

## الفصل الثالث

### كيف أثر الماضي في حياتي الحاضرة؟

تعلمنا أول الدروس في تحديد الأهداف أو إمكانية التغيير، في نطاق العائلة التي تربينا فيها سواء أكانت من أب وأم، أم أحدهما، أم أي شخص تحمّل مسؤولية تربيته من أعمام أو عمّات، وأخوال أو خالات، وأجداد أو جدّات.

يكون الأطفال الذين ينشأون وسط عائلات فاعلة، قادرين على تعلّم أنّ لديهم المقدرة على اتّخاذ قرارات حكيمة، وأنّهم سيتحمّلون تبعات قراراتهم. كما يتعلّمون أنّ الكفاح والفشل جزء من أنّنا بشر، وأنّنا جميعاً سنفضّل في عمل شيء عاجلاً أم آجلاً.

تبدأ هذه الدروس الإيجابية في عُمر مبكّر. وفي الواقع، سيبدأ تعلّمها خلال السنوات الثلاثة الأولى من حياة الطفل، إذا كانت الأم أو من يقوم على رعاية الطفل، متألّفاً مع حالة الطفل العاطفية، ويستجيب للطفل بطريقة سليمة. ينتج عن هذه التجارب المبكّرة، وعن العلاقات الإيجابية الأخرى: إحساس قوي بذاته، وأيمان بأنّه قادر على العناية بنفسه، والحرية، والشجاعة الناتجة عن ثقته بنفسه، والقدرة على اختيار ما هو أفضل له ولمن حوله.

كل نقاط القوى هذه وأكثر، ممكنة الحدوث؛ لأنّ دماغ الطفل في خضمّ تطوير شبكة من الوصلات العصبية تدعم الوعي والإصرار الذاتيين. وتتطوّر هذه الممرّات الإيجابية بشكل كبير خلال التفاعل بين الطفل ومن يربّاه. وبذلك يتطوّر إدراكنا لأنفسنا من خلال التواصل مع الآخرين؛ فالطبيعة تحتاج إلى عناية ورعاية.

اسأل نفسك عن كيفية تأثير والدتك في اتخاذك قراراتك:

- ماذا أرادت والدتي أن أصبح حين أكبر؟
- كيف شجعتني والدتي، على اتخاذ قراراتي بنفسني؟
- ماذا كانت والدتي تقول إن أرادت مدحي؟
- ماذا كانت والدتي تقول إن أرادت انتقادي؟
- ماذا قالت والدتي عن النجاح؟
- ماذا قالت والدتي عن الفشل؟
- ماذا قالت والدتي عن محاولة بذل أقصى ما في وسعي؟
- إذا لم أتذكر ما قالت والدتي، فماذا أعتقد أنها قالت؟
- كيف أسمح لحاجتي لموافقة والدتي، بالتأثير في طريقة اتخاذ قراراتي، وطريقة الوصول إلى هدفي؟

## ماذا كان تأثير عائلتي، في قدرتي على اتخاذ القرارات؟

ذكرتُ خرافات العائلة سابقاً، عندما ناقشت أهمية القصص التي ترويها العائلة لبعضها. توجد طريقتان أخريان ينقل عبرهما كل جيل مفاهيم عن النجاح والفشل، والفوز والخسارة، والمحاولة والفشل للجيل الذي يليه.

الطريقة الأولى هي عُرف العائلة، وهي تلك «القوانين غير المكتوبة» للعائلة، والتي لها نفوذ كبير في تكوين حياة كل عائلة، والمحافظة، والسيطرة عليها.

