

الفصل ١٤

التغير الشخصي يتموج بادياً للعيان

إن أكثر حاجاتنا إلحاحاً وضغطاً هي أن نوفر تلك الآلة
الرائعة :

العقل البشري مع الوسائط الضرورية لتصور عالم أفضل
ثم خلقه

جوناس سولك

Jonas Salk

يستطيع الناس الذين يتمتعون بصحة عقلية متمكنة أن يستجيبوا
لتحديات الحياة باستعمالهم مهارات التفكير الحدسي والنقدي كليهما
معتمدين كلاً من الهداية الداخلية والاستفهام الخارجي. يستوعب
هذا النوع من التفكير كلا الأمرين: الكل وتسلسلات أجزائه. وتدعم
قدرة التفكير هذه الأفراد لكي ينطلقوا في سبيلهم الذاتي في الحياة
بتفاؤل متوازن وترابط داخلي. لا نستطيع أن نعطي شخصاً آخر تلك
القدرة. ولكن نستطيع أن نعزز نموها داخل أنفسنا وداخل أولئك
الذين نتصل بهم.

عندما تستيقظ النفس الداخلية تستجيب النفس الخارجية بتمية
السكينة عندك وعند الآخرين. تتمي اللياقة الداخلية وضوحاً عقلياً

وبصيرة روحية. ويحل شعور بالسلام محل أشكال الكرب. أنت تستجيب لأشكال الضغوط بالثقة بدل أن ترتكس مذعوراً. إنك تستبدل الخيار والتمكن بذلك الشعور العالق الحبيس. أنت تتصرف وفق المسؤولية الداخلية وحسب الهداية. لقد تم بناء الشخصية الفردية وعلى نحو متناقض ظاهرياً وهنت تعريفات الانفصال وصارت الحاجات الشخصية والاجتماعية والتفكير الإبداعي والحدسي تأتي جميعها معاً. ومن هذا الاتحاد العميق الداخلي تمّ تعلّم السلام الشخصي والسلام الاجتماعي كليهما، ووقف الحكيم والفنان جنباً إلى جنب.

إن الوقت الذي صرفته في صمتك الخاص يتيح لك أن تنمي بنية شخصيتك ومظهرها الفريد. لقد أصبح الصمت نهج روحك.

تقوت علاقات المجموعة

ثمة طريقة وحيدة لتجريب الاتحاد وهي الانضمام إلى الآخرين لقضاء وقت معهم في صمت وزمالة بالمشي والجلوس والطعام المشترك. وهذا يعزّز الشعور بالرفاهية وبالتوجه القويم. إن الهدوء يحمل معه بذور الاتحاد والعلاقة. وينمو بعد غني جديد. وقد تتفتح الرتبة الطبيعية، متيحة للناس أن يتبعوا إيقاعاتهم الشخصية على حين وفي الوقت نفسه تقدم تلك الرتبة صيغة لأشكال النشاط.

انسحب أياماً أو أنصاف أيام وفي هذا الانسحاب خارج الزمان والمكان اسع أن تفكر وتكافئ نفسك بمعرفة جديدة لنفسك وبالاتحاد معها. وستلاحظ نتيجة واضحة غريبة جداً نجمت وهي أنك أكثر انبساطاً ووداً وحضوراً ونفعاً وأنت مع الناس.

إن قضاء وقت في انسحاب منتظم لا يجعلك تريد أن ترحل وتصبح ناسكاً كل الوقت بل إنه يشد عزيمتك وكأنه يملأ خزانك بالوقود: فقد صار عندك الكثير لتقدمه إلى نفسك وإلى الآخرين.

حالة العلاقة المتبادلة هذه هي ميل عقلي روحي وموقف يتخلل جميع النشاطات. إنه شعور بصحة عقلية قوية، إحساس بالسكينة تستطيع أن تجربيه لا في أيام الانسحاب وحدها بل في أثناء أي نشاط مركز، مثل: القيام بنزهة طويلة على القدمين، لعبة الكلمات المتقاطعة، الرقص، الركوب على الدراجة، تخطيط بناء، مراقبة الطيور. يختار بعض الناس شكلاً فنياً سواء كان بصرياً أو موسيقياً أو لغة. البعض يجلس فقط بهدوء متأملاً الجمال. إن طرق تجربة الاتحاد مع نفسك تتفاوت تفاوت الأفراد.

الأمر الجوهرى لتمكين سلامة العقل والرفاهية هو أن تجرب ترجمتك الشخصية للسلام على نحو شعورى وبنية مقصودة. وحين تتفتح على التأمل وعلى الإيقاعات التي وجدتها في تجارب حياتك فإن الأحكام التي كنت على يقين منها في الماضي تبدأ في الوهن. تشعر أن العلاقة المتبادلة والاتحاد كموقف طريقة في الحياة تتحرك فيها من نفسك نحو الآخرين.

كل وقت تقوم فيه بأمر يجلب إليك شعوراً عميقاً بالبهجة تكون فيه بموقع اتحاد.

لا شيء يتطلب الهدوء والإبداع والاتحاد مثل العمل والعيش في علاقات حميمة. سوف تشهد هنا بعض التغيرات القوية في مواقفك

وأعمالك. وحين يصبح النمو الشخصي والاجتماعي والتغير أهدافاً منشودة فإن بعض سلوك الاختلال الوظيفي الشائع الذي تعاني منه الأسرة أو جماعات العمل يبدأ في التضاؤل. قد تكون الجماعة اثين أو أكثر من الأفراد الذين يدخلون في علاقة ما: زوجين، عمالاً في قسم، صف مدرسة، فريق لعب أو وحدة أسرية.

إن الجماعة الموجهة نحو التعلم تتدبر حتمية التغير الدائم التي لا مناص منها، بشكل مفاير للجماعة التي تحب أن تحافظ على كل شيء كما هو. عندما يُقبل التغير جزءاً من العملية المنشودة أكثر منه أمراً ينبغي تجنبه بأي ثمن فإن الطابع الكلي لعلاقة الجماعة يصبح أكثر دعماً ومساندة. يصبح متوقعاً ومقبولاً من الناس أن يرتكبوا أخطاء وأن ينمووا ويتطوروا ويدفعوا إلى الماضي مناطقهم المريحة ليتجهوا إلى مجالات تفاعل ومعرفة للنفس. ومعيار الجماعة أنه لا يلزم أن تحوي خبراء ممتازين كي تكسب الاحترام بل حتى ليس مطلوباً منها أن تتصرف بنفس الطريقة التي تصرفت بها أمس وفي الشهر الماضي فالتغير البناء مسموح به بل هو أهل للتشجيع.

سألت جماعة من الأطفال: «ما هو أكثر أمر يدعوكم إلى الفخر بأنفسكم؟» أجابني (فيك) ابن العاشرة من العمر والذي له سجل من المشاكل في المدرسة: «أنا أتغير وأنمو وهذا ما أحبه في نفسي لقد أصبحت تلميذاً نجيباً الآن». كسب (فيك) وضوحية كما كسب هدفاً لنفسه استطاع أن يفهمه وكذلك كسب جماعة داعمة في مساعدته لبلوغ هدفه.

إذا غدا التغيير والنمو مقبولين نصبح أقل رغبة في اللجوء إلى عنت خفي ولغظ كلامي. وبدلاً من مثل هذه الكلمات والأعمال التي تقوِّض تقدير الذات واحترامها نقدم دعماً للاعتراف على الشكل التالي: «كنت أعلم أنك تستطيع فعل ذلك تهنّأتي!».

بالإلحاح على التأكيدات الإيجابية يبدأ الأطفال والشركاء والعمال بأن يكونوا أقل نقداً ولوماً. وتحدث تغييرات سلوكية أساسية. فاللطف الآن أيسر والصبر أكثر والدعم أوفر إننا نتواصل ويحترم كل واحد منا الحدود الشخصية للآخر. لقد بدأنا يجعلُ أحدنا الآخر.

أخبرتني سيدة ودموع البهجة تترقرق في عينيها أن القسم الذي تعمل فيه شارك بأسره في تقديم عون مالي لمساعدة أسرة أخيها التي أصيبت في حادث خطير، قالت: «الشعور بمثل هذا العون في هذا الوقت يعني الشيء الكثير لي، يعني أننا لسنا وحيدين. أنا لم أعرف من قبل هذا النوع من الحب». إنه الحب الناشط وهو في أوج عمله ... وهو مبلغ من المال في الوقت المناسب.

تنافس يتسع فيصبح تعاوناً

تستجيب كل الجماعات لتغيير في الموقف مهما كانت الاستجابة بطيئة. هناك تحول من الحكم نحو إنصات منفتح وقبول. يصبح العمل الموجه والحب الناشط جليين واضحين على حين يتوارى التنافس السقيم والاعتياب المتهمك. ويغدو المنزل والمدرسة والمكتب محيطاً أكثر دعماً وتشيطاً. يبدأ اللوم بالتضاؤل والنقصان بل إنه قد يختفي تماماً حين تنمو العلاقات الشخصية والجماعية. ويغدو الناس حين يزداد

تواصلهم أكثر رغبة في أن يكونوا أسرع تأثيراً وحساسية في المستوى الانفعالي وكذلك تزداد ثقة كل واحد منهم بالآخر.

يمكن مشاهدة موقف التعديل هذا حتى حين يعزم شخص واحد فقط في الجماعة على النماء. ولا شك أن زعيم الجماعة يحتاج إلى شجاعة إضافية إذ قد يشعر بمخاطرة أن يكون أول من يدعم التغيير في جو الموقف العام. إذا ركزت على موقفك الذاتي وعلى ردود فعلك الذاتية فسوف ترى التغييرات تنمو ضمن جماعتك وسوف تبدأ بمشاهدة طرق جديدة للتفاعل بين الأفراد.

وإنه لأمر واقعي ومهم أيضاً أن تتذكر أن تغير الجماعة مثل تغير الفرد يحصل وفق معدل ذاتي يعتمد على مدى السرعة التي يتحمس فيها الناس لدعم عملية التغيير. ولهذا السبب فإن جلسات التدريب المنتظمة القصيرة التي تقوي مهارات العمل الواهنة في قسم أو جماعة لها أهمية بالغة من أجل احترام متبادل فعال طويل الأمد ومن أجل التواصل.

ثمة حاجة للمثابرة والإيمان بقوتك لكي تتوسع أنت وتغير.

جماعات الدعم

روبرت موللر Robert Muller مساعد الأمين العام للأمم المتحدة مدة أربعين سنة شخص محب للخير العام ولصلاح الإنسانية ومفكر عالمي كتب في كتابه الملهم New Genesis تكوين جديد:

«ينبغي تعليم جيل بعد جيل مواضيع السلام والعيش العالمي الشامل إذا كان للسلام أن يصبح صفة دائمة لهذا الكوكب الأرضي».

دعيت لحضور اجتماع في موسكو حيث التقى مجموعة من الاختصاصيين في مجال الطب والعلوم العسكرية والعلوم وعرضوا نتائج بحوثهم فيما يتعلق بالأمراض البشرية التي نجمت من الحادث النووي في شيرنوبل Chernobyl. كان عدد وفيات الأجنة والسرطانات والتشوهات الأخرى مذهلاً صاعقاً. إن الألم الإنساني الذي لم يتم شفاؤه رغم الحالة الراهنة من تقدم المعرفة الطبية لن يذهب به أي مقدار من عمل العقل.

وعندما سئلت أن أتكلم على تطبيق لياقة العقل على هذا الوضع المأساوي شعرت أنني مرتبكة منهكة تماماً. إن هذه لم تكن مأساة عقلية والتلوث النووي هو واقع فيزيائي. عندما استرددت جأشي كنت ممتنة أن يتاح لي الكلام من منطلق حدس بأمر وحيد يستطيع دائماً أن يؤدي بعض المساعدة. مهما كان الوضع يائساً. وهو ارتباط الناس فيما بينهم بعناية وتفهم في ميدان الحياة وفي مواجهة الموت. ولدقائق قليلة أمكنني أن أصور أهمية وجود جماعات دعم وتعزيزها لتسهم في توفير الراحة والعون والشجاعة للأشخاص.

إن دعم كل واحد للآخر بحب وكرامة هو أفضل ما يمكن أن يقدمه أحدنا للآخر.

أحياناً يكون التصدي لحل المشاكل بلطف ولباقة هو أفضل ما يسعك فعله في وضع صعب. يمكن أن تتوافر قدرة في الانضمام معاً ليسهم كل واحد في عون الآخر. وهذا يرفع بعض العجز ويصلح ويرمم أساس الكرامة الإنسانية.

قد لا تستطيع جماعات الدعم أن تحل المشكلة طبيعياً ولكنها تعطينا سبيلاً لنكسب ثانية بعض الضبط لردود أفعالنا. هناك أوقات دائماً ضمن الجماعة يشعر فيها أحدهم أنه أقوى من الآخرين. إن الجماعة وهي تشارك في التفهم تستطيع أن تصنع كل الفروق والتغير في العالم. مجرد معرفتك أنك مرتبط وعلى علاقة مع الآخرين يزودك بشعور من الشجاعة والاستقلال الذاتي. إنه لتناقض ظاهري فالمعطي هو أيضاً المتلقي. والهدية الحقيقية هي حين تعطي الحب فإنه يعود إليك بلا مقابل.

بوسعنا أن نجد قدرة وشفاء عند جماعة نذرت نفسها لمجرد الإنصات ولمجرد أن يكون كل فرد فيها حاضراً من أجل الآخر.

هذه المشاركة في التأثر والحساسية توحى بالحميمية وتولد صحة عقلية إيجابية وعناية انفعالية. تحمل تلك الجماعات أسماء متعددة: جماعات الدراسة، الجماعات الدينية، جماعات الأحلام، جماعات الإبلال من المرض، جماعات نسائية ورجالية، جماعات الأزواج، جماعات الانضمام إلى الكنيسة، جماعات الشفاء. حتى التركيز المشترك والجماعات المكلفة بمهمات لا تخلو من عناصر وشؤون شخصية.

يوسع الإنصات للآخرين إطار مرجعك الشخصي، فهذا الانضمام والمشاركة يصنعان حميمية تدعم الصحة والأداء وفوق كل شيء الرفاهية. أنا أشجعك أن تنشئ جماعة كشف واستطلاع لمدة شهرين تقوم بتمرينات هذا الكتاب. سوف تجد في هذا تجربة تكافئك بسخاء.

فكر في المثل العليا

حين تختبر التفكير المؤثر الفعّال في الاحتمالات المتسعة فإنك تبدأ بالخلق وبيان الأمور بجلاء في تلك الاتجاهات. الطاقة تتبع الفكر. المادة تتبع النية.

أنت تقصد إلى الاتجاه الذي تريد أن تسير فيه متتبِعاً أعلى وأفضل نيّاتك. ليس معنى قولي هذا أن الأمر سهل ومباشر ويسير دائماً في خط مستقيم - إن تدريب الدراية يستغرق وقتاً وجهداً - إلا أنك سوف تجد النتائج تستحق تماماً وقتك وتركيزك.

إن إبرام عهد لتنمية نفسك شعورياً باتجاه صحة ممتلئة أقصى الامتلاء وتحقيق طاقتك الكامنة يقتضي أن تشرع في حث روحك على ذلك. تبدأ التحديدات بالتلاشي ويتفجر ينبوع قوة في وجه الارتياب بالنفس. وتتمو الثقة بقدراتك وبنهج حياتك. نحن نبدأ الألفية الثالثة ونحن جزء من ذلك العصر الجديد وفيه نحتاج إلى الشجاعة من أجل أن نعيش أقصى طاقاتنا، أن نعيش بإشفاق وحنان وحب فعّال وقاد وهذا يساعدنا جميعاً.

obeikandi.com

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com