

الثقة 13

«أثق بك فعلاً»

«أثق بك»، من لم يقل هذا مرّة؟ ومن لا يحب أن يسمع هذه الكلمات بكل رغبة، لكن بعد أن تكون قرأت هذا الفصل فسيَتضح لك في ما إذا كنت ستنطق بها من لسانك فحسب وليس من قلبك، أو أنك ستجعلها تدخل أذنيك من باب المجاملة. لأنّ ما تفعله في الحقيقة ويعتملك فيك، حين تثق بأحد، أو حين يضع آخر ثقته فيك، هو شيء مختلفٌ للغاية عمّا كنت تعتقده حتى الآن.

إن من يثق بآخر، لا يثق بأحد آخر، هو يثق إما بنفسه أو لا يثق بأحد. ومن يقل لإنسان آخر: «أثق بك» يصدّق، دون أن يلحظ ذلك، إحساسه الخاص فقط، بأنّه توجّه إلى الشخص الصحيح. بمعنى، أنه يثق بنفسه. أو أنه لا يصدّق أحاسيسه الخاصة ويتوجه لذلك لشخص آخر. أي أنه لا يثق بالآخر، وإنما فقط لا يثق بنفسه. وهو نفسه لا يعرف، أيّ منها ينطبق عليه، لأنه لا أحد، يثق بآخر، هو مع نفسه في احتراسه. ولو

نعم، ولكن...

كان على وعي به لقال، إما: «أثق بنفسي» أو «لا أثق بنفسي». إذاً، حين تعني كإنسان راشد، أنك تثق بشخص آخر، فأنت على خطأ. لأنّ الثقة في شخص آخر ممكنة فقط، طالما لم ندرك ذاتنا بأنفسنا.

ولا تنشأ الطمأنينة، التي تعتقد أنك تحسّ بها من خلال شخص آخر، إلّا عن الثقة في إحساسك الخاص تجاه الشخص الآخر. والثقة بالله، هي ناتجة عن إحساسك الفطري بصدق ما تعتقد به، وإن ما تقوم به هو الشيء الصحيح. وإذا لم يصدق الإنسان أحاسيسه، يفقد في الحقيقة الأمان والطمأنينة..

الثقة هنا، أشبه بواحة في القلب..

وعودة إلى رؤيتنا عن الثقة بمفهومها النفساني. إذا وثقت بأحد، تعتقد أنك الوحيد الذي يفعل ذلك. إنما لا تستطيع أن تحسّ بهذا، إن ما تحسّ به لاشعورياً، هو، إمّا الأمل بأنك... أو التردد إذا... سيكون صحيحاً، في ما توهم به نفسك. هذا هو إحساسك الحقيقي. غير أنك لا تشعر به في، لأنك بدلاً من الإحساس إلى الداخل، ذهبت بانتباهك إلى الخارج.

ومن يثق بآخر، يفكر لاشعورياً أيضاً، أنه يمنح الآخر شرفاً، أو أنه يفعل لنفسه شيئاً جيداً. لكن حين تمنح إنساناً آخر ثقتك، فإنك تهدي شيئاً، أنت بحاجة إليه نفسك بصورة عاجلة في مثل هذه اللحظات. وأنت تعطي شيئاً، ليس بالضرورة هدية للآخر، لأنك قد تحمّله أكثر ممّا يستطيع أن يتحمل، أو أنه

سيحبّه. لأنّ من يعتمد على الآخر، ينسى نفسه، لكي يأخذ موقعاً له على ظهر الثاني. ويهدي بهذا ما يمكن أن يحمله نفسه: وهو الوعي، في أن يصدّق نفسه.

مرةً جاءني سيدة في مقتبل العمر، وقالت لي في بداية الحديث الأول الذي أجرته معها، إنها لم تسمع إلا ما هو جيد عن عملي. أما العامل الحاسم الذي دفعها للمجيء إلى عيادتي وقبلت المعالجة النفسية هو أنني امرأة. لم ترد أن تقول في البداية أكثر من ذلك.

