



القسم الثاني

التوجيهات المرشدة

obeikandi.com

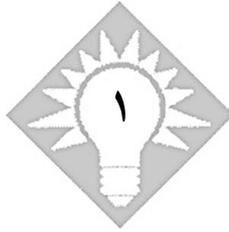
## التركيز على الأساسيات

---

يشارك ذوو الذكاء العاطفي المرتفع في سمات وقدرات أساسية محددة. وتركز التوجيهات المرشدة في هذا القسم من الكتاب على تلك السمات وطرق تميمتها في ذاتنا.

---

obeikandi.com



## اعرف مبادئك الثابتة التي لا تساوم فيها

من المهم أن يعرف الناس ما الذي تناضل من أجله . ومن المهم  
بذات القدر أيضاً أن يعلموا ما الذي لن تناضل في سبيله .  
ب. بادر

ما هي مسلماتك التي لا تقبل المساومة؟ ذلكم سؤال أطرحه على  
الحضور في محاضراتي فضلاً عن يقصدونني للعلاج والإرشاد . ما  
هي الموضوعات التي تعتبرها جوهرية؟ وما الذي يجعلك تحاول أمراً  
مستحيلاً، أو يجعلك تقطع علاقة لك بشخص أو تستقيل من عملك، أو  
تنزل إلى ميدان المعركة؟ تلكم هي الثوابت التي لا مساومة فيها . فلقد  
عرفت أنني لا أقبل، مثلاً، أن أستمّر في علاقة بشخص يكذب عليّ . إن  
كذب عليّ شخص يريد بيع مادة أو سلعة، كان ذلك أمراً يسيراً إذ  
سأنقطع عن ارتياد هذا المخزن بعد هذه التجربة . أما إذا كنا سنتعامل

مع بعضنا بعضاً رديحاً من الوقت فعليك أن تصدقني القول، وإلا أنهيت هذه العلاقة. ذلك عندي أمر لا مساومة فيه.

كانت جين قد تزوجت من رجل يكثُر من التنقل بين الوظائف والأماكن. فإذا لم يطب له العمل في وظيفة في مدينة من المدن أسرع إلى شراء بطاقة طائرة ومضى إلى مراع أكثر اخضراراً. وكان ذلك أمراً مثيراً في بداية الزواج. ولكن ما أن رزق الزوجان بالأطفال حتى فقد هذا الوضع بعض متعته. ثم غدا هذا النمط من الحياة يزداد وطأة على جين بعدما أصبحت بناتها الثلاثة على مقاعد الدراسة، وغدت جين تدرك شيئاً فشيئاً أن وجود بيت تركز إليه في العيش واستمرار الفتيات الصغيرات في مدرسة واحدة دون تغيير أمران لا يقبلان المساومة. وفي النهاية اتخذت المرأة موقفاً لا تحيد عنه حين أضع الزوج وظيفته أخرى وأصر على الانتقال إلى ولاية أخرى. فأصرت يومئذ على بقاء الأسرة واستمرارها في المدينة التي كانت تعيش فيها والبحث هناك عن عمل آخر. فلما رفضت نهية لزوجها، وإن كان ذلك مدعاة لفرح لم تخبر مثله في حياتها؛ ولكن كان لا بد لها من الإقدام على هذا الأمر، إذ لم تعد قادرة على التحمل وهي تجد مبدأً ثابتاً من مبادئها طال انتهاكه.

إن التعرف على الأمور التي لا تقبل المساومة فيها أمر يستغرق فترة من الوقت. فنحن عادة نعلم تلك الأمور بتجاهلها فترة طويلة. ولكن التعايش مع انتهاك الأمور التي لا نساوم فيها يؤدي إلى تهديد تكامل شخصيتنا. فنشعر عندئذ كما لو أننا قد خُذلنا إن قبلنا بهذا الوضع؛

وفي النهاية يغدو الأمر استنزافاً لطاقتنا، ويجب أن نعلم إلى تغيير الوضع، وإلا شعرنا بأننا أشبه بالموتى. وإذن فمعرفة ثوابتك هي الحجر الذي ترسم به الحدود المناسبة. وما أن تعرف تلك الثوابت حتى تستطيع عندئذ أن ترسم الحدود لسلوك الآخرين دون أن تشعر بالذنب.

وأنا أقول للزوجين أن من الأهمية بمكان أن يعرفا الأمور الحاسمة لديهما. فإن استطعت التعايش مع ما هو ثابت عند الآخر كان ثمة فرصة لأن تستمر العلاقة وتنمو، وإلا فإنه مقضي عليها بالانهيار. هالك دانيال الذي يرغب في أن يكون له أطفال، بينما زوجته باميليا عازفة عن الإنجاب، وبالتالي فهما أمام مأزق، لأن كلا منهما متمسك بموقفه باعتباره أمر لا يقبل للمساومة. وما لم يتنازل أحدهما عن موقفه فإن الزواج محكوم عليه على الأرجح بالانهيار، أو على أحدهما أن يمضي حياته منغص العيش.

وفي مكان العمل قد نصادف أحياناً أموراً لا نساوم فيها فهذه نكي تعمل لدى مدير يفحش في الكلام، ويحلو له القول أن نباحه أسوأ من عضه، إلا أن الشتائم التي يتقوه بها وهو يصرخ حين يغضب، ظلت تؤذي مشاعرهما وتقال من كرامتها وتكابدها معها أكثر مما تطيق. وها هي ذي قد بلغت الآن هذه المرحلة من الضيق بسلوكه، وباتت وجهاً لوجه ومبادئها الثابتة التي لا يمكن أن تساوم عليها، وما عاد بوسع رب العمل إلا أن يعدل من سلوكه أو أن تتخذ نكي موقفاً وتنتقل إلى عمل آخر.

وأنا أقول للناس في ورشات العمل التي أقيمها أن ثمة عدداً محدداً من الأمور التي لا يساوم الناس فيها، إلا أنني لا أعرف هذا العدد،

لكلني أعرف أنه إذا كان لديك الكثير منها فأنت شخص نكد ويشق على الآخرين تحملك. أما إذا كنت تفتقد ما يلزم من هذه الثوابت فأنت شخص ضعيف وسوف يسحقك الآخرون.

أذكر امرأة شاركت في إحدى هذه الورشات وأخبرتنا أن مسألة ترتيب أطفالها لأسرتهم كل يوم، أمر لا مساومة فيه. فأشرت عليها محذرة بأن تمنع النظر في هذا الأمر. فالاعتقاد الشديد في موضوع معين والاستعداد للانسحاب من وضع ما إن لم تحترم القواعد فيه أمران مختلفان. فهل تراها تهجر أطفالها إن لم يقوموا بترتيب أسرتهن؟

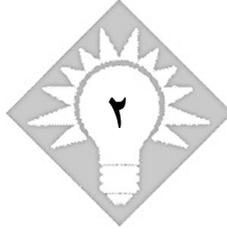
إن الثوابت التي يأخذ بها المرء ليست بالأمر الذي يستهان به. والحق أن المرء إذ يقطع علاقة بسبب فراش غير مرتب لا يكون دافعه الفراش وإنما أمر آخر كأن يكون شعوره بأن الطرف الآخر قد أهمل رغباته فترة تفوق طاقة احتماله. وإذن فمعرفة الثوابت التي لا تقبل مساومة فيها عنصر بناء أساسي في تنمية الذكاء الحق.

كن صامداً كالصخر لا تتزحزح في القضايا التي تمس  
مبدأً .

توماس جفرسن

### المرشد

ابدأ بالتعرف إلى ثوابتك . لاحظ بدقة ما الذي يجعلك تشعر بالألم أو بالغضب أو بالإهانة. أهذا أمر لا يمكن المساومة فيه؟ هل أنت مستعد فعلاً للقيام بعمل جاد في هذه الحالة، مهما كلفك الأمر؟



## ارسم حدوداً مناسبة

حين تحب شخصاً، ابدل كل ما في طاقتك من أجله، دون أن تضحى بذاتك.

فيرجينيا ساتير

حين تتأرجح كفتا الميزان ما بين تنمية الذات وتكوين العلاقات، ينزع معظمنا إلى تضخيم هذا الجانب أو ذاك، ونتيجة لذلك يترك الجانب الآخر ضعيفاً وكثيراً ما يجد أولئك الذين يكون تركيزهم الأساسي على جانب العلاقات صعوبة في وضع حدود لسلوك الآخرين، ذلك أنهم لم يرسوا هذه الحدود على نحو واضح.

وأسوق مثلاً على هذا في شخص كاسي المرأة التي تجد صعوبة في وضع الحدود المناسبة؛ وصاحبتنا امرأة تنزع إلى إرضاء الآخرين، وتتلهف على تقديم المساعدة لهم ويشغلها رأي الناس بها، أشد الانشغال! ولهذا السبب نجد أن الناس ينزعون إلى استغلالها.

فأسرتها تستخف بأرائها وأفكارها. وزوجها وولداها المراهقان لا يستخفون بما تبذل في يومها وحسب، بل إنهم لا يلحظون جهودها. وقد يسأل المرء ما هي هذه الحدود الجديرة بالملاحظة؟ إن هذه المرأة تدير مكتباً استشارياً يقتضي منها جهداً كبيراً، كما تتولى تحضير الطعام للأسرة، وتتكفل بشراء ما يلزم للبيت، والقيام بغسل الثياب ومعظم أعمال التنظيف، بالإضافة إلى نقل ولديها بالسيارة، إذ لم يبلغا بعد مرحلة امتلاك سيارة خاصة. ومع ذلك فإنها لا تتلقى أي شكر لجهودها، فما تقوم به هذه المرأة لا يسترعي الانتباه، فهو عند الأهل من طبيعة الأمور. وهل يُشكر القمر لطلوعه ليلاً؟

أما عملاؤها فإنهم لا يقصرون كذلك في تجاوز حدودها، فكاسي تسمح لهم بأن يستغلوها ولا يسددون أتعابها في الوقت المحدد، أو لا يقومون أحياناً بدفع ما عليهم؛ وقد يتأخرون عن المواعيد المحددة لهم أو يطيلون جلساتهم معها دون أن يكلفوا أنفسهم السؤال عن ثمن هذا الوقت. ولا بأس لو أن في ذلك ما يسعد كاسي، أو يجعلها مرشحة للقداسة لتعيش وتخدم. ولكن المرأة كانت في الواقع تعيسة تنفر من حياتها.

