

هل أنا مصيب أم مخطئ في كوني خائفاً؟

المسألة ذات شقين متنازعين.

عندما نخاف نكون متأهبين، وهذا أمر صحي، لكن السؤال المهم هو معرفة ما نخافه، ولزيد من الإسهاب، من الجيد التقدير بذكاء الخطر الحقيقي للوضع. تدعي الحكمة الشعبية أن الخوف ليس بناصح جيد. وهذا صحيح في أغلب الأحيان، لكنه قد يجيد النصح أحياناً، فالحذر أمر ضروري. لكن، الحذر من أي شيء؟ وما مقدار الحذر الذي علينا أن نتوخاه؟ هذا ما يفرض علينا الخوف اكتشافه، ولكن الخوف لا يشجع الفضول، وهنا يأتي دور الذكاء المنهجي ليحل محل الذكاء الفطري الذي من دوره التحذير.

نداء الوعي.. هذا صحي مادمننا نتصرف على نحو لمبي وآلي؛ لذا من الجيد أن نخاف. فهؤلاء الذين لم يعرفوا خوفاً مطلقاً هم أكبر دليل

على أننا محقون في خوفنا، إنهم مجانيين بل مجانيين خَطِرون، ولنذكر أن الخوف نظام يمكن ضبطه، فالبعض يخاف، والبعض يخاف قليلاً. لكن رهانات الخوف الكبيرة هي في الواقع نوعية أكثر مما هي كمية.

إذاً المقصود هو التنبؤ بالخطر مروراً بالخوف الابتدائي واللمبي نحو حذر قشرة الدماغ. تقوم هذه العملية بتقدير خطر ما، وهذا أمر نكتسبه اكتساباً.

الخطر، الخوف، الحذر

يكون اكتساب الحذر الأولي باكراً جداً. تُرى ماذا خَرَّتْنَا منذ صغرنا؟ فمنذ الطفولة وقصة التمساح والخروف حاضرة في أذهاننا. أي إن المخ الابتدائي والمخ اللمبي في ذلك الوقت يعملان جيداً... لذا لا بد من التعامل معهما.

تخزن التجارب المؤلمة في ذاكرة الطفل مع الوقت إلى أن يصبح بإمكانه أن يربط بين السبب والنتيجة. وتكون الروابط بسيطة عندما يكون الطرف بسيطاً، أي عندما يكون هناك فقط ثابتة وحيدة. فعلى سبيل المثال: إذا كان الطفل يويخ في كل مرة يلعب فيها بأعواد الثقاب، وهذا الأمر يتكرر حدوثه، فسيربط الطفل بالتأكيد بين التويخ واللعب بأعواد الثقاب. وسيتعلم أن يخاف ليس فقط من أعواد الثقاب، بل أيضاً من التويخ. وإذا حصل أنه أحرق نفسه وهو يلعب بها، سيتغير العقاب، لكنه سيتعلم أيضاً أن أعواد الثقاب خَطِرة. فقد تحرقه أو تكون السبب في عقابه. ومهما كانت المضايقات، فإنه يوجد في هذا

المثال ثابتة وحيدة: وهي أعواد الثقاب. من ثم يعرف الطفل تماماً مما يتوخى الحذر. لكن...

غالباً ما يكون الطرف أكثر تعقيداً، وهناك العديد من الثوابت. فيصبح من الصعب تحديد الثابتة الحقيقية، وهذا ما نسميه «الثابتة الفاعلة»، ولكي نفهم جيداً ما هي الثابتة الفاعلة، أقترح تأمل هذا المثل الشعبي جيداً: تخشى القطة الملتذعة من الماء البارد (من نهشته الحية حذر الرسن الأبلق).

هذا المثل -مع أنه معروف جداً-، إلا أنه يستخدم على نحو خاطئ. إذ إن كثيراً من الناس يظنون أنه ينتهي بالماء الساخن عوضاً عن الماء البارد... ومع هذا هناك في الحقيقة بعض المنطق، (إذ تعني كلمة اللذع حرفياً الاحتراق بالسائل)، ومن ثم، سيكون الخوف من الماء الساخن. وها هنا نحن أمام ثابتتين في المشكلة: السائل، والحرارة. فالطفل أو الحيوان (قشرة الدماغ عند الحيوان ضعيفة الفاعلية حتى مع تقدم العمر) لا يتمتع بنضج فكري بحيث يستوعب هاتين الثابنتين، ولا يستطيع أن يميز بين الثابتة الفاعلة وتلك غير الفاعلة، وهذا يُفسر تصرف الفرد غير الناضج بعد أن اختلطت عليه الأوراق؛ إذ يخزن مخه اللمبي الطرف المعقد كاملاً دون تمييز، وبما أن الحرارة أكثر تجريداً من الماء، فإن القطة تحتفظ في ذاكرتها أن «هذا الشيء» يؤلم، دون الاهتمام بالحرارة. وقد تقود هذه اللامنطقية القطة إلى تجنب الماء وإن كان بارداً، والابتعاد عنه على نحو مفاجئ والاحتراق بوعاء خشبي على سبيل المثال. وهكذا قد يحصل أن نحترق بشيء آخر عند تجنب ما نخاف منه.