اسأل نفسك عن كيفية تأثير والدك في اتخاذك قراراتك:

- ماذا أراد والدي أن أصبح حين أكبر؟
- كيف شجّعني والدي، على اتخاذ قراراتي بنفسني؟
- ماذا كان والدي يقول إن أراد مدحي؟
- ماذا كان والدي يقول إن أراد انتقادي؟
- ماذا قال والدي عن النجاح؟
- ماذا قال والدي عن الفشل؟
- ماذا قال والدي عن محاولة بذل أقصى ما في وسعي؟
- إذا لم أتذكر ما قاله والدي، فماذا أعتقد أنه قال؟
- كيف أسمح لحاجتي لموافقة والدي، أن تؤثر في كيفية اتخاذ قراراتي، وطريقة الوصول إلى هدي؟

في بعض قوانين هذه الأعراف ممنهجة، وواضحة المعالم، ويستطيع الجميع رؤيتها، ولدى الجميع القدرة على إدراك ما يجب فعله، لكن غالبية أعراف العائلة غير ممنهجة، بل مخفية وغير مدركة مما يجعل مدلولها العاطفي فاعلاً أكثر.

كما أن لكل عائلة أعرافاً مؤثرة، فإن لديهم أيضاً طقوساً تعزز تلك الأعراف، وتجمع العائلة بصفاتها وحدة واحدة. تجسد تلك الطقوس بشكل ملموس، كيف يجب أن نتجاوب مع أحداث، مثل الولادة أو الموت، والمال والعمل، والحب وأسلوب المعيشة.

وكما ذكرت في الفصل الأول، فأننا نستمر بممارسة هذه الطقوس والقوانين، والخرافات والتقاليد والمعتقدات، إلخ... والتي أصبحت لا تتناسب مع واقع حياتنا في الحاضر، لكنها مدفونة بعمق في نفوسنا «التي تتمثل في حقيقة ظهرنا القديمة هنا».

عندما يكبر الأطفال تاركين عش الطفولة، معتمدين على أنفسهم، فإنهم يحملون معهم المفاهيم نفسها، والخيارات، وطرق الوصول إلى الأهداف، التي تشرّبوها من الأعراف، والطقوس، والخرافات التي كانت جزءاً لا يتجزأ من العش القديم. لكن قد يكون ما تعلمناه حينها لا يتناسب والعش الجديد الذي أنشأناه بعد أن غادرنا المنزل. وتبرز الصعوبة حين نريد أن نقرّر أي العادات والمفاهيم أئمن من أن نترك، وأيّها يجب التخلّص منها؛ لتتمكن من اتّخاذ الخيارات التي تتناسب مع المستقبل.

لا داعي للتنقيب عميقاً في ماضيك لتحل مشكلات حاضرك. ولا يجب عليك البدء في عملية تطهير للذات بأن تحيا جراح الماضي من جديد؛ لتتمكن من تأدية دورك اليوم على أكمل وجه، لكن من المفيد أن تعرف أي الأعراف، والطقوس، والخرافات الخاصة بعائلتك شجعت على النجاح، وأيّها منعك من اتخاذ الخيارات بحكمة.

## ماذا علمتني خبراتي عن كيفية اختيار وتحقيق الأهداف؟

لم يكن والداك الوحيدين اللذين أثرا في قدرتك على النجاح، فقد لعبت دوراً مؤثراً أيضاً يسمّى «اكتساب الخبرة»، أو قد يسمّى بالأصح «التجارب» في الحياة.

لا أحد يعرف كيف سيكون وقع تجربة معينة عليه قبل حدوثها، لكن بإمكانك توقُّع ماذا سيحدث عن طريق حسابات مبنية على تجارب سابقة. على سبيل المثال، قد تشاهد الجزء الثاني لـ (فيلم) لأنك أعجبت كثيراً بجزئه الأول. لكن هل تضمن أن يكون الجزء الثاني جيداً كالأول؟ طبعاً لا؛ فهي تجربة. وقد يكون الجزء الثاني ممتعاً أكثر من الأول، لكن هذا ليس بالأمر المضمون.

وعندما قمت باختيار تجربة، عوضاً عن أخرى، فإنك تكون بذلك قد

وضعت نفسك في مكان صاحب التجربة.

اسأل نفسك عن الخيارات.