لكن، وكما تبين من خلال الحديث معها أنها خضعت قبل بضع سنوات لمعالجة مشابهة، أجراها معالجٌ وأنها لاحظت كيف كان يتقرب إليها أثناء العلاج بطريقة غير مؤدبة. ورداً على سؤالها، لماذا سمحت له بهذا التصرف، شرحت لي قائلة، «لقد وثقت بالرجل ثقة عمياء، وكنت أعتقد أن ما يقوم به، جزء من المعالجة، ثم إنه قال شيئاً من هذا القبيل. ومع ذلك شعرت بالقرص وكنت أخاف كلما ذهبت لعيادته».

كانت ترتجف كورقة في مهب الريح وهي تصف لي مشاعر الحنق والغیظ من تلك المعالجة. أما في عيادتك، فلا يمكن أن يحصل شيء من هذا. «قالت هذه الجملة الأخيرة بهدوء وارتسمت ابتسامة عابرة على وجهها. لقد صُدمت حين أبلغتها، أنه لا يمكنها ولا ينبغي عليها السكوت عما حدث معها، مهما كانت العيادة التي تتعالج فيها».

وبعد أن استمررت في حديثي وشرحت لها، لماذا لا يمثل موقفها قاعدة جيدة لمعالجة ناجحة، بدا عليها الارتياح، لأنها لم تستطع التجاهل، أن خبرتها أظهرت لها بوضوح، ماذا يمكن أن يحصل لها، عندما يتجاوز المرء إحساسه الخاص ويثق بالآخرين أكثر من نفسه.

وتحديداً في المعالجة التي يكون فيها المرء صريحاً أكثر من المعتاد فإنه من المطلوب، لكي يستطيع الشعور بالتأكد، أن يأخذ المسؤولية عن نفسه. هذا يعني، أن يثق بإحساساتك الخاصة ويجعلها «تنطق»، إذا كان ثمة شيء غير صحيح، أو يفهم على أنه غير صحيح. وحتى لو أن معظم ما يخضع له المرء في معالجة ما، يعتبر شيئاً غير مألوف وجديد، يستطيع المرء أن يفرّق، أن شيئاً فقط، غير مألوف وغير سار أو صعب. أو أنه يُحسُّ بأن شيئاً ما غير صحيح يجري. لا يحتاج المرء إلا أن يسمع إلى داخله لكي يكتشف، وليسمع ما يقوله له إحساسه، حتى ولو كان خائفاً من ذلك. وعندما لا يتصرف «المعالج» أو «المعالجة» بالوقار المستوجب والمطلوب، فليعلم المعالج أنه في المكان الخطأ. وكلما أدرك هذا أسرع، كلما كان أفضل له، «لأنه إذا لم يتوفر للمرء الإطار المحمي والمضمون في المعالجة، لكي يستطيع أن يمسك زمام مسؤوليته بيده، فأين يمكنه البدء في ذلك؟» سألت السيدة الثانية، التي جلست برهة من الوقت، صامته. ثم ابتسمت وقالت: «رغم أنني يجب أن أقرّ، بأنني في البداية كنت مذعورةً لحدّ ما، عمّا تقولينه، فإن

الصورة توضحت لي تماماً. وأحسُّ بها. إذا عليّ أن أثق بشعوري: أريد أن أخضع للمعالجة في عيادتك. وأنا مستعدة أن أتحمّل المسؤولية بنفسِي، لكنني آمل، أن ألقى الدعم منك». وهذا ما أكدته لها بصدق.

بعد فترة من المباشرة بالعلاج، أفصحت لي عن أنّ حديثنا أثر تأثيراً بالغاً. لقد أدركت ووعت، كيف كانت تثق بالآخرين لدرجة كبيرة. وفي غضون ذلك توفرت لها الفرصة أن تفعل عكس ذلك، وأن تسمع لنفسها. «لقد كان من شأن المعالجة أن غيرت موقعي تجاه نفسي وتجاه الآخرين. ولاحظت، بأن هذا لم يكن ضرورياً لي فحسب، بل لاقى قبول الآخرين». «أثق بك» لست بأي من الأحوال جديرة بالسعي، ومنشودة، كما يظن الكثيرون. لا للطرف الأول ولا للطرف الثاني. غير أن السبب في أنها تقال وتسمع كثيراً، يكمن في أن أحدنا يودّ في الواقع أن يسمع: «أثق بنفسِي»، الأمر الذي نادراً ما يسمعه أحدنا. ونقول قبل ذلك، «بكل بساطة لا أثق بنفسِي» بيد أن هذا ليس سبباً إطلاقاتاً للاعتقاد، أن نعطي الثقة للآخرين. لأنه لا إنسان له الثقة، لا بنفسه ولا بالآخرين، لهذا لا يمكنه إعطاء الثقة للآخرين.

