمكنني أن أحلّ المشكلة فحسب، حين أقول: «هذه مشكلتي، وأنا صاحب الشأن بخصوص حلّها». لكنّ كثيرين يسعون إلى تجنب الألم الذي تسببه مشكلاتهم بالقول لأنفسهم: «لقد تعرّضت لهذه المشكلة بسبب أناس آخرين، أو نتيجة ظروف اجتماعية خارج نطاق سيطرتي، والأمر متروك للآخرين أو المجتمع لحلّ هذه المشكلة نيابة عني. إنّها ليست مشكلتي الشخصية في الحقيقة».

قد يتصف استعداد الأشخاص النفسي أحياناً بالسذاجة والحمق، وذلك حين يعمدون إلى رسم صورة في مخيلتهم تتسم بالسخافة أحياناً؛ تجنباً لتحمل مسؤولية مشكلاتهم الشخصية في لحظات الحزن. وتلقي القصة الرمزية الآتية الضوء على هذا الأمر؛ فقد أحيل رقيب أول في الجيش في (أوكرانيا)، إلى تقييم نفسي لمساعدته - إن أمكن - على التخلص من مشكلة إفراطه في الشرب. بدايةً، أنكر الرقيب أنّه مدمن على الكحول، أو أنّ استهلاكه لها يُمثّل مشكلة شخصية، قائلاً: «لا يوجد شيء آخر يمكن فعله في الأمسيّ في (أوكرانيا) سوى الشرب».

سألته: «هل تحب القراءة؟».

«أوه، أجل، أحب أن أقرأ بالتأكيد».

«إذن، لم لا تقرأ في المساء عوضاً عن الشرب؟».

«يعم ضجيج وصخب الثكنة؛ ما يحول دون القراءة».

«حسناً، لماذا لا تذهب إلى المكتبة إذن؟».

«المكتبة بعيدة جداً».

«هل هي أبعد من الحانة التي تذهب إليها؟».

«حسناً، لست ممن يقرؤون كثيراً. فأنا لا أحفل بذلك صراحةً».

سألته فيما بعد: «هل تحب صيد السمك؟».

«أجل، أحب صيد السمك».

«لماذا لا تذهب إلى صيد السمك عوضاً عن الشرب؟».

«لأنّ ذلك يتطلب أن أعمل طوال النهار».

«ألا يمكنك الذهاب إلى صيد السمك في الليل؟».

«نعم، لا يمكنني ذلك؛ إذ لا يوجد صيد ليلي للسمك في (أوكيناوا)».

خاطبته قائلاً: «بل يوجد. أعرف أسماء الكثير من المنظمات التي

تصيد السمك ليلاً هنا. هل تود أن أصلك بها؟».

«حسناً، أنا لا أحب صيد السمك في الحقيقة».

أوضحت قائلاً: «يتبين ممّا سمعته منك أنّه توجد أشياء أخرى يمكن

القيام بها في (أوكيناوا) غير الشرب، ولكنّ الشيء الذي تحب القيام به

أكثر هنا هو الشرب».

«أجل، أضن ذلك».

«لكنّ شربك الكحول يُسبّب لك المتاعب. لذا، فأنت تواجه مشكلة حقيقية، أليس كذلك؟».

«تدفع هذه الجزيرة اللعينة بأيّ إنسان إلى الشرب».

استمرت محاولتي هذه لمساعدته مدّة من الزمن، لكنّه لم يحفل بذلك، ولم ينظر إلى شرب الكحول بوصفه مشكلة شخصية يمكنه حلّها وحده أو بمساعدة الآخرين. وفي نهاية المطاف، أخبرت قائده أسفاً، أنّه لم يُظهِر استعداداً للمساعدة، ولا يرغب فيها حقّاً. وقد استمر في الشرب حتّى فُصل من الخدمة في منتصف المدّة.

وفي حالة أُخرى، عمدت زوجة شابة في (أوكيناوا) أيضاً، إلى قطع شريان معصمها - بصورة خفيفة - بشفرة حلاقة، ونُقلت إلى غرفة الطوارئ، حيث رأيتها. وحين سألتها عن السبب الذي جعلها تفعل ذلك بنفسها، قالت: «لأقتل نفسي، بالطبع».

«ولمَ تريدين قتل نفسك؟».

«لأنّني لم أعد أطيع الوضع في هذه الجزيرة الغبية. يجب عليك أن تعيدني إلى الولايات المتحدة. سأقتل نفسي إن اضطررت إلى البقاء هنا مدّة أطول».

سألتها: «ما الذي يجعل العيش في (أوكيناوا) مؤلماً جداً بالنسبة إليك؟».

أخذت تبكي كأنّها تنحب، قائلة: «لا يوجد لي أصدقاء هنا، وأنا وحيدة طوال الوقت».

«هذا مؤسف جداً. لماذا لم تتمكني من عمل صداقة مع أيّ كان؟».

«لأنني مضطرة إلى العيش في منطقة سكنية (أو كيناوية) غبية، ولا يتحدث أي من جيراني الإنجليزية».

«لم لا تستقلين السيارة إلى المنطقة السكنية الأمريكية، أو نادي الزوجات، في أثناء النهار، لتتمكني من إقامة بعض الصداقات هناك؟».

«لأن زوجي يستقل السيارة دائماً إلى العمل».

سألتها: «ألا يمكنك أن توصليه إلى العمل، لأنك وحيدة وتشعرين بالملل طوال النهار؟».

«نعم، لا يمكنني ذلك؛ فهي (السيارة) ذات ناقل حركة يدوي، ولا أعرف قيادتها، فأنا أقود فقط ما كان ناقل الحركة فيها آلياً».

«إذن، لماذا لا تتعلمين قيادة السيارات ذات نواقل الحركة اليدوية؟».

حملت فيّ مستاءةً، ثم قالت: «على هذه الطرقات! أنت مجنون بلا ريب».

الأمراض العصابية واضطرابات الشخصية

يعاني معظم الناس الذين يذهبون إلى عيادة الطبيب النفسي، مرضاً يُدعى العصاب أو اضطراب الشخصية. وكي نبسط الأمور بصورة كبيرة، فإنّ هاتين الحالتين تُمثّلان اضطرابين للمسؤولية، وتُجسّدان أسلوبين متناقضين للتعامل مع العالم ومشكلاته. يتحمّل المصاب بالعصاب الكثير من المسؤولية، في حين لا يتحمّل المصاب باضطراب الشخصية ما يكفي منها. ويفترض المصابون بالعصاب، بصورة تلقائية، حين يكونون في صدام مع العالم، أنّهم المسؤولون عن الخطأ، في حين يفترض المصابون باضطرابات الشخصية، بصورة تلقائية أيضاً، حين يكونون في الموقف

ذاته، أن العالم هو المسؤول عن الخطأ. وعوداً على بدء، فقد عانى الشخصان في الحالتين المذكورتين آنفاً اضطرابات في الشخصية؛ إذ شعر الرقيب بأن شربه الكحول يُمثل خطأً (أو كيناوا) لا خطأه، ورأت الزوجة أيضاً أنها لا تلعب أي دور أبداً في عزلتها. وفي المقابل، اشتكت امرأة مصابة بالعصاب، تعاني أيضاً الوحدة والعزلة في (أو كيناوا)، قائلة: «تقلني السيارة إلى (نادي زوجات الضباط غير المفوضين) كل يوم بحثاً عن الصداقة، ولكنني لا أشعر بالارتياح هناك. أعتقد أن الزوجات الأخريات لا يحببني. لا ريب في أنني أعاني خطأً ما. يجدر بي أن أكون قادرة على إقامة الصداقات بصورة أسهل، ويجب عليّ أن أكون ودودة أكثر. كما أودّ أن أحيط بالأمر الذي يجعلني منبوذة جداً».

تحملت هذه المرأة المسؤولية الكاملة عن وحدتها، وقد كانت تشعر بأنها الملوّمة على ذلك بصورة تامة. وقد تبين لي في أثناء العلاج أنها امرأة ذكية وطموح بصورة استثنائية، وأنها لا تشعر بالارتياح مع زوجات الرقباء الآخرين، إضافة إلى زوجها؛ لأنها تفوقهم في الذكاء والطموح إلى حد بعيد. وباتت قادرة على إدراك أن وحدتها ومشكلتها، لا تعودان بالضرورة إلى خطأ أو خلل فيها.

في نهاية المطاف، انفصلت هذه المرأة عن زوجها، ثم أنهت دراستها الجامعية بنجاح، وتمكنت من تربية أطفالها في الوقت نفسه، ثم أصبحت محررة في إحدى المجلات، وتزوجت ناشراً ناجحاً.

وبوجه عام، تختلف أنماط الخطاب لدى المصابين بالعصاب عنه للمصابين باضطرابات الشخصية؛ إذ يتميز خطاب المصاب بالعصاب بتعبيرات، مثل: «يجب عليّ أن»، و «يجدر بي»، و «لا يجدر بي»، في إشارة إلى صورة الفرد الذاتية التي تُبنى بأنه (أو أنها) أقل شأنًا، وأنه يعجز دائماً عن بلوغ المستوى المطلوب، ويتخذ دوماً ما هو غير صحيح من الخيارات.

وعلى النقيض من ذلك، يستند خطاب المصاب باضطراب الشخصية بقوة - وفي الأحوال كلها - إلى تعبيرات، مثل: «لا يمكنني»، و«لم يكن بإمكانني»، و«يجب عليّ أن»، و«وجب عليّ أن»، مُظهرةً صورةً ذاتيةً لإنسان لا يملك قدرة على الاختيار، ويتحكّم في سلوكه قوى خارجية تتجاوز نطاق سيطرته (أو سيطرتها) بصورة كلية.

يسهل العمل في العلاج النفسي مع المصابين بالعصاب مقارنة بالمصابين باضطراب الشخصية؛ لأنهم يتحمّلون مسؤولية المصاعب التي يواجهونها، ويعدّون أنفسهم من ذوي المشكلات. لذا، يصعب العمل مع المصابين باضطرابات الشخصية، إن لم يكن مستحيلًا؛ لأنهم لا يعدّون أنفسهم السبب في مشكلاتهم، ويرون أنّ العالم - لا همّ - هو الذي يحتاج إلى تغيير، ومن ثمّ، فهم لا يدركون أهمية الخضوع للفحص الذاتي.

من جانب آخر، يصاب الكثير من الأفراد بالعصاب واضطراب الشخصية معاً، ويُطلَق على هذه الفئة اسم (المصابين بعصاب الشخصية)، في إشارة إلى شعورهم بالذنب في مواطن من حياتهم، استناداً إلى تحمّلهم مسؤولية لا شأن لهم بها حقيقةً، وعجزهم في مواطن أخرى عن تحمّل ما يُنَاط بهم من مسؤولية. ولحسن الطالع، يمكن - في كثير من الأحيان - دفع أولئك الأفراد إلى الإيمان والثقة بعملية العلاج النفسي، عن طريق مساعدتهم في الجانب العصابي من شخصياتهم؛ على أن يرافق ذلك فحص وعلاج لما يتعلّق بإحجامهم عن تحمّل المسؤولية المنوطة بهم.

لا يمكن للكثيرين منّا تجنّب الإصابة - بدرجة معينة - بالعصاب أو اضطراب الشخصية؛ ما يعني إمكانية استفادة الجميع من العلاج النفسي، في حال استعدادهم للمشاركة في العملية بصورة جدية.

إزاء هذا الوضع المضطرب، أصبحت مشكلة تمييز المرء المسؤولية المنوطة به من غيرها، واحدة من أكبر المشكلات المتعلقة بالوجود البشري. والراجح أنه لا يمكن حل هذه المشكلة بصورة جذرية، وأنه يجب علينا - طوال حياتنا - تقييم الوضع الذي تكمن فيه مسؤولياتنا، وإعادة تقييمه تبعاً ضمن مسار الأحداث المتغيّر على الدوام. ولا تخلو هاتان العمليتان (التقييم وإعادة التقييم) من الألم إذا قمنا بهما بصورة ملائمة وبأمانة، وهذا يتطلب الاستعداد والقدرة على تحمّل المعاناة في أثناء عملية الفحص الذاتي. ولا تُعدّ تلك القدرة، أو ذلك الاستعداد، متأصلين في أيّ منا.

يُذكر أنّ الأطفال كافة - بطريقة ما - مصابون باضطرابات الشخصية؛ إذ تتمحور نزعتهم الغريزية حول إنكار مسؤوليتهم عن الكثير من النزاعات التي يتورّطون فيها. فيعمد الإخوة المتشاجرون - بصورة دائمة - إلى تحميل بعضهم مسؤولية بدء الشجار، وينكر كلّ منهم - بصورة تامة - أنه المذنب في ذلك. وبالمثل، فإنّ الأطفال كافة مصابون بالأمراض العصائية؛ إذ يعمدون - بصورة غريزية - إلى تحميل أنفسهم المسؤولية عمّا يعانونه من صعوبات معينة، وإن كانوا لا يُدركون كنهها بعد. فينزِع الطفل غير المحبوب من والديه دائماً إلى أن يعدّ نفسه مكروهاً، عوضاً عن النظر إلى والديه بوصفهما المقصرين في منحه المحبة. أو ينظر أولئك الذين بدؤوا مرحلة المراهقة ولم ينجحوا بعد في المواعدة أو الرياضة، إلى أنفسهم بوصفهم أشخاصاً يعانون العلل بصورة حقيقية، عوضاً عن إدراك أنّهم قاب قوسين أو أدنى من البلوغ، ولكنّ نضجهم تأخّر بصورة اعتيادية، أو ما يفوقها.

إنّ ما يعوزنا هو الكثير من التجربة، والانتظار ريثما نصل إلى مرحلة النضج التي تتيح لنا رؤية العالم وموقعنا فيه بصورة واقعية، ومن ثمّ تقييم مسؤوليتنا تجاه أنفسنا، والعالم من حولنا، تقيماً موضوعياً وواقعياً.

وفي السياق ذاته، يمكن للوالدين فعل الكثير لمساعدة أطفالهم على إتمام عملية النضج هذه؛ إذ تُبرز الفرص نفسها آلاف المرات في أثناء نمو الأطفال، وحينئذٍ، يمكن للوالدين مواجهتهم بالمشكلة المتمثلة في نزوعهم إلى تجنُّب المسؤولية عن أفعالهم أو التهرُّب منها، أو طمأننتهم بأنهم غير مخطئين في مواقف معينة.

ولكنَّ انتهاز تلك الفرص، كما أسلفْتُ، يتطلَّب من الوالدين أن يتلمَّسوا حاجات أطفالهم، ويمنحُوهم الوقت الذي يحتاجون، ويبدلوا الجهود المضنية اللازمة لتلبية تلك الحاجات. ويتطلَّب ذلك أيضاً إظهار المحبة والاستعداد لتحملُّ الملائم من المسؤوليات؛ بهدف تحسين نموِّ أطفالهم.

وفي واقع الأمر، يمكن لكثير من أولياء الأمور فعل الكثير، وتجنُّب ما يعيق عملية نضج أطفالهم، خاصة انعدام الحس أو الإهمال البسيطين؛ إذ يمكن للمصابين بالعصاب، استناداً إلى استعدادهم لتحملُّ المسؤولية، أن يكونوا والدين أكفيا إذا كانت حالتهم العصابية معتدلة بصورة نسبية، وإذا لم يكونوا مشغولين - إلى حدٍّ بعيد - بما هو غير ضروري من المسؤوليات، بحيث يحتفظون بقدر من الطاقة يكفي لتحملُّ مسؤوليات الأبوة الضرورية. من جانب آخر، يُعدُّ المصابون باضطراب الشخصية، في الأحوال كُلِّها، والوالدين (كارثيين)، ينعمون بجهلهم المتمثل في معاملتهم أطفالهم بما هو هدام إلى أبعد الحدود. يُقال: إنَّ المصابين بالعصاب يجعلون أنفسهم بأئسين، في حين يجعل المصابون باضطرابات الشخصية الآخرين جميعاً بأئسين. أضف إلى ذلك أنَّ الوالدين المصابين باضطراب الشخصية، يُشكِّلون النسبة العظمى من الناس الذين يُسبَّبون البؤس والشقاء لأطفالهم؛ إذ يفشلون - كما في مواضع أُخرى من حياتهم - في تحمُّل ما يكفي من المسؤولية المتعلقة بتربية أطفالهم. وينزعون إلى

تجاهلهم بالكثير من الطرائق البسيطة، عوضاً عن منحهم ما يحتاجون إليه من الاهتمام.

يعمد هؤلاء الوالدون بصورة تلقائية - حين يقصر أطفالهم، أو يواجهون صعوبات في المدرسة - إلى إلقاء اللوم على النظام المدرسي، أو الأطفال الآخرين، ويُصرون على أن هؤلاء الأقران «يؤثرون بصورة سيئة» في أطفالهم. يتجاهل هذا الموقف بالطبع المشكلة الحقيقية. ففي الوقت الذي يُشكّل فيه الوالدون المصابون باضطراب الشخصية، استناداً إلى تجنب أنفسهم المسؤولية، مُثلاً علياً لا مسؤولة لأطفالهم، فإنهم يعمدون في الكثير من الأحيان إلى تحميل هذه المسؤولية لأطفالهم بالقول: «إنكم تدفعونني إلى الجنون أيها الأطفال»، أو: «أنتم تُمثّلون السبب الوحيد لبقائي زوجة لوالدكم (كما تقول الأم)»، أو: «تعاني أمكم التوتر الشديد بسببكم»، أو: «كان بإمكانني الذهاب إلى الجامعة، وتحقيق النجاح، لو لم أضطر إلى إعالتكم».

يخاطب أولئك الوالدون أطفالهم بتلك الطريقة، قائلين: «أنتم المسؤولون عن الحال التي آل إليها زوجي وصحتي النفسية، وافتقاري إلى النجاح في الحياة». ولأنّ الأطفال يفتقرون إلى القدرة على إدراك مدى عدم ملاءمة ذلك، فإنهم يقبلون غالباً تحمّل تلك المسؤولية، ويصابون بالعصاب بقدر ما يطيقونه منها بصورة فعلية. إنّ لجوء الوالدين المصابين باضطراب الشخصية إلى مثل تلك الطرق - بصورة ثابتة على وجه التقريب - يتسبّب في إصابة أطفالهم باضطراب الشخصية أو العصاب، فضلاً عن تحميلهم تبعات خطاياهم ومشكلاتهم.

إنّ الأفراد المصابين باضطراب الشخصية لا يفتقرون إلى الفاعلية والسلبية في تعاملهم مع أطفالهم فحسب، بل تمتد صفات الشخصية تلك لتؤثّر في زواجهم، وصدقاتهم، وتعاملاتهم في مجال العمل وغيره من

مجالات الحياة التي يفشلون فيها بتحمُّل المسؤولية. يُعدُّ ذلك أمراً حتمياً، كما أشرنا آنفاً، استناداً إلى أنه لا يمكن حلَّ أيِّ مشكلةٍ إلا إذا أظهر المرء استعداداً ورغبةً في تحمُّل مسؤولية حلِّها. أمّا إذا أزاح المصابون باضطراب الشخصية هذه المسؤولية عن أنفسهم، وأسندوها إلى أشخاص آخرين: (أزواجهم، أطفالهم، أصدقائهم، والديهم، موظفيهم)، أو إلى جهات أُخرى (المدارس، الحكومة، التمييز العرقي، التمييز الجنسي، المجتمع، النظام)؛ فإنَّ المشكلات ستتواصل. ومع أنَّ تهرب هؤلاء وتملُّصهم من مسؤولياتهم قد يشعرهم بالارتياح تجاه أنفسهم، إلا فإنهم سيَتوقفون عن حلِّ مشكلات الحياة، والنموِّ روحياً، وسيُشكِّلون عبئاً ثقيلاً على المجتمع، ويلقون بتبعات آلامهم عليه. وإنه لمن المفيد أن نتذكَّر في هذا المقام مقولة الستينيّات (التي تُنسَب إلى ألدريدج كليفر) الموجهة إلينا كافة في الأوقات جميعاً: «إن لم تكن جزءاً من الحلِّ، فأنت جزء من المشكلة».

الهروب من الحرية

حين يُشخِّص الطبيب النفسي حالة فرد ما بأنَّها اضطراب في الشخصية، فإنَّه يستند في ذلك إلى نزوع هذا الفرد إلى تجنُّب تحمُّل المسؤولية بصورة كبيرة نسبياً. وبطبيعة الحال، يسعى الجميع من وقت إلى آخر، وبطرائق قد تكون ضمنية جداً، إلى تجنُّب الألم الناتج عن تحمُّل مسؤولية مشكلاتنا.

أدين بالفضل في علاج اضطراب الشخصية الكامن، الذي كنت مصاباً به وأنا في سن الثلاثين، إلى (ماك بادجلي). كان (ماك) في حينه مديراً لعيادة الطب النفسي للمرضى الخارجيين، وكان يعكف على تدريب الأطباء المقيمين (المتدربين) ما تبقى من برنامجه التدريبي المتعلِّق بالطب النفسي.

كُلفت، في تلك العيادة مع زملائي من الأطباء المقيمين، بمعالجة مرضى جُدُد بالتناوب. ولربّما لأنّني كنت مخلصاً لمرضاي، وللتعليم الذي تلقّيته، أكثر من زملائي المقيمين، فقد كنت أعمل مدّة أطول بكثير منهم؛ إذ كانوا يعاينون المرضى بصورة اعتيادية، مرّة واحدة في الأسبوع لا أكثر. أمّا أنا فكانت أفعل ذلك - في أحيان كثيرة - مرّتين أو ثلاثاً في الأسبوع. كنت أراقب بالنتيجة، زملائي المقيمين وهم يغادرون العيادة إلى بيوتهم في الرابعة والنصف من بعد ظهيرة كلّ يوم، في حين كان جدولتي زاخراً بالمواعيد حتّى الساعة الثامنة أو التاسعة مساءً. كنت أشعر حينها بالامتعاض بصورة كبيرة في داخلي. أدركت مع شعوري بالامتعاض والإنهاك بصورة أكبر، أنّ شيئاً ما يجب أن يفعل. لذا، ذهبت إلى الطبيب (بادجلي)، وشرحت له الوضع. وأخذت أسأل عمّا إذا كان ممكناً إعفائي من قبول مرضى جُدُد، بضعة أسابيع، كي يتوافر لي الوقت اللازم، على وجه الاحتمال، لإنهاء علاج مرضاي الحاليين. هل كان يظن أنّ ذلك ملائم؟ أو: هل كان بإمكانه أن يفكر في حلّ آخر للمشكلة؟ أنصت (ماك) إليّ باهتمام وانفتاح شديدين، من دون أن يقاطعني ولو مرّة واحدة. وقد خاطبني بالكثير من التعاطف حين انتهيت من الحديث، بعد لحظة من الصمت، قائلاً: «حسناً، أرى أنّ لديك مشكلة فعلاً».

رسمت ابتسامة عريضة على وجهي، وقد شعرت أنّه فهم قصدي، فخاطبته قائلاً: «شكراً لك. ما الذي يجب فعله بشأن ذلك، في رأيك؟».

ردّ (ماك) عليّ قائلاً: «لقد أخبرتك يا (سكوت)، لديك مشكلة حقّاً».

كان ذلك الردّ آخر ما يمكن أن أتوقّعه منه. خاطبته وأنا أشعر بشيء من الضيق، قائلاً: «أجل، أعلم أنّ لديّ مشكلة، وقد جنّت إليك بسبب ذلك. فماذا أفعل حيال هذا الأمر؟».

ردّ (ماك) قائلاً: «(سكوت)، يبدو أنّك لم تُصغ جيداً إلى ما قلته. لقد سمعتك، وأنا أتفق معك. لديك مشكلة فعلاً».

خاطبته قائلاً: «اللعنة، أعلم أنّ لديّ مشكلة، كنت أعلم ذلك حين أتيت إلى هنا. ولكن، ما الذي يجب عليّ فعله بشأنها؟».

ردّ (ماك) قائلاً: «(سكوت)، أودّ أن تصغي إليّ، أصغ إليّ جيداً، وسأقولها مرّة أخرى؛ أتفق معك، لديك مشكلة حقاً، لديك مشكلة تتعلّق بالوقت تحديداً، وقتك أنت لا وقتي، هي ليست مشكلتي، إنّها مشكلتك المتعلّقة بوقتك. (سكوت بيك)، لديك مشكلة تتعلّق بوقتك، هذا كلّ ما سأقوله بذلك الشأن».

استدرت وغادرت مكتب (ماك) بخطى متسارعة، وأنا أشعر بالسخط. وظللت أشعر بذلك، كرهت (ماك بادجلي)، كرهته مدّة نيّفت على ثلاثة أشهر. شعرت بأنّه مصاب باضطراب حادّ في الشخصية. كيف يمكن أن تفسّر قسوته الشديدة بغير ذلك؟ ذهبت إليه بتواضع، طالباً الحصول على قليل من العون فحسب، قليل من النصح، لكنّ الوغد لم يكن مستعداً حتّى لتحمل ما يكفي من المسؤولية لمساعدتي، أو القيام بوظيفته مديراً للعيادة لا أكثر. فإذا كان يعتقد بعدم وجوب مساعدة الآخرين على التعامل مع تلك المشكلات بوصفه مديراً للعيادة، فما طبيعة العمل المنوط به في اعتقاده؟

أخذت أدرك بطريقة ما، بعد مضي الأشهر الثلاثة، أنّ (ماك) كان محقاً، وأنّني كنت أنا وليس هو، المصاب باضطراب الشخصية. كانت إدارة وقتي تُمثّل مسؤوليتي، وكنت أنا صاحب الشأن في تقرير كيفية الاستفادة من وقتي وتنظيمه. فلو أردت توظيف وقتي في عملي، بصورة أكبر من زملائي المقيمين، لكان ذلك يُجسّد خيارِي، وكانت عواقب ذلك الخيار

تدرج ضمن نطاق مسؤوليتي. قد يكون مؤملاً لي مراقبة زملائي المقيمين وهم يغادرون مكاتبهم قبلي بساعتين أو ثلاث ساعات، والاستماع إلى شكوى زوجتي من أنني لا أكرس نفسي بما يكفي للعائلة، لكن هذا الشعور بالألم كان يُمثل عاقبة خيار اتخذته بنفسني؛ إذ كان بمقدوري ألا أعاني ذلك الألم، فقد كنت حراً في اختيار ألا أعمل بجد، وأن أنظم وقتي بصورة مختلفة. لم يكن عملي الجاد يُمثل عبئاً ألقاه على كاهلي فَدَرَ لا يرحم، أو مدير عيادة متحجّر القلب، بل الطريقة التي اخترت أن أعيش بها حياتي، وأرتب أولوياتي. ولأن ذلك قد حدث، فقد اخترت ألا أُغيّر نمط حياتي. وفيما يخص امتعاضي من زملائي المقيمين، فقد تلاشى مع تغيير موقفي.

لم يعد منطقياً ببساطة، أن أمتعض منهم لمجرد اختيارهم نمط حياة مغايراً للنمط الذي أتبعه، لاسيما أنه كان بمقدوري اختيار النهج الذي ساروا عليه لو أردت ذلك. كان الامتعاض منهم يعني الامتعاض من خيارى المتمثل في أن أكون مختلفاً عنهم، وهو خيار كنت سعيداً به.

تكمن صعوبة تقبل المسؤولية عن تصرفاتنا، في رغبتنا تجنب الألم الناتج عن عواقب تلك التصرفات. كنت أحاول، بمطالبتى (ماك بادجلي) تحمّل مسؤولية تنظيم وقتي، أن أتجنب الألم الناجم عن العمل ساعات طويلة، مع أن ذلك كان يُجسد عاقبة حتمية لخيارى بأن أكون مخلصاً لمرضاي وتدريبى. كنت أسعى أيضاً، عبر القيام بذلك، من دون قصد مني، إلى أن أزيد من سلطة (ماك) عليّ. كنت أمنحه سلطتي، وحريتي. كنت أقول بصورة فعلية: «تولّ المسؤولية عني. كن أنت الرئيس!». إن سعيانا لتجنب أنفسنا مسؤولية تصرفاتنا، يعني محاولتنا تحميل فرد آخر، أو منظمة أو كيان آخرين تلك المسؤولية. ولكن ذلك يعني أننا نمنح سلطتنا لذلك الكيان، سواء أتمثلاً في القدر، أم المجتمع، أم الحكومة، أم الشركة، أم رئيسنا في العمل. وهذا يُفسّر سبب قيام (أريك فروم)، بصورة ذكية

جداً، بعنوانه دراسته للنازية والسلطوية بـ (الهروب من الحرية)؛ إذ يعتمد الملايين، بل البلايين بصورة يومية، إلى محاولة الهروب من الحرية، بمحاولتهم تجنُّب الألم الناتج عن تحمُّل المسؤولية.

أعرف شخصاً حادّ الذكاء، لكنّه نكد الطباع، يتحدث من دون انقطاع أو فصاحة، حين أفسح له المجال، عن قوى القمع في مجتمعنا: (التمييز العرقي، والتمييز الجنسي، والمؤسسة الصناعية العسكرية، وشرطة الريف التي تضايقه وأصدقائه بسبب شعورهم الطويلة). حاولت مراراً أن أوضح له أنّه ليس طفلاً. يملك والدونا سلطة حقيقية وشاملة علينا، بوصفنا أطفالاً، استناداً إلى تبعيتنا الحقيقية والشاملة لهم على حدّ سواء. وهم يتحمّلون مسؤولية رفاهنا بصورة كبيرة، ونخضع بالصورة ذاتها لسلطتهم. لذا، فنحن - بوصفنا أطفالاً - نفتقر كثيراً إلى القدرة (حين يعاملنا الوالدون معاملة قمعٍ وزجرٍ، كما يفعلون في أحيان كثيرة) على القيام بأيّ شيء حيال ذلك، حيث تكون خياراتنا محدودة. ولكنّها لا تكون محدودة أبداً، بصورة تقريبية، حين نصبح بالغين، وأصحاء جسدياً. وبطبيعة الحال، فذلك لا يعني أنّها لا تكون مؤلمة.

كثيراً ما تنحصر خياراتنا بين ما هو أهون من شرّين، ولكنّ يظل بمقدورنا اتخاذ تلك الخيارات. أجل، أتفق مع ذلك الشخص حيال وجود قوى قامعة تعمل بصورة فعلية في عالمنا. ولكنّنا نملك في الأحوال كلّها، حرية اختيار الطريقة التي سنستجيب بها إلى تلك القوى، فضلاً عن التعامل معها. لذا، لصاحبنا المذكور أنفاً الخيار في أن يعيش في منطقة من الريف، لا يروق فيها (أصحاب الشعور الطويلة) للشرطة، وأن يطيل شعره مع ذلك. وله الحرية أيضاً في الانتقال إلى المدينة، أو قص شعره، أو إطلاق حملة حتّى لتولّي منصب مفوض الشرطة. ولكن، على الرغم من ذكائه المتقد، فإنّه لا يُقرّ بوجود تلك الحريات. فقد اختار التباكي

على افتقاره إلى السلطة السياسية، عوضاً عن القبول بسلطته الشخصية الهائلة، بل والتنعم بها. ومع أنه يتحدث عن محبته للحرية، وعن القوى القائمة التي تحاربها، فإنه يتخلى عن حريته بصورة فعلية، في كل مرة يتحدث فيها عن الكيفية التي يتحوّل بها إلى ضحية لتلك القوى. أمل أن يتوقف، في يوم قريب ما، عن الامتناع من الحياة لمجرد أن بعض خياراتها مؤلمة⁽¹⁾.

تحدثت الطبيبة (هيلدا بروك)، في مقدّمة كتابها (تعلّم العلاج النفسي)، قائلة: «إنّ المرضى جميعاً يذهبون إلى الأطباء النفسيين، بصورة أساسية، وهم يعانون (مشكلة عامة واحدة)؛ الشعور بالعجز، والخوف، والقناعة الداخلية بعدم القدرة على (الكفاح)، وتغيير الأشياء⁽²⁾. يستند واحد من أسس (ذلك الشعور بالعجز)، لدى غالبية المرضى، إلى الرغبة في التهرّب - بصورة جزئية أو كلية - من الألم الناجم عن الحرية، وإلى الفشل - بصورة جزئية أو كلية أيضاً - في تقبّل المسؤولية تجاه مشكلاتهم وحياتهم. إنهم يشعرون بالعجز؛ نظراً إلى تخليهم عن سلطتهم. لذا، يجب عليهم - عاجلاً، أم آجلاً - إذا أرادوا أن يشفوا، تعلّم أن حياة المرء البالغ تُمثّل بكليتها سلسلة من الخيارات والقرارات الشخصية. وفي حال تمكّنوا من قبول ذلك بصورة كاملة، فإنهم سيصبحون أحراراً، وإلا سيشعرون أنّهم ضحايا بالقدر الذي لا يتقبّلون به تلك الحقيقة.

(1) لم يتم في أيّ من الأماكن، بحسب علمي، توضيح المسألة المتمثلة في حرية الاختيار بين الشّرّين، بما هو أكثر بلاغة وشعرية ممّا فعله الطبيب النفسي (آين ويليس)، في الفصل المعنون بـ (الحرية والضرورة)، في كتابه (كيف يتغيّر الناس؟).
(New York: Harper & Row, 1973). وقد رأيت أن أقتبس الفصل كلّّه، وأوصي بقراءته لكلّ مَنْ يرغب في استكشاف الموضوع بصورة أكثر شمولاً.

الإخلاص للحقيقة

تتمثل الأداة الثالثة للانضباط، أو تقنية التعامل مع الألم الناتج عن حلّ المشكلات التي يجب أن توظّف بصورة متواصلة، إن أردنا أن تكون حياتنا سليمة، وأن تنمو أرواحنا؛ في الإخلاص للحقيقة. وهذا يجب أن يكون واضحاً ظاهرياً، حيث تُجسّد الحقيقة الواقع، والزيف اللاواقع. فكلّما رأينا حقيقة العالم بوضوح أكبر، تجهّزنا بصورة أفضل للتعامل معه. وكلّما رأينا حقيقة العالم بوضوح أقل، تعرّضت أذهاننا للتشويش بصورة أكبر من الأباطيل، والأفكار المغلوطة، والأوهام، وقلّت قدرتنا على تحديد مسارات الفعل الصحيحة، واتخاذ القرارات الحكيمة.

تماثل رؤيتنا للواقع الخريطة التي نستدل بها على طريقنا في هذه الحياة. فإذا كانت الخريطة صحيحة ودقيقة، فسنعلم موقعنا بصورة عامة. ولو حدّدنا المكان الذي نريد بلوغه، فسنعلم بصورة عامة أيضاً كيف نصل إليه. أمّا إذا كانت الخريطة غير صحيحة وغير دقيقة، فسنستيه على وجه العموم.

ومع أنّ هذا الأمر واضح جليّ، فإنه يُجسّد خياراً يتجاهله معظم الناس بدرجات متفاوتة. إنهم يفعلون ذلك؛ لأنّ طريقنا إلى الحقيقة لا يمكن التماسه بسهولة. فنحن لا نولد باديء الأمر، والخرائط بين ظهرانينا، بل يجب علينا أن نضعها، وهو ما يتطلّب بذل الجهود وتكاتفها. فكلّما بذلنا جهوداً أكبر لفهم الواقع وإدراكه، كانت خرائطنا أشمل وأكثر دقة. لكنّ الكثير من الأفراد لا يرغبون في بذل تلك الجهود، ويتوقّف بعضهم عن بذلها نهاية مرحلة المراهقة. لذا، تُعدّ خرائطهم صغيرة وفقيرة في محتواها، ونظرتهم إلى العالم ضيقة ومُضلّلة.

وما إن تنتهي مرحلة منتصف العمر، حتّى يتخلّى معظم الناس عن بذل تلك الجهود، ويصبحوا على يقين أنّ خرائطهم مكتملة، وأنّ نظرتهم إلى العالم صحيحة بل مقدّسة، ويفقدون الاهتمام والرغبة في الحصول على معطيات جديدة. لا شكّ في أنّ الملل أو التعب قد نال منهم كلّ النيل. لذا، يواصل نفر قليل محظوظ منهم - حتّى لحظة الموت - استكشاف أحجية الحقيقة، ويعمد على الدوام إلى توسيع فهمه للعالم، وما هو حقيقي، وتحسين هذا الفهم، وإعادة تعريفه.

لكنّ المشكلة الكبرى، المتعلّقة بوضع الخرائط، لا تتمثّل في أنّه يجب علينا البدء من الصفر، بل تنقيح خرائطنا بصورة متواصلة، إن أردنا أن تكون دقيقة؛ إذ يتغيّر العالم ذاته بصورة دائمة، فتتشكّل كتل جديدة، وتذوب أخرى، وتشكّل ثقافات، وتتلاشى أخرى. وتتحدر التقنية في مراحل، وتصعد في مراحل أخرى. وتتمثّل أكثر المشاهد دراماتيكية وإثارة في أنّ الموقع الذي نرى منه العالم يتغيّر بصورة دائمة وسريعة جداً.

حينما كنّا أطفالاً غلب علينا طابع التبعية وانعدام القوة، في حين تحلّينا بالقوة ورباطة الجأش في مرحلة البلوغ. ولكن، قد نصح تابعين وعديمي القوة مُجدداً عندما نصاب بالمرض أو نشيخ ونضعف. وحين يكون لدينا أطفال نعنتي بهم يبدو العالم مختلفاً عنه حين لا نرزق بالأطفال، كما يبدو مختلفاً أيضاً عندما نربّي الرُضّع، مقارنة بحاله حين نربّي المراهقين، وكذلك الأمر حين نكون فقراء أو أغنياء.

نلتقى كلّ يوم كمّاً كبيراً من المعطيات الجديدة، التي تتعلّق بطبيعة الواقع. فإذا أردنا استيعاب هذه المعطيات، يجب علينا تنقيح خرائطنا بصورة متواصلة. وحين تتراكم معطيات جديدة بما يكفي، يجب عمل تعديلات كبيرة جداً. تُعدُّ عملية القيام بالتعديلات، الكبيرة منها على وجه

الخصوص مؤلمة، بل مؤلمة بما لا يمكن احتمالها في بعض الأحيان، وهنا يكمن المصدر الرئيس للكثير من العلل البشرية.

فما الذي يحدث حين يكافح المرء طويلاً وبشدة لتطوير رؤية فاعلة للعالم، بما يُمثّل خريطة مفيدة عملية كما تبدو الحال عليه، ليوافقه فيما بعد، بمعطيات جديدة تُشير إلى أنّ تلك الرؤية غير صحيحة، وأنّ الخريطة في حاجة إلى إعادة الرسم على نطاق واسع؟ يبدو الجهد المؤلم المطلوب مخيفاً، بل ساحقاً. وفي واقع الأمر، يتمثّل ما نقوم به غالباً، وبصورة غير واعية عادةً، في تجاهل تلك المعطيات الجديدة.

نرضخ لفعل التجاهل ذاك في الكثير من الأحيان، لنتجاوز نطاق الإذعان إلى حدٍّ بعيد. وقد نشجب تلك المعطيات الجديدة بوصفها غير صحيحة، وخطيرة، وتمثّل هرطقة، أو رجساً من عمل الشيطان. ويمكن أن نقاتل لمقارعتها، وأن نحاول التلاعب بالعالم؛ كي نجعله متوافقاً مع رؤيتنا للواقع. وقد يعمد الفرد عوضاً عن محاولة تغيير الخريطة، إلى محاولة تدمير الواقع الجديد، ويمكن أن يُوظّف بما يدعو إلى الحزن، الكثير من الطاقة في النهاية، للدفاع عن نظرتنا المتخلفة للعالم، بما يفوق ما هو مطلوب من تلك الطاقة بصورة كبيرة؛ لمراجعة نظرتنا تلك وتصحيحها في المقام الأول.

التحويل: الخريطة القديمة

يُعزى أساس كثير من الأمراض النفسية إلى التشبُّث الراسخ بالنظرة المتخلفة للواقع. ويُشير الأطباء النفسيون إلى ذلك بالتحويل. يوجد على الأرجح الكثير من التعريفات، التي تحوي فروقاً بسيطة لمصطلح التحويل، بقدر ما يوجد أطباء نفسيون. يتمثّل تعريفني الخاص في الآتي: «التحويل هو مجموعة الطرائق التي يمكن بها رؤية العالم والاستجابة له، التي يتم

تطويرها في مرحلة الطفولة، وتكون ملائمة تماماً لبيئة هذه المرحلة، فتحفظ الحياة فعلاً في كثير من الأحيان، لكنها تُحوّل أو تُنقل إلى بيئة مرحلة البلوغ بصورة غير ملائمة.

تعدّ الطرائق التي تظهر بها عملية التحويل (تكون دائماً واسعة الانتشار وهدامة) ضمنية في الغالب. ولكن أوضح الأمثلة عليها تعدّ صريحة بلا ريب. ويتمثل واحد من تلك الأمثلة في مريض فشل علاجه بسبب نزوعه إلى التحويل. كان تقنياً متقد الذكاء، في أوائل الثلاثينيات من العمر، يعمل في مجال الحاسوب، ولكنه غير ناجح، وقد قدّم لرؤيتي لأنّ زوجته تركته، وأخذت معها طفليهما. لم يكن حزينا لخسارتها، لكنه كان محطماً لخسارة طفليه؛ إذ كان متعلقاً بهما بشدة، وقد عمد إلى بدء العلاج النفسي أملاً في استردادهما، بعد تأكيد زوجته أنّها لن تعود إليه أبداً ما لم يخضع للعلاج النفسي. وقد تمثّلت شكواها الرئيسة منه في أنّه يغار عليها دائماً بصورة غير عقلانية، وفي بُعدِه عنها في الوقت ذاته. فضلاً عن اتصافه ببرودة المشاعر، والجفاء، والتحفُّظ، وعدم إظهار المحبة لها. اشتكت أيضاً من انتقاله الدائم من وظيفة إلى أخرى. واتسمت حياته بصورة ملحوظة، منذ مرحلة المراهقة، بعدم الاستقرار. وكان قد تورّط - في أثناء مرحلة المراهقة - في مشادات بسيطة متكرّرة مع الشرطة، وسُجن ثلاث مرّات بتهمة السكر، والسلوك العدواني، (والتسكُّع)، و(التدخُّل في مهام أحد الضباط).

ترك صاحبنا الجامعة، حيث كان يدرس الهندسة الكهربائية، وقد عزا سبب ذلك إلى «أساتذته الذين كانوا - بنظره - حفنة من المنافقين، لا يختلفون بشيء عن رجال الشرطة». كانت خدماته مطلوبة بصورة كبيرة في صناعة تقنية الحاسوب، بسبب ذكائه المتقد وإبداعه في ذلك المجال، لكنّه لم يتمكّن قطّ من التقدّم في وظيفة، أو الحفاظ عليها أكثر من عام

ونصف، حيث كان يُفصل أحياناً، أو يستقيل في أغلب الأوقات بعد الدخول في نزاعات مع المشرفين عليه، الذين يصفهم (بالكاذبين، والغشاشين، والمهتمين بحماية أنفسهم فحسب). وقد تمثَّلت العبارة التي كان يُردِّدها كثيراً في: «لا يمكنك الوثوق بأيِّ نفس لعينة».

وصف الرجل طفولته (بالعادية)، ووالديه (بالعاديين) على حدِّ سواء. لكنَّه روى بصورة عرضية تخلو من العاطفة في المدَّة القصيرة التي أمضاها معي، الكثير من القصص عن طفولته، التي تشير إلى خذلان والديه له. فقد وعده - آنذاك - بدرّاجة في عيد ميلاده، لينسيا ابتياعها، وأهدياه شيئاً آخر. ونسيا أيضاً الاحتفال بعيد ميلاده في إحدى المرّات، لكنَّه لم يَرَف في ذلك أمراً جلاً، ليقينه أنَّهما كانا (مشغولين جداً). كانا يعدانه بعمل أشياء معينة معه في عطل نهاية الأسبوع، ثمَّ يتخلَّفان عن ذلك (لانشغالهما كثيراً كالمعتاد). وقد نسيا مراراً أن يوصلاه إلى البيت بعد حضوره عدداً من اللقاءات أو الحفلات؛ لوجود (الكثير ممَّا يشغل بالهما).

يمكن إيجاز ما حدث لذلك الرجل في أنَّه عانى خيبة أمل مؤلمة تلو الأخرى، حين كان طفلاً صغيراً؛ من جرّاء افتقاره إلى الرعاية من والديه. وقد توصَّل بصورة تدريجية أو مفاجئة - لا أدري أيُّهما في منتصف مرحلة الطفولة - إلى إدراك مؤلم يتمثَّل في عدم الوثوق بوالديه.

وما إن أدرك ذلك حتّى أخذ شعوره يتحسَّن، وباتت حياته مريحة بصورة أكبر. لم يعد يتوقَّع الحصول على شيء من والديه، أو يتأمَّل الكثير حين يقطعان الوعود. أخذ شعوره بخيبة الأمل يقلّ، وقلَّت حدَّة ذلك الشعور، بصورة دراماتيكية، حين امتنع عن الوثوق بوالديه.

تُشكّل تلك النزعة إلى التكيّف أساس المشكلات المستقبلية. فالوالدان يُمثّلان كلّ شيء بالنسبة إلى الطفل، بل يُمثّلان العالم بأسره. وفي واقع الأمر، لا يملك الطفل الرؤية الثاقبة ليدرك أنّ الوالدين الآخرين يختلفون عن والديه، وأنهم أفضل منهما في الكثير من الأحيان. يفترض الطفل أيضاً أنّ الطريقة التي يتبعها والداه للقيام بالأمور هي نفسها التي يسلكها الناس جميعاً. لم يتمثّل الإدراك (الحقيقة) الذي توصل إليه ذلك الطفل، في مقولة: «لا يمكنني الوثوق بوالدي»، بل في قوله: «لا يمكنني الوثوق بالناس». فأصبح عدم الثقة بالناس يُمثّل الخريطة التي اتبعها لدخول مرحلة المراهقة والبلوغ.

إنّ وجود هذه الخريطة مع (مخزون) وافر من الامتعاض الناتج عن خيبات أمله الكثيرة، أدخله حتماً في نزاع تلو نزاع مع الشخصيات الممثّلة لكلّ من: السلطة، والشرطة، والمعلمين، والموظفين. ولم تُسهّم تلك النزاعات إلاّ في تعزيز شعوره بعدم الوثوق بالأشخاص الذين يمنحونه أيّ شيء في هذا العالم. لاحت له فرص عدة لتعديل خريطته، لكنّه فوّتها جميعاً. إنّ الطريقة الوحيدة التي قد تساعد على إدراك وجود مَنْ يمكنه الوثوق بهم في عالم البالغين؛ تتمثّل في المخاطرة بالوثوق بهم، ويتطلّب ذلك الانحراف عن الخريطة التي رسمها.

تتطلّب إعادة التعلّم تلك منه مراجعة نظرته إلى والديه، ليدرك أنّهما لم يحباها، وأنّه لم يحضّ بطفولة طبيعية، وأنّ والديه لم يكونا عاديّين في لا مبالتهما بجاجاته، وسيكون من شأن ذلك الإدراك أن يصيبه بالكثير من الألم. ونظراً إلى نزوعه إلى عدم الثقة بالناس كان يُمثّل تكيّف واقعيّاً مع واقع طفولته، فقد كان تكيّفًا ناجحاً من حيث تقليص ألمه ومعاناته. ولأنّه يصعب التخلي عن أسلوب تكيّف نجح كثيراً في يوم ما، فقد استمر في مساره المتمحور حول عدم الثقة بصورة غير واعية، إلى إيجاد مواقف تُسهّم

في تعزيز ذلك المسار، والنأي بنفسه عن الجميع، بما يجعل استمتاعه بالحب، ودفء المشاعر، والمودة، أمراً مستحيلاً؛ حتى إنه لم يسمح لنفسه بالتقرب إلى زوجته، حيث لم يكن بإمكانه الوثوق بها أيضاً.

لم يكن بمقدوره أن يتواصل بحميمية مع أحد باستثناء طفليه. لم يكن يملك السيطرة على أحد باستثنائهما، وكانا الوحيدين اللذين لا يملكان سلطة عليه، ولم يكن بمقدوره أن يثق بغيرهما في العالم أجمع.

حين ترتبط مشكلات التحويل بالعلل النفسية، يُمثل العلاج النفسي، من بين أشياء أخرى، عملية لتعديل الخرائط؛ إذ يأتي المرضى إلى العلاج؛ لأنّ خرائطهم لا تعمل بوضوح. ولكنهم يتشبّثون بها إلى أبعد الحدود، ويقاومون عملية التحويل بقوة في مراحلها كلّها بما يثير العجب. وتعدّ حاجتهم إلى التشبّث بخرائطهم والقتال لعدم خسارتها، في كثير من الأحيان، كبيرة جداً بحيث يصبح العلاج مستحيلاً، كما حدث في حالة تقني الحاسوب.

ففي بادئ الأمر، طالب بالحصول على موعد يوم السبت، ثمّ انقطع عن الحضور بعد ثلاث جلسات؛ لأنّه شغل وظيفة للعناية بالحدائق أيام السبت والأحد. فعرضت عليه تغيير الموعد ليصبح يوم الخميس مساءً. حضر جلستين، ثم انقطع عن الحضور؛ لأنّه كان يعمل ساعات إضافية في العمل. قمت فيما بعد، بإعادة ترتيب جدولتي لأتمكّن من رؤيته في أماسيّ يوم الاثنين، التي لا يعمل فيها ساعات إضافية على الأرجح، بحسب قوله. انقطع عن الحضور بعد جلستين أخريين، حين برزت الحاجة إلى العمل ساعات إضافية في أماسيّ يوم الاثنين. عندئذٍ، واجهته بالحقيقة المتمثلة في استحالة علاجه في ظلّ هذه الظروف. أقرّ بأنّه لم يكن مطالباً بالعمل ساعات إضافية، لكنّه في المقابل، كان في حاجة إلى المال، ورأى أنّ العمل أهم من العلاج بالنسبة إليه. أخبرني، بما يشبه الاشتراط، أنّه لا يمكن

أن يراني إلا في أماسي يوم الاثنين التي لا يعمل فيها عملاً إضافياً، وأنه سيتصل بي الساعة الرابعة من بعد ظهيرة كل يوم اثنين؛ ليعلمني إن كان قادراً على الحضور في أمسية ذلك اليوم. أخبرته أن تلك الشروط لا تناسبني، وأنني غير مستعد لتعطيل خططي في أمسية كل يوم اثنين بناءً على احتمال حضوره جلسات العلاج الخاصة به. شعر بأنني متصلب بصورة غير عقلانية، وأنني لا أبالي بحاجاته، وأنني مهتم بتنظيم وقتي فحسب، وأنه لا يمكن الوثوق بي كذلك. انتهت محاولتنا للعمل معاً على ذلك الأساس، لأشكّل معلماً آخر في خريطته القديمة.

لا يُمثّل التحويل ببساطة، مشكلة بين الأطباء النفسيين ومرضاهم، بل بين الوالدين والأطفال، الأزواج والزوجات، الموظفين والموظفين، وبين الأصدقاء أنفسهم، وكذا المجموعات، وحتى الأمم. من المثير أن نتأمل الدور الذي تلعبه المسائل المتعلقة بالتحويل في الشؤون الدولية. فإذا علمنا أن قادتنا الوطنيين هم مثل أي أناس آخرين يمرون بمرحلة الطفولة، وينهلون من تجارب تلك المرحلة التي تُسهم في تكوينهم، فما الخريطة التي كان هتلر يتبعها؟ من أين أتت؟ ما الخريطة التي كان القادة الأمريكيون يتبعونها عند اتخاذ قرار الحرب في فيتنام، وشن تلك الحرب، وإطالة أمدها؟

من الواضح أنها خرائط تختلف كثيراً عن خرائط الجيل الذي أعقبهم. بأيّ الطرائق أسهمت التجربة الوطنية لسنوات الكساد في خريطتهم، وتجربة الخمسينيات والستينيات في خريطة الجيل الأصغر؟ إذا كانت التجربة الوطنية في الثلاثينيات والأربعينيات قد أسهمت في سلوك القادة الأمريكيين المتعلق بشن الحرب في فيتنام، فما مدى ملاءمة تلك التجربة لحقائق الستينيات والسبعينيات؟ كيف يمكننا تعديل خرائطنا بصورة أسرع؟

يتم تجنب الحقيقة أو الواقع حين يكونان مؤلمين. ولا يمكننا تعديل خرائطنا إلا حينما نتحلّى بالانضباط للتغلّب على ذلك الألم. يجب علينا، لنحظى بذلك الانضباط، أن نخلص للحقيقة بصورة كلية؛ أي أن نعدّ الحقيقة، بأفضل ما يمكننا تحديدها، أكثر أهمية وفاعلية لمصلحتنا الذاتية من راحتنا. وفي المقابل، يجب علينا ألا ننظر إلى الاضطراب والقلق اللذين ينالان من شخصيتنا بكثير من الأهمية، بل يجب الترحيب بذلك في سبيل البحث عن الحقيقة. ختاماً، تُمثّل الصحة النفسية عملية متواصلة للإخلاء للحقيقة بغضّ النظر عن الثمن.

الانفتاح على التحدي

ما الذي يعنيه بقاء المرء مخلصاً للحقيقة؟ إنّ ذلك يعني، قبل كلّ شيء، أن يحيا حياته وهو مقتنع بضرورة الفحص الذاتي الصارم. فنحن نعرف العالم عن طريق علاقتنا به لا أكثر، ولا يجب علينا - كي نعرفه - أن نعمل على فحصه فحسب، بل فحص مَنْ يقوم بفحصه في الوقت نفسه. يُلقّن الأطباء النفسيون ذلك في أثناء تدريبهم، وهم يعلمون استحالة فهم واقع النزاعات ومظاهر التحويل لدى مرضاهم من دون فهم النزاعات ومظاهر التحويل لديهم. لذا، يُحفّز الأطباء النفسيون - بدورهم - إلى الخضوع للعلاج أو التحليل النفسيين، بوصفه جزءاً من تدريبهم وتطوير قدراتهم. ولسوء الطالع، لا يستجيب جميعهم لذلك التحفيز. لكن، يوجد الكثير من الأشخاص، بمنّ فيهم الأطباء النفسيون، الذين يفحصون العالم بصرامة، ولا يفحصون أنفسهم في الكثير من الأحيان. يمكن وصف هذه الفئة بالكفاية من منظور العالم لها، ولكنها لا تتصف بالحكمة أبداً. لذا، يجب أن تُشكّل (حياة الحكمة) توليفة من التأمل والفعل. وفي واقع الأمر، لم يُنظر إلى نزعة التأمل بعين التقدير في الثقافة الأمريكية في الماضي. وقد عمد الناس، في الخمسينيات من القرن المنصرم، إلى تسمية (أدلاي

ستيفنسون) برأس البيضة (كناية عن أنه مفكر يتسم بالذكاء الشديد)، واعتقدوا أنه لن يكون رئيساً جيداً؛ لأنه كان ينزع إلى التأمل على وجه الدقة، وينحو إلى التفكير العميق والتشكيك الذاتي. وقد سبق لي أن سمعت بعض أولياء الأمور وهم يقولون لأبنائهم المراهقين بمنتهى الجدية: «أنتم تفكرون كثيراً». كم يبدو ذلك سخيفاً، استناداً إلى الحقيقة المتمثلة في أن ما يجعل منا بشراً بالقدر الأكبر يتمثل في فصينا الجبهيين، وقدرتنا على التفكير وفحص أنفسنا. ولحسن الطالع، يبدو أن تلك المواقف تتغير، وأنا آخذون في إدراك أن مصادر الخطر وتهديد العالم تكمن فينا أكثر من الخارج، وأن العملية المتواصلة للفحص الذاتي والتأمل أساسية للبقاء حتى النهاية.

أحدثت، في الأحوال كلها، عن أعداد صغيرة نسبياً من الناس الذين يغيرون مواقفهم. ولا يُعدّ فحص العالم من الخارج مؤملاً أبداً من الناحية الشخصية، بقدر فحصه من الداخل، ويُعزى سبب تجنب الغالبية القيام بالفحص الذاتي، إلى الألم المتضمن حياة مَنْ يقوم به بصورة حقيقية. ومع ذلك، لا يبدو هذا الألم مهماً حين يخلص المرء للحقيقة، وكلما قلت أهميته (ثم أثره) مضى المرء أبعد في طريق الفحص الذاتي.

إن إخلاص المرء للحقيقة يعني أن يكون مستعداً للتحدي بصورة شخصية. وتتمثل الطريقة الوحيدة للتأكد من أن خريطتنا للواقع صالحة، في إخضاعها للنقد والتحدي من واضعي الخرائط الآخرين. ويتمثل البديل عن ذلك في أن نعيش في نظام مغلق داخل ناقوس زجاجي، في استعارة لتشبيه الأديبة (سيلفيا بلاث): «لنتنفس هواءنا النتن لا أكثر»، ونخضع بصورة أكبر للوهم. وبسبب الألم المتأصل في عملية تعديل خريطتنا للواقع؛ فإننا نسعى غالباً إلى تجنب أو تفادي أيّ تحديات لصلاحياتها، مثل مخاطبة أحد أطفالنا قائلين: «لا تردّ عليّ، أنا والدك»، وإيصال الرسالة الآتية إلى أحد الأزواج: «عش ودعني أعيش. إن انتقدتني، فسأجعل حياتك عسيرة، وستندم على ذلك»، وإيصال كبار السن الرسالة الآتية إلى أحد

أفراد العائلة والعالم: «أنا شيخ هرم وضعيف، إذا تحديتني فقد أموت، أو ستتحمل، على أقل تقدير، مسؤولية جعل الحياة تعيسة في أيامي الأخيرة»، وإبلاغ أحد الموظفين قائلين: «إذا كنت جريئاً بما يكفي لتحداني بأي شكل من الأشكال، فيجب عليك عمل ذلك بأفضل الطرائق، وبمنتهى الحذر، وإلا ستجد نفسك تبحث عن وظيفة أخرى»⁽¹⁾.

تُعدُّ نزعة تجنب التحديات كامنة - إلى حدٍّ بعيد - في البشر، ويمكن عَدُّها سمة مميزة للطبيعة البشرية. ولكن دعوتها بالطبيعية لا تعني أنها تُجسِّد سلوكاً أساسياً، أو مفيداً، أو غير قابل للتغيير؛ إذ يُعدُّ طبيعياً أن ننعوِّط في سراويلنا، وألا نُنظِّف أسناننا أبداً. ومع ذلك، فإننا نُعلِّم أنفسنا القيام بما هو غير طبيعي إلى أن يغدو طبيعة مكتسبة بحدِّ ذاته. وتبعاً لذلك، يمكن تعريف الانضباط الذاتي بأنه تعليم أنفسنا القيام بما هو غير طبيعي. توجد سمة أخرى مميزة للطبيعة البشرية - تجعلنا بشراً بالقدر الأكبر - تتمثل في قدرتنا على القيام بما هو غير طبيعي، وتجاوز طبيعتنا الخاصة، ثم تحويلها.

(1) لا يقتصر الأمر على الأفراد فحسب، بل تُعدُّ المنظمات أيضاً ذات صيت سيئ فيما يتعلق بحماية نفسها من التحدي. كُلفت، ذات مرة، من رئيس هيئة أركان الجيش، بإعداد تحليل للأسباب النفسية للأعمال الوحشية التي ارتكبت (على أيدي جنود أمريكيين) في قرية (مي لاي) الفيتنامية، وللتغطية عليها لاحقاً، مع توصيات يبحث قد يمنع مثل تلك السلوكات مستقبلاً. رفضت هيئة الأركان العامة للجيش التوصيات؛ بحجة أن البحث الموصى به لا يمكن إبقاؤه طي الكتمان. وقد أُخبرْتُ بالآتي: «إن وجود مثل ذلك البحث قد يعرِّضنا لتحديات إضافية. لا يحتاج الرئيس والجيش إلى مزيد من التحديات في الوقت الراهن». بعد ذلك، تمت التغطية على التحليل لأسباب الحادث الذي غطي عليه في الأساس. علماً بأن مثل ذلك السلوك لا يقتصر على الجيش أو البيت الأبيض، بل يشيع استخدامه في الكونغرس، والوكالات الفيدرالية الأخرى، والشركات، حتى في الجامعات والمنظمات الخيرية. وباختصار المنظمات الإنسانية جميعاً. وفي الوقت الذي يجب فيه على الأفراد تقبُّل التحديات بل الترحيب بها لخرايطهم الممثلة للواقع وطريقتهم في العمل، إن أرادوا أن يزدادوا حكمة وفاعلية؛ يجب على المنظمات أيضاً تقبُّل التحديات والترحيب بها، إذا أرادت أن تُشكِّل مؤسسات فاعلة وتقدمية. يُدرك هذه الحقيقة - بصورة متزايدة - الكثير من الأفراد، مثل (جون غاردنر) مؤسس منظمة (كومون كوز)، الذي يرى أن أكثر المهام إثارةً وحساسيةً واستدعاءً في مجتمعنا في العقود الآتية، تتمثل في تضمين البنية البيروقراطية لمنظمتنا انتفاعاً واستجابةً معاً مسئين للتحديات، يستبدلان المقاومة المأسسة لها، السائدة في الوقت الراهن.

لا يوجد فعل يتسم بقدر أكبر من اللاطبيعية، ثمَّ الإنسانية، من الفعل المتمثِّل في الخضوع للعلاج النفسي؛ إذ نعدُّ بهذا الفعل إلى جعل أنفسنا منفتحين على التحدي الأكبر من إنسان آخر، بل ندفع له المال حتَّى لقاء خدمة الفحص وتقديم الآراء النيِّرة. يُعدُّ ذلك الانفتاح على التحدي واحداً من الأمور التي يرمز إليها الاستلقاء على الأريكة في مكتب المحلِّل النفسي، حيث يُجسِّد الخضوع للعلاج النفسي عملاً بمنتهى الشجاعة. وبذلك، فإنَّ السبب الرئيس لعزوف الناس عن العلاج النفسي لا يكمن في افتقارهم إلى المال، بل في افتقارهم إلى الشجاعة.

يشمل ذلك الكثير من الأطباء النفسيين؛ حتَّى أولئك الذين لا يتقبَّلون أبداً فكرة إخضاع أنفسهم للعلاج، مع أنَّهم يتمتعون بصفات تُؤهلهم لأن يكونوا أكثر قدرة من الآخرين على الخضوع للانضباط ضمن العلاج. وبسبب امتلاكهم تلك الشجاعة؛ يُعدُّ كثير من المرضى الخاضعين للتحليل النفسي في بداية العلاج - وعلى النقيض من صورتهم النمطية - أقوياء وأصحَّاء على نحوٍ أكثر منه بالنسبة إلى الناس العاديين.

وفي حين يُجسِّد الخضوع للعلاج النفسي الصورة القصوى للانفتاح على التحدي، فإنَّ أكثر تفاعلاتنا اعتيادية تُوفِّر لنا فرصاً مماثلةً يومية للمخاطرة بالانفتاح: عند مبرِّدة الماء، وفي المؤتمر، وفي ملعب الغولف، وعلى مائدة العشاء، وفي السرير حين تكون الأنوار مطفأة؛ ومع زملائنا، والمشرفين علينا، وموظفينا؛ مع أزواجنا، وأصدقائنا، وأحبائنا، ووالدينا، وأطفالنا.

إحدى الحالات التي عالجتها، كانت امرأة تسريحة شعرها أنيقة. وقد لاحظت أنَّها كانت تسارع إلى تسريح شعرها كلِّ مرَّة تنهض فيها عن الأريكة بعد انتهاء الجلسة. وحين علَّقتُ على ذلك النمط الجديد لسلوكها، أوضحت لي، وقد احمرَّ وجهها من الخجل، قائلةً: «لقد لاحظ زوجي، منذ

بضعة أسابيع، أن شعري يصبح مسطحاً من الخلف حين أعود من الجلسة. لم أخبره عن السبب. أخشى أن يضايقني إذا علم أنني أستلقي على الأريكة هنا». وبذا، فقد أصبح لدينا مشكلة أخرى تحتاج إلى حلّ.

تنشأ القيمة العظمى للعلاج النفسي من امتداد الانضباط المتضمن في (جلسة الخمسين دقيقة)، ليشمل شؤون المريض وعلاقاته اليومية؛ إذ لا يكتمل شفاء الروح حتّى يصبح الانفتاح على التحدي نمطاً للحياة. لذا، لن تصبح تلك المرأة على ما يرام؛ إلا إذا تمكّنت من اتباع الصراحة مع زوجها كما تتبعها معي.

يعمد القليل ممّن يذهبون إلى الطبيب أو المعالج النفسيين، إلى البحث عن مستوى واعٍ من التحدي، أو التماس تعلّم الانضباط، حيث يلتمس معظمهم (الراحة)، وينزع كثير منهم إلى الهرب حين يدركون أنّه سيتم تحديهم بالقدر الذي سيدعمون به. إنّ الراحة الحقيقية الوحيدة لا تأتي إلا بالتحدي والانضباط، وهي مهمة دقيقة طويلة غالباً، وغير ناجحة في الكثير من الأوقات.

إنّنا نتحدث عن (إغواء) المرضى للخضوع للعلاج النفسي. ويمكن القول إنّ بعض المرضى، ممّن نعمل على علاجهم منذ عام أو أكثر، لم يخضعوا للعلاج بصورة حقيقية بعدّ.

وبوجه عام، يمكن تشجيع الانفتاح على العلاج النفسي، أو المطالبة به - استناداً إلى وجهة نظرك - عن طريق تقنية (المشاركة الحرّة)؛ إذ يخاطب المريض حينئذٍ على وفق الآتي: «صُغّ بالكلمات ما يخطر في ذهنك أيّاً كان، ومهما بدا تافهاً، أو محرّجاً، أو مؤلماً، أو عديم المعنى. وفي حال خطر على ذهنك أكثر من أمر في الوقت ذاته، فلك الحرية في قول ما تكره كثيراً قوله». يسهل قول ذلك أكثر من فعله. ويحقّق المخلصون في

عمل ذلك تقدماً أسرع. لكنّ بعضاً غيرهم يقاومون التحدي بصورة كبيرة، وذلك بالتظاهر أنّهم يشاركون بحريّة. ونراهم يتحايلون كثيراً في حديثهم عن هذا الأمر أو ذاك، لكنّهم يُهمِلون التفاصيل الأساسية. فقد تتحدّث إحداهنّ ساعة عن تجارب غير لطيفة في طفولتها، وتغفل عمّا قاله زوجها صباحاً من أنّها سحبت ألف دولار إضافية من حسابهما المصرفي. يحاول أولئك المرضى أن يُحوّلوا ساعة العلاج النفسي إلى نوع من المؤتمرات الصحفية. فيعمدون إلى تضييع الوقت وهدره بتجنّب التحدي، والانخراط في الكذب على نحو غير مباشر.

لذا، يتطلّب انفتاح الأفراد والمنظمات على التحدي، أن تكون خرائطهم للواقع عرضة للتمحيص بصورة حقيقية من العامة. وهو أمر يحتاج إلى أكثر من عقد المؤتمرات الصحفية وتنظيمها. أمّا الأمر الثالث الذي يعنيه إخلاص المرء للحقيقة، فهو أن يكون صادقاً في أحواله جميعاً؛ ما يتطلّب تعزيز عملية المراقبة الذاتية ودوام ملاحظتها، للتأكد من تواصله مع الناس قولاً وفعلاً، بما يظهر دائماً الحقيقة أو الواقع كما نعرفهما.

لا يتأتّى مثل هذا الصدق من دون التعرّض للألم. ويُعزى كذب الناس في هذا المجال إلى محاولتهم تجنّب الألم الناتج عن التحدي وعواقبه. لذا، لم تكن نزعة الرئيس (نيكسون) إلى الكذب بشأن فضيحة (ووترغيت) أكثر اختلافاً أو تعقيداً، من جنوح طفل في الرابعة من العمر للكذب على أمه، بالقول إنّ المصباح قد سقط عن الطاولة مصادفةً فانكسر. ولأنّ طبيعة التحدي مشروعة - وهي كذلك - يصبح الكذب محاولة للالتفاف المشروع على المعاناة، ما يؤدي إلى أمراض نفسية.

يثير مفهوم الالتفاف مشكلة (اختصار الطرق). فكلّما حاولنا الالتفاف حول عقبة ما، بحثنا بذلك عن طريقة أسهل، ومن ثمّ أسرع، لبلوغ هدفنا، بما يماثل طريقاً مختصراً. إنّ اعتقادي أنّ نموّ الروح الإنسانية

هو نهاية الوجود الإنساني يعني بوضوح إيماني بالتقدّم. صحيحٌ أنّه يجدر بنا - بوصفنا بشراً - أن نتمو ونتقدّم بأسرع ما يمكن، وأن نستفيد من أيّ طريق مختصر مشروع نحو النموّ الشخصي. أمّا الكلمة الرئيسية هنا التي ينبغي تمثّلها في الأحوال كلّها، فهي (مشروعة)؛ إذ ينزع البشر إلى تجاهل الطرائق المختصرة المشروعة بالقدر ذاته الذي يبحثون فيه عمّا هو غير مشروع من تلك الطرائق.

من الطرائق المختصرة المشروعة، دراسة ملخّص لكتاب عوضاً عن قراءة الكتاب الأصلي برمته؛ استعداداً لاختبار يُؤهل مُقدّمه الحصول على شهادة ما. فإذا كان الملخّص جيداً، ويستوعب مادة الكتاب على نحوٍ ملائم، فإنّ المعرفة الأساسية تُكتسب بطريقة تُوفّر الكثير من الوقت والجهد. وفي المقابل، لا يُمثّل الغش طريقاً مختصراً مشروعاً، مع أنّه يُوفّر مقداراً أكبر من الوقت إن تم بنجاح، ويمنح الغشّاش درجة النجاح في الامتحان والشهادة المطلوبة. ولكن، من دون اكتساب المعرفة الأساسية. لذا، تمثّل هذه الشهادة كذبة، وتحريفاً للحقيقة. وبقدر ما تُشكّل الشهادة أساساً للحياة، فإنّ حياة الغشّاش تصبح كذبة وتحريفاً للحقيقة أيضاً، وتُكرّس - في الكثير من الأحيان - للدفاع عن تلك الكذبة، والحفاظ عليها.

يُعدّ العلاج النفسي الحقيقي طريقاً مختصراً مشروعاً للنموّ الشخصي، وهو طريق يتعمّد الكثيرون تجاهله في معظم الأحيان. ويتمثّل واحد من أكثر المبررات لذلك التجاهل، في التشكيك في مشروعيتها، بالقول: «أخشى أن يصبح العلاج النفسي مثل عكاز، وأنا لا أريد أن أتكلّى على عكاز».

ولكنّ ذلك يُستخدم عادةً لتغطية ما هو أكبر من المخاوف؛ إذ لا يختلف استخدام العلاج النفسي عكازاً عن استخدام المطرقة والمسامير في بناء منزل. فمن الممكن بناء منزل من دون استخدام المطرقة والمسامير، ولكنّ

العملية لن تكون فاعلة أو مرغوباً فيها على وجه العموم. لذا، لا يتخلّى النجّارون عن حاجتهم الكبيرة إلى المطارق والمسامير. وبصورة مماثلة، يمكن تحقيق النمو الشخصي من دون توظيف العلاج النفسي فيما هو غير ضروري، ولكنّ المهمة ستكون - في كثير من الأحيان - مضجرة، وطويلة، وعسيرة. لذا، فمن المنطقي أن يصار إلى استخدام الأدوات المتوافرة، بوصفها طرائق مختصرة.

ومع ذلك، فقد يُنظر إلى العلاج النفسي بوصفه طريقاً مختصراً غير مشروع. يحدث ذلك في حالات معينة يلتمس فيها الوالدون العلاج النفسي لأطفالهم؛ رغبةً منهم في تغيير بعض سلوكياتهم بطريقة ما، مثل: الامتناع عن تعاطي المخدرات، وعدم التعرّض لنوبات الغضب، وعدم الحصول على درجات متدنية. فحين يستنفد بعض الوالدين طاقاتهم في محاولة مساعدة أطفالهم، فإنّهم يذهبون إلى المعالج النفسي برغبة صادقة في العمل على حلّ المشكلة. في حين يذهب آخرون وهم يعرفون بوضوح سبب مشكلة أطفالهم، أمّلين من الطبيب النفسي القيام بشيء سحري ما لتغيير سلوكيات الطفل، من دون الاضطرار إلى علاج المسبب الرئيس للمشكلة. يتحدّث بعض الوالدين عن ذلك بصراحة، قائلين: «نعلم أنّنا نعاني مشكلة في زواجنا، وأنّ لذلك علاقة ما، على الأرجح، بمشكلة طفلنا. لا نريد مع ذلك، أن يتأثر زواجنا، ولا نريدك أن تخضعنا للعلاج، ولكننا نريدك أن تعمل مع ابننا فحسب - إن كان ذلك ممكناً - لتساعده على أن يصبح أكثر سعادة». وفي المقابل، يتصف آخرون بما هو أقلّ من الصراحة. فيذهبون إلى الطبيب النفسي وهم يبديون استعدادهم للقيام بأيّ شيء ضروري، ولكنهم يردّون حين يوضّح لهم الطبيب أنّ أعراض طفلهم تجسّد تعبيراً عن امتعاضه من أسلوب حياتهم برمته، بما لا يترك مجالاً حقيقياً لتربيته، قائلين: «من السخف الاعتقاد أنّه يجدر بنا أن نغيّر حياتنا كلها من أجله»، ثمّ يغادرون بحثاً عن طبيب نفسي آخر، قد يُوفّر

لهم طريقاً مختصراً لا يُسبب الألم. فيعمدون إلى إقناع أنفسهم، وإخبار أصدقائهم - على الأرجح - بعد مضي مدّة من الزمن، قائلين: «لقد فعلنا كل ما يمكن لأجل ولدنا؛ فقد ذهبنا برفقته إلى أربعة أطباء نفسيين. ولكن، لم يُجد ذلك نفعاً».

وبطبيعة الحال، فإننا لا نكذب على الآخرين فحسب، بل على أنفسنا أيضاً. قد تكون التحديات التي توحى بها ضمائرنا ومدركاتنا الواقعية حيال ما ينبغي تعديله من خرائطنا أمراً مشروعاً، ولكنها تحديات تماثل في أمها التحديات التي تطرحها العامة. وتتمثل اثنتان من الأكاذيب الشائعة المؤثرة، والهدامة بالقدر الأكبر، من بين ما لا يحصى من الأكاذيب التي يخدع بها الناس أنفسهم في الكثير من الأحيان، تتمثلان في مقولة: «نحب أطفالنا حقاً»، و«أحبنا والدونا حقاً». قد تكون هاتان المقولتان صحيحتين نوعاً ما. ولكن، حين لا يُمثل ذلك طبيعة الحال، فإنّ الناس يقطعون أشواطاً استثنائية - في الأغلب - لكي يتجنبوا إدراكه. كثيراً ما أشير إلى العلاج النفسي بـ «لعبة الحقيقة»، أو «لعبة الصراحة»؛ لأنّه يهدف، من بين أشياء أخرى، إلى مساعدة المرضى على مواجهة مثل تلك الأكاذيب. يستند واحد من الأسباب العميقة للأمراض النفسية - بصورة ثابتة - إلى منظومة تتداخل فيها الأكاذيب التي قيلت لنا مع الأكاذيب التي نخدع بها أنفسنا. ولا يمكن كشف تلك الأسباب وعلاجها إلا في جو من الصراحة المطلقة. ولإيجاد مثل هذا المناخ، يجب على المعالجين اكتساب قدرة كاملة على الانفتاح والصدق، في خضمّ علاقتهم مع مرضاهم. إلا أنّه قد يتوارد إلى روعنا السؤال الآتي: كيف يمكن للمريض احتمال الألم الناجم عن مواجهة الحقيقة، ما دمنا لا نملك القدرة على احتمال الألم ذاته؟ لذا، لا يمكننا قيادة الآخرين إلا بقدر ما نتقدّم عليهم.

حجب الحقيقة

قد تُصنّف الأكاذيب إلى نوعين: أكاذيب بيضاء، وأخرى سوداء⁽¹⁾.
تُمثّل الكذبة السوداء ما نعلم زيفه من الكلام الذي نقوله، في حين تُمثّل الكذبة البيضاء ما لا يُعدّ زائفاً بحدّ ذاته من كلامنا، لكنّه يُغفل جانباً مهماً من الحقيقة. ومع ذلك، لا تُقلّل الحقيقة المتمثّلة في أنّ الكذبة بيضاء من أثر تلك الكذبة، أو تزيد من القابلية لتبريرها بأيّ من الأشكال. وقد تكون الأكاذيب البيضاء هدامة بقدر السوداء تماماً.

واستناداً إلى ذلك، لا تُعدّ الحكومة التي تحجب معطيات أساسية عن شعبها عبر الرقابة، أكثر ديموقراطية من تلك التي تكذب. فالمریضة، التي أغفلت ذكر إسرافها في سحب المال من الحساب المصرفي للعائلة، عملت على عرقلة نموّها في أثناء العلاج، على نحو لا يقلّ فداحة عمّا لو كذبت بصورة مباشرة. وبوجه عام، فإنّ حجب المعطيات الأساسية بالنظر إلى أنّه قد يُسبّب قدراً أقلّ من اللوم، كما تبدو عليه الحال، يُمثّل النمط الأكثر شيوعاً للكذب. ونظراً إلى اكتشافه ومواجهته قد يكونان أكثر صعوبة، فإنّه يُعدّ - في الغالب - مُضراً بما هو أكثر من الكذب الأسود.

يُعدّ الكذب الأبيض مقبولاً في الكثير من علاقاتنا الاجتماعية؛ لأننا «لا نرغب في إيذاء مشاعر الناس». لكننا نشعر بالأسى - في الوقت ذاته - من جرّاء الحقيقة المتمثّلة في أنّ علاقاتنا الاجتماعية سطحية على وجه العموم. لذا، لا يُعدّ الوالدون تغذية أطفالهم بالأكاذيب البيضاء أمراً مقبولاً فحسب، بل يعتقدون أنّ ذلك يدلّ على المحبة والاهتمام. وفي واقع الأمر، يصعب على الأزواج والزوجات؛ حتّى الذين يملكون ما يكفي من

(1) تستخدم (السي آي إيه)، التي تتمتع بخبرة خاصة في هذا المجال، بصورة تلقائية، نظاماً أكثر تفصيلاً للتصنيف، فتحدّث عن (البروباغندا): البيضاء، والرمادية، والسوداء، حيث تُمثّل الرمادية منها كذبة سوداء منفردة، في حين تُمثّل السوداء كذبة سوداء تُعزى بصورة زائفة إلى مصدر آخر.

الشجاعة ليكونوا صريحين مع بعضهم، أن يكونوا صريحين مع أطفالهم في كثير من الأحيان. فلا يخبرون أطفالهم أنهم يدخنون الماريوانا، أو أنهم تشاجروا مع بعضهم أول أمس بشأن علاقتهم، أو أنهم يمتعضون من والديهم (أجداد الأطفال) بسبب نزوعهم إلى السيطرة، أو أن الطبيب أخبرهم بما يعانون من اضطرابات جسدية نفسية، أو أنهم يخاطرون باستثمار مالي ما، أو حتى مقدار ما يملكون من المال في المصرف. ومع أن الوالدين يُبررون حجب الحقيقة عن الأبناء والإحجام عن الانفتاح برغبتهم الحانية في حماية أطفالهم ووقايتهم من المخاوف غير الضرورية؛ فإن تلك (الحماية) - مع ذلك - تكون غالبًا غير ناجحة؛ إذ سيعلم الأطفال - بأي حال - أن الأب والأم يدخان الماريوانا، وأنهما تشاجرا أول من أمس، وأنهما يمتعضان من أجدادهم، وأن الأم قلقة والأب يخسر المال. فتتجسد النتيجة، في الحرمان لا الحماية، حيث يحرم الأطفال من المعرفة التي يمكن أن يكتسبوها من المال، والمرضى، والمخدرات، والجنس، والزواج، ووالديهم، وأجدادهم، والناس على وجه العموم. وهم يحرمون أيضاً من الاطمئنان الذي يمكن أن يشعروا به لو نوقشت تلك الموضوعات بصراحة أكبر. إضافة إلى حرمانهم من المثل التي قد يُشكّلها والدوهم للانفتاح والصدق، ليُستبدل بذلك كل ما هو جزئي من الصدق، وغير مكتمل من الانفتاح، ومحدود من الشجاعة.

ومما لا شك فيه، أن رغبة بعض الوالدين في (حماية) الأطفال، مردّها المحبة الصادقة، وإن أسىء توجيهها؛ إذ تُمثّل الرغبة (الحانية) المتعلقة بحماية الأطفال بالنسبة إلى آخرين - بصورة أكبر - غطاءً ومبرراً لرغبتهم في تجنب تحديهم من أطفالهم، وفي إبقاء سلطتهم عليهم ليبدو الأمر فعلاً وكأنّهم يخاطبونهم قائلين: «ابقوا أيها الأطفال على طفولتكم ومخاوفكم الطفولية، واركبوا مخاوف البالغين لنا. انظروا إلينا بوصفنا حراساً أقوياء ومحبين لكم. إن تلك الصورة جيدة لكل منّا فلا تتحدوها،

فهي تمكّننا من الشعور بالقوة، وتمكّنكم من الشعور بالأمان، وسيكون من الأسهل لنا جميعاً ألا نفكر في هذه الأمور بصورة معمقة جداً.»

ومع ذلك، فقد تنشأ النزاعات الحقيقية حين تتعارض الرغبة في الصراحة الكلية مع حاجات بعضهم إلى أنواع معينة من الحماية. فمثلاً، يمكن حتى بالنسبة إلى الوالدين اللذين يكون زواجهما ناجحاً، أن يفكرا من حين إلى آخر - في الطلاق، بوصفه واحداً من خياراتهما الممكنة، ولكن إعلام أطفالهما بذلك، في الوقت الذي يكون فيه خيار الطلاق مستبعداً جداً، يعني إلقاء عبء غير ضروري على كاهل الأطفال. لذا، تُشكّل فكرة الطلاق خطراً حقيقياً على شعور الأطفال بالأمن، حيث يفكرون إلى القدرة على إدراك كُنْهها بما يمكن ذكره. فهم يشعرون بالتهديد بصورة جدية من إمكانية الطلاق، حتى حين تكون فرصه ضئيلة. ومن ثمّ سيتعامل الأطفال بجدّ مع إمكانية الطلاق، سواء أتحدث الوالدون عنها أم لم يتحدثوا. أمّا إذا كان الزواج راسخاً في الأساس، فإنّ الوالدين سيلحقان الضرر بأطفالهما بصورة فعلية إن تحدّثوا بصراحة كاملة، قائلين: «كان ماما وبابا يتحدثان عن إمكانية طلاقهما في الليلة الماضية، ولكننا غير جادّين على الإطلاق بشأن ذلك في الوقت الراهن.»

يجب على المعالجين النفسيين - في كثير من الأحيان - حجب أفكارهم، وآرائهم، ومدركاتهم الخاصة بشأن المرضى في المراحل الأولى من العلاج النفسي؛ لأنّ المرضى لا يكونون مستعدين بعد لتلقيها أو التعامل معها. عمد مريض، في زيارته الرابعة لي، في أثناء سنتي الأولى للتدريب على الطب النفسي، إلى إخباري بحلم عبّر فيه بوضوح عن قلق متعلّق بالشذوذ الجنسي. خاطبته؛ رغبةً منّي في الظهور بمظهر المعالج اللامع الذي ينشد إحراز تقدّم سريع، قائلاً: «يُشير حلمك إلى أنك قلق من مخاوف تتعلّق باحتمالية أن تكون شاذّاً جنسياً». شعر الرجل بالقلق

بصورة ظاهرة في حينه، ولم يلتزم بالحضور في مواعيده الثلاثة الآتية. وَتَمَكَّنْتُ، بعد كثير من العمل، وما هو أكثر من الحظ بصورة كبيرة، من إقناعه بالعودة إلى العلاج. أجرينا عشرين جلسة أخرى قبل أن يضطر إلى الانتقال من المنطقة بسبب متطلّبات عمله. وقد أفادته تلك الجلسات كثيراً، على الرغم من حقيقة أننا لم نُثَرِّ مجدداً المسألة المتعلقة بالشذوذ الجنسي. فقلقه في اللاوعي من تلك المسألة لم يكن يعني - بأي شكل من الأشكال - أنه كان جاهزاً للتعامل معها في نطاق الوعي، وقد سيّئتُ له ضرراً فادحاً بعدم حجب مدركاتي عنه، لدرجة أنني كدت أخسره؛ لا بوصفه أحد مرضاي فحسب، بل بامتناعه عن الذهاب إلى أي طبيب آخر.

وبالمثل، يجب أن يشمل الحجب الانتقائي آراء الفرد أيضاً - من حين إلى آخر - في عالمي الأعمال أو السياسة، إن أراد أن يُرْحَبَ به في مراكز التأثير فيهما. فلو عمد الناس دائماً إلى الإفصاح عمّا يدور في خاطرهم حيال ما هو كبير وصغير من القضايا، لَعُدُّوا متمردين في نظر المراقبين العاديين، ومهددين للمنظمات من وجهة نظر إدارتها. وسيُعرفون، بما هو سيئ، بنزعتهم لإيذاء مشاعر الآخرين، ولن يُنظر إليهم بعين الثقة في أي من الأوقات، لتعيينهم متحدثين باسم منظماتهم. وبذلك، لا يمكن الالتفاف - ببساطة - على الحقيقة المتمثلة في وجوب توخي المرء الحذر في التعبير عن آرائه الفردية، ولزوم دمج هويته الشخصية أحياناً في هوية المنظمة؛ إذا أراد أن يكون رجلها الفاعل ولو بصورة جزئية. وفي حال عدَّ المرء فاعليته في المنظمة هدفاً وحيداً لسلوكه فيها، مُعَبِّراً عمّا يخلو من الإبداع فحسب من الآراء، فإن ذلك سيُتيح للغاية أن تُبرَّر الوسيلة، وسيُفقد هويته ونزاهته على الصعيد الشخصي، عبر التحوُّل إلى رجل منظمة كلياً. واستناداً إلى ذلك، يُعدُّ الطريق الذي يجب على المديرين العظماء سلوكه - بين التحفُّظ وفقدان الهوية والنزاهة - ضيقاً بصورة استثنائية، ولا ينجح سوى القليل في القيام بتلك الرحلة. إنَّ ذلك يُمثِّل حقاً تحدياً هائلاً. لذا،

يجب الإحجام عن التعبير عن الآراء، والمشاعر، والأفكار، وحتى المعرفة - من وقت إلى آخر في تلك الحالات، وكثير غيرها - في مسار الشؤون الإنسانية. ولكن، ما القواعد التي قد يتبعها المرء إن كان مخلصاً للحقيقة؟

تكمن الإجابة عن هذا السؤال في النقاط الآتية:

أولاً: لا تقل الأكاذيب أبداً.

ثانياً: تذكر أنّ الفعل المتجسّد في حجب الحقيقة يُمثّل الكذب دوماً على وجه الاحتمال، وأنّ كلّ حالة تُحجّب فيها الحقيقة تستلزم اتخاذ قرار أخلاقي مهم.

ثالثاً: عدم إسناد قرار حجب الحقيقة، في أيّ حال من الأحوال، إلى الحاجات الشخصية؛ كالحاجة إلى السلطة، واكتساب الإعجاب، والنأي بخريطة المرء عن التحدي.

رابعاً: إسناد القرار بحجب الحقيقة دائماً - بصورة كلية - إلى حاجات الفرد أو الناس الذين تُحجّب الحقيقة عنهم.

خامساً: العمل بإخلاص ومحبة للنجاح في تقييم حاجات الآخرين وتفهمها.

سادساً: يتمثّل العامل الرئيس لتقييم حاجات الآخرين في تقييم قدرتهم على توظيف الحقيقة خدمة لنموهم الروحي.

سابعاً: يجب على المرء - عند تقييم قدرة الآخرين على توظيف الحقيقة خدمة لنموهم الروحي الشخصي - تذكّر أنّنا ننزع إلى التقليل من شأن تلك القدرة عوضاً عن إعلائها.

قد يُمثّل ذلك كلّ - كما تبدو عليه الحال - مهمّة استثنائية يستحيل إنجازها بصورة كاملة في أيّ من الأوقات، وتجسّد عبئاً متواصلًا لا ينتهي أبداً، ومصدراً حقيقياً للإزعاج. وهي تُمثّل فعلاً، عبئاً للانضباط الذاتي لا ينتهي بالطلق، ليجسّد ذلك سبب نزوع معظم الناس إلى اختيار العيش وهم ينتهجون ما هو محدود جدّاً من الصدق والانفتاح، ويجنحون للانغلاق بصورة نسبية، ليخفوا أنفسهم، وخرائطهم عن العالم. تسهل الأمور على المرء بتلك الطريقة، لكنّ المكافآت الناتجة عن الحياة العسيرة، المتمحورة حول الصدق والإخلاص للحقيقة، تزيد على متطلبات تلك الحياة.

ينمو الناس المنفتحون دائماً، استناداً إلى حقيقة تحدي خرائطهم بصورة دائمة أيضاً. ويمكنهم عبر الانفتاح تأسيس علاقات حميمة، والمحافظة عليها، بما يفوق في فاعليته أكثر الناس انغلاقاً. يمكنهم إضافة إلى ذلك، واستناداً إلى بُعدهم عن الأكاذيب دائماً، الشعور بالطمأنينة والفخر؛ لعلمهم أنّهم لم يشاركوا بأيّ من الأشكال في تضليل العالم، بل مثّلوا مصادر للتوير وإيضاح الحقائق. يتمتع أولئك بالحرية بصورة كاملة؛ إذ لا تثقل كاهلهم أيّ حاجة إلى الاختباء، ولا يضطرون إلى أن ينسلّوا خفية في الظلام، أو يلفّقوا أكاذيب جديدة للتغطية على ما هو قديم منها. وأنّهم في غنى عن إضاعة أيّ من الجهود للتغطية على الآثار، أو الإبقاء على الأتعة، ليجدوا في النهاية أنّ الطاقة اللازمة للانضباط الذاتي، فيما يتعلّق بالصدق، تقلّ كثيراً عن تلك المطلوبة للتكتم على الحقائق. فكلّما كان المرء صادقاً بصورة أكبر، كان سهلاً عليه البقاء كذلك، والعكس صحيح. وإجمالاً نقول: إنّ المخلصين للحقيقة يعيشون باعتمادهم على نهج الانفتاح في العلن، والتحرّر من الخوف بتطبيق هذا النهج بجرأة وشجاعة.

الموازنة

أمل بعد الذي قلناه بشأن الحقيقة، أن يكون الجميع قد أدرك أنّ ممارسة الانضباط لا تُمثّل مهمّة واجبة فحسب، بل معقّدة أيضاً، وأنّها تستلزم المرونة والقدرة على اتخاذ القرارات في آنٍ معاً؛ إذ يجب على الشجعان من الناس أن يدفعوا أنفسهم دائماً إلى انتهاج الصدق بصورة كاملة، وأن يملكو القدرة على حجب الحقيقة الكاملة حين يكون ذلك ملائماً. ويجب علينا كي نكون أحراراً، أن نتحمّل المسؤولية الكاملة عن أنفسنا. ولكن، يجب - بالتوازي مع ذلك - أن نملك القدرة على رفض تحمّل ما لا يمتّ إلينا بصلة من مسؤولية. يجب علينا أيضاً كي نكون منظمين فاعلين حلماء، تأخير الإرضاء بصورة يومية، وإبقاء أعيننا على المستقبل؛ مع امتلاك القدرة البناءة على العيش في الحاضر بسعادة، والتصرّف بتلقائية. وبكلمات أخرى، يجب أن يكون الانضباط بحدّ ذاته منضبطاً. ويتمثّل نمط الانضباط المطلوب؛ كي (نضبط الانضباط ذاته)، فيما أدعوه الموازنة، وهو النمط الرابع والأخير الذي أود مناقشته هنا.

تُعرّف الموازنة بأنّها الانضباط الذي يمنحنا المرونة. وتُعدّ المرونة الاستثنائية مطلوبة كي نعيش ونحقّق النجاح في مجالات الأنشطة كلّها. لتتأمل مثلاً واحداً لا أكثر، هو مسألة الغضب والتعبير عنه. يجسّد الغضب عاطفة اكتسبناها (والكائنات الحية التي هي أقل تطوراً) عبر ما لا يحصى من أجيال التطور، وقد عملت هذه العاطفة على تعزيز أسباب بقائنا وتدعيمها، ومدّنا بالشجاعة التي تكفل لنا العيش على هذه البسيطة؛ إذ ينتابنا الغضب كلّما رأينا كائناً حياً آخر وهو يحاول التعدي على (مجالنا الجغرافي، أو النفسي)، أو يسعى، بطريقة أو بأخرى، للحط من قدرنا. إنّ ذلك يدفعنا إلى القتال دفاعاً عن أنفسنا. ومن دون شعورنا بالغضب، فقد نداس بصورة متواصلة، إلى أن نسحق ونُباد بصورة كليّة. ومع أنّه لا يمكننا

البقاء من دون غضب، فإننا ندرك غالباً حين يتراءى لنا بصورة أولية أنّ الآخرين يحاولون التعدي علينا، ندرك - بعد التمحيص - أنّ ذلك لا يُمثّل ما ينوون القيام به أبداً.

قد ندرك أيضاً، حتّى حين نتأكد أنّ أحدهم ينوي التعدي علينا فعلاً - لسبب أو لآخر - أنّ مصلحتنا لا تكمن في الردّ على ذلك الاعتداء بغضب. لذا، يجب أن تكون المراكز العليا من أدمغتنا (صاحبة اتخاذ القرارات) قادرة على ضبط المراكز السفلى (العواطف) وتنظيمها. ويتطلب العمل بنجاح في عالمنا المعقّد، ألا نملك القدرة على التعبير عن غضبنا فحسب، بل عدم التعبير عنه أيضاً. وفي المقابل، يجب علينا أن نملك القدرة على التعبير عن غضبنا بطرائق مختلفة. فقد يكون من الحكمة أحياناً ألا نعبّر عنه إلا بعد كثير من التفكير والتقييم الذاتي. وقد يكون مفيداً التعبير عنه بصورة مباشرة وتلقائية. ويُفضّل أيضاً التعبير عنه بهدوء ورباطة جأش أحياناً، وبصخب وانفعال في أحيان أخرى. وبوجه عام، لا نحتاج إلى معرفة كيفية التعامل مع غضبنا بطرائق مختلفة وفي أوقات متباينة فحسب، بل كيفية المواءمة أيضاً - بما هو ملائم بالقدر الأكبر - بين الوقت ونمط التعبير المناسبين. وكى نتعامل مع غضبنا باقتدار وكفاية كاملين؛ يجب إيجاد منظومة استجابة فاعلة ومرنة؛ إذ لا يُعدّ غريباً إدراك أنّ تعلم كيفية التعامل مع غضبنا هو مهمة معقّدة، لا يمكن إنجازها قبل مرحلة البلوغ، أو منتصف العمر، وقد لا تُتجزأ أبداً في كثير من الأحيان.

يُذكر أنّ الناس كافة يعانون - بدرجات متفاوتة - مظاهر الخلل في منظومات استجابتهم المرنة، إذ يتمحور الكثير من عمل العلاج النفسي حول محاولة مساعدة مرضانا على تمكين منظومات استجابتهم من أن تصبح أكثر مرونة، أو جعلها كذلك. وكلّما كان مرضانا مكبلين بصورة أكبر بالقلق، والشعور بالذنب وعدم الأمن، أصبح ذلك العمل عسيراً وقاصراً

بصورة أكبر عن بلوغ غاياته. عملت ذات مرّة مع امرأة فصامية شجاعة، تبلغ الثانية والثلاثين من العمر، وقد فوجئت حين أعلمتها أنّه لا يجدر بها أن تسمح لفئة من الرجال بالقدوم إلى عتبة بيتها، في حين يمكنها السماح لآخرين بدخول غرفة معيشتها لا نومها، والسماح لفئة ثالثة بدخول غرفة نومها. فقد عملت تلك المرأة في السابق، عبر منظومة استجابة جعلتها تدخل الجميع في غرفة نومها، وعندما بدت تلك الاستجابة غير ناجحة بعدم السماح لأحد بالقدوم إلى عتبة بيتها تأرجحت بين ما يحط من قدرها من الاختلاط بالرجال، وما هو مضجر وتام من العزلة. لذا، كان لزاماً علينا - فيما يتعلّق بهذه المرأة - أن نمضي معها بضع جلسات نُركّز فيها على مسألة رسائل الشكر؛ إذ كانت تشعر بأنّها مرغمة على إرسال رسائل شكر طويلة، ومفصّلة، ومكتوبة بخط اليد، ومكتملة من الناحية اللغوية، رداً على كلّ هدية أو دعوة تتلقّاها. كان الاستمرار في تحمّل مثل ذلك العبء ضرباً من المستحيل، وهو ما أفضى إلى امتناعها عن كتابة أيّ رسالة على الإطلاق، أو رفضها الهدايا والدعوات جميعاً. شعرت المرأة بالدهشة مجدداً، حين أعلمتها بوجود أنواع من الهدايا لا تستلزم رسائل الشكر، وأنّ ما هو قصير من تلك الرسائل يكفي- في بعض الأحيان - حين تستلزم الهدايا توجيهها.

تتطلّب الصحة النفسية السليمة، قدرة استثنائية على القيام بموازنة مرنة ومتواصلة ودقيقة، بين ما هو متضارب من الحاجات، والأهداف، والواجبات، والمسؤوليات، والتوجهات. ويتمثّل جوهر هذا الانضباط المتعلق بالموازنة في (التخلي). أذكر أنّني تعلّمت ذلك أول مرّة صبيحة أحد أيام الصيف، حين كنت في سنّ التاسعة. كنت قد تعلّمت ركوب الدراجة حديثاً في حينه، وأصبو إلى أن أستكشف بسعادة الأبعاد المتعلقة بمهارتي الجديدة. كان الطريق على بُعد ميل من بيتنا، وينحدر كثيراً عبر تلة، ويلتف بشدّة أسفلها. شعرت بالنشوة في ذلك الصباح وأنا أنزل من التلة على

درّاجتي من جرّاء سرعتي المتزايدة. بدا لي التخلي عن تلك النشوة عبر استخدام المكابح كأنه عقاب ذاتي سخيّف. قررت أن أبقى على سرعتي، وأقوم في الوقت ذاته بتجاوز المنعطف في الأسفل. تلاشت نشوتي بعد ثوان حين خرجت عن الطريق مندفعاً بقوة في الغابة مسافة أمتار عدّة. جرحت ونزفت بشدة، والتوت العجلة الأمامية لدرّاجتي الجديدة، بما لا يمكن إصلاحه، من جرّاء اصطدامها بالشجرة. كنت قد فقدت (توازني).

تُمثّل الموازنة الانضباطَ بدقة؛ لأنّ الفعل المُتمثّل في التخلي عن شيء ما يُعدُّ مؤلماً. لم أكن مستعدّاً، في تلك الحالة، لأن أعاني الألم الناتج عن التخلي عن سرعتي، التي أشعرتني بالنشوة، كي أتمكّن من الحفاظ على توازني في أثناء تجاوز المنعطف. لقد تعلّمت أنّ فقدان التوازن يؤلم في النهاية، أكثر من التخلي المطلوب للحفاظ على ذلك التوازن.

كان ذلك درساً يجب عليّ أن أتعلّمه مجدّداً، وآلا أنساه طوال حياتي. إزاء هذا الوضع، يجب علينا جميعاً حين نتجاوز المنعطفات والزوايا في حياتنا، أن نتخلّى بصورة متواصلة عن أجزاء من أنفسنا. ويتمثّل البديل الوحيد عن ذلك التخلي في عدم السفر أبداً في رحلة الحياة.

قد يبدو ذلك غريباً، ولكنّ معظم الناس يختارون هذا البديل، ويُفضّلون عدم إكمال رحلة حياتهم - التوقّف قبل عمل ذلك بمسافة ما - لكي يتجنّبوا الألم الناتج عن التخلي عن أجزاء من أنفسهم. إذا بدا ذلك الأمر غريباً حقّاً، فهذا يعني أنّك لا تدرك مدى عمق الألم الذي قد ينتج وبوجه عام، يُعدُّ التخلي بأشكاله الكبرى، الأكثر إيلاماً من بين التجارب البشرية. وقد تحدّثتُ، حتّى اللحظة، عن أشكال التخلي الصغرى: التخلي عن السرعة، أو ترف الغضب التلقائي، أو الأمان الناتج عن كبت الغضب، أو بلاغة رسالة شكرٍ ما.

والآن، دعونا نناقش مسألة التخلّي عن صفات الشخصية، وأنماط السلوك الراسخة، والأيدولوجيات، وأنماط الحياة بصورة كلية. تُمثّل تلك المحاور جميعاً أشكالاً كبرى للتخلّي، ويطلبها المرء إذا أراد السفر بعيداً جداً في رحلة الحياة.

قررتُ حديثاً في إحدى الليالي، أن أمضي بعضاً من وقت فراغي في بناء علاقة سعيدة ووثيقة - بقدر أكبر - مع ابنتي البالغة أربعة عشر عاماً. وكانت قد ألحّت عليّ منذ بضعة أسابيع بأن ألعب معها الشطرنج، فاقترحتُ فعل ذلك. قبلتُ بحماسة، وجلسنا نلعب بتركيز واحدة من أكثر المباريات نديّةً وتحدياً. كان عليها الذهاب إلى المدرسة في اليوم الآتي، وقد سألتني في التاسعة مساءً أن أُعجل في اللعب إن كان ذلك ممكناً؛ لكي تخلد إلى النوم، وتتمكّن من الاستيقاظ في السادسة صباحاً. كنت أعلم أنّها منضبطة بصورة صارمة فيما يتعلق بعبادات نومها، وقد بدا لي أنّه يجب عليها أن تكون قادرة على التخلّي عن شيء من تلك الصرامة. خاطبتها قائلاً: «هوّني عليك، يمكنك أن تتأخري عن الذهاب إلى الفراش قليلاً ولو مرّة واحدة. لا يجدر بك أن تبدئي لعب مباريات لا يمكنك إنهاؤها. إنّنا نمرح بممارسة هذه اللعبة». واصلنا اللعب خمس عشرة دقيقة أخرى، ليبدو عليها عدم الارتياح في هذه الأثناء. في نهاية المطاف، ناشدتنني قائلةً: «أرجوك أبي، أرجوك أن تُعجل في اللعب». أجبتها قائلاً: «لا، لا يمكنني ذلك؛ فالشطرنج لعبة تحتاج إلى تركيز وتأمل. إذا أردت أن تمارسيها جيداً، يجب عليك التأنّي والتريث. أمّا إذا أردت غير ذلك، فيجب ألا تمارسيها أبداً». واصلنا اللعب عشر دقائق أخرى وهي تشعر بالبوّس، إلى أن انفجرت بصورة مفاجئة بالبكاء، وصرخت، قائلة: إنّها تنسحب من تلك اللعبة الغبية، ثمّ صعدت الدرجات بسرعة وهي تتحبب. شعرت على الفور بأنني عدت صبيّاً في سن التاسعة، وأنني مستلقٍ على الأرض، وأنا أنزف في الغابة قبالة الطريق بجانب درّاجتي. لقد ارتكبت

خطأً فادحاً؛ إذ فشلت فشلاً ذريعاً في تجاوز منعطف بالطريق. كنت قد بدأت الأمسية راغباً في قضاء وقت سعيد مع ابنتي، لتنفجر في البكاء بعد تسعين دقيقة، وتغضب منِّي غضباً شديداً؛ حتَّى إنَّها كادت تعجز عن الكلام.

ما الذي حدث بصورة غير صحيحة؟ كان الجواب واضحاً. لكنني تجاهلت الجواب، وقد استغرقتني الأمر ساعتين للتعامل مع الألم الناتج عن تقبُّل حقيقة أنني أفستد الأمسية، بتقديم رغبتني في الفوز بلعبة الشطرنج على رغبتني في بناء علاقة مع ابنتي. عندئذٍ، شعرت بالاكْتئاب حقاً، وسألت نفسي: كيف استطعت الإخلال بتوازني إلى هذه الدرجة؟ اتضح لي بصورة تدريجية أنَّ رغبتني في الفوز كانت كبيرة جداً، وأنَّه كان يجب عليّ أن أتخلَّى عن شيء من تلك الرغبة. بدا ذلك التخلِّي البسيط مستحيلاً، إلاَّ أنَّ رغبتني في الفوز هذه أفادتني كثيراً طوال حياتي؛ إذ تمكَّنت من الفوز بالكثير من الأشياء بعدها. ثمَّ أخذت أسأل نفسي: كيف لي أن ألعب الشطرنج من دون أن أرغب في الفوز؟ لم يسبق لي أن شعرت بالراحة قطَّ في أثناء قيامي بعمل ما وأنا أفتنقر إلى الحماسة. فكيف يمكنني لعب الشطرنج بحماسة، ولكن بصورة غير جدية؟ إذن، يجب عليّ أن أغيِّر - بطريقة ما - بعض سلوكاتي وعاداتي، فقد أدركت - لاحقاً - أنَّ حماستي، ورغبتني في التنافس، والجدِّ الذي أظهر به، كلُّها تُمثِّل جزءاً من نمط سلوكي يدفع أطفالي، وسيواصل دفعهم، إلى النفور مني، وأنَّ عجزني عن تعديل ذلك النمط سيؤدي إلى حوادث أخرى تنهمر فيها الدموع من غير داعٍ، وتعتري النفوس المرارة، فتواصل شعوري بالاكْتئاب.

لقد توقَّفت عن الشعور بالاكْتئاب الآن، بالتخلِّي عن جزء من رغبتني في الفوز بالألعاب. لقد زال ذلك الجزء منِّي، تلاشى وكان يجب أن يتلاشى، أنا من فعل ذلك. فقد رغبت حقاً في الفوز بالأبوة. ولا يخفى أنَّ

رغبتي الفوز بالألعاب حين كنت طفلاً، خدمتني بصورة جيدة. وها أنا ذا أدرك حين أصبحت والداً، أنّها تعترض طريقي. لذا، آن لها أن تزول. فقد تغيرَ الوقت، ووجب عليّ كي أجاريه، أن أتخلّى عنها، وقد فعلت. ولحسن الطالع، فأنا لا أفقدها. وقد ظننت أنّي سأفعل، لكنني لا أفقدها حقاً.

الاكتئاب صحّي

يُعدّ ما سبق مثلاً بسيطاً على بعض المواقف التي يتعرّض لها مَنْ يملكون الشجاعة لتسمية أنفسهم (المرضى)، في أثناء عملية العلاج النفسي. تُمثّل مدّة العلاج النفسي المكثّف الزمن اللازم للنموّ المكثّف، ويمكن أن يخضع فيها المريض لتغييرات أكثر ممّا يمر به بعضهم في تجربة حياتهم كلها. لذا، يجب التخلّي عن جزء متناسب من (الذات القديمة) كي يحدث مثل هذا النموّ. ويُعدّ القيام بذلك أمراً حتمياً ضمن ما هو ناجح من العلاج النفسي.

تبدأ عملية التخلّي تلك بصورة فعلية قبل أن يُحدّد المريض موعده الأول مع المعالج النفسي؛ إذ يُمثّل قرار طلب العلاج النفسي بحدّ ذاته - في كثير من الأحيان - تخلّياً عن الصورة الذاتية المُتمثّلة في «أنا بحال جيدة». وقد يكون ذلك التخلي عسيراً للذكور في ثقافتنا، الذين يرون في الغالب بما يثير الحزن، أنّ عبارة «أنا لست بحال جيدة، وأحتاج إلى العون كي أفهم سبب ذلك، وأتعرف كيف أصبح بحال جيدة»، تعادل العبارة المُتمثّلة في مقولة: «أنا ضعيف، عاجز، منعدم الرجولة». تبدأ عملية التخلي غالباً قبل أن يُقرّر المريض التماس العلاج النفسي. فقد ذكرت أنّي شعرت بالاكتئاب في أثناء عملية التخلّي عن رغبتني في الفوز على الدوام. ويعود ذلك إلى أنّ الشعور المُتمثّل في الاكتئاب يقترن بالتخلّي عن شيء نحبه، أو شيء يُشكّل - في الأقلّ - جزءاً من أنفسنا مألوفاً لنا. ولأنّ الأصحاء

نفسياً من الناس في حاجة إلى النمو، وأنّ التخلّي عن الذات القديمة أو خسارتها يُشكّل جزءاً مُتمماً لعملية النموّ الذهني والروحي، فإنّ الاكتئاب يُمثّل ظاهرة طبيعية، وصحية بصورة أساسية. ولا يصبح الاكتئاب غير طبيعي أو غير صحي إلا حين يتداخل شيء ما مع عملية التخلّي، بما ينتج عنه إطالة أمد الاكتئاب، وعدم القدرة على علاجه مع اكتمال العملية⁽¹⁾.

يتمثّل السبب الرئيس، لتفكير الناس في التماس العلاج النفسي، في الاكتئاب؛ إذ ينخرط المرضى غالباً - وبصورة مسبقة - في عملية التخلّي أو النموّ، قبل التفكير في الخضوع للعلاج النفسي، وتُمثّل أعراض عملية النموّ هذه ما يحثّهم على الذهاب إلى مكتب المعالج النفسي. أمّا وظيفة المعالج النفسي، فتتمثّل في مساعدة المريض على إكمال عملية النمو التي بدأها فعلاً. لا يعني ذلك القول إنّ المرضى يدركون ما يحدث لهم، بل يرغبون في التخلّص، لا أكثر، من أعراض اكتئابهم «كي تعود الأمور إلى ما كانت عليه في السابق». إنهم لا يعلمون أنّ الأمور لا يمكن أن تبقى «كما كانت عليه في السابق». ولكنّ عقلهم اللاواعي يعلم ذلك. يُعزى ذلك بدقة إلى أنّ العقل اللاواعي يعلم، بحكمته، أنّ «الطريقة التي كانت عليها الأمور في السابق» لا يمكن الدفاع عنها أو عدّها بنّاءة، بحيث تبدأ عملية النموّ والتخلّي في نطاق اللاوعي، ويحدث الشعور بالاكتئاب. حينئذٍ، سيعمد

(1) يوجد الكثير من العوامل التي يمكن أن تتداخل مع عملية التخلّي، وتطيل من أمد الاكتئاب الطبيعي الصحي، لتجعل منه اكتئاباً مرضياً مزمناً. يتمثّل واحد من العوامل الشائعة والفاعلة، من بين العوامل المحتملة كافة، في نمط للتجارب في مرحلة الطفولة، يقوم فيه الوالدون بما لا يستجيب لحاجات الطفل، بأخذ (أشياء) من الطفل قبل أن يكون مستعداً، من الناحية النفسية، للتخلّي عنها، أو قوياً بما يكفي لتقبّل خسارتها بصورة حقيقية. يجعل مثل ذلك النمط للتجارب في هذه المرحلة الطفل حساساً لتجربة الخسارة، ويولد لديه نزعة أقوى بكثير من تلك التي لدى الأفراد الأكثر حظاً، للتشبّث (بالأشياء)، والسعي لتجنّب الألم الناتج عن الخسارة أو التخلّي. وأعتقد أنّه على الرغم من أنّ الاكتئاب المرضية جميعاً تتضمّن شيئاً من الإعاقة لعملية التخلّي، فإنه يوجد نوع من الاكتئاب العصابية المزمنة، يستمد أساسه الرئيس من وقوع ضرر، يُسبّب الصدمة، لقدرة الفرد الرئيسة على التخلّي عن أيّ شيء، وسأختار لهذا النوع الفرعي من الاكتئاب اسم (عصاب التخلّي).

المريض على الأرجح إلى القول: «لا أملك فكرة عن سبب اكتئابي»، أو يعزو هذا الاكتئاب إلى عوامل غير ذات صلة.

ولأن المرضى ليسوا راغبين أو مستعدين بعد - بصورة واعية - للإقرار بأن (الذات القديمة) و(الطريقة التي كانت عليها الأمور في السابق) لم تعودا صالحتين، فإنهم لا يدركون أن اكتئابهم يُشير إلى أنه من المطلوب حدوث تغيير رئيس بهدف حدوث تكيف ناجح وتطوري. قد تبدو الحقيقة المتمثلة في أن العقل اللاواعي يتقدم على العقل الواعي، غريبة بالنسبة إلى القراء العاديين، لكنها لا تنطبق على هذه الحالة المحددة فحسب بل تُعدّ عامّة جداً، بحيث تُمثل مبدأً رئيساً لآلية العمل الذهني التي سنتناقش على نحو مُفصّل في القسم الختامي من هذا العمل.

أخذ مصطلح (أزمة منتصف العمر) يتناهى إلى أسمعنا في المدّة الأخيرة. لا يُمثل ذلك في الحقيقة، إلا واحدةً من (أزمات) عدّة، أو مراحل حاسمة للتطور في الحياة، كما علّمنا (أريك أريكسون) منذ ثلاثين عاماً. (حدّد أريكسون ثماني أزمات؛ ربّما يوجد أكثر). وهذا ما يجعل تلك المدد الانتقالية من أزمات دورة الحياة، إشكالية ومؤلّمة، وأنّ النجاح في تجاوزها يتطلّب التخلّي عمّا نؤمن به من الأفكار، والطرائق القديمة في أداء الأعمال والنظر إليها. وفي واقع الأمر، يُعدّ الكثير من الناس غير مستعدين أو قادرين على تحمّل المعاناة من الألم الناجم عن التخلّي عمّا كان غير صالح، ويجب تركه. وعادة ما يتشبّثون للأبد - في كثير من الأحيان - بأنماطهم القديمة في التفكير والسلوك، ليفشلوا - فيما بعد - في تجاوز أيّ أزمة، والنموّ بصورة حقيقية، وتجربة الشعور المبهج بـ (الولادة الجديدة)، الذي يترافق مع الانتقال الناجح إلى مرحلة النضج الأكبر. وعلى الرغم من إمكانية تأليف كتاب كامل عن كلّ منها، فإنني سأكتفي هنا بتعداد بعض من الأوضاع، والرغبات، والمواقف الرئيسة

التي يجب التخلّي عنها في سياق الحياة المتطورة بنجاح تام، وذلك على وفق ترتيب حدوثها على وجه التقريب:

مرحلة الرضاعة، التي لا يجب فيها الاستجابة إلى أيّ مطالب خارجية.

وَهَمّ امتلاك القدرة الكلية.

الرغبة في التملك الكامل (يشمل ذلك الجنسي) للوالد (الوالدين).

تبعية الطفولة.

الصور المشوّهة للوالدين.

الشعور بامتلاك القدرة الكلية، في مرحلة المراهقة.

عدم الالتزام (الحرية).

حيوية الشباب.

الجاذبية الجنسية، و/ أو الفاعلية التي يتسم بها الشباب.

وَهَمّ الخلود.

السلطة على الأطفال.

الأشكال المختلفة للسلطة الدنيوية.

استقلالية الصحة الجسدية.

النفس والحياة بحدّ ذاتها.

التخلي عن الذات والولادة الجديدة

قد يبدو للكثيرين، فيما يتعلّق بنهاية الفقرة السابقة، أنّ متطلب التخلّي عن الذات والحياة يُمثّل نوعاً من التجنّي على القدر، الذي يجعل

وجودنا كأنه نوع من المزاح الرديء، ولا يمكن القبول به بصورة كاملة على الإطلاق. يُعدّ ذلك الموقف صحيحاً في الثقافة الغربية الراهنة، التي تُعدّ فيها النفس مقدّسة، والتخلّي عن الحياة (بما سنرمز إليه هنا بالموت) جريمة لا تغتفر. لكنّ الحقيقة تكمن في النقيض من ذلك تماماً؛ إذ يمكن للبشر بالتخلّي عن الذات، أن يعيشوا أكثر متع الحياة ديمومةً، وبقاءً، واستمراريةً، وإثارةً للنشوة. وأنّ الموت هو ما يعطي الحياة معناها بصورة كاملة. إنّ هذا (السرّ) يُمثّل الحكمة الرئيسة للدين.

وبوجه عام، تُعدّ عملية التخلّي عن الذات المرتبطة بظاهرة المحبة - كما سيناقش في القسم الآتي من هذا الكتاب - بالنسبة إلى معظمنا، عملية تدريجية نخرط فيها عن طريق سلسلة من الانقطاع والمتابعة. وفي هذا السياق، يستحق نوع من التخلّي المؤقت عن الذات أن نذكره، بصورة خاصة، لأنّ ممارسته تُمثّل متطلباً جوهرياً للتعلم المهم في أثناء البلوغ، وللنموّ اللازم للروح البشرية. أُشير هنا إلى نوع فرعي من الانضباط، يتعلّق بالموازنة، أدعوه (تحييد الذات).

يُمثّل تحييد الذات بصورة أساسية، فعل الموازنة بين الحاجة إلى ثبات النفس والدفاع عنها، والحاجة إلى المعرفة الجديدة والفهم الأكبر، بالتخلّي المؤقت عن الذات إن جاز التعبير؛ بهدف إفساح المجال لتضمين الذات نفسها (مواد) جديدة. لقد وصف اللاهوتي (سام كين) هذا الانضباط جيداً في أحد أعماله؛ إذ قال:

«تستلزم الخطوة الثانية أن أتجاوز نطاق الإدراك الفردي والأناني للتجربة المباشرة. لا يمكن أن يتم الإدراك الناضج إلّا حين أستوعب وأعوّض عن التحيُّز والتحامل اللذين يُعدّان من مخلفات تاريخي الشخصي. يتطلب إدراك ما يواجهنني حركة استجابة مزدوجة: إسكات المألوف، والترحيب بما هو غريب. تتملّكني نزعة - كلّما قاربت ما هو غريب من الأشياء، والأشخاص، والأحداث - لأنّ أترك حاجاتي الراهنة، وتجربتي السابقة، وتوقعاتي

للمستقبل تُقرّر ما سأراه. إن كنت سأقدّر مدى تفرّد أيّ حقيقة، فيجب أن أكون واعياً بما يكفي لما أكونه مسبقاً من أفكار وتحريف تمارسه عواطفى بما يُميّزنى، بحيث أحمّد ذلك بقدر كافٍ للترحيب بما هو غريب وغير مألوف في عالمي الحسي المدرك. يستلزم هذا الانضباط المتعلّق بالتحديد، والتعويض، والإسكات ما يتسم بالتطور من المعرفة الذاتية، والشجاعة من الصدق. لا تُمثّل كلّ لحظة راهنة، إضافة إلى ذلك، من دون هذا الانضباط، إلّا تكراراً لشيء رأيناه أو خبرناه في السابق. ولكي أسمح لما هو غير مألوف بصورة حقيقية بالبروز، والوجود المتفرّد للأشياء، والأشخاص، والأحداث بالتجذّر في ذاتي؛ لا بُدّ من إجراء عملية غير مركزية لها⁽¹⁾.

يوضّح انضباط التحديد أكثر الحقائق أهمية، التي تتعلّق بالتخلّي والانضباط على وجه العموم، ومفادها: «أنّه مع كلّ ما يُتخلّى عنه، فإنّ ما يفوقه بصورة كبيرة يُكتسب في المقابل». وفي حين يُمثّل الانضباط الذاتي عملية لتطوير الذات، فإن ألم التخلّي يُمثّل الألم الناتج عن الموت، ولكنّ الموت القديم هو ولادة الجديد. وفي المقابل، يُمثّل ألم الموت الألم الناتج عن الولادة، والعكس صحيح.

إنّ قيامنا بتطوير ما هو جديد وأفضل من الأفكار، والمفاهيم، والنظريات، ومظاهر الفهم، يعني حتمية (موت) ما هو قديم منها. وتبعاً لذلك، يصف (تي. أس. إليوت) في نهاية قصيدته (رحلة المجوس)، الرجال الحكماء الثلاثة وهم يعانون التخلّي عن نظرتهم السابقة إلى العالم، حين اعتنقوا المسيحية؛ إذ قال:

«كان هذا كلّ منذ عهد بعيد كما أتذكّر، وإنّي لمعيد الكرة، ولكن اجلس مكانك

هنا حللت، هذا: أسلكننا كلّ ذاك الطريق من أجل (الميلاد) أم (الموت)؟

لقد كان هذا (ميلاد)، لدينا الدليل، ولا ريب،

وقد شهدنا الولادة وما شككنا. لقد رأيت مولداً

وموتاً من قبل، ولكنني كنت أظنهما مختلفين؛ لقد كان هذا (الميلاد)

نزعاً مريباً لنا، كأنه (الموت)، موتاً. وأبنا إلى أمكنتنا، هذه (الممالك)،

ولكننا لم نعد نحس راحة هنا، في الناموس القديم، بين أقوام أغراب
بألتهم متشبهين.

وإنّي لأكون سعيداً بموت آخر»⁽¹⁾.

ولأن الولادة والموت يُمثّلان - كما تبدو عليه الحال - وجهين لعملة واحدة، فلن يكون من غير المنطقي أبداً أن نهتم بصورة تختلف عمّا نقوم به في الغرب من مفهوم تناسخ الأرواح. ولكن، سواء أمستعدين كنا، أم لا، للتفكير بجد في إمكانية حدوث نوع ما من الولادة الجديدة، في الوقت ذاته الذي تُتوفى فيه جسدياً، فإنّ هذه الحياة تُمثّل بوضوح سلسلة من الميئات والولادات التي تحدث في آنٍ معاً. قال الفيلسوف (سينيكا) منذ ألفي عام خلت: «يجب على المرء، طوال الحياة كلّها، أن يواصل تعلّم كيفية العيش، ويجب عليه، بما سيدهشك بصورة أكبر، أن يتعلّم كيفية الموت طوال حياته»⁽²⁾. من الواضح كذلك أنّه كلّما سافر المرء أبعد في رحلة الحياة، مرّ بولادات أكثر، وميئات أكثر، ثمّ ببهجة وألم أكثر.

قد يتبادر إلى روعنا السؤال المتعلّق بإمكانية أن يصبح المرء - في أيّ وقت من الأوقات - متحرّراً من الألم العاطفي في هذه الحياة. أو بصورة أكثر اعتدالاً: هل يمكن أن يتطوّر المرء روحياً إلى مستوى من الوعي يقلّ فيه ألم العيش على أقلّ تقدير؟ يتمثّل الجواب في نعم ولا. نعم؛ لأنّه ما

1) The Complete Poems and Plays, 1909–1950 (New York: Harcourt Brace, 1952), p.1) 69.

(2) مقتبس من:

Erich Fromm, The Sane Society (New York: Rinehart, 1955).

إن يتم تقبُّل المعاناة بصورة كاملة حتى لا تصبح معاناة بمعناها، ولأنَّ الممارسة المتواصلة للانضباط تؤدي إلى امتلاك السيطرة، حيث يُعدُّ الإنسان المتطوِّر روحياً مسيطراً بالقدر نفسه الذي يسيطر فيه البالغ على العلاقة مع الطفل. علماً أنَّ المسائل التي تُمثِّل مشكلات كبيرة للطفل، وتُسبِّب له الكثير من الألم، قد لا تكون مهمة أبداً بالنسبة إلى البالغ. يتمثَّل الجواب في نعم أخيراً؛ لأنَّ الفرد المتطوِّر روحياً - كما سنُفصِّل في القسم الآتي - هو فرد محب بصورة استثنائية، حيث تقترن بهجة الاستثنائية بمحبته تلك.

ويكون الجواب لا؛ لوجود حاجة ملحة لأصحاب القدرات في العالم، يجب تليبيتها؛ إذ لا يمكن لهؤلاء والمحبين - بصورة استثنائية من الناس في هذا العالم - تعطيل قدراتهم تلك، مثلما لا يمكنهم منع الطعام عن طفل جائع. والواقع أنَّ المتطوِّرين روحياً يُعدُّون - بفضل انضباطهم، وامتلاكهم السيطرة، ومحببتهم - من ذوي القدرات الاستثنائية، وهم يدعون دائماً إلى خدمة العالم، ويلبِّون الدعوة بدافع من محبتهم. ومن المؤكَّد أنَّهم يملكون قوة عظيمة، مع أنَّ العالم قد يرى فيهم أناساً عاديين جداً؛ لأنَّهم يوظِّفون قوتهم بصورة غير ملحوظة، أو خفية. ولكنَّهم يوظِّفونها في النهاية، وهم يعانون صورة كبيرة، بل حتى مخيفة، حيث يعني توظيف القوة اتخاذ القرارات.

تُعدُّ عملية اتخاذ القرارات غالباً، بكامل الوعي، وبصورة مطلقة، أكثر إيلاماً من اتخاذها بما هو محدود أو غير كامل من الوعي (وهو ما يحدث في معظم الأحيان، ويُفسَّر سبب عدم صحتها في نهاية المطاف). لنفترض وجود جنرالين، يجب على كلٍّ منهما أن يتخذ قراراً بالزج بفرقة مؤلَّفة من عشرة آلاف رجل في إحدى المعارك. لا تُمثِّل تلك الفرقة لأحدهما

إلا شيئاً مادياً فقط؛ وحدة من العسكريين، وأداة لتنفيذ الإستراتيجية، لا أكثر.

ينطبق الأمر ذاته على الجنرال الآخر، لكنّه يُدرك أيضاً مدى قدسية روح كل فرد من العشرة آلاف، ويراعي ما يمكن أن تُؤثر به تلك المعركة في حياة عائلة كل منهم. فأَيُّ الجنرالين يمكنه اتخاذ القرار الأكثر سهولة؟ إنّه الجنرال الذي نظر إلى المسألة بوعي غير كامل - بصورة دقيقة - لأنّه غير قادر على احتمال الألم الذي يتسبّب فيه الوعي الكامل بصورة أكبر.

من المغربي للمرء أن يقول: «آه، لكنّ الرجل المتطوّر روحياً لا يمكن أن يصبح جنراً أبداً في المقام الأول». ومع ذلك، فالمسألة نفسها تنطبق على مدير الشركة، أو الطبيب، أو المعلم، أو الوالد؛ إذ يجب - على الدوام - أن تتخذ القرارات التي تُؤثر في حياة الآخرين. وأفضل مُمثلٌ لذلك كلّ مَنْ يملك استعداداً كبيراً للمعانة في سبيل اتخاذ قراراته، مع احتفاظه بالقدرة على الحسم في تلك القرارات. ويتمثّل واحد من المقاييس - ولربّما أفضلها لعظمة الفرد - في قدرته على المعانة. ولكنّ العظماء يكونون مبتهجين أيضاً. وهنا تكمن المفارقة. فعلى سبيل المثال، ينزع البوذيون إلى تجاهل معاناة (بوذا)، ويتناسى المسيحيون بهجة (المسيح). وإذا عرفنا أنّ (بوذا) و(المسيح) لم يكونا رجلين مختلفين، فلا يختلف تناسي معاناة (المسيح) على الصليب عن تجاهل بهجة (بوذا) أسفل شجرة (البو).

لذا، لا أنصحك أن تحصر هدفك المُتمثّل في تجنّب الألم والتخلّص من المعاناة، في التماس بلوغ مستويات عليا من الوعي، أو التطوّر الروحي. بدايةً، لا يمكنك تحقيق ذلك من دون أن تعاني، وبقدر ما تُحقّقه بصورة فعلية. بعد ذلك، ستُدعى - على الأرجح - إلى خدمة الآخرين بطرائق أكثر إيلاماً لك، أو مشقة ووظّاة عليك على أقل تقدير، بما لا يمكنك تخيُّله. وقد تسأل نفسك: ما فائدة التطوّر إذن بأيّ من الأحوال؟ إن طرحت هذا

السؤال، فربّما لا تعلم ما يكفي عن الشعور بالبهجة. وقد تجد إجابة عنه في بقية هذا الكتاب؛ ولربّما لا تفعل.

وبكلمة أخيرة عن انضباط الموازنة، وجوهره المتعلّق بالتخلّي، نقول: يجب أن يكون لديك شيء ما لتتخلّى عنه؛ إذ لا يمكنك أن تتخلّى عن أيّ شيء لا تملكه فعلاً. فإذا تخلّيت عن الفوز من دون أن تفوز في أيّ من الأوقات، فستبقى حيث أنت في البداية؛ خاسر. يجب أيضاً وجود هوية لنفسك قبل أن تتمكن من التخلّي عنها. ويجب أن تطوّر ذاتك قبل أن تتمكن من خسارتها. قد يبدو ذلك بديهياً إلى أبعد الحدود، لكنني أعتقد أنّه من الضروري قوله، استناداً إلى وجود كثير من الناس، الذين أعرفهم، يملكون رؤية للتطوّر، لكنهم يفتقرون - كما تبدو عليه الحال - إلى الرغبة في تحقيقها.

إنّهم يرغبون في تجاوز مسألة الانضباط، ويعتقدون أنّه يمكن عمل ذلك، للعثور على طريق مختصرة سريعة تتيح لهم بلوغ مرحلة القديسين. ثمّ يحاولون غالباً بلوغها عن طريق القيام ببساطة، بتقليد المظاهر السطحية للقديسين، حيث يعتزلون في الصحراء، أو يقومون بأعمال النجارة؛ حتّى إنّ بعضهم يعتقد - بذلك التقليد - أنّهم أصبحوا قديسين وأنبياء فعلاً، في حين يعجزون عن الإقرار بأنهم لا يزالون كالأطفال، فضلاً على مواجهة الحقيقة المؤلّة المتمثّلة في وجوب البدء من الصفر، والمرور بمراحل العملية جميعاً.

يُعرّف الانضباط بأنّه نظام تقنيات التعامل بصورة بنّاءة مع الألم الناتج عن حلّ المشكلات، عوضاً عن تجنّب الشعور بذلك الألم بطريقة تُمكن من حلّ مشكلات الحياة كلّها. وفي هذا السياق، توجد أربع تقنيات رئيسية، يجب الحديث عنها بالتفصيل، هي: تأخير الإرضاء، وتحمل المسؤولية، والإخلاص للحقيقة أو الواقع، والموازنة. يُمثّل الانضباط - كما

قلنا - منظومة للتقنيات ترتبط بعلاقات متبادلة إلى حدٍّ بعيد. ويمكن للمرء عند القيام بفعل واحد استخدام اثنتين أو ثلاث من هذه التقنيات، أو حتى استخدامها جميعاً في الوقت نفسه، وبطريقة تتيح له تمييز بعضها من بعض.

يمكن للمحبة - كما سنُفصّل في القسم الآتي - توفير القوة، والطاقة، والاستعداد لاستخدام تلك التقنيات. ولم يكن يُقصد بهذا التحليل للانضباط أن يكون شاملاً، وقد أكون أهملت واحدة أو أكثر من التقنيات الرئيسة الإضافية، مع أنني لا أشكّ في ذلك. ولعل من المنطقي التساؤل عمّا إذا كانت عمليات، مثل التغذية الراجعة الحيوية، والتأمل، و(اليوغا)، والعلاج النفسي، تُمثّل بحدّ ذاتها تقنيات للانضباط، على وفق طريقة تفكيري. فهي أدوات تقنية مساعدة، فضلاً على كونها تقنيات رئيسة. لذا، يمكن أن تكون مفيدة جداً، ولكنها غير أساسية. تُعدّ التقنيات الرئيسة الموصوفة هنا، إذا طُبّقت بصورة متواصلة وحقيقية، كافية بحدّ ذاتها لتمكين مَنْ يتدرّب على الانضباط، أو من (يخضع له)، من الارتقاء إلى مستويات روحية أعلى.