من الناس من يتحسس حدود الآخرين أشد الحساسية، حتى ولو لم تكن تلك الحدود معلنة بوضوح. وهؤلاء يستشعرون بسواهم وكأنما ثمة حقل قوة تحيط بكل شخص فيدركونها ويتحاشون انتهاك الحدود. ولو كان كل امرئ على هذا النحو لما كان علينا أن نقيم الحدود الواضحة منعاً للتجاوز. ولكن معظمنا - ويا للأسف - بحاجة لتوضيح الأشياء في حدودها الدقيقة.

إن الأمر العجيب، هو أننا نظن أن من الأمور الجيدة معايشة أناس لا يتقيدون برسم الحدود، بينما ليس في حقيقة الأمر ما يطيب. وقد تحسب أنك تستطيع أن تفلح في معظم الأحيان مع أشخاص هذه طبيعتهم، أو لعلك لن تحتاج إلى الشدة في التعامل معهم. والواقع أن ذلك في بعضه صحيح، لكن الوجه الآخر للتعامل وهؤلاء الأشخاص، هو أنك غالباً ما تؤذي مشاعرهم، دون أن تعي ذلك، ثم تشعر بأنك قد ارتكبت حماقة.

وقد تكتشف ذلك عبر طرف ثالث، نظراً لأن من كانت حدودهم ضعيفة لديهم أيضاً خوف مرضي من النزاعات. فعوضاً عن مواجهة الشخص الذي ينتهك الحدود، من المرجح أن يأتي هؤلاء بشخص آخر ليوضح أمرهم. فإذا كنت أنا منتهك الحدود شعرت بنفسي عند اكتشاف ذلك كما لو أنني دابة بليدة ذات جلف وفضاظة. ولربما شعرت عندئذ ببعض المهانة أيضاً، طالما أنني قلما يصدر عني عامداً ما يؤدي، وإذا صدر مثل هذا الأمر عن غير قصد، أراني أهلع لرعونة مسلكي. ولاريب بأنني أستتكر إقحام طرف ثالث ليكون حكماً على سلوكي، وقد أشعر بشيء من جنون الاضطهاد (بارانويا) فتتتابني خشية من أن يفتابني الأصدقاء بحديث لا يروق.

الكل يفوز حين تكون الحدود واضحة فإذا وضعت حدوداً جلية واضحة اتقيت سلوك الآخرين المؤذي. وإذا ما وضعت أنت هذه الحدود جلية واضحة فإنني لن أضطر للحذر خشية جرح أحاسيسك. عليك إذن أن تبين ما هو مقبول لديك وما هو غير مقبول من سلوك الآخرين

نحوك. فإذا وقع انتهاك للحدود أوضح ذلك للشخص الآخر بهدوء بل حتى بود واطلب تقويم السلوك كما يستدعي الموقف. وإذا وجدت ثمة صعوبة دائماً في إرساء الحدود فعليك عندئذ أن ترفع من مستوى وعيك لتكتشف ما يقع على حدودك من انتهاكات في أقرب وقت، حينما تكون، بعد، مجرد منغصات، ولم تكبر لتصير تجاوزات كبيرة. وهذا أمر يبدو تافهاً أحياناً، إنما هاك المرشد لتعمل به، حتى تستقيم الحدود وتردع عن انتهاكها.

### المرشد

اعرف كيف ترسي الحدود المناسبة. الكل يفوز حينما تكون حدودهم واضحة للناس من حولهم.



## كن حازماً في التوكيد على حقوقك

الأناية إنما تكون في أن يقدم كائن من كان راحته الشخصية على ما هو ملائم لك .

جوان تيرمان

بلغ التدريب على أساليب التوكيد ذروته في منتصف السبعينات من القرن العشرين. ثم لسبب من الأسباب انصرف الناس عنه. ولم أعد أقع عليه مدرجاً بين مواد برامج التعليم الإضافية في الكلية في منطقتنا هذه الأيام؛ ولعله يعتبر الآن من مخلفات الماضي. ومع ذلك، فإن ذوي الذكاء العاطفي العالي يتصفون بأنهم على درجة مناسبة من النزوع إلى التوكيد .

لعل المرء يتساءل أليس هؤلاء ذوي طبع ذميم وغطرسة؟ والجواب هو أبداً على الإطلاق. فالسلوك الذميم هو تعدد على حقوق الآخرين وليس توكيداً للحقوق. ونحن إنما نكون توكيديين حين ندافع برباطة

جأش عن حدود شخصيتنا. وفي هذا تقول المؤلفة آن لاموت إن لكل منا مساحة عاطفية، مساحة روحية، هي حق لنا جميعاً. فإذا تجاوزت الحد ودخلت المساحة التي هي ملك لك، كنت متعدية على حق؛ وإذا سمحت لك أن تتطفل وتدخل مجالي عنوة كنت سلبية متهاونة. ولو تركت لك أن تنتهك حدودي ثم عمدت للرد عليك بهدوء بالمثل كنت عدوانية مخادعة. وعندما نكون توكيديين نتعامل بصدق وصراحة مع الناس ولا نتكلف الظهور بمظهر معين لنكسب رضاهم.

وهذا جاريس ينأى عن الناس ويجعل بينه وبينهم مسافة، ولذلك فإنه، كما لكم أن تتوقعوا، يشعر بالوحدة. وهو شخص لا يرتاح لصحبة الناس، بسبب من عجزه عن الإشارة لهم بوضوح وجلاء بأنهم دخلوا أرضاً مسكونة. وبدلاً من التورط في موقف مزعج يعمل الرجل على تفادي الاتصال بالآخرين. وجاريس في هذا يفتقر للإدراك السليم للحق. وكان جاريس قد تعرض لتجربة بعد طلاق والديه بأن اضطر للعناية بأمه المفجوعة. وأخذت هي تستغرق منه وقته وحيويته واهتمامه تحت وطأة الألم، إلى حد يبلغ انتهاك حدوده. ولما كان يتصف بالحدب والرقّة، فقد شعر بالأسى لما آل إليه حال أمه حتى خشي ألا تقوى على احتمال الرسائل المباشرة الصريحة بأنها تنتهك حدوده. ولم يتعلم الرجل أن يقف للدفاع عن نفسه قط، فبات الآن يبتعد عن الناس ليتفادي هذا الموقف.

أن يكون المرء حازماً مصراً على حقه يعني أن يتعلم قول كلمة «لا» !  
والحق أنني لا أعرف أحداً يحلو له أن يقول «لا» للناس، إلا أن ذلك أمر

تقتضيه الضرورة بين الحين والآخر، إن شئنا أن نحافظ على سلامة  
 كيانتنا. فإن طلب أحدهم منك أمراً وجدته غير ملائم لسبب من  
 الأسباب، فإن أحدكما سوف يشعر بقدر من الضيق، مهما يكن ردك.  
 فإن أجبت بـ «لا» انزعج الآخر؛ وإن أجبت بـ «نعم» كنت أنت من يعاني  
 وعليك أن تختار بينهما.

فانيسا روح رقيقة أخرى لا تطيق أن ترفض لأطفالها طلباً، ولا تقوى  
 على أن ترى في نظراتهم خيبة الأمل، أو تسمع بكاءهم حين لا ينالون ما  
 يطلبون. ولكنها حين توافق على تلبية مطلب غير مناسب، فإنها تسبب  
 في كثير من الأحيان ضيقاً وقلقاً لا يقتصران عليها وحدها وإنما لدى  
 زوجها أيضاً، وهو الذي يكون عادة مفسد المذات بالرد سلباً على  
 مطلبهم حرصاً عليهم ول يمنع عن نفسه قلقاً لا مبرر له. وهكذا فإن كان  
 افتقارك للحزم يوردك في متاعب فإنه كثيراً ما يسبب إشكالاً لمن  
 حولك أيضاً.

فإن كنت تجد صعوبة في أن تكون حازماً فإنك تحسن صنفاً بدراسة  
 موقفك من مسألة الحق. أفتراك تشعر بشيء من عدم الجدارة أم تراك  
 لا تقدر أن لك حقاً في المساحة العاطفية عندك؛ وأن تقبض على  
 نصيبك من الفسحة الروحية المتاحة لك؟ وما هي القضايا التي  
 ترسبت من الماضي وولدت هذا النمط من السلوك؟ وماذا بوسعك أن  
 تفعل لإرساء نمط جديد عوضاً عنه؟

إن كان يصعب عليك قول لا فتعلم أن تتوقف برهة متى واجهت  
 مطلباً لتقول لمحدثك: «دعني أفكر في الأمر وسأعود إليك بعدئذ

برأيي». ولسوف تستطيع بهذه الطريقة أن تتفادى تكرار عادة الامتثال المألوف عندك، فتكون لك فسحة صغيرة لترى إن كنت تريد فعلاً الموافقة على ما طُلب منك القيام به.

إذا رغبت بمزيد من المعلومات عن اكتساب شخصية أشد حزماً فعليك بكتاب «كيف تقول لا دون أن تشعر بالذنب» How to Say No Without Feeling Guilty لمؤلفيه بريتمان وهاتش وكارلسون

إن لم نعتن بأنفسنا أولاً

فلن يكون لنا نفع للآخرين.

مجهول

### المرشد

تعلم أن تكون حازماً توكيدياً. اعتد أن ترتاح إلى مساحتك العاطفية ودافع عن مملكتك. تعلم أن تتوقف قبل أن تقول نعم تلقائياً.



## كن ذا شخصية متكاملة

لا تظن أنك تحقق مكسباً من فعل يحملك على نكث وعد، أو يفقدك احترام الذات، أو يؤدي بك إلى كراهية إنسان، أو سوء الظن، أو الشتيمة، أو النفاق، أو الرغبة في أي شيء يحتاج إلى إخفاء وستر.

ماركوس أوريليوس

الكلمة المستخدمة هنا هي «Integrous». ولقد نقبت عنها في المعاجم والقواميس فلم أقع عليها. ولكن «إن لم أصادف هذه الكلمة في القاموس فيجب أن تجد لها موقِعاً فيه»، كما كانت جدتي تكتب لي في رسائلها حين تبتكر عبارة ذكية مناسبة. وهذه الكلمة قد استخدمتها صديقتي مارج وتقصدها بها أن يكون الإنسان في حالة من التكامل والاتساق في الشخصية، وهذا ما يوجد في قاموسي وتعريفها «كون الشخصية فعالة سوية متكاملة، بلا نقصان» ومؤدى الكلمة أن تحيا وفق

قيمك ومبادئك الأخلاقية، وتحقق التطابق بين سلوكك وكلامك. ومن لديهم سوية عالية من الذكاء العاطفي يجهدون للعيش في هذه الحالة من التكامل.