إن من يملك الثقة، يخدع نفسه. لأن الثقة ليست شيئاً معنا مثل قولنا «أنا جائع». كل ما يمكننا أن يكون لدينا، هو الخبرة الكثيرة، أو القليلة أو المعدومة، من حيث الثقة بأنفسنا. ولن نشعر بالثقة، قبل أن نفعل، ولا أن نوزعها، قبل أن نعمل. أي،

نعم، ولكن...

لا يمكننا تحقيقها إلا من خلال فعلنا، ولهذا لا نحسُّ بها إلا خلال عملنا.

الثقة هي ما نحققه، عندما نشعر بحاجة أو إحساس أو بصوتنا الداخلي، ونعمل طبقاً لذلك، أي حسب ثقنتنا الداخلية، بأن نحققها. والارتباك الذي نحسُّ به هنا، أمرٌ مفروغ منه. نحن لسنا غير واثقين، لأننا لا نعلم، إذا كان بإمكاننا الثقة بشعورنا، بل لأن الخبرة تنقصنا لوضعها موضع التنفيذ.

والغلط الذي، ربما ترتكبه أنت بين الحين والآخر، هو الاعتقاد، أنه باستطاعتك اتباع حَدْسِكَ الخاص، إذا كنت متيقناً منه أو ما يترتب عنه. إنما، إذا كنت تقدر على ما تريد فعله بشكل جيد وتعرف مسبقاً تبعاته، فمن المستحيل أن تحقق الثقة الحقيقية. أنت لا تستطيع أن تحقق الثقة، إلا إذا كنت تصدق شيئاً ما وتفعله، على الرغم من أنك لست متأكداً من النتيجة.

وليس أن يكون المرء غير متيقن، كما تعتقد الغالبية، هو أن شيئاً أو خطراً لا بدَّ حاصل. إن الحيرة التي تحسُّ بها هي مجرد إشارة إذا كان ثمة شيء جديد، ولأي درجة يكون هذا الذي تنوي القيام به جديداً.

وانطلاقاً مما تقدر وتعرف، تستطيع أن تستقي الثقة. بيد أنك لن تكسب ثقة جديدة إلا عن طريق تحقيق غير أن المعلوم والمألوف، وفي هذا يظل الأمر أكثر تشبُّهاً، من أنك ستعتمد على نفسك بدلاً من الاعتماد على الآخرين، حين تحتاج

لنفسك عند الضرورة. ولن تقدر على الثقة بنفسك إلا إذا كنت واعياً وشاعراً بنفسك.

أنت الوحيد الذي يستطيع أن يحسّ، إذا كان ما تريد أن تقدم عليه، أو أنك أقدمت عليه، يمكن إدراكه والإحساس به بصورة صحيحة. وأنت الوحيد الذي يستطيع التأكد والتثبت من وجود شعور طيب في هذه الناحية.

وأنت الوحيد الذي يستطيع الحكم على توقّر الإحساس، الذي ستمشي على ضوئه، ليس لك فقط، وإنما في داخلك. وعندما تُقلّب هذا الإحساس في داخلك، وتوازن ما له وما عليه في نفسك، وتفسح له المجال للمشاركة في ما تنوي فعله بصورة واعية، عندئذٍ فقط تستطيع أن تثق بأن ما تفعله هو الصحيح بالنسبة لك، ولكل المشاركين. وستطور الشيء الصحيح منه لنفسك. وإن ظهر هذا التطور مباشرة.

ثم إنه لو بدا أن إحساسك الحقيقي ينطبق على هذه اللحظة، لأنه لا يمكن إدراكه ولمسه إلا في هذه اللحظة، لا يعني أن شيئاً خطأ سينتج عنه في المستقبل. وبما أنك لا تستطيع أن تشعر بإحساسك بوعي إلا في الحاضر، فلا تستطيع أن تحسّ إلا بالشعور الذي ينطبق على اللحظة. ومع هذا فستقدم عليه. لأنّ عقلك الباطن يعرف أكثر بكثير، مما تعي وهو دائماً إلى جانبك، لكنّه لا يستطيع تحقيق معرفته، إلا حين تصغي إليه، أي أن تثق بنفسك.

نعم، ولكن...

وتعني الثقة بالنفس، الإحساس الذي توافق عليه نفسك، وتدركه وتعني بنبضات وحوافز عمله الفطرية الناشئة عنه: ودون تأكد مما يحدث، حين تتبعه، ومع ذلك تبادر للفعل.

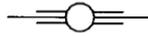
إن من يثق بنفسه يفعل هذا بمنحيين اثنين: «أصدق نفسي» و«أطمئن لنفسي». لكن لا تفعل ذلك إلا عندما تكون مستعداً لتحمل المسؤولية وتبعاتها. ولكن التوقف عن الثقة بالآخرين بدون تردد لا يعني إطلاقاً تصديق نفسك، من غير تمحيص، في كل شيء.

فإذا كنت تثق لحدّ الآن بطبيبك أو بالشخص الذي يصلح سيارتك، لا يعني هذا، أنك تستطيع من الآن فصاعداً معالجة نفسك أو إصلاح سيارتك بنفسك. أنت بحاجة لأن تبدأ فقط، بإعطاء الثقة التي أهديتها إلى الآن، إلى نفسك. وأنت فقط تستطيع أن تحسّ إذا كنت وصلت إلى الإنسان (الطبيب) الذي تشعر بحمايته وعنايته، أو أن سيارتك في أيدي أمينة. وحين تستطيع أن تدرك وتحسّ وتعني شعورك، بأنّ الوضع هنا ليس كما يمليه عليك إحساسك، عندئذ، إما أنت تتحدث مع شخص عن ذلك أو تبحث عن طبيب آخر أو ميكانيكي غيره، بأقصى سرعة.

وليس بالضرورة أن يكون الشخص الذي يعرف أكثر منك في مجال معيّن، أكثر قيمة. هو يعرف أكثر في مجاله. وهذا لا يعني أنه كإنسان أكثر قيمة ويستحق الثقة أكثر منك. وحين تلجأ

إلى مساعدته، فلا بد أن معرفته ذات قيمة. ولكن، ليس أنك فقط مدعوً إلى الصندوق لتسديد حسابك بحق، فأنت مضطر إلى «التنازل» عن ذاتك أو إهدائها، وهذا هو الأهم، حين تثق بإنسان آخر. إنه الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس هي الثقة الوحيدة، الحقيقية والقابلة للتحقيق. هذا، لأنك أنت الوحيد الذي يستطيع أن يحسَّ فعلاً بمشاعره، إذا كانت هذه المشاعر صحيحة أو لا.



وإذا كنت من هذا الصنف من الناس الذين يثقون بأنفسهم كثيراً، ويبدون استعدادهم لفعل ذلك، طالما يملكون أخيراً، الثقة بأنفسهم، إذاً عليك أن تتوقف عن أن تكون من الناس الذين يقولون: أحب أن أمتلك القدرة على العزف على البيانو، لكن لن أرفع غطاء البيانو ولن ألمس لوحة أزراره إلا عندما أستطيع العزف عليه، وأؤكد من أنني لن أرتكب أية غلطة أثناء العزف.

الشيء نفسه ينطبق على الثقة بالنفس كما هو الحال في العزف على البيانو، يجب على المرء أن يبدأ. وليست الأنعام الصحيحة هي التي نتعلم منها بل الأنعام النشاز. إن المقدرة على شيء تنمو فقط من خلال التمرين. إذاً، توقّف عن الانتظار أكثر، إلى أن تحسَّ بالثقة بنفسك، لن تستطيع اكتساب المزيد من الثقة بنفسك، إذا لم تبدأ، بالثقة بنفسك. وكلما جرّبت ثقتك بوقت أبكر، توقّر لديك اليقين، في أن تستطيع الثقة بنفسك.