من ضمن آلاف الخيارات

التي اتخذتها في حياتي، أي

الخيارات كان له الأثر الأكبر

في حياتي، ولماذا؟

ما الخيار الذي ندمت عليه

أشد الندم، ولماذا؟

وبقيامك بذلك، تكون قد وضعت فرضية

أن خياراً معيناً سيجعلك تختبر حدثاً معيناً

بطريقة معينة، وأن خياراً آخر سيجعلك

تختبر الحدث نفسه بطريقة مختلفة. بعد

أن تكون قد فرغت من اكتساب الخبرة،

ستكتشف ما آلت إليه «تجاربك». فكّر كيف

أن حياتك مختلفة لأنك دخلت الجامعة

التي اخترت، أو لأنك لم تدخل الجامعة

أصلاً. أو لأنك انضمت إلى نادي الشعر في المدرسة بدلاً من فريق كرة القدم.

أو لأنك تزوجت تلك الفتاة. أو لأنك تزوجت ذلك الشاب، أو لأنك قررت تعلم

العزف على آلة موسيقية، لكنك توقفت لشعورك بالملل.

إن الخبرات التي اكتسبتها والتجارب التي قمت بها بناءً على الخيارات

التي اتخذتها، قد تكون إيجابية، أو سلبية، أو بين بين، ومن شأنها أن تؤثر في

الخيارات التي ستتخذها مستقبلاً جميعها.

على الرغم من أننا قد نكون قد وضعنا في مواقف لم نقم بإختيارها

بإرادتنا، إلا أننا لا زلنا نملك الخيار في طريقة التعامل معها. تأمل كيف يمكن

لصدمة أليمة، أو خسارة موجعة، أن تنتج أساليباً جديدة في التصرف في نهاية المطاف. وعلى الرغم من أن الأمر يبدو صعباً، فإن الصدمة عندما تصيبك وتجرك - فإنك ستحاول المقاومة والصراخ صاكاً على أسنانك - إلى ظروف جديدة دون الشيء الذي فقدته، سواء أكان شريك حياتك أم منزلك أم وظيفتك أم حلمك أم أحد معتقداتك، الذي تبين أنه غير صحيح، فقد تكتشف أنك أصبحت شخصاً مختلفاً وأفضل بسبب ما جرى. قد لا تختلف بعد الأحداث عمّا كنت قبلها؛ لكن الكثير من الناس يتغيرون بفعل نكساتهم وتحدياتهم العظمى.

لحسن حظنا، فإننا نتعلم الدروس من التجارب الممتعة أيضاً. فعندما تضحك وتستمتع بوقتك مع أناس تحبهم، تقوم ذهنياً بوضع هذه التجربة ضمن لائحة الأمور التي تود القيام بها مرة أخرى. كما يؤدي البحث في تجارب من ماضيك، والدروس التي نتجت عنها، أن يجعلك أكثر وعياً بالكيفية التي كنت تمنع نفسك من السعي نحو هدف من شأنه منحك الفرصة لاكتساب خبرات أكثر، تجعل منك إنساناً جديداً، أو على الأقل نسخة معدلة ممّا أنت عليه الآن.

إنك تطوّر من خلال علاقاتك، وتربيتك، وعملك، وتعبّدك، وتسليتك، والمنظمات الاجتماعية التي تتردّد عليها، مهارات تمكّنك من المفاوضة، والإقناع، والتحليل، والتعليم. وتوفّر كل هذه المهارات فرصة متنامية لاكتساب الخبرات التي تجعل كل هدف جديد قريب المنال، إذا اقترن بحب التعلم.

## كيف أثرت عقيدتي وقيمي في خياراتي في الحياة؟

نولد معتمدين على الآخرين بشكل كامل، ليس فقط في الحاجات المادية كالغذاء وما شابه، بل في الإرشاد إلى الكيفية التي يسير بها العالم أيضاً،

وكيف يجب أن نعيش حياتنا. لذا، نعتمد على والدينا اللذين سبقانا إلى العالم، لإرشادنا إلى معرفة العالم، على الرغم من أن نظرتهم له قد تكون محدودة.

وكما ذكرت سابقاً، فنحن لا نشك بتلك المعتقدات الجوهرية في مرحلة الطفولة، لكن الحال يتغير عندما نصبح في سن المراهقة، وتقلب على المعايير الخاصة بأبويننا! ما الذي يعرفه الأهل على آية حال؟ لقد كانوا مراهقين منذ عصور خلت! إنهم لا يفهمون الضغوطات التي نرزح تحتها اليوم.

أدرك بالطبع أن المراهقين الذين لديهم ما يسمّى «الأهل المروّحين»

يحمون حول كل قرار يتّخذونه، قد يستمتعون بوجود أهل يسيرون لهم حياتهم في مرحلة الدراسة الثانوية أو حتى في الجامعة، لكن مرحلة الانطلاق هي وقت يحتاج إليه الأطفال في التحول من كونهم عالة إلى مرحلة الاستقلال، ثم مرحلة الترابط، حين تكون مهمة هذه المرحلة العمرية هي اكتشاف القيم التي يودون اتّباعها. وإذا كان الأهل قد قاموا بعملهم على أتم وجه، فستبرز قيمهم في أطفالهم

### اسأل نفسك عن قيمك

#### وقراراتك.

عندما أكون على وشك اتخاذ قرار سواء في العمل أم في علاقة ما، هل أتوقّف لأفكر ملياً إذا كانت المعتقدات التي أدعي أنني أتبعها ستؤثر في قراري، وبالنتيجة في تصرّفي؟

بالتأكيد. وبالتالي، كأنهم أعطوهم بوصلة قيم من شأنها إرشادهم عبر الكثير من الصراعات والتحديات. إذا تربيّت في ظل معتقد ديني لا يسمح بالمعارضة الفكرية أو طرح الأسئلة، فقد لا تعدّ أي خيار خارج الإطار الضيق الذي سُمح لك صالحاً.

ومن ناحية أخرى، إذا آمن والداك بأنّ الأفكار جميعها تملك القيمة نفسها، وأنّ كل شيء نسبي، وأنه لا وجود للصواب والخطأ، فإنّك قد لا تحصل على بوصلة قيم صحيحة تستطيع من خلالها تقدير خياراتك.

لا تتأصل القيم الدينية عميقاً، سواء أكانت ضيقة أم واسعة، إذا لم تتم ممارستها بصدق وإيمان، بل ستكون سطحية؛ لأنّ أبويننا هم من يخبروننا بما يجب أن نؤمن به. وفي يوم من الأيام ستصبح الأفكار التي طالما جعلتنا نشعر بالراحة غير مجدية في حياتنا. فقد نجد في ما بعد أنّ الذهاب إلى أماكن العبادة ما هو إلا مجرد موعد على أجندتنا، المليئة أصلاً بالالتزامات التي تسترعي الانتباه.

وتدريجياً، سنجد أنّ الأوامر التي يفرضها علينا معتقدنا الديني تصبح غير جذابة شيئاً فشيئاً. وقد يتلاشى إيماننا في ظل ثقافة تعدّ السلطة، والجمال، والمظهر، أهم من الالتزام بالمثاليات التي يتطلّب بعضها تضحيات صادقة. وقد تصبح المعتقدات الدينية غير جذابة، عندما يستخدم الأصوليون المتطرفون - أياً كان نوعهم - الدين لأغراض سيئة.

ومع ذلك، فإنّ واصلنا ممارسة المعتقدات الدينية التي نشأنا عليها، أو تحوّلنا إلى اعتناق دين آخر، أو تخليتنا نهائياً عن الدين، أو تبعنا تقاليد دينية غير تلك الخاصة بوالدينا، فكل منا يعدّ القيم والمعايير التي يتبعها بأنها مثالية.

قد ندعي أنّنا لسنا من نقرر أيّ القيم والمعتقدات هي الصحيحة، ونؤمن أنّنا فقط نتبع تعاليم شخص يقول «الحقيقة». لكن الواقع هو أنّنا نحن من يقرر من هو مرشدنا، وأي من عشرات بل مئات التفسيرات للكتب المقدسة، أو آية مجموعة مبادئ للعيش الأخلاقي هي الصحيحة.