تقول روبرتا شالير الاستشارية في الإدارة «إن مقياس ما في حياتنا من صراع داخلي يتجلى في الاختلاف بين ما نقول أنه معتقدنا وما نفعله حقاً». ولدى معظمنا مؤشر ينبئنا بحالنا حين يظهر لدينا أي اختلال، فيلح علينا ويجعلنا نشعر بشيء من الانزعاج، وقدر من الضيق، والغثيان. ذلك أنه لدينا مجموعة من القيم تحدد هويتنا، أي من نحن. وهذه القيم قائمة سواء كانت من صنعنا وترتيبنا أم لا. وإذا أتينا بأمر، كبير أم صغير، ينال من هذه القيم شعرنا بتلك القرصة لتخبرنا بأننا فتحنا مسرباً تفتد منه حيويتنا - قرصة صغيرة نكاد لا نسمع لها صوتاً، ولكنها تنال من شخصينا، على كل حال.

وهناك أناس لا يملكون جهاز الجيروسكوب، الداخلي والعاطفي، الذي يحفظ توازن الشخصية ويحدد اتجاهها. والأشخاص الذين يتصفون بالاضطراب الاجتماعي أو النفسي يتصرفون دون هذا الدليل المرشد، وذلك يكلفهم غالباً كما أنه يعرضنا للخطر. والمضطربون اجتماعياً يستطيعون «التغلب» على جهاز كشف الكذب، لأن هؤلاء القوم، على العكس منا، يفتقرون لاستجابة الجلد للمثيرات، أو ارتفاع ضغط الدم، أو معدل ضربات القلب، المسجلة للبقية منا حين نكذب. وثمة عدد كبير منهم يسكن في السجون. وفي المحصلة نجد أن الحياة بدون التزام بالنزاهة والقيم باهظة الثمن.

إننا نحيد أحياناً عن السلوك التكاملي بسبب من ضياعنا الفكري، إذ لا ندري بماذا نؤمن. وتبرهن البحوث أن الناس يكونون أفضل صحة ولياقة وعاطفة وأسلم روحاً حين تكون لديهم منظومة معتقدات واضحة ويتصرفون وفقاً لها .

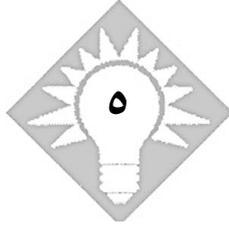
وإن عيش حياة تكاملية ليس بالأمر اليسير دائماً. فكر بما يعانيه ذو الضمير المدافع عن القضايا العامة، في حياته. يصور فيلم «رجل الأسرار» The Insider حياة رجل خسر وظيفته وانهار بيته وتشتت عائلته وانفض عنه أصدقاؤه حينما كشف خفايا صناعة التبغ وفضح حقيقتها للجمهور. إذن في الالتزام بمنظومة قيمنا مجازفة، خاصة حينما نواجه موقفاً ينطوي على قيم متعارضة كالتي واجهها بطل الفيلم. هل أكون على صواب إن كشفت أمراً للجمهور، بينما أكون في ذلك خذلت أصدقائي وزملائي في العمل؛ أم أن الأمر السليم هو أن أدع أسرتي تستمر في العيش على النحو الذي وفرته لها، فأصمت وأمضي في العيش وضميري مثقل ؟ فأيهما الطريق الأسلم ؟ إن الحياة المتكاملة تعني مواجهة خيارات صعبة أحياناً.

كانت أسرتي قليلة الموارد، وأنا مازلت في سني حياتي الأولى. وأذكر أنني كنت في التاسعة من العمر يوم جاءنا صديق للأسرة، وذهب إلى المتجر برفقة والدي وكنت معهما. فلما انتهينا من شراء لوازمنا وسددنا ثمن مشترياتنا، ردت الموظفة بقية المبلغ بكثير من قطع النقود الصغيرة بما يتجاوز المطلوب. ولما اكتشف والدي خطأها أعاد إليها الفارق. ولما

خرجنا إلى الطريق بدا الصديق مستغرباً وأظهر شيئاً من التقريع لوالدي. ومازلت أذكر والدي يومئذ، إذ قال: «طيب، أستطيع على الأقل أن أنام مرتاح الضمير.» لقد ضرب أبي مثلاً رائعاً على الحياة المتكاملة.

### المرشد

أهدتني جدتي دفتر يوميات في عيد ميلادي العاشر وقد كتبت في الصفحة داخل الدفتر: «لا تقومي بما يجعلك تخجلين من تدوينه في هذه الصفحات». ذلك هو المرشد.



## قم بفعل أصيل جاد

كل إنسان خائن لكل إنسان آخر لأن عليه أن يكون مخلصاً  
لنفسه.

د. هـ. لورنس

ما المقصود بعبارة قم بفعل أصيل جاد؟ لقد ورد هذا المصطلح في كتاب ماريا نيميث «طاقة المال» The Energy of Money، وتقصد به أن يتوقف المرء عن اللجوء إلى التبريرات والأعذار، ويرى الأمور على حقيقتها، وأن يتحمل مسؤولية نفسه، ويتخذ خطوات إيجابية لحل مشكلة ما أو للاقتراب من أهدافه في الحياة.

يود زالك أن يكتب رواية، لكنّ ثمة ظروف كثيرة تحول دونه وكتابة الرواية. وفي آخر اليوم يجد نفسه متعباً منهكاً وقد نفذت طاقته المبدعة، كما أنه لم يكن بالرجل الذي يألّف العمل في الصباح لينهض وينكب على الكتابة. وهناك بعد مشكلة ضرورة ممارسة الرياضة

ليحافظ الرجل على لياقته البدنية. وفي عطلة نهاية الأسبوع يحتاج لشحن طاقته من جديد لذلك يمضي بعض الوقت في ملاعب الغولف أو المصارعة، فإذا كان الشتاء ذهب للتزلج. إذن ليس لديه وقت لكتابة روايته. إن القيام بعمل أصيل قد يعني لذاك التزاماً حقيقياً بأن يكتب، أي تكريس وقت خلال اليوم وفي أيام العطلة الأسبوعية لهذا العمل. ولكن الرجل لا ينقطع عن التماس الأسباب ليتفادى الكتابة وفي آخر حياته سيجد أنه أمضاها في ما يعادل الغياب المعلن، إنما السؤال هو ما الذي أنجزه في تلك الفترة؟ أما إذا شاء أن يكون كاتباً فعليه عندئذ أن يبادر إلى العمل مخلصاً.

وهذه أليسون يقلقها مستقبل وضعها المالي، فهي امرأة متزوجة من رجل ذي مبادرة، قوي، شديد الحيوية، في حين أنها تنطوي على شيء من الاستكانة، وتؤثر أن تدع زوجها يفرض إرادته على أن تتصدى لتجاوزاته. وزوجها كول طموح يسعى إلى دخل عال ولا يرى ثمة حاجة لخطة لتدبير أحواله عند بلوغه التقاعد، اعتقاداً منه بأنه يستطيع تأمين حياتهما بعدئذ بالملايين التي سوف يكسبها من الصفقة التي يعمل على انضاجها. وجدير بالذكر أن أليسون وكول في الأربعينات من العمر وليسا قريبيين من الملايين المنتظرة بل إن حالهما اليوم مثل حالهما حين تزوجا قبل خمسة عشر عاماً.

وإذن، فعلى أليسون أن تنهض بالمسؤولية عن نفسها، إن شاءت أن تتمتع بوضع مالي متين في شيخوختها، وعليها عندئذ أن تبادر لتحقيق ما تريد وتقوم بعمل أصيل لتبلغ أمرها.

والحق أن القيام بفعل أصيل يثير الخوف في النفس فعلاً، لأن إتيانه ينطوي على كلفة تؤثر ألا نتحملها، والأسهل من ذلك، إذن، الشكوى أو الحلم بتغيير الحال. والثمن الوحيد الذي تدفعه هنا هو المراوحة في وضع يأتي لك بالتعاسة. والحق أننا غالباً ما نكون مستعدين لاحتمال الاستمرار في ما نحن فيه بطيب خاطر على معاناة القلق في تغيير وضع نضيق به. بل لربما عمدنا إلى تسكين الألم بعقار الخيار الذي ألفناه، إلا أننا نعلم أن الوضع سيظل على حاله.

جازف بعمل - أو واجه عواقب النأي عن المجازفة.

ديفيد سنارتش

### المرشد

اكتشف ما يحول دون تحقيق أهدافك. وقدر الكلفة والعمل اللازم لبلوغ هذه الأهداف ثم قم بالعمل الأصيل.



## تعلم أن تهدئ نفسك

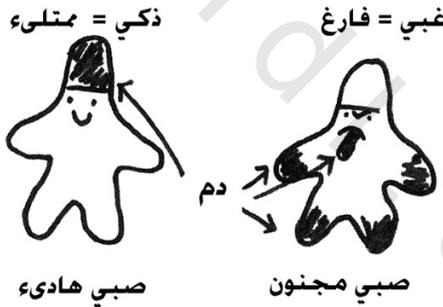
الغضب هو الانفعال الذي يجعل لسانك يعمل أسرع من عقلك.

ايضان ايسار

ربما كان هذا أهم أداة تستطيع استخدامها لرفع مستوى ذكائك العاطفي. ذلك أن القدر الكبير الذي نعانيه من ضيق شخصي أو في علاقاتنا ناجم عن قلق لم نحسن تقديره أو معالجته. وكل أداة تعين في معالجة القلق كفيلة بأن تزيد تلقائياً في عمق كل علاقة كما أنها ضرورة لا غنى عنها في رفع مستوى الذكاء العاطفي. وأذكر أنه كان من بين مهام وظيفتي، إبان عملي مرشدة نفسية في المدارس للعمل مع أطفال صغار يعانون من الاضطرابات. وقد درجت يومئذ على تنظيم الأطفال في «مجموعات صداقة» تتألف من أطفال يعانون من مشكلات اجتماعية. وهذا يعني أنني كنت أحاول تأهيل «أعداء الشعب» في الصف الثالث الابتدائي من الدرجة الأولى حتى السادسة.