وإذا كنت لا تعلم، من أين ينبغي عليك البدء؟ إبدأ من حيث توقفت: من كان آخر شخص وثقت فيه؟ أو بمن تثق الآن؟ بزوجتك، شريكة عمرك، التي تحبك؟ أو تثقين بزوجك الذي لا يخطر بباله خيانتك؟ أو بطفلك الذي يؤدي واجباته المدرسية بشكل منتظم ومرتب؟ وهل تحسُّ بإحساس التردد، الذي يلازمك، رغم ذلك؟ هل تحسُّ بالتبعية التي تنشأ عن أنك تعتمد بالاشعور على أفعال ومشاعر الآخرين؟

تيقن من أنك تنازلت عن المسؤولية عن شيء كنت مشتركاً فيه بالعاطفة. استعد المسؤولية لنفسك، وخذ مشاعرك وأحاسيسك الخاصة على محمل الجد. صدق نفسك لأن تحسُّ بوعي، ما تحسُّ به بنفسك، وبمعزل عن الآخرين.

وإذا كان عندك الشعور يا سيدتي وليس الأفكار والتصورات بأن زوجك يخونك، فلا تتغير ثقتك به لهذا. عليك أن تغيري نفسك، تحدّثي مع زوجك عن ذلك فالثقة بالنفس لا تنفي أن يرتكب المرء خطأً. وإذا تبين لك أنك كنت مخطئة، فيمكنك الثقة بأنك ستعرفين، إذا كنت ستستمرين في العيش معه، رغم هذا اليقين، أو أنه عليك استخلاص النتائج والعبر لطلب الطلاق منه والزواج من رجل آخر.

وأنت يا سيدي، إذا كنت تملك الإحساس بحبِّ زوجتك لك، فثق بأحاسيسك واركن لوعيك وأهدأ بأنك محبوب، أليس هذا مدعاة للبهجة والسرور وأكثر اطمئناناً من أن تثق بمقولات

زوجتك ولكنك ضمناً تشكُّ في ما تقول.

وإذا كان لديك إحساس بأن ابنك لا يقدر على حلِّ وظائفه بنفسه، فلا تثق بالعكس، وإنما بنفسك، وقدم له المساعدة التي يحتاج إليها. أمّا إذا قال لك إحساسك بأنّه يقدر بنفسه على تذليل الصعاب، فكن على يقين، أنه إحساسك الذي ستثق به وليس ابنك. بعدئذ تستطيع أن تدرك بسهولة أكثر، إذا تبين أنك كنت على خطأ، بأن ابنك قد خيب ظنك. لكن، من خدعك بالحقيقة، هو أنت بنفسك.

إن من شأن هذا الوعي أن يُسهل عليك تحمّل المسؤولية بنفسك بدلاً من أن تصرخ بوجه ابنك. فربّما كان عليك أن تشكر ابنك الذي بين لك، أنه من الأفضل أن تنتبه إلى الأصوات «الناعمة» في ذاتك مستقبلاً، والتي يبدو أنك أغفلتها هذه المرّة، لكي تستطيع فعلاً أن تثق بنفسك.

وإذا كنت مستعداً أن لا تثق إلاً بنفسك وتسمح لارتكاب الأخطاء التي هي ضرورية لكي تطوّر، ما كنت تعتقده، عندئذ، ستكون أكثر تأكيداً من المقدرة على الثقة بنفسك، وتستطيع أن تسرّ في كل مرّة، عملياً، وحين «يخيب ظنك»، بدلاً من الانقياد وراء ثورة الغضب والحزن. لأنّ كل خيبة أمل تشير إلى أنك غير واع، إما لاعتمادك على شخص آخر أو لأنك تخلّيت عن المسؤولية. أو أنك لم تفعل، إذا خاب ظنك من نفسك، ما كان ينبغي عليك فعله لو كنت وثقت بنفسك فعلاً.