من المهم أن نعرف إذا كنا نعيش وفقاً لما نقول إننا نؤمن به، أو ندعي ذلك فقط في حال إذا كانت معتقداتنا الدينية وقيمنا، تؤثر بدرجة كبيرة في خياراتنا، وبالتالي في تصرفاتنا.

## كيف سمحت لعواطفني أن تقف حائلاً بيني وبين تحقيق أهدافي؟

يمكن للعواطف أن تعيقك في أكثر الأوقات غير الملائمة، وبإستطاعتها أيضاً أن تضع العقبات في طريقك نحو التغيير.

تقوم بعملك على نحو مرضٍ «مقتنعاً بأنك تحرز تقدماً في خطوة مهمّة نحو النجاح»، فيقول شخص، أو يفعل شيئاً، وفجأة تنقلب معدتك، ويوشك رأسك على الانفجار، وترتعد غضباً أو يغمرك شعور جارف بالعجز، وتشعر أنك مغفل. لا يهم إذا كنت تعرف أن ردّة فعلك أكبر من أن تتناسب مع ما حدث للتو، المهم هو أنك لا تعرف كيف تتوقّف عن فعلها، ولماذا لا تتبع نصيحة الآخرين عندما يقولون «لا تدع الأمر يزعجك».

جميعنا نتحسس بشدّة من أمر معين، ونشعر بعدم الأمان حياله بطريقة أو بأخرى. فعندما يحبطنا شخص بتعليق أرعن، أو يطلب إلينا مديرتنا بفضاظة أن نعيد عمل مشروع ظننا أنه على ما يرام، أو يتجاوز عنا سائق على الطريق الخارجي، فقد نشعر بالقهر، بدلاً من أن نقول لأنفسنا ببساطة: إن هؤلاء الأشخاص في حاجة لدرس في اللباقة وحسن التصرف.

وكي أتمكن من شرح كيف أعيش هذه الظاهرة، وكيف أراها في بقية الناس، سأستعمل صورة مجازية أخرى. أعتقد أنه عندما يحدث ذلك، فكأنه يوجد شيء ملموس، يمنعنا من التصرف بأيّة طريقة أخرى، تماماً مثل قطعة (فيلكرو) ضعيفة لا تستطيع مقاومة الالتصاق بمشابك قطعة (فيلكرو) أخرى.

لذا، أسمى هذه الدينامية البشرية بالتحديد «متلازمة الفيكلرو». تنشأ من نقاطنا العمياء، ومن انتقاد الذات المفرط، ومن شعور بعدم الأمان أو الفوقية، ومن المعتقدات التي طالما تشبثنا بها، ومن الأجزاء الكثيرة غير المصقولة في شخصيتنا. بالنتيجة، عندما تشبك نقاطنا الخشنة مع تلك الخاصة برؤسائنا في العمل، وجيراننا، وأصدقائنا، وأخواننا أو أخواتنا، ووالدينا، وأبنائنا فإننا نشعر باختلال في التوازن. ولأننا لا نخلو من العيوب أنفسنا، فإننا مع الأسف، نفعل أشياء أو نقولها من دون قصد، تهين الآخرين وتخل توازنهم. ومن ناحية أخرى، توجد خاصية لهذه المادة من المهم تذكرها. قطعة صغيرة من (الفيكلرو)، مهما كانت متناهية الصغر، ستلتصق بأخرى بغض النظر عن حجم هذه الأخيرة. فمهما كان حجم قطعة (الفيكلرو) خاصتك، توجد فرصة جيدة أنها ستلتصق بشخص آخر. ولحسن حظك أن قطعتك كلما كانت أصغر سهّل عليك أن تفصل نفسك عندما تلتصق، حتى لو كانت القطعة التي يملكها الشخص الآخر كبيرة جداً. وبهذا تكون لديك فرصة لتخلص نفسك من لحظات (الفيكلرو) هذه.

## تعلّم كيفية السيطرة على الخوف

توجد مجموعة من الأحاسيس قادرة على إيجاد «متلازمة الفيلكرو». ولكن أكثرها شيوعاً هو الإحساس الذي لديه قدرة كبيرة على التدخّل، عندما نرغب بالتغيير؛ ألاّ وهو الخوف. فعندما يسيطر عليك الخوف، ويصبح سيدك، فإنّه يتحكّم بك بعدة طرق، خاصّة عندما ترغب في أن تغيّر حياتك على نحو ملموس.

عندما يكون الخوف سيدك؛ فإنّك تتحمّ المستقبل في الحاضر.

عندما تسيطر على خوفك، تتقبّل المستقبل عندما يحين فقط.

عندما يكون الخوف سيدك؛ فإنّك تنسى أن باستطاعتك تعلّم كيفية حل مشكلات جديدة.

عندما تسيطر على خوفك، ستعرف أنّ استعمالك لمهاراتك في ظروف جديدة، يغمرك بشعور رائع.

عندما يكون الخوف سيدك؛ تعتقد أنّ عليك مواجهة تحديات الحياة جميعها بمفردك.

عندما تسيطر على خوفك، تتذكّر المرّات الكثيرة التي عبّرت بها عن أحاسيسك واحتياجاتك بوضوح، ووجدت الدعم من حولك.

عندما يكون الخوف سيدك؛ فإنّك تتوقّف عن المحاولة؛ خشية ارتكاب الأخطاء.

عندما تسيطر على خوفك، تزداد قوة من المرّات الكثيرة التي ارتكبت فيها الأخطاء، وسامحت نفسك، وتعلّمت منها، وأكملت المشوار.

عندما يكون الخوف سيدك؛ فإنك تركّز على تفاصيل الحياة بشكل منفصل، وتحكم على شيء بأنه جيد وعلى آخر بأنه سيء، مع التركيز على الأمور السيئة، ما يجعلك غير قادر على رؤية الحياة كوحدة متكاملة.

عندما تسيطر على الخوف، تتذكر الأوقات التي تجاوزت خلالها الشعور بالانفصال، والأوقات التي جرّبت فيها تفاصيل الحياة العادية، وتفاصيل الحياة بصورة متكاملة، حين شعرت بتواصلك مع جوهر الحياة.

أخيراً، عندما يكون الخوف، ذلك الإحساس الخطير سيدك؛ فإنك تتجاهل السعادة التي تقدمها الحياة.

عندما تسيطر على الخوف، تعيش كل لحظة عند حدوثها، مكتشفاً أنك لن ترتبك بما يمكن أن يحدث في المستقبل أو لا يحدث، لأنك تركّز بالكامل على الحاضر.

### تذكر قدرتك على التحكم بعواطفك

إذا أمعنت النظر بعناية في الأسئلة الموجودة في الصندوق على الصفحة التالية، ستدرك أنّ العواطف السلبية لم تمنعك دائماً من تحقيق النجاح. وكنت تتمتع - وما تزال - بالقدرة على التحكم بنفسك، حتى عندما حاولت العواطف تركيز كامل انتباهك على مخططاتها في حياتك.

لذا، عندما تبدأ بتوبيخ نفسك لأنك لست هادئاً ورسيناً ورابط الجأش في كل الأوقات؛ تذكر أنّ لديك قوة عاطفية. وما عليك معرفته هنا، هو كيف فعلت ذلك وما الذي تعلمته من تلك التجارب. بعد ذلك، عندما تحاول الأحاسيس الجياشة مثل الغضب، والخوف، والغيرة، والإحباط أن تمنعك من الوصول إلى الهدف الذي تنشده، يمكنك إلقاء نظرة على حقيبة الظهر الخاصة بك، وتذكر الوسائل التي استعملتها في الماضي وأثبتت نجاحاً.

وعند الإجابة عن أسئلة هذا الكتاب وملاحظة نقاط قوتك، والأمور التي يجب عليك أن تطوّرها، ستتمكن من تصغير حجم قطعة (الفيلكرو) لديك، وكسب الثقة في السيطرة على مشاعرك؛ لأنّ ردادات الفعل المبنية على العواطف، لها جذور ضاربة في المعتقدات، والمعتقدات غير المدروسة، والأعمال غير المنجزة.

#### اسأل نفسك عن العواطف.

- كيف تمكّنت من التحكّم بخوفي، عندما كان علي القيام بشيء أخشاه؟
- كيف تمكّنت من التحكّم بغضبي، عندما كان علي القيام بشيء وكان الغضب يعتريني؟
- كيف تمكّنت من التحكّم بحزني، حين كاد أن يغمرنني بالألم، ويمنعني من التقدّم إلى الأمام؟
- كيف تمكّنت من التحكّم بشعوري بالذنب، عندما أحاطني بدوامة نقد الذات، وحاول جعلني أسيراً للماضي؟
- كيف تمكّنت من التحكّم بغيرتي، حين كادت تعصف بعلاقتي الناجحة؟

## هل يمنعني توخي الكمال من تحقيق أهدافي بصورة مريحة

أحمد الله أنّ الجميع ليسوا ممن يتوخّون الكمال. ولكن، وبصفتي كنت منهم في السابق، فإنّي أعرف أنّها تجعل تحقيق الأهداف أصعب ممّا ينبغي. فهلّم بنا نستكشف هذا الجزء - الخصلة - من الشخصية باستعمال تعريفي الخاص لمذهب السعي وراء الكمال:

متوخي الكمال هو من يسعى للوصول إلى معايير عالية جداً

ولا يرضى بأي شيء لا يتناسب مع تلك المعايير.

على أية حال، إذا سئل متوحو الكمال عما إذا كانوا يعدون أنفسهم كذلك؛

فإن الإجابة على الأغلب تكون «لا، أنا لست كذلك،

أنا فقط أبذل ما بوسعي؛ كي أرتقي إلى المعايير المتوقعة مني».

ما تبعات هذه الخصلة إن وجدت في الشخصية؟ بادئ ذي بدء، يشعر متوحو الكمال بعدم الرضا معظم الوقت، في عالم لم يعد فيه تحقيق المعايير العالية أمراً أساسياً.

ولأنهم ناقدون للذات، ويطلقون الأحكام على الآخرين، ومتشبثون بأرائهم، فإنهم في الغالب يجدون صعوبة في تفهم وجه نظر أخرى غير وجهة نظرهم، على الرغم من لباقتهم ولطفهم في تعاملهم وعلاقاتهم. لكن الهوة بينهم وبين الآخر تتسع لشعورهم إما بالعجز، أو بالقدرة المطلقة.

فكما ترى، يشعر متوحو الكمال بالرضا عن أنفسهم فقط، إذا قاموا بإنجاز أمر ما على أكمل وجه. فتحصيلهم للعلامة الكاملة في امتحان ما، هو دليل لهم على تميّزهم عن الآخرين. وهذا مثال على شعورهم بالقدرة المطلقة «أو ما شابه»، حتى وإن لم يعترفوا بذلك. ومن ناحية أخرى، ما الذي يحدث عندما يفشلون، كونهم من البشر؟ عندها يشعرون بالعجز، والذنب، والعار. ولسوء الحظ، يتحوّل العار إلى غضب، يُكبّت أو يُنكر غالباً، على الرغم من أنّ الآخرين قد يشعرون بتأثيره.

ويعود سبب هذا الغضب، إلى الافتراض المستمر بأن المحيطين بهم - سواء أكان شريك الحياة، أم المعلم، أم أحد الوالدين، أم الأخوة، أم الأصدقاء، أم

المدير في العمل، أم حتى الأبناء، مع أن الأبناء بشكل عام لا يرون أن أهلهم يرقون لمستوى تطلعاتهم» يعتقدون أن متوحي الكمال لم يفعلوا ما كان عليهم فعله، أو لم يقوموا به على أكمل وجه. وفي حقيقة الأمر، فإن متوحي الكمال قد يكون أنجز ما أراده شخص آخر بالضبط «أو ما كان كافيًا لإرضائه» قبل أن ينتهي من مسعاه بكثير.

من المقبول بالنسبة إلى الشخص العادي، أن يعرف من الآخرين ماذا يريدون منه. لكن، تلك علامة ضعف من وجهة نظر متوحي الكمال؛ لأنها تدل على عدم القدرة على فهم التعليمات. فقراءة الأفكار هي إحدى المهارات التي «يجب» على متوحي الكمال إتقانها. وليس لديه النية لمواجهة الآخر ومعرفة إذا كان تخمينه - أي متوحي الكمال - صحيحًا؛ إذ إنه في حاجة ماسة إلى تقبل الآخر له. لذا، يتظاهر بالسرور على الرغم من أنه يرتعد خوفًا خشية ألا يتم تقبله.

ثم توجد صفة ميل متوحي الكمال إلى السيطرة، فعندما يوضعون في موقف حيث يكون غيرهم المسؤول، لكنّه لا يؤدي عمله بصورة جيّدة، يشعرون بالضيق من الموقف. وسبب ذلك عائد لكون متوحي الكمال لا يضعون معايير مرتفعة لأنفسهم فحسب، بل يتوقعون أن يكون لدى الآخرين معايير مرتفعة أيضًا.

في الوقت نفسه، تجدهم متردّدين عند اتّخاذ القرارات. فإذا أرادوا اتّخاذ قرار لا يلاقي الرضا من الجميع، فإنهم يعانون من العار بسبب إيمانهم أن الآخرين سينتقدون قدرتهم على اتّخاذ القرارات. لذا، يؤخّرون اتّخاذ القرار حتى آخر لحظة ممكنة؛ في محاولة لتجنّب إمكانية أن يكون خيارهم غير صائب.

أمل أنّ الصورة التي حاولت رسمها لتوحيّ الكمال، تظهرهم كأناس معقّدين يبذلون جهدهم لموازنة الكثير من الضغوط المتناقضة في سعيهم لعيش الحياة، دون أن يدرك الآخرون أنّهم لا يتدبّرون الأمور على النحو الذي ينبغي.

بما أنّ صميم دينهم الداخلي مرتبط بالعار، ذلك الإحساس الذي لا يجعل المرء يشعر بأنّه قد يخيب ظن الآخرين به وحسب، بل أنّه إنسان سيء في الصميم أيضاً. قد يتطلّب هذا الشعور الدفين الكثير من الجهد للتخلّص من الخوف من أن يخيب ظن الآخرين «بمن فيهم أنفسهم»، لكن، إذا كنت من متوحيّ الكمال فأريد أن تعرف أنّ الشفاء ممكن. تصبح الضغوط في الحياة أقل، وتحقيق الأهداف أسهل متى تخلّصت من توحيّ الكمال. (يقدم لك الملحق فرصة لمعرفة إذا كنت تملك ميولاً نحو توحيّ الكمال، كما يطلعك الفصل الخامس على كيفية مواجهة توحيّ الكمال عن طريق تقبل الأمور).

إذا أردت تغيير حياتك، فكّر ملياً بهذه الأسئلة الموجودة في الفصل الثاني:

- كيف أثر ماضيّ في حياتي اليوم؟
- ماذا كان تأثير عائلتي في قدرتي على تحقيق أهدافي؟ ولماذا اعتقد ذلك؟
- ما الذي علمتني أيام خبرتي، في كيفية اختيار الأهداف وتحقيقها؟
- كيف أثرت قيمي ومعتقداتي الدينية في خياراتي في الحياة؟
- كيف سمحت لعواطفني وأحاسيسي، في الوقوف في الطريق نحو أهدافي؟
- هل يمنعني توحيّ الكمال من تحقيق أهدافي بأريحية؟

## الفصل الرابع

### كيف أريد أن تكون حياتي مختلفة؟

تحدثت في الفصل الأول عن «نداء للتحرّك»، وذكرت أنني سأستخدم قصة تروي الرحلة البطولية لشاب لشرح عملية التغيير، حيث كانت المراحل التي يمر من خلالها ليصل إلى أقصى إمكانياته، ما تزال موضوعاً محورياً، في الأدب والمسرح منذ قرون. وقد حان الوقت للقائه في المرحلة الأولى من رحلته.