كان هؤلاء الفتيان (أجل كانوا جميعهم تقريباً فتياناً) عادة مصدر رعب في باحة المدرسة. وأبرز ما في أمرهم أنهم لا يعرفون إلا القليل عن حسن التصرف تحت ضغط الشدة. وكانوا يعتقدون إذا وقع أحدهم عرضاً أثناء اللعب في الباحة أنه ليس أمهم سوى رد واحد وهو رمي أول من يصادفهم على الأرض، وكان ذلك يورطهم دائماً تقريباً في المشكلات. كان هؤلاء الفتيان مضطربين حقاً، ذلك أنه كان جلياً لهم أنه لا بد من تلقين من يعترضك درساً، والحق أنهم يرون أنه ليس من الإنصاف في شيء معاقبتهم إن ردوا على العدوان بالقبضات.

ولقد وجدت أن كل محاضرات العالم لن تجدي مع هؤلاء الزعران الصغار، وأخيراً وقعت على علاج ناجح. فقد قمت بتخطيط الرسم التالي.



وما قلت لهم أساساً هو أن هذين الرسمين يمثلان شخصاً هادئاً وآخر مجنوناً. وعندما تكونون هادئين يتدفق الدم إلى دماغكم وبذلك يمتلىء وتغدون عندئذ أذكاء. أما إذا ثرتم وغلب عليكم الهياج فإن الدم يترك دماغكم ويتحول إلى أيديكم وأقدامكم وألسنتكم، فيفرغ الدماغ وتصبحون أغبياء. فحيث يكون الدم يكون الفعل. فإذا كان الدماغ ممتلئاً

بالدم تستطيعون التفكير بوضوح وتأتون بأفعال ذكية، أما إذا هرب الدم إلى اليدين والقدمين واللسان فسوف ترتكبون أفعالاً حمقاء، مثل الضرب أو الركل، أو قول البذاءات مما لا يليق بكم. وهكذا فإن وجدتم السبيل لتتمالكوا أنفسكم وتيقوا هادئين فإنكم تتمتعون بالذكاء، والأذكىاء ينوون بأنفسهم عن المشاكل.

أهو معقول ؟ لقد وصلت الفكرة إلى العصبية القرمزية التي كنت أشرف على أفرادها. فمضينا نبتكر الوسائل ليبقى الدم في أدمغتهم وأخذت شقاواتهم في الباحة تتقلص.

حسناً، أقر بأن ما عرضته ليس دقيقاً كل الدقة من الناحية العلمية، إلا أنه لا يبعد عنها كثيراً. فالواقع هو أن الدم يفر من مقدم الدماغ حين يغلب علينا الضيق فلا نعود نتصرف تصرفاً عقلانياً. ذلك أنه عند الغضب يغلب قسم من الدماغ كان أسبق إلى النشوء فنأخذ بالتصرف كالزواحف. وهذا الجزء مبرمج لمساعدتنا على البقاء، وهو ما يدفع بنا إما للقتال أو للهرب. وكان هذا الجزء مفيداً جداً حين نحتاج للهرب من نمر فتاك لولا أنه في معظم المواقف في حياتنا الحديثة لا يجدي القتال ولا ينفع الهرب.

لقد وجد جون غوتمان الباحث في الشؤون الزوجية بجامعة واشنطن أن الزوجين يصابان بالإرباك والقهر بسبب سلبية أحدهما وردود فعله، مما يوقع الجسد في حمل زائد أو «فيضان». ذلك «أننا نتمتع جميعاً - حسبما يقول غوتمان - بمؤشر داخلي يقيس مقدار ما يتراكم من السلبية أثناء مثل هذه التفاعلات. فإذا زادت عن الحد لديك اضطربت إبرة المؤشر وراحت تتخبط في حركتها في كل اتجاه وبدأ الفيضان».

هناك عدد من الخطط لتقويم هذه الحالة، أحدها رصد ضربات القلب، وهو مقياس دقيق لدرجة الارتباك أو الإجهاد الذي يصيبنا. فحين يرتفع معدل النبضات عشرة بالمئة فوق معدله في حالة الاسترخاء يكون الوقت قد حان للراحة. وجدير بالتذكير أن من الأهمية القصوى أن يخلد المرء للراحة حين يصبح عدد ضربات القلب مئة في الدقيقة. ذلك أن الجسم يكون في تلك الحالة قد أخذ يفرز كميات من الأدرينالين أكثر مما هو طبيعي ويقودنا إلى الاستجابة التي هي من طبيعة الديناصور، أي إما القتال أو الهرب أو استجابة الصبي المجنون. وتذكر أن كثرة الدم في أيدينا وأقدامنا ولساننا وقلة تدفقه إلى الدماغ = غبي.

والجدير بالاهتمام أن للمعرض العاطفي القدرة على أن يزيد من معدل ضربات القلب كالتمرين البدني سواء بسواء. ففي إحدى التجارب جرى اختبار للموسيقار الشهير هربرت فون كرايان بجهاز كهربائي لمعرفة استجاباته التلقائية أثناء قيادته للأوركسترا. ووجد الباحثون أن نبضه كان يرتفع ارتفاعاً كبيراً في المقاطع ذات التأثير العاطفي أكثر منه في المقاطع التي يجهد فيها بدنه.

إذا كنت تنزع للغضب والضيق حين تحتدم الأمور فربما تحسن صنعاً باقتناء إحدى أجهزة رصد القلب المتوفرة في السوق ومراكز بيع الأدوات الرياضية ويحملها الرياضيون والمثابرون على تمارين اللياقة البدنية لتساعدهم على البقاء ضمن الحدود المأمونة أثناء التدريب. وبعض هذه الأجهزة يصعب التعامل معها أثناء المناقشات العامة، إلا أن منها ما يمكن

حملة كساعة اليد . وأنا أؤثر شخصياً ساعة رياضية تعرف باسم MIO وتستطيع بوساطة هذه الساعة رصد نبضك متى أردت أثناء احتدام النقاش أو في لحظات الانفعال، وتعلم أن نبض قلبك بلغ منطقة الخطر، وعندئذ يكون الوقت قد حان لتعلق الحوار وتنسحب. وينبغي عليك حينئذ أن تأخذ الكلمة بمعناها الحرفي فتترك الساحة حتى يستريح قلبك ويهدأ . عليك إذا ما بلغت هذه الحالة أن تهدىء من ثورة مشاعرك الجريحة إلى أن تكون قد بلغت من الهدوء ما يكفي لاستئناف الحوار.

هنالك عدة أساليب لتهدئة نفسك، حالما تعلق الحوار وتنسحب. وهاك بعض هذه الأساليب:

١- تنفس عميقاً عدة مرات حتى تهدأ نفسك. تنفس ببطء وعميقاً، وليكن تنفسك من أسفل رئتيك إلى الأعلى. ضع إحدى يديك على بطنك لتتأكد من أنك تقوم بعملية التنفس على الوجه الصحيح.

٢- تحدث مع نفسك أثناء انسحابك ويفيدك هنا أن تكرر عبارات مثل: «ها أنذا هادىء ورصين»، أو «هذه المشاعر عابرة وتزول الآن».

٣- من الناس من يبلغ درجة من الهدوء الراسخ ما يسمح له باستئناف مواجهة مثيرة للأعصاب بعد تمرين بدني قوي. اركض أو امش مسافة بخطوات سريعة أو ارتد لباس الرياضة وامض إلى النادي لتمارس تمريناً قوياً.

٤- هناك أناس يستجيبون للمعالجة بالماء. ادخل إلى حوض الحمام المليء بالماء الساخن والرغوة أو زيت الاستحمام وبدد بالتدليك ما يعتمل في نفسك من غضب وضيق.

٥- جرب التمرين التالي وهو يرد في كتاب دونا ايدن «العلاج بالطاقة» Energy Medicine. تأمل في الوضع الذي أثار في نفسك الضيق. ثبته في عقلك بينما:

❖ تضع رؤوس أناملك على جبينك مغطياً بهدوء التوتوات البارزة فوق الأجنان.

❖ ضع إبهاميك على صدغيك أو المنطقة المحاذية لعينيك. وتنفس عندئذ بعمق.

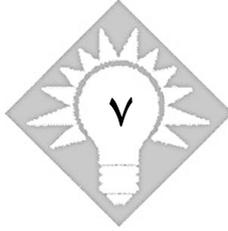
وإذا ما ثابترت على هذه الإرشادات دقائق معدودات فإن هذه الممارسة ستعيد دورة الدم إلى الدماغ المفكر وستجد أن تفكيرك أصبح أكثر صفاء، ثم عد بهدوء إلى حيث كنت وابدأ بحل العضلة باستخدام «دماغك البشري». إن تعلم السيطرة على عواطفك على الوجه الصحيح هو من السمات البارزة للذكاء العاطفي.

حين تغضب عد إلى الأربعة، وحين يشد بك الغضب، اشتم.

مارك توين

### المرشد

ابحث عن طريقة ناجعة تفيدك في تهدئة نفسك واستخدمها حين تجد أنك قد فقدت السيطرة على نفسك. ولسوف تحافظ على الدم متدفقاً في دماغك وتقوم بالعمل الذي يعتمد على الذكاء الحق.



## استراتيجية للشكوى

من ثابر على التذمر والشكوى فقد حظه من الشفقة .

مجهول

دأبت عميلتي كارين على التذمر، وهي امرأة جذابة وذكية. ولكن كان مما يشق على النفس الإصغاء إليها لكثرة شكواها وتبرمها من إصرار العالم على العسف بها ومضايقتها. كانت كارين تعاني من افتقارها للشعور بالجدارة، شأنها في ذلك شأن جارييس الذي عرفنا حالته في المرشد الثالث، ولو استقصينا حال كارين لعلمنا أنها كبرى ثلاث أخوات نشأن في ظل أب طاغية متسلط، لحاجاته ورغباته المقام الأول. والويل الويل لتلك التي لا تقفز حينما تسمع فرقعة سوط الوالد. وقد صادف أن ثارت نائرة الوالد حين افتقد زري قميصه المفضلين، وأخذ يصيح متهماً أن أحد أفراد الأسرة قد نقل الزرين من مكانهما، وراح يهدد أهل البيت بالويل وأشد العقوبات إن لم يجدهما على وجه السرعة. فترك

الجميع ما بين أيديهم والتفتوا يبحثون عن الزرين في كل أنحاء البيت. وكان أن وجدَ هذان الزران في الدرج الذي يحتفظ فيه الوالد بمناديله، وحيث وضعهما. ولم يتكلف الرجل الاعتذار عن خطئه. وكيف يعتذر الامبراطور لرعاياه الضعفاء.