وهكذا يعمل المخ اللمبي بطريقة فيها تطير. والمنطق ضعيف جداً في هذا المخ المخلوق ليتأقلم مع الأشياء البسيطة والمعروفة. لكن واقع الإنسان البالغ غالباً ما يكون مؤلفاً من أشياء معقدة وجديدة. والمخ اللمبي لا يترك بسهولة ما هو ممسك به. وهو قلما يترك الدور لقشرة الدماغ لتكمل المهمة. فهو، في أغلب الأحيان، يتمسك بشدة بما يبدو له معروفاً. ونقاط التثبيت للمعروف هي كالاتي:

1 • المعتقدات (مظاهر إدراكية للتكيف).

2 • العادات (مظاهر سلوكية للتكيف).

إن ما يميز الطريقة اللمبية هو الشعور بعدم الأمان فيما يتعلق بالمجهول. بمعنى آخر، الخوف من المجهول عنصر جوهري في الطريقة اللمبية.

ابتداء من هذا التبيان، يبدو أنه من الصعب تقدير خطر ما دون تدخل المخ اللمبي مختصراً الطريق برد فعل ذكي. لكن، لا بد لي من تكرار، أن هذا أمر يُكتسب.

كيف يقدر خطر ما؟

«إذا كان بإمكانك أن تبقى صلباً دون أن يثور غضبك،
إذا كان بإمكانك أن تبقى شجاعاً وغير حذر على الإطلاق،
إذا كنت تعرف أن تكون طيباً، وكنت تعرف أن تكون حكيماً،

دون أن تكون مثالياً ولا متحذلقاً،

ستصبح حينها يا بني رجلاً¹!

هل يمكن أن نوفق بين الشجاعة والحذر؟ يندفع الشجاع، الذي يفترق إلى الحذر، في إقدامه دون تقدير جيد للأخطار. والشخص الحذر، الذي تنقصه الشجاعة، لا يقدم على فعل شيء، معطياً الأخطار التي لن يواجهها حجماً أكبر من حجمها. وبين هذين النقيضين نجد الجسور والقلق قلقاً مزمناً. فكلاهما لا يعطيان الأخطار حجمها الطبيعي.

قد يكون من المفيد أحياناً استشارة خبراء في تقدير الأخطار. فعلى سبيل المثال: من الضروري جداً حساب الأخطار، في المناطق الجبلية، بدقة شديدة. إذ يوجد هناك علمٌ يسمى علم الثلوج يقوم بدراستها. فمع أنه غير معصوم عن الخطأ، إلا أنه من المفيد حساب خطر الانهيارات الثلجية. وهكذا، ينظر المختصون في أثناء حساباتهم إلى معطيات عديدة للخطر، مثل كثافة، وبنية الغطاء الثلجي، وشدة انحدار المنحدر، وشدة الرياح واتجاهها، وأمور أخرى... ابتداءً من هذه المعطيات، يُقدر الخطر بطريقة معقدة نسبياً. لكن، ما هو بسيط وقابل للتغير في الأرض المنبسطة وفي الحياة اليومية، أن كل خطر هو عنصر من مفهوميّن بسيطين:

• احتمال حدوث حدث مؤذ.

• شدة الأذية.

1- مقطع من شعر «ستصبح رجلاً بني» روديار كيلينغ

إنه بتقاطع هذين المحورين يمكننا تقدير خطر ما.

$$\text{احتمال} \times \text{شدة} = \text{خطر}$$

إن ثابتة واحدة لا تكفي، وهذا يعني أنه إذا كان عندك فرصة أن تُخدش خدشاً بسيطاً بنسبة 99%، فإن الخطر ضعيف... وإذا كان هناك احتمال أن تموت بنسبة واحد بالمئة، فهل تخاطر؟

لا يمكن أصلاً أن يكون احتمال الخطر صفرًا، وإن كان هذا ممكناً، اذكر لي مثلاً. إن احتمال انهيار ثلجي في سهل أخضر معدوم، وإن كان لديك شك، أضيف أن احتمال أن أحمل في أحشائي طفلاً غداً يعادل الصفر.

من المناسب بغية تقدير خطر معرفة مقدار شدة الخطر في حال وقوعه، ومن ثم نتساءل: ما هو احتمال حدوث الخطر؟

في معظم حالات الخوف، تكون هذه الأسئلة مستقلة، وقد تكون مقتضبة جداً، أو غير موجودة، ويرتبط هذا الكسل في التقدير بآلية نفسية وعاطفية في الخوف.

المخ اللمبي من جهة غير مناسب للإجابة عن هذه التساؤلات، فيكون التجنب مضاعفاً، فهو ليس سلوكياً، وإنما إدراكي. هذا يعني أن القلب والروح لا يعرفان الشيء المسبب للخوف؛ لذا يجد الإنسان نفسه فطرياً لا يريد الفرار، ولا التصرف. كيف يمكن إذن تقدير خطر ما بالفطنة؟ ولحسن الحظ، فمن الممكن أن يكون هذان الميلان للتجنب متعارضين.

ومن جهة أخرى يعيش المرء الخوف عموماً هارباً. وأذكر هنا أحد أعراض هذه الحال: وهي الاضطراب الفكري. ومنه يتبين لنا صعوبة التفكير عند الخوف.

- هيا، تعال!

- لا، قلت لك.

- ولكن مِمَّ تخاف؟

- لا أعرف، عقلي ليس معي.

ليس بالأمر النادر أن يكون الحوار قصيراً مع شخص خائف، وقد يحصل أن يلح المحادث غير الخائف متأففاً، مادامت حجج التجنب مختصرة وغير مترابطة. ومن الطبيعي، كي يبهر الخائف تجنبه أن يلجأ إلى سوء الظن، حتى لا يستمر الإلحاح عليه.

كما أن للخوف بعض السلبيات الاجتماعية، ليس فقط لأن المحيط قد يسيئ الحكم علينا (ويعارض حاجتنا إلى الاعتراف)، بل لأن الخوف يمنع أن نسمح للآخرين بمشاركتنا له.

إذاً، ما العمل؟ وكيف لنا أن نتخذ القرار الصائب؟

التجنب أم المواجهة؟

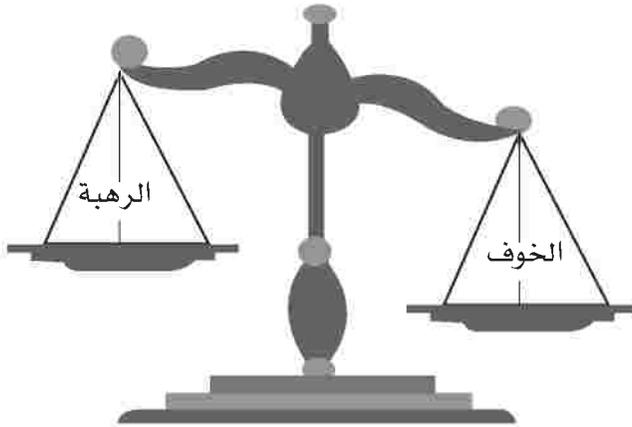
هل تستحق اللعبة إشعال شمعة؟ هذا التعبير أتى من نهاية العصور الوسطى. فقد كان الناس يستتبرون بالشموع، وكان لاعبو الورق في الكهوف يتساءلون فيما إذا كان مكسبهم يكفي لدفع تكاليف الإنارة.

طبعاً، الحياة ليست لعبة ورق. مع أن جزءاً كبيراً منها مجهول، وفي علم الغيب. فأني جزء علينا تركه للمصادفات؟ هل يمكننا أن نزيد احتمالات النجاح؟ وماذا نفعل بالريبة عندما يحين وقت الاختيار؟

الطحين في الفطيرة، كما أن المجهول موجود في الخوف. المجهول من مركبات الخوف الأساسية. فهو الذي يعطيه جوهره. وكيف لنا المضي في الحياة مع هذا الكم من الشكوك؟

إن تعلم تقدير الأخطار أمر أساسي، لكن علينا أيضاً معرفة ما نريده بداية. ففي كل يوم علينا

وضع الرهانات على كل كفة من الميزان.



ما الثمن الذي نحن مستعدون لدفعه لنجيا حياة لها معنى؟

مارتين لها من العمر 35 سنة، قد غادرت المدرسة باكراً، ومنذ عشرين سنة تعمل في أحد المصانع ثماني ساعات في اليوم، من الإثنين إلى الجمعة. لقد ضجرت من هذه الحياة. إنها مرهقة من التحقق في المصنع من جودة القطع المطروحة فوق البساط الآلي. وقد ضاقت ذرعاً بهذه الحياة. ولكنها تقول: إن تغيير العمل أمر معقد، وخطر، وغير مؤكد. تسيطر عليها هذه النظرة وتجعلها تخاف. لذا تكتفي بالشكوى من وقت لآخر.

في الحقيقة، قد لا يكون من السهل تغيير العمل؛ لما يحمل هذا الأمر من شكوك وخطر؛ لذا يستحق الأمر النظر إليه بجدية، ولكن مهما كان الأمر، فإن تغيير العمل أمر تجهله مارتين. إنه في المجهول.

• كم هو وزنه؟

الاختيار فن حساس. فقد نندم لأننا لا نملك نقاط استدلال أكثر وضوحاً في تربيتنا لتتعلم كيف نحسن الاختيارات. لكن لم يتأخر الوقت في إدارة معضلاتنا، ومن ضمنها الخوف.

كي نحسن الاختيار علينا أن نقارن، ونوازن. ولكن ماذا يوجد على كل كفة من الميزان؟ رهانات. أشياء مهمة نوعاً ما؛ أشياء لها وزن، ولكن كم وزنها؟

عند تقدير الخوف، من المناسب طبعاً قياس (وزن) إيجابيات وسلبيات التجنب، وكذلك تقويم إيجابيات المواجهة وسلبياتها. وإذا كنا نرغب أن تتضح الرؤية لنا، علينا أن نطرح السؤال على نحو منظم قدر الإمكان؛ وكي تكون نظرتنا منظمة (النظر إلى النظام كله)، علينا أن نحاول النظر بعيداً. يمكننا على سبيل المثال تقدير نتائج تصرف ما:

- على النفس، وعلى الآخرين...
- على المدى القريب والبعيد.
- في المجال الشخصي، والمهني، والأسري...
- في المجال المادي، والنفسي.
- إلخ.

يعني تقدير الرهانات مواجهة القيم، فجميعنا لدينا قيم، فنحن نعطي قيمة لكل شيء يحيط بنا، وهذا ما نفعله تقريباً يومياً بوعي منا أو دون وعي. لماذا تفضل التوت وليس الخوخ؟ إلى من ستصوت للسيارة أم لليمين؟ ما هي معاييرك في الاختيار؟ هل هي تتناسب مع قيمك؟ إلا إذا...

إذا كنت تعاني عقدة الإفراط فيما يتعلق بالتقدير وإصدار الأحكام، تتعقد الأمور في هذه الحال؛ لأن تجنب إصدار حكم ما يؤدي إلى معاناة عدم القدرة على اتخاذ أي قرار؛ «ولم لا...، وكما تريد...». هذه القدرة التلقائية على التكيف تعانق إنكار الذات. إذ لا يمكن أن يكون هناك اختيار حقيقي دون إدراك واضح لما نرغب فيه.

حقيقة أنه ضمن المنظومة الاجتماعية من الممكن أن يعارض ما نريده ما يريده الآخرون، وهنا يكمن أصل الخلافات، ومع هذا فإن الخلافات ضرورية، مادمننا نستطيع التحكم فيها وإحسان إدارتها، لكن كثيراً من الناس يخافون من الخلافات؛ لذا بغية تجنب هذه الشدة ومواجهة الاختلافات فإن بعضهم يتبنى بعضهم موقف المستسلم باكراً، ويعرف

بعضهم ماذا يريدون، لكن لا يجروؤن قوله، والبعض الآخر، المنغلقون، عاجزون عن معرفة ما يفضلون.

أصل الاختيار.... الأمنية (أو بدائلها؛ الرغبة، الحاجة). إنها الاندفاع الأولي، الطاقة، المحرك. ومن ثم هناك المكابح. يمكن للطاقات الإيجابية أو السلبية أن تأتي منك أو من الآخرين. لذا يُقال عنها ذاتية (تأتي من الداخل، من الذات) أو خارجية (تأتي من الخارج، من المحيط، من الآخرين).

المكابح		المحركات	
الخارجية	الذاتية	الخارجية	الذاتية
استهجان الآخرين المفاجآت الأخطار الموضوعية	مخاوفي رغباتي المتناقضة عقد الإفراط التبعات النفسية	الفرص المصادفات السعيدة التشجيع نصائح الأقارب الرغبات المتباينة للناس من حولي	أمنياتي حاجاتي قيمي عقد النقص

لا بد للاختيار الجيد من أن يأخذ في الحسبان مجموعة من الثوابت المعقدة على الأغلب، ولا بد من وزن كل ثابت لنرى في النهاية إلى أي جهة ستميل كفة الميزان. يمكن أن يبدو هذا الحساب، وهذا التأمل مضجرين. قد يقوم الحدس بشيء من العمل. لكن، يتولى الدماغ اللمبي، من دون حد أدنى من الدقة، عندما يتدخل الخوف في اللعبة، القيادة بسرعة، ويقوم بحسابات بسيطة لا تأخذ في حسابها إلا جزءاً واحداً من المعطيات. إذ إن الدماغ اللمبي متحيز.

تخفي المعاناة العاطفية للخوف، من دون هذا النوع من التحري المنطقي، باقى اللعبة. فينتج منه، في أغلب الأحيان، التجنب. في هذا الملجأ السهل في المعلوم، ينتصر الخوف متغذياً من نفسه، لأن المجهول لم يُستكشف.

لكي نجرؤ ون تصدى للخوف، لابد من محرض قوي، أقوى من الخوف المواجه. حرفياً، لابد من أن نقوم بالوزن؛ لذا للسيطرة على الخوف، لابد من التأثير على الميزان بإحدى هاتين الطريقتين:



1 • إضافة ثقل على كفة الرهبية (المحرض).

2 • رفع ثقل من كفة الخوف.

في كلتا الحالتين لابد من التمتع بإدراك واضح لوزن كل منهما للحصول على:

1 • التصميم على العمل.

2 • نفاذ البصيرة لمواجهة العقبات.

• الجرأة والأمن على الميزان

الخوف هو الصوت الذي به نطالب الأمن، وهنا نتساءل ما هو المنطق المطمئن المستخدم عندما نكون خائفين؟ من الواضح أنه يختلف

من شخص لآخر، ومن ظروف لأخرى، ومن خوف خاص لخوف آخر. ومع هذا يمكننا سلسلة مستويات الخوف وفقاً لمنطق ماسلو.

تتناسب مستويات الحاجة التي وصفها ماسلو باهتمامات تتغير مع الوقت، وهكذا إذا كنت تحاول أن تدخل على نفسك السرور بعزف الموسيقى، من المحتمل أن نشاطك ينطبق على المستوى الرابع أو الخامس من هرم الحاجات (المستوى الرابع إذا كنت تعزف ليعجب بك الناس، والمستوى الخامس إذا كنت تعزف لأن العزف في حد ذاته يسعدك). لكن، قد يحصل أن تشعر فجأة وأنت تعزف بحاجة إلى الذهاب إلى الحمام.

وفي لحظة معينة، أصبحت تشعر أن الضغط في مثانتك أصبح ملحاً. وهكذا، في جزء من الثانية، تهبط إلى المستوى الأول من الهرم. يمكنك أن تختار أن تحصر نفسك بعضاً من الوقت. فهناك توتر داخلي يمكنك التحكم به بإعطاء شغفك بالموسيقا كل الأولوية. لكن الحاجة تجذبنا نحو الأسفل، ولا يمكنك أن تكبت طويلاً رغبتك في التبول، وهذه الرغبة ستفوق كل شغف، شئت أم أبيت، إذ لا بد من أن تفرغ مثانتك، وإلا ستبلل سراويلك.

ومن ثم، هناك دورات من الحاجة، إنها تنظم أيامنا، ونحن غالباً ما نمر من مستوى إلى آخر. ولكن هناك أيضاً منطلق آخر في هذا الهرم. وفقاً لتاريخنا الشخصي، نكون مهيين نوعاً ما لنستقر في مستوى من الحاجات، وهنا نعود مرة أخرى إلى مسألة التكيف.

وهكذا، وفقاً لانعدام الأمن المبكر والمزمن، يبقى بعضنا محصوراً في مستوى الحاجات. قد يكون المستوى الأول، أو الثاني، أو الثالث أو الرابع. يُنظر دائماً إلى المستوى المتغيب على أنه مصدر للقلق، لأن العوز كان متواتراً مدة زمنية طويلة، مما أدى - نوعاً ما - إلى معاناة صدمة. إن الخوف من العوز قد يكون جسدياً، أو مادياً، أو اجتماعياً أو عاطفياً. فهناك خوف في كل مستويات هرم ماسلو.

لذا، قد يتصادم في الميزان التطلع إلى عمل مهم والخوف من البطالة. يكون الاختيار عند شخص ضعيف من المستوى الثاني أو الثالث صعباً على نحو خاص، فيكون الخوف أكبر. إننا نعاني نقاط ضعف مزمنة. وعلى نقاط الضعف هذه، تقوم مخاوفنا الكبيرة.

هذا يعني أنه علينا، بغية التألق بسكينة، دعم المستويات الضعيفة. ففي غياب أساسات مقاومة ومستقرة، لا يمكننا بناء أي بناء ولا حتى أنفسنا.

• الثقة والريية في نفس الميزان

لسنا بحاجة إلى برهان كبير للربط بين الخوف والثقة؛ إذ يفرض انعدام الأمن المتكرر منذ الطفولة انعدام الثقة والريية.

فالمحيط الذي يُعدّ مقلقاً، لن يستطع منح الثقة:

• بالآخرين.

• بالنفس.

• بالحياة.

إذ تحصل كثير من التعويضات. لأن انعدام أمن المحيط يؤدي ببعض الأشخاص إلى الظن بأنهم لا يستطيعون الاعتماد إلا على أنفسهم. فغالباً ما يؤدي هذا النظام الذاتي دور المحامي على نحو مبالغ فيه. وتؤدي المبالغة في تقدير القوة الانفرادية إلى الانطواء على الذات. وينتج عن هذا التناذر الصارم مجموعة من عقد الإفراط: الاستقلالية (فيصبح طلب العون أمراً مستحيلاً)، الضعف (كبت المشاعر)، الحساسية (قوقعة الأحاسيس)، الثقة (توخي الحذر)... فليس هناك مجال كبير للمشاركة، ولا للارتباط والاتكال المتبادل، ولا للإنصات والتعبير عن الذات.

عندما يكون الخوف قديماً ومتجذراً في الشخصية، فإنه سيفرغ بالعدوى عدة نواحٍ من الحياة، وقد يفزوها كلها، وهذا هو سبب الطبع القلق. حيث تتأكل الثقة، ويتفاقم تحاشي المخاطر شيئاً فشيئاً.

• لا وجود للمجازفات

يعني الاختيارُ التخلي. وليس فقط هذا بالتأكيد. إنه أيضاً يذكر بأن للميزان كفتين. قد يحصل أن ينجح ذكاؤنا في إيجاد تسويات مغرية جداً، لكنها سريعاً ما تختفي؛ لذا يُفضل تعلم التخلي عن الحصول على كل شيء؟ قد ينجح الأنانيون المزمنون والمجرمون في الحصول على الكثير، ولكنهم لن يتمتعوا يوماً بسكينة العلاقات المنصفة؛ لذا لا بد من تعلم التخلي، لأن الاختيار لا يعني فقط الحصول على الإيجابيات التي يتضمنها اختيارنا، بل أيضاً التخلي

عن الإيجابيات المستثناة من هذا الاختيار. من كلتا الكفتين، نختار أحدهما (ذاك الذي يزن أكثر أو الأقل وزناً)، وهذا يعني التخلي عن الكفة الأخرى.

عند اختيار دفة تجنب المجهول، وبالاستسلام لما يفرضه الخوف، يتملك الخائف شعور عدم المخاطرة. إنه طعم يستهوي الدماغ اللمبي. في الحقيقة، الشخص الذي لا يجرؤ على المخاطرة: هو ذاك الذي يستمر في الجهل، وفي عدم معرفة نتيجة جراته. وإذا كان هذا النوع من الاختيارات متكرراً، حينها سيخاطر هذا الشخص بلا وعي منه في عدم استكشاف أي شيء آخر في حياته سوى ما يعرفه مسبقاً.

إن «عدم المخاطرة» يعود إلى مواجهة خطر كبير؛ وهو عدم معرفة الحياة، والعيش على هامش الحياة. إنه خسارة الحياة.

إذا قمت باستجواب صغير في محيطك، فإن هناك احتمالاً كبيراً أن يكون ما حصلت عليه من إحصائيات مطابقاً لنتائج دراسة على الندم. ففي الأمثلة العديدة المذكورة في الاستجواب، وبواسطة الأشخاص، الذين جرى استجوابهم، يتبين أن معظمهم قد أجاب إنه نادراً ما يندم على ما قام به. فتحن لا نندم على عمل لم نجرؤ على القيام به.

• معرفة التخلي

مع أن هذا الكتاب ليس حقاً دفاعاً عن الجرأة. فحسن الاختيار، لا يعني دائماً الجرأة. لكن، ما أقترحه هو النظر إلى كلا الخيارين، وليس

في أحدهما فقط. فهناك الجرأة، أو عدم الجرأة على التصرف. ولكن هناك أيضاً الجرأة، وعدم الجرأة على طرح الأسئلة الجيدة لمعرفة ما إذا كان علينا التصرف أو العدول عنه. أي أن هناك، عند مواجهة كل مخاوفنا، جرأتين يجب النظر إليهما. وهنا أصر بشدة على الجرأة بالقيام بواحدة على الأقل وعلى نحو متسلسل، الأولى: واجه خوفك، وتساءل عن المجازفة التي يفرضها عليك خوفك، ومن ثم، وبعد النظر وموازنة مجازفات الوضع، فقط هنا يمكنك اختيار التصرف أو العدول عنه، فإذا مال الميزان نحو التجنب، حينها تجنب بهدوء مواجهة خطر كبير. فنحن نحتاج أحياناً إلى شجاعة لتتخلى.

إن لسلفيان سبعة عشر عاماً، ولقد تحداه أصحابه أن يقفز من جسر فوق النهر، ولم يكن يبدو على الماء أنه عميق، وارتفاع الجسر نحو عشرة أمتار. هل يجب عليه المخاطرة والقفز؟ وماذا سيحصل إذا ضغط عليه أصحابه، واتهموه بالجبن؟

على إحدى كفتي الميزان هناك مجازفة التجمع. قد تكون إحدى شعائر التأقلم الاجتماعي الخاصة بالمستوى الثالث من هرم الحاجات: «إذا كنت رجلاً، ستقوم بهذا الأمر.» وقد تكون إضفاء قيمة خاصة بالمستوى الرابع: «إذا كنت أكثرنا شجاعة، اقفز!»

وعلى الكفة الأخرى، هناك مجازفة تنتمي إلى مستوى أدنى من هرم ماسلو. إن سلامة جسم المراهق في خطر. وفقاً لعمق الماء، قد يؤدي نفسه، أو يموت: المستوى الأول من تسلسل الحاجات.

هل عليه أن يقفز؟ هل هو بحاجة إلى شجاعة ليقفز؟ وهل هو بحاجة إلى شجاعة كي لا يقفز؟

الاختيار هو التخلي. التخلي عن الأمن وميزاته، أو التخلي عن انعدام الأمن وميزاته. هناك خيار لا بد منه. فما هو؟

يكون الخيار غالباً مزدوجاً. إننا نكسب الكثير في حال استطعنا التخلص من هذا الفخ الساذج. فمن خواص طريقة قشرة الدماغ التباين والنسبية.

كيف يمكننا جعل الخطر نسبياً وتقليص حجمه؟

كي نجعل الخطر نسبياً، يكفي معاينته في أغلب الأحيان، وفتح العيون عليه، والإصغاء إليه وتركيز كل أحاسيسنا لمراقبة كل عناصر الخطر. من المناسب، من أجل تقليص حجم خطر ما، الخروج من الجهل، والتزود بالمصادر، بغية استيعاب أفضل للشئ الذي نخاف منه. ويبقى علينا تأمين الظروف المواجهة.

وهكذا، من مصلحة المراهق فوق الجسر النزول إلى النهر على الأقدام، والذهاب إليه، والتوثق بنفسه من عمق الماء على عرض النهر. إن الاستعلام من قبل أولئك الذين قاموا بهذا الأمر من قبل يمكن أن يزود بمعلومات دقيقة، مادامت هذه المعلومات تستحق الثقة. المهم هو البحث عن مصادر موثوقة.

ولنضرب مثلاً آخر قد استعرناه من تحريم قديم حيث يرى الناس الذين يخافون من الجنس صورة مشوهة للجنس، وبعيدة جداً

عن الواقع، وقد يكون قد أسهم في تعزيز هذه الصورة بعض أفلام الخلاعة. وتضيف السيطرة الذكورية المحيطة طبقة أخرى. كما أدرج الدين شعوراً بالذنب قد سَجَنَ الفضول...

قد يبقى بعض الناس طاهرين حتى عمر الثلاثين أو الأربعين. مع أنهم كثيرون أولئك الذين برغم عقدهم يأملون الحصول على حياة حب عاطفية، فإما أن يعيشوا حياة بلا جنس (إنه تجنب بسيط، وغير واقعي)، أو يضعوا الجنس على إحدى كفتي الميزان، فيواجهوا خوفهم آملين أن ترجح كفة منظورهم إلى الحب.

هذا الخوف، مثل غيره من المخاوف، لا بد من ضبطه أولاً إدراكياً. فنبدأ بالاستعلام، والقراءة، والمناقشة، ومشاركة الآخرين، والاستفادة من تجاربهم. لكن، كي تتمكن من مناقشته، لا بد أولاً من الهيمنة على الخجل، إلا أنه من المؤسف، أن الأشخاص المعقدين يخلون غالباً من عقدهم. وهذا يبرر وضع إستراتيجية لكل خطوة نحو الانفتاح. طبعاً، من المهم جداً، حسن اختيار الأشخاص الذين سنتحدث إليهم بجرأة، ونفضي إليهم بما في أنفسنا شيئاً فشيئاً. يجب أن يكون شركاء التحرر هؤلاء متصفين بميزات غير منتشرة للأسف.

يجب أن يكونوا متفهمين، ويحسنون الإصغاء والصبر... ولن أتابع ذكر مواصفاتهم حتى لا أثبط همّة أحد. ومع هذا أضيف ميزة لا بد منها وهي: عدم معاناته عقدهم نفسها. ومع هذا، إذا كان

الأمر كذلك، فإنه لن يمنع من رفع الستار والبدء. يكفيك أنكما، أنت وهو، لا تشعران بأن الآخرين يقومونكم، ويحكمون عليكم. لكن من سلبيات الأمر أنه في أثناء الحوار، يضيف الشخص المحاور أحكامه السابقة الخاصة به إلى أحكامك السابقة الخاصة بك. لذا، من المثالي أن يكون الشخص المحاور حراً مما تعاني منه أنت من عقد، وألا تصدمك حريته. ويفضل، عند معاناة عقدة الإفراط، أن يكون هذا الشخص من الذين تستحسنهم ولا يزعجونك.

مع أن الأشخاص الذين يتمتعون بمثل هذه الميزات أقل، لكن لا بد أن هناك شخصاً تعرفه يمتلك مثل هذه الميزات، فإن لم تكن هذه هي الحال، يبقى لديك أن تبوح بمخاوفك إلى مختص في هذا المجال. فالمعالجون الجيدون سيكون معك نيابة عن محيطك. ففي العلاج النفسي نبني معاً ظروف سيادة ذاتية.

إنه مرحب بكل الوسائل الجيدة؛ من صديق حميم، أو مختص، أو مقالة في مجلة مختصة، أو كتاب أو وثائق، أو أفلام سينمائية، أو الإنترنت، أو الجمعيات. إذ إن الأشخاص الذين يعانون الخوف أو عقداً نفسية بحاجة إلى مساعدة لتقدير مصادر المعلومات؛ لأن جهلهم بالموضوع لا يسمح لهم على الإطلاق باستخدام الفطنة في مجال عقدهم.

كيف يمكن اختيار سيارة جيدة عندما يعاني المرء عقدة فيما يتعلق بالميكانيك؟ كيف يمكن اختيار معالج نفسي جيد عندما يعاني المرء عقدة علم النفس؟ لقد أدرج في مفهومي أول معالج نفسي لي مفهوم

«أداة فكّ الغراء منزوعة من الغراء». لا بد أنك تنتظر من المعالج النفسي أن يساعدك في حل مشكلة نفسية، كما تنتظر من مصلح سيارات أن يصلح سيارتك.

من المنطقي أن تستشير مختصاً. لكن، تخيل أنه من بين مشكلاتك النفسية هناك عقدة علم النفس، فمن سيساعدك حينها على حل هذه المشكلة؟ معالج نفسي؟ إنه شخص مشتببه به لمن يعاني عقدة من هذا النوع! أداة فك الغراء منزوعة من الغراء، يجب بغية فكّ أداة فكّ الغراء من الغراء استخدام الأداة، لكنها ليست في المتناول، فهي عالقة في الغراء. الزردة مزرودة، ومزبل الألفام ملغوم.

بعيداً عن الخطب أو المبالغة في مدح مهنتنا، أظن أن المختص بالخوف والعقد وسيلة ثمينة، وأحياناً جد ضرورية لحل بعض المشكلات. لكن لا بد أيضاً من القدرة على الوصول إلى هذه الوسيلة المختصة.

طبعاً، لكل خوف مختص به، لكن الخوف من المعالج النفسي قريب إلى حد ما من بقية المخاوف. إنه يتألق في جهل نسبي أو كلي. يحاول بعض الأشخاص تسويق تجنبهم استناداً إلى تجربة أو تجربتين كان من المفروض أن تكونا من وظيفة قانون الإحصائيات. «لقد ذهبت أختي لاستشارة معالج نفسي، ولكن لم يفعل لها شيئاً، فكما ترون جيداً إنه لن يفيدنا في شيء».

بغية تقليص حجم خطرٍ ما، لا بد من الحصول على أكبر قدر من المعلومات. إن المعلومات من النوعية الجيدة والكمية المناسبة، تسمح

لنا باتخاذ الخيار الصائب. إذ إننا عند فتح مروحة الخيارات نكون قد قدمنا لأنفسنا بدائل بتبعات مختلفة.

إن شراء أول سيارة تمر يزيد من احتمال ألا تكون مناسبة. في المقابل، فإن زيارة أكثر من مرآب للسيارات، ومعاينة إعلانات الإنترنت، والتحدث إلى الآخرين من حولنا، وترك الأخبار هنا وهناك عن رغبتنا في شراء سيارة، كل هذه الخطوات تزيد الخيارات، وتقلل من احتمال شراء سيارة غير مناسبة.

كلما تقدمنا في خطواتنا الفاعلة اختفى الخوف، ويتجلى المجهول بالاستعلام والعمل، ويختفي الخوف من المجهول عند مقابلته.
عندما رأيتك من بعيد، ظننت أنني أرى وحشاً.
وعندما رأيتك تقترب، تبين لي أنك إنسان.
وعندما مددت لي يدك، اكتشفت أنك أخ.

إن ما ينطبق على السيارة ينطبق أيضاً على العلاج النفسي، ويبدو لي أنه من الضروري أن نمح أنفسنا القدرة على الاختيار. الشخص المناسب، والطريقة المناسبة، والوقت المناسب، إنها بضعة مفاتيح لتتقدم جيداً في طريق وعرة نحو التطور الشخصي، هناك العديد من الطرائق المختلفة. قد يبدو هذا التنوع مثيراً للاضطراب. هناك مجلات وكتب ومواقع في الإنترنت... توضح الاختلافات، والأسس، والقوى، والحدود، لكل طريقة علاجية نفسية. اترك نفسك تتجذب

نحو منهج تجده يناسبك أكثر من غيره، وعندما تتناكب الشكوك، جرب طريقتين أو ثلاثاً. جرب ما تشاء من الطرائق إلى أن تجد الطريقة التي تثق بها، إذ إنك عندما تبحث عن لباس جميل، لا تذهب إلى متجر واحد أليس كذلك؟ فلماذا إذن تُسلم روحك إلى أي إنسان؟ عليك أن تحسن الاختيار!

عندما يضعف الخطر، فإن معرفة إذا كنت أجراً أم لا؟ تصبح مسألة مختلفة.