وكان من آثار هذه النشأة في بيت كهذا أن جعل كارين تعاني من ضعف الشعور بالجدارة والحق. فكان البقاء يعني عندها أن تقدم حاجات الناس على حاجاتها، ولم يراودها قط اعتقاد بأن لها حقاً في نيل ما تحتاج إليه. حسناً، قد يستطيع القديسون احتمال إهمال الآخرين لاحتياجاتهم، إلا أن من هم دونهم مثلنا نحن البشر يعلمون أن هذا الأمر لا يطاق إن زاد عن حد معين. وهنا تبرز غريزة حب البقاء البدائية رأسها تريد أن تعبر عن نفسها، ولما كانت لا تشعر بجدارتها وحقها فعلاً فلا يبقى أمامها إلا الشكوى.

هناك كلمة تقال في تكرار التذمر والشكوى دون طائل، هي التآفف. والجدير بالذكر أن في التذمر والشكوى نقيصة هي أنهما يبددان الطاقة ولا يؤديان إلى أمر أو يحلان مشكلة وقلما يجعلان المرء يشعر بأنه أفضل حالاً. ومع ذلك فلهما نفع من حيث أن لهما فعل الحفاظ على الوضع الراهن دون تغيير. وهاكم كيف يعمل التآفف. لنقل أننا أصبنا بمهانة أو جرح معنوي - كأن يكون أحد الناس قد آذى مشاعرنا أو ألحق بنا ظلاً. فنسمع صوتاً ضعيفاً يقول: «هذا حيف وظلم، وأنا لا أستحق ذلك. وما كان ينبغي أن يحدث لي هذا الأمر». إن هذا الاعتقاد بأننا جديرون بمعاملة فضلى يتعارض مع كوننا نلقى غير ذلك فيشير في

أنفسنا توتراً. فإذا تراكم هذا التوتر ما يكفي من الوقت فلا بد من أن يحدث أمر ما، إن عاجلاً أو آجلاً، وهو واحد من أربعة أمور:

١- يتغير الموقف. فيعتذر الشخص المسؤول عن أذيتنا ويرضينا. وهذا هو ما نرغب به كثيراً، إلا أنه قلما يحصل.

٢- يبقى الوضع كما هو بدون تغيير. هنا نتحمل وننال عذاب آلام الظهر والصداع. وهذا هو الحال غير المرغوب، ولكنه كثيراً ما يحصل.

٣- نترك الموقف وراءنا. وهذا ليس بخيار في الغالب ولا هو بالأمر الشديد الإزعاج.

٤- نعمد إلى عمل أصيل جاد ونغير الوضع بأنفسنا. وهذا هو الخيار الوحيد حين لا نملك أن نترك الأمر وراءنا، ذلك أننا بحاجة إلى التغيير الذي لا يحدث من تلقاء ذاته.

لقد اكتشفنا جميعاً تقريباً أننا نصبح أحسن حالاً قليلاً حين نروي قصصنا (شكوانا، في حقيقة الأمر) لشخص متعاطف سرعان ما يبدي بعض الضيق تعاطفاً معنا، ونشعر ببعض الراحة، لبعض الوقت. والحق أنه مما يطيب للمرء أن يجد من يقول له: «آه، يا للمسكين». ذلك أن رد الفعل هذا يخفف من شدة الانفعال، فنعود إلى وضعنا القديم - الذي بقي كما هو ولم يتغير - ونستمر في أداء عملنا.

وقد يكون التوتر الحاصل مدعاة للضيق، إلا أنه قوة طاقة ربما يمكن الانتفاع بها في إحداث التغيير. ولكن ما إن تخف هذه الطاقة حتى يبقى الموقف كما هو. أما إذا لم يتبدد التوتر - وهو طاقة -

ويذهب بالتذمر والشكوى فإنه سوف يتراكم ويتراكم حتى يبلغ وضع الكتلة الحرجة وعندئذ تتغير المنظومة.

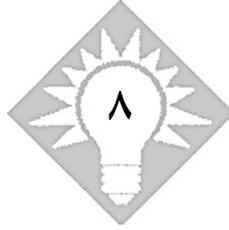
فلتسأل نفسك، حين يستهويك أن تتذمر وتسربشكواك لصديق عطوف: «أتراني أريد تبديد شيء من التوتر لأستمر في هذا الوضع أم تراني أريد للتوتر أن يتراكم حتى أغير هذا الوضع؟» إن كان الأول هو ما تشد، فهيا تذمر كما يحلو لك. فكل منا يشكو ويتذمر بين الحين والآخر، وهو أمر مدعاة للراحة لفترة من الوقت. لكن إذا كان الوضع بحاجة إلى تغيير، فتوقف عن الشكوى، وقم بعمل أصيل جاد.

### المرشد

قف لحظة حين تشعر بالحاجة للتذمر والشكوى وسل نفسك: «أتراني أريد احتمال هذا الوضع الذي من المستبعد أن يتغير، أم تراني أريد تغييره؟»

١- إن كان الأول هو ما تريد فاهتف لصديق مواسٍ واعرض عليه الموقف، وسله النصيحة فإذا أجابك في النهاية: «يا للفتى المسكين»، خذ نفساً عميقاً وعد إلى الوراء إلى حيث كانت المشكلة.

٢- إن كنت تريد للوضع أن يتغير، فحاذر أن تشكو لفترة من الوقت. فإذا تراكم التوتر وبلغ درجة حرجة فعندئذ تستطيع أن تقوم بالفعل الأصيل الجاد.



## لتكن مستعداً للعيش مع الفوضى والاضطراب

النمو يقتضي التنازل مؤقتاً عن الطمأنينة.

غيل شيهي

في ورشات العمل المكرسة لفهم التغيير كثيرون منا قد قاموا بهذا التمرين: اجعل ذراعيك في وضع التقاطع. قم بذلك فوراً، والآن قاطع ذراعيك بصورة مختلفة - بالطريقة «الخاطئة». لقد شعرت ببعض الضيق، أليس كذلك؟ تحمل قليلاً هذا الشعور بـ «الضيق» الذي أثاره ذلك الوضع، قم بتحديد موقعه في جسمك. واعلم أن ذلك الشعور هو القلق وما تشعر به الآن هو شكل بسيط منه. والآن أتراك تسمع صوتاً خافتاً يقول لك: «عد إلى ما كنت عليه، عد إلى ما كنت عليه». إن ذلك هو ما يحدث حينما تقوم بتغيير في وضعك. هذا القلق مزعج إلى حد يجعلنا نعود سريعاً إلى نهجنا القديم.

إنك ستحاول باستخدامك أسلوباً توجيهياً مرشداً تجربة أنماط جديدة من العمل. ولتعلم أنك ربما شعرت بالضيق من هذا بادئ الأمر. ذلك أن التغيير يثير فينا شعوراً بالانزعاج لأنه يرمي بنا في حال عارضة من اختلال التوازن. بيد أن هذه الحال عينها من الاضطراب، كما يقول الباحثان راي ومايرز في كتابهما «الإبداع في الأعمال التجارية» هي التي تولد الاستجابات المبدعة لديك. ذلك أن من شأن أي أمر يزيد من الضغط على البدن أن يؤدي إلى القفز إلى حال أعلى من الفعالية -أو، بعبارة أخرى، إلى مستوى أعلى من الذكاء العاطفي.

والحق أننا نشعر بالقلق بتأثير التغييرات ولو كانت صغيرة. وأسوق مثلاً على ذلك بتجربتي كمشتركة في دورية «ذي سياتل بوست انتيلجنس» طوال الأعوام التي أمضيتها في سياتل. وقد صادف أن عمدت هيئة التحرير قبل بضعة شهور إلى إحداث تغيير في الصفحة الأولى بحيث اختلفت عن الشكل الذي كانت عليه طوال السنين الماضية وذلك لإكساب المطبوعة حلة جديدة. وكان هذا الانقلاب أمراً بسيطاً، ومع ذلك فقد أفسد ما تعودت على القيام به في الصباح. إذ أنني درجت على عادة في الصباح هي أن أبدأ اليوم بتناول الشاي وقراءة الصحيفة وأنا أضع القط في حضني. وهذا الطقس مريح ومعتاد، إلا أن تغيير شكل الصحيفة أفسده، إذ باتت غريبة علي. فأمر بسيط كهذا كاف ليشعرنني بأن اليوم لا يبدأ البداية الصحيحة.

وإذن، إن كان أمر بسيط مثل تغيير شكل الصحيفة اليومية التي أثار على قراءتها كفيلاً بأن يسبب لي هذا الضيق، فمن الممكن كذلك

لبعض التوجيهات المرشدة في هذا الكتاب أن تسبب لك مثل هذا الكدر الذي أصابني. وإذا كنت تعرف هذا سلفاً فبوسعك أن تدرك أن ثمة منغصات صغيرة أخذت بالظهور لديك. إن معرفة ما يجري وحسب كاف، ولكن إن كنت تحتاج مساعدة في هذا فعليك أن ترجع إلى المرشد السادس في فصل تعلم أن تهدى نفسك، وتحاول تطبيق واحد أو أكثر من الاقتراحات.

يعتقد الدالاي لاما أنه حينما تبدو الأمور جميعها في تدهور دفعة واحدة، فإن ثمة أمراً رائعاً في سبيله للظهور وأنه يحاول حماية نفسه بصرف انتباهنا عنه ليخرج إلى العالم على أكمل وجه. فإذا شعرت بأي قدر من الضيق، فابتهج، لأن في ذلك بشرى. فذاتك الجديدة الغنية بالذكاء العاطفي في طريقها للولادة.

إنني مناصر للتقدم كل المناصرة، ولكن ما لا أستطيع  
احتماله فهو التغيير.

مارك توين.

## المرشد

هبيء نفسك لاحتمال ما يرافق التغيير من الفوضى والاضطراب والضيق أحياناً. اعمل على تهدئة نفسك عند الضرورة.



## تعلم أسلوب التفاوض

هل تؤثر أن تكون على حق أم أن تكون سعيداً ؟

دورة في المعجزات

ما إن تتعرف إلى مبادئك الثابتة التي لا سبيل للمساومة فيها حتى تصبح الحياة أمامك أبسط مما كانت عليه في الماضي. ذلك أنك تعلم عندئذ أن كل شيء آخر، من حيث التعريف، قابل للمساومة والتفاوض. وإذن فمن الأهمية بمكان أن تتعلم كيفية التفاوض. إذ أن معظمنا، لسوء الحظ، لم يتعلم في الأسر التي نشأ فيها كيف يكون التفاوض. لقد تعلمنا أن نراوغ، وأن نطلب، كما تعلمنا النواح والشكوى والأين والإكراه، ولكننا لم نتعلم الأخذ والعطاء حقاً في إطار علاقة ما. وهو من حسن الحظ أن التفاوض مهارة يمكن أن نتعلمها. أما إذا لم يكن لدينا حدود راسخة محددة وكنا لا نحمل فكرة واضحة عما هي مبادئنا الثابتة التي لا تقبل المساومة، فإن التفاوض الحق يبدو وكأننا نرغب في تقديم

أنفسنا مجاناً، ولذلك نلجأ إلى أسلوب تحكم آلي كلما شعرنا بالحاجة الشديدة للحصول على بفية لنا أو حاجة من شخص آخر.

كان كل من جورج وسو يواجهان مشكلة: سو تريد بيع بيتهما وشراء آخر أكثر اتساعاً، بينما جورج يرغب في البقاء في هذا البيت الذي اشترياه وهما في بداية حياتهما الزوجية قبل اثنتي عشرة سنة. وحجته في التمسك بالبيت أن شراء بيت جديد سيجعل «قيمة الرهن تتضاعف، ونحن بالكاد نستطيع الوفاء بالأقساط التي علينا».

وكان رد الزوجة: «ولكن إن المكان لم يعد يتسع لأمتعتنا وقد اشترينا البيت لحسن موقعه ومظهره، ولكننا نسينا أن نأخذ في الحسبان اهتمامنا بجمع المتاع وسواه، وما عاد لدينا اليوم متسع لأي شيء».

بلغ الزوجان هنا طريقاً مسدودة، فكل منهما لا يدري كيف يكون التفاوض. وبالتالي انكفاً كلاهما إلى أساليب السلوك القديمة التي أفادتتهما في أوضاع أخرى. فأفلح جورج العملاق والذي يعمل مشرفاً على فئة من عمال البناء، في فرض رأيه بالاستفزاز والمضايقة وتسقط العيوب في كلام زوجته، إن جاء كلامها مخالفاً لرأيه. أما سو، وهي البنت الصغرى في أسرة كبيرة شديدة الترابط، فكانت تبلغ ما تريد عادة بإظهار عجزها والشكوى والتلاعب بالآخرين. وكان كلا الزوجين يفتقر إلى حدود واضحة راسخة، وقد اعتاد كلاهما على انتهاك حدود الآخر.

وهنا أصبح جورج وسو حبيسي حلما للمشكلة، وهو حل مبتسر وغير ناضج. وأخذنا نعمل سوية أولاً لاكتشاف النقطة الجوهرية في المشكلة. وشرعنا عندئذ وحسب في محاولة تحديد الحلول. وتبين أن هذه المشكلة بالنسبة لجورج لم تكن في تحمل عبء رهن ثقيل على كاهله، بل إيثاره البقاء في منطقة يرتاح إليها. أما سو فالمسألة عندها أن البيت بات يضيق بما فيه حتى لم يعد بوسع الزوجين العثور على أي شيء بين فوضى المتاع المتراكم، مما جعلها في حرج من أن تدعو أحداً لزيارة البيت.

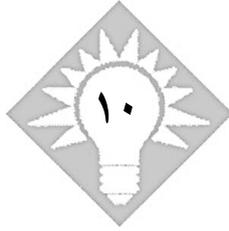
وانتقلنا بعدئذ للبحث عن نقاط الاتفاق بينهما: سلمت سو بأنها تنزعج من تحمل المزيد من الديون، وسلم جورج بالمقابل بأنه بات ينزعج من الفوضى التي ضربت أطنابها في البيت. فلما تحددت المشكلة في موضوعات موصوفة غدت يسيرة على الحل. وقد ذهب جورج يدرس كلفة استئجار مستودع للتخزين وأجرى حساب خزن بعض ما لديهما من متاع وسواه وقارن ذلك بكلفة مضاعفة الرهن. وتبين عندئذ أن هذا الحل مرضٍ للطرفين معاً، وقررت سو من ناحيتها تقليص ما لديها من موجودات متراكمة لتخفيض تكاليف الإيجار. وهكذا ما أن قام الزوجان بتعيين الحدود وتحديد الصلاحيات كل في نطاقه حتى باتت قضية بيع البيت أو البقاء فيه مسألة بسيطة غير مستعصية على الحل.

إن تعلم التفاوض واعتياده أداة ضرورية من أدوات العلاقة بين الناس وهو أسلوب عظيم في رفع سوية ذكائك العاطفي. وإذا شئت أن تتوسع في دراسة هذا الموضوع فعليك بكتاب *Getting to Yes X* «الحصول على رد إيجابي» تأليف فيشر ويوري.

## المرشد

حين تدخل في نزاع حول أمر عليك أن تقوم بما يلي:

- ١- حدد بوضوح ما الذي لا تساوم فيه.
- ٢- إن كان الموضوع قابلاً للتفاوض، ركز على عناصر المسألة.
- ٣- اعرف هل ثمة حل يستوعب موقفك وموقف من تناقشه؟
- ٤- تقبل بحل وسط، إذا تعذر مثل ذلك الحل.
- ٥- استعن بوسيط، إذا تعذر الوصول إلى الحل الوسط.



## احذر الإسقاطات

لا تأبه للنقد . فإن كان غير صحيح أهمله . وإن كان متعسفاً فلا تغضب وتثور . وإذا كان ينم عن جهل فابتسم . أما إذا كان مبرراً ، فتعلم منه .

كاتب مجهول

لكل امرئ رأيه في أمر من الأمور وحقه في أن يكون رأياً . ومع ذلك ، هناك الكثير من الناس الذين يشعرون بأنهم مجبرون على إشراكنا في جواهر حكمتهم ، وخاصة في شكل نقد . ولئن كنا لا نبتهج حين نتلقى هذه المعرفة البديعة فلا يعني ذلك أن نضيق بها لأنها لن تزيد عن كونها مجرد رأي . وسأعرض عليكم مثالين يوضحان ذلك :

كتب ناقدان سينمائيان ما يلي في نقد فيلم «إقناع» .

آه ! إن قضاء ١١٢ دقيقة جلوساً في مشاهدة فيلم «إقناع» هو بالفعل تمرين حقيقي في الجلد . لقد كان حافلاً

بمشاهد تمثيلية، يمكن للدمى المتحركة أن تؤديها بصورة أفضل. وكان الإخراج سقيماً والنص يكاد يصعب متابعته، وفي المحصلة ليس فيه إلا القليل مما يبرر مشاهدته.

### كريستوفر نل

إقناع هو فيلم كامل.... ولما كنت لم أقرأ النص فإن مشاهدته على الشاشة جعلتني أجد قصته جديدة كل الجدة. ومن ناحية أخرى، فإن الفيلم ممتاز إلى حد أنني ولو قرأت الكتاب ألف مرة، سأظل متأثراً بما فيه من فن التمثيل والانتاج. وإني لآمل حقاً بأن يشاهد أعضاء أكاديمية السينما هذا الفيلم. إنه جدير بأن ينال الجوائز في العديد من النواحي.

### ستيف رودس

هل يتحدث هذان الناقدان عن فيلم واحد؟ إن هذا أمر يصعب تصديقه أليس كذلك؟ ولكن الحق هو أن كلاهما قد تناول الموضوع نفسه بحسب حقيقة شخصيته، ولذلك كان اختلافهما الكبير في الرأي. وما حدث هنا كان عملية تسمى الإسقاط. وهذه العملية شبيهة بما تفعله الآلة التي تعكس صور الشريط السينمائي على الشاشة. أما الشاشة فما هي إلا مجرد قطعة قماش بيضاء وظيفتها تلقي الصور، من خلال جهاز الإسقاط، الذي يسقطها بالألوان والظلال على الشاشة. وهذا شأن الناقد أيضاً. فهو، إذ يحمل معه تراكم خبراته السابقة كلها، ينزع إلى رؤية الأمور على نحو معين. فتجد أن الأغنية التي تغنيها

ورقصك، وطريقة قص الشعر، والوجبة التي طهوتها، والتقارير الذي وضعتة قد أثارَت شيئاً بداخله تكوّن من خبرة سابقة - أجل، يا دكتور فرويد - في معظم الأحيان من الطفولة. وهو يسقط هذا عليك بشكل نقد.

وها أنذا آتيكم بمثال: يكره زوجي نوعاً معيناً من الحلوى هي الخبز المحلى، وأنا أهييم به. وكان زوجي قد درس في مدرسة داخلية، وهو، مازال، فتى خجولاً منكباً على القراءة، وكانت هذه المدرسة تعنى بأبناء العسكريين البريطانيين، واعتادت أن تقدم للتلاميذ مادة دبقة لا طعم لها ولا نكهة من بقايا الخبز. فكانت تلك الحلوى تمثل له الفقر والوحدة والبخل. أما الحلوى التي أصنعها وهي من نفس الصنف، فقد أخذت طريقة صنعها عن جدتي التي كانت تجعلني أستكين في مطبخها مع كأس من شراب الكاكاو الساخن وهي تروي لي حكايات جميلة عن طفولتها في أثناء انهماكها بتقطيع الجوز وإحكام مقادير الزبيب. وكان جو المطبخ يشيع فيه قدر من البخار، ويعبق برائحة القرفة. إن هذه الحلوى تعني لي الدفاء والطمأنينة والحب. وهي تصنع من المواد ذاتها، ولكن بوسعك أن تتخيل الفارق في رأينا فيها وما تمثله لنا لقد كان كل منا يسقط تجارب طفولته على هذا الصنف البسيط من الحلوى.

تذكر هذه التجربة حين تجد نفسك تتفعل سلبياً حيال النقد. لقد اعتادت أُمي أن تقول: «أدرس مصدر النقد». كذلك كانت المعالجة النفسية تقول لي: «كوني فضولية». فماذا تعلم عن هذا الشخص يجعله يميل إلى رأي كهذا؟ هل هو يتعلق بك أم أنه إسقاط؟ هل ثمة شيء

من الحقيقة فيما يقول ؟ هل هو طلب للتغيير في زي النقد المخيف ؟  
 إذا استطعت أن تقف على مسافة لتتمكن من تمحيص النقد بعيداً  
 عن الهوى، فسيكون لك أن تقيم الرأي وترى ما إذا كنت بحاجة لإجراء  
 أي تعديل تقتضيه هذه المعلومات، وافعل ذلك إن كان ضرورياً، ثم امض  
 قدماً. ولا يحملنك هذا على التلون بلون النقد. فليس هذا أنت.  
 أفضل رد على النقد المتعسف أن تتأهب ثم تتساه.

فلاديمير نابوكوف

### المرشد

اصنع بعناية لأي نقد. فإن كان في غير موضعه عرفت أنه  
 اسقاط. فيكفي أن تخلفه وراءك. أن نتعلم الاخلاص للمعايير  
 النابعة من داخلنا هو الطريق لتنمية الذكاء العاطفي.



## تقبل النقد باعتباره هدية

مثل من يبين لنا مثالنا كمثل من يكشف لنا عن كنز نجهله  
مخفي في أعماقنا .

الموقر هنيبولا غوناراتنا

إنني عضو في نادي العرفاء ( Toastmasters Club ) لمحترفي  
الخطابة. وكان أحد أفضل المزايا التي حصلت عليها من هذه الجماعة هو  
النقد. ومن حسن حظي، أن رفاقي في النادي يجيدون النقد. وقد جرت  
العادة على أن يبدووا الحديث بعرض ما أعجبهم في هذه الخطبة أو  
تلك - وإن كانت سيئة ! والحق أنهم يجهدون أحياناً حتى يخرجوا بقول  
من هذا القبيل: «قد أعجبني أنك لم تسقطي حينما تعثرت للمرة  
الثانية بشريط مكبر الصوت»، أو «لقد أخرجتني من سباتي طوال  
خمس عشرة دقيقة بالقصة التي رويتها عن كلبك». وإذا انتهى هذا  
التعليق، بدأ الحديث الجاد: «ما أود أن أجده في المرة القادمة هو.. تلك  
هي الجائزة الذهبية.

ولكن ماذا لو أن ناقذك لم يسلك هذه الطريق؟ الحق أن معظم النقاد، للأسف، لا يسلكون هذا المسلك. أم لعلهم يفعلون؟ فالواقع هو أننا لولا انشغالنا برد النقد واتخاذ الأوضاع الدفاعية (انظر الفصل السابق)، كنا سنسمع الجزء الذي لم يذكر من رسالتهم، وهو الجزء الذي يقول: «ما أود أن أسمعه في المرة القادمة هو....» ذلك قول يطالب بالتغيير.

إن ما حصل أمر قد انتهى ولا سبيل إلى تغييره، ولكن مطلب التغيير هو توجه نحو المستقبل، ويقصد به - ليكون الأمر مختلفاً في المرة القادمة.

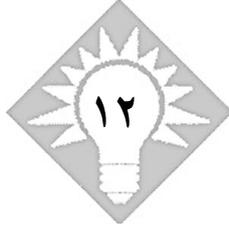
لقد واجه كلانا، المشاكل حين عمدنا إلى الإسقاط. فكر في أمر الحلوى التي ذكرتها. إن كنت قد أمضيت سنوات شبابك وأنت تأكل الخبر المحلى التقليدي وتنتقد ما يقدم لك اليوم فإنك بذلك تسقط مشاعر الوحدة والنفور من البخل على تلك الحلوى البريئة، بل على من تحضرها، وهذا هو الأسوأ. وإذا كنت أنا قد نشأت في ظل أب نقاد كان يثير في الفزع حين يوجه سهام نقده، فلعن استجابتي نحوك ستأتي من خلال غلالة تلك التجربة القديمة وأكون عندئذ قد عملت بطريقة الإسقاط. وإذن ها نحن أولاء أسرى تجاربنا الماضية ونسميها الخبر المحلى. وما نحتاج إليه، ليخرج أحدنا على الأقل من إसार نمط حملناه من تجارب الماضي، هو الولوج إلى الحاضر وسماع نداء للتغيير مستقبلاً. وتتساءل كيف يكون النقد هدية؟ لقد غدونا جميعاً في الجمعية الخطابية أفضل مما كنا يوم انضمامنا إليها وهذه الهدايا التي حصلنا عليها من بعضنا بعضاً ونحن نصغي للنقد قد زودتنا بالتغذية الراجعة

التي ساعدتنا على تطوير أساليبنا وقدراتنا، وإلا كنا ظللنا نكرر الحكايات المملة ذاتها أو نقوم ببعض الحركات المنفرة.

والتوجيه المرشد في هذه الحالة هو أن تطور زراً للتوقف. أي أن تتوقف لحظة قبل أن تظهر استجابة دفاعية حيال النقد، وذلك لتسمح لنفسك بأن تدرسه بإمعان: هل في ما يقوله منتقدك اسقاط من جانبه ينبئك بشيء عن شخصه ؟ أم أن نقده هدية في شكل وخزة ؟

### المرشد

توقف لحظة عند توجيه نقد إليك وقل لنفسك : «آه، لأمعن النظر في هذا القول». خذ بالنقد إن كان التغيير المقصود يعني اتساع حياتك و/أو تحسين علاقتك بالآخرين. واشكر منتقدك على تلك الهدية المحببة التي قدمها لك. فإن التحسن يزيد من ذكائك العاطفي.



## طور روح الفكاهة لديك

يمكن أن نكون قد حللنا في هذا الكوكب لغاية عظيمة: أن نمتلك روح فكاهة رائعة. ولعل الضحك هو المفتاح الذي يفتح في النهاية باب السعادة.

دان ميلمان

أن نستطيع الضحك من المواقف الصعبة التي تدفع بها الحياة في وجهنا، وخاصة من أنفسنا ونحن نصول محاولين مواجهة الحياة، هي علامة ذكاء عاطفي رفيع. لقد اعتادت جدتي أن تقول أن الحياة أخطر من أن ندعها دون الضحك منها. وأحسب أنها كانت تحمل الحياة على محمل جد عظيم، لأنها كانت امرأة طريفة كل الطرافة. وقد دأبنا على تبادل الرسائل الغنية، منذ أن غادرت انديانا لأشق طريقي في كاليفورنيا ثم سياتل فيما بعد. وكان يحلو لي أن أتلقى رسائلها، لأنها كانت مضحكة إلى حد الإفراط فضلاً عن كونها توجيهات تنطوي على الحب.

وقد حافظت على معظم تلك الرسائل وغالباً ما أقتطف من أقوالها في الكلمات التي ألقيتها في الندوات البارزة التي أدعى للمشاركة فيها. والحق أن الحضور كانوا يستمتعون بها فعلاً، ولطالما سمعتهم يعربون لي بعدئذ عن أمنيتهم بقاء الجدة لو أتاحت لهم الفرصة. ولكن ومع أن الجدة خبرت محن الحياة، شأنها شأننا جميعاً، إلا أنها استطاعت رؤية الجانب الطريف في كل أمر تقريباً. وكانت واحدة من أفضل من اقتديت بهم (انظر المرشد الرابع والعشرين، اكتشف من تقتدي به).

ثمة أسباب عملية عديدة لامتلاك روح مرحة. فمثلاً تبين البحوث أن الضحك يخفف من الألم. فقد وجدت إحدى الدراسات أن أفراد المجموعة التجريبية الذين ضحكوا عند مشاهدتهم شريطاً فكاهياً كانوا أقدر على احتمال الضيق من المجموعة الضابطة التي لم يشاهد أفرادها ذلك الشريط. وفي دراسة أخرى أجريت على مجموعة من المرضى يخضعون لجراحة سنية شاهدوا أشرطة فيديو ضاحكة وجد أنهم كانوا أقل طلباً للمسكنات والأسبرين من مجموعة أخرى من المرضى الذين آثروا مشاهدة الأفلام الدرامية على الفكاهية.

إن القدرة على اكتشاف الفكاهة في ما هو في جوهره موقف مأساوي تعمل على تخفيف حدة التوتر ومشاعر الضيق المرتبطة بهذا الوضع وهذا ما يسمى الفكاهة الكئيبة. وفي دراسة أخرى عرضت الباحثة أمام المفحوصين شريطاً يصور ثلاثة حوادث مرعبة. وطلبت من إحدى المجموعات أن يرووا ما شاهدوه بأسلوب جاد، بينما كان على

مجموعة أخرى رواية ما شاهدوه بأسلوب فكاهي. ولقد وجدت أن الأثر السلبي والتوتر كانا أقل عند المجموعة الثانية.

وهناك، أيضاً، أدلة كافية على أن المرح مفيد لصحتنا البدنية. والكتاب الذين يتناولون الفكاهة كثيراً ما يوردون حالة نورمان كوزينس رئيس تحرير مجلة ذي ساترداي ريفيو الراحل. فقد أودع كوزينس المستشفى للعلاج من مرض خطير لا يتوقع له الشفاء منه. وقرر الرجل أن يتولى أمر شفائه بنفسه، لذلك استأجر غرفة في فندق وأخذ يشاهد أفلام الإخوة ماركس الفكاهية ومقاطع من البرنامج التلفزيوني «الكاميرا الخفية». وظل على هذه الحال حتى استعاد عافيته كسابق عهده.

إن أفضل سبب لاكتساب روح الفكاهة على الإطلاق هو أنها تمتع صاحبها. فالضحك يشعرك بالراحة، وهو سبب كاف في حد ذاته لإدمانه. ولمجرد حملك على الابتسام قليلاً أورد لك مقطعاً من إحدى رسائل جدتي إلي. وكانت جدتي في السنوات الأخيرة من حياتها قد اتفقت وابنها، خالي بيل، على المشاركة في تدبير شؤونهما معاً. وراح الاثنان يتدبران عيشهما بالقليل مما كانت تحصل عليه من التأمينات الاجتماعية وما يكسبه بيل من أعمال تتوفر له بين الحين والآخر. وهذا ما ترويه عن تلك الظروف الصعبة.

الأخبار متضاربة على الجبهة المالية. والطيب منها أن خالك بيل يعمل مع جماعة في حضر القبور والمشكلة هنا، هي أن الدفع يتم بالقطعة، وما حدث هو أنه مضى عهد منذ أن مات أحدهم، وبالتالي فنحن نعاني الإملاق.

والواقع أن أحد أهل المنطقة مات قبل أسبوع، إلا أنه أرسل إلى سميتفيل لدفنه. وهذا ما أثار حنقي وضيقي، فأهل سميتفيل لا يرسلون إلينا موتاهم.

ولكن البشائر بدأت تلوح أمامنا فقد كنت أزور ثريفتواى هذا الصباح، وقد أخبرتني زلمى روث أن رول فريدريك مريض ولا يتوقع له الشفاء. كما أنني لاحظت في جولتي عدة أشخاص من أهل البلد وقد بدوا لي أن هذه وقفتهم الأخيرة، ولا ريب إذن بأننا سوف نتناول عشاءً فاخراً قريباً!

إن كنت محظوظاً حقاً فسوف تصادف شخصاً مثل هذه المرأة في حياتك. ويخبرنا الظرفاء أنه ليس علينا أن نكون كوميديين لنتمتع بروح الفكاهة. بل الأهم من ذلك في الواقع هو أن نتعلم أن نجد الفكاهة في المواقف الصعبة والأفضل من ذلك أن نسخر من أنفسنا. إن امتلاك روح الدعابة هو أحد أفضل الطرق لتزيد ما لديك من ذكاء عاطفي.

إن الشؤون الإنسانية أشبه بلعبة الشطرنج، ومن لا يأخذونها على محمل الجد، لنا أن نصفهم وحدهم بأنهم يحسنون اللعب.

**هونغ تزو تشينغ**

### المرشد

اجهد لتطور روح الفكاهة لديك. انظر إلى الريح في تعلم الضحك في وجه الحياة. ولسوف ترى أن رصيدك من الذكاء العاطفي قد ازداد إلى حد عظيم.

obeikandi.com

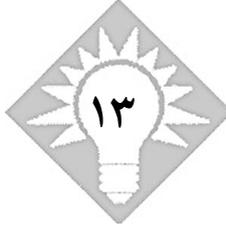
---

## التخلص من العوائق في طريقي

---

كثيراً ما تواجهنا قوى تشدنا إلى الوراء وتمنعنا عن تنمية ذكائنا العاطفي. ولسوف نجد الدرب أيسر إن عالجتنا هذه القوى السلبية وأزحناها عن طريقنا أولاً. ذلك أننا لن نمتلك القدرة على توجيه طاقاتنا لزيادة نمو الذكاء العاطفي إلا إذا تم لنا التصدي لهذه القوى وإبعادها من الطريق.

obeikandi.com



## تخلص من كل ما يستنزف الطاقة

إن كنت جاداً في بلوغك النجاح، فابدأ بالتخلص من كل أسباب الضيق، تلك الأمور التي تعانيتها وتحملها بصبر وطول أناة - أسباب الإزعاج التافهة... ذلك أن كل ما تتحمله بصبر إنما يستنزف طاقتك، ويجعلك قابلاً للاستثارة ويرهقك.

- تالين ميدانر

كان أحد أسئلة الاستبيان الموضوع بمناسبة لم شمل الخريجين من الثانوية التي درست فيها: «ما هي هواياتك؟» فأجبت: «العثور على مفاتيح سيارتي». كنت مازحة في هذا القول طبعاً، لكن الحقيقة هي أنني أمضيت وقتاً طويلاً جداً من حياتي أبحث عن هذه المفاتيح. فما أن أدخل من الباب حتى أجد عقلي يسابقني إلى الأمر التالي، أن أتفقد الرسائل التي ورددتني عبر الهاتف، وصندوق البريد، والبريد الإلكتروني

(أترانا نرى هنا نمطاً يتكرر؟). إن مفاتيح السيارة جزء من الماضي. ولست بحاجة إليها الآن، ولذلك فهي سقطت من وعيي ولا أذكرها إلا عند الحاجة إليها في المرة التالية. ولقد استغرقت لاشعورياً وقتاً طويلاً لأعرف أن ثمة أموراً أفضل بالنسبة لحياتي من القلق بسبب تأخري لعدم عثوري على المفاتيح. فبوسعي أن أقضي هذه الدقائق الثلاث أو الخمسة أو العشرين .. في النظر من نافذتي إلى بحيرة واشنطن الجميلة المنبسطة أمامي. كذلك فإن القلق يستنزف مني طاقة كان بوسعي أن أفيد منها في كتابة أسماء التوابل على أوعيتها أو أي شيء آخر هام حقاً.

لقد اقترح عالم النفس كورت ليفين أن نقوم بتحليل القوى المؤيدة للتغيير والمعارضة له حينما نريد إحداث التغيير، وأشار إلى أن الأسلوب الأشد فعالية هو استبعاد القوى المناهضة أولاً. فما هي تلك القوى التي تعاكس التغييرات التي نحاول القيام بها باتجاه تنمية الذكاء العاطفي؟ والجواب إنها كل ما من شأنه أن يستنزف طاقتنا.

تكمُن المشكلة في أننا نعاني معظم الوقت من الضغط لدرجة أننا لا ندرك متى تتسرب حيويتنا. إننا أشبه بيدي والدي. فقد كان والدي يعمل بيديه وهما تعكسان ذلك. وكان الرجل يمتهن أعمال الميكانيك، ويمضي أكثر ساعات فراغه في التقل لإصلاح سيارات السباق. وما زالت يدها مائلتين أمامي، وأثار الشحوم حول أظافره ثابتة لا ينفع في إزالتها أي قدر من التنظيف. وكان رأس الإصبع الوسطى في يده اليمنى مبتوراً، لأنه علق في مروحة إحدى السيارات، وهي تدور. كما أن

جلد كفيه قد بلغ من الصلابة والكثافة إلى حد أنه ربما قد لا يشعر باحترق السيارة في كفه، فيما لو كان مدخناً.

وكثيرون منا لديهم أجهزة عصبية بمثل خشونة كفي أبي. فلقد تعودنا على العيش تحت مستوى عال من التوتر والشدة ولم نعد نلاحظ استنزاف طاقتنا إلا حينما يتعاضم الاستنزاف. والطاقة لطيفة. ونحن إنما نلاحظ التغيرات الكبيرة التي تطرأ عليها، كدفق الأدرينالين حينما نتلقى أنباء طيبة، والانهاك الشديد الذي يصيبنا في لحظات الحزن. ولكننا غالباً ما لا نلاحظ استنزاف طاقتنا بتسريبات صغيرة، كما هو الحال حين نكون مع شخص شديد السلبية، أو نعاني الوهن بتأثير تجاهل حاجتنا الشديدة للراحة، أو استنفاد حيويتنا بعد بحث واسع عن ورقة ضائعة بين ركام الأوراق على طاولتنا، إلا اللهم إذا كنا قد اكتسبنا حساسية أكبر تمكننا من ملاحظة الاستنزاف.

وقد اعتاد المدربون المحترفون على أن يطلبوا منا وضع لائحة طويلة بكل ما يسبب استنزاف الطاقة، ثم العمل على التغلب على هذه الأسباب بطريقة منهجية واحداً تلو الآخر. وهكذا فلعلنا نذهب إلى هؤلاء المدربين ليساعدونا على التخلص من ٢٥ رطلاً من الوزن واجتذاب شريك حياة جديد ثم نعجب حين ينصحوننا بالتخلص من الفوضى في المكتب أو وضع حد لعلاقة تستنزف حيويتنا. فقد اكتشف المدربون نظرية ليفين، بضرورة أن تتخلص أولاً من القوى التي تهاض التغيير، وعندئذ فحسب تستطيع أن تحرر الطاقة اللازمة للتغيير المطلوب.

ولعلك تحسن صنعاً إن تساءلت عما في حياتك الذي يتسرب منه مخزونك من الطاقة؟ هل هو أحد الأمتعة في البيت؟ ثمة سجادة ملفوفة في زاوية إحدى الغرف كلما وقع نظري عليها بدا لي أن أحداً لا محالة سيتعثر بها. ولم تكن هذه بالسجادة الضخمة، ولكنها كانت سبباً لاستنزاف الطاقة. والناس يمكن أن يكونوا مستنزفين للطاقة أيضاً. وهذه هي كيفية تحديدهم - نشعر بعد قضاء وقت في صحبتهم أننا قد استنزفنا. والحق أن هؤلاء الناس إنما استهلكوا بعض ما لدينا من طاقة ليزيدوا من القليل الذي لديهم. وذلك ما نفعله أحياناً مع أصدقائنا - أي نشارك في ما لدينا من الطاقة - إلا أن بعض الناس مثل مصاصي الدماء قد أدمنوا امتصاص طاقة الآخرين. وهم لا يزودونك ثانية بطاقة جديدة على الإطلاق. ولدينا خياران للتعامل مع هؤلاء. فإما أن نتصدى للمشكلة ونضع الحدود المناسبة ونستمر في قضاء وقت معهم، أو أن نقصر الوقت في صحبتهم. وحرى بمعرفة مسارب استنزاف الطاقة والتخلص منها أن يحررنا لنتمكن من تنمية ذكائنا العاطفي.

*لتزيد من السرعة... قم بأحد الخيارين: فإما أن تقلل من*

*قوة الاحتكاك أو أن تزيد في قوة الدفع.*

**ريتشارد هاندلي**

## المرشد

- ١- ضع لائحة تدون فيها العوامل التي تستنزف طاقتك وتواجهها باستمرار.
- ٢- ادرس اللائحة بطريقة منهجية ثم قسمها إلى مجموعتين:
  - أ- الأمور التي أستطيع معالجتها.
  - ب- الأمور التي لا يمكن تغييرها.
- ٣- احرص على معالجة عناصر اللائحة (أ) واحداً بعد آخر. ولا تنس بالله عليك أن تعلق مفاتيح السيارة في مكانها.
- ٤- ألق نظرة أخرى على اللائحة (ب). هل أنت واثق من كمالها؟ أليس فيها ما يمكن نقله إلى اللائحة (أ) .
- ٥- استسلم للائحة (ب) . انظر المرشد الرابع والأربعين، في الفصل «استسلام»



## تحرر من الأمور غير المكتملة

إنني أشبه الأمور غير المكتملة بثقوب في كأس ماء الحياة. فما لم تسد هذه الثقوب (تكتمل) لن يتيسر لأحد ما يكفي من الماء لتبقى الكأس ممتلئة.

توماس ج. ليونارد

إن ما يستنزف الطاقة يتخذ أشكالاً عديدة. فالمهمات والمشاريع التي لم تنجز تستنزف طاقتنا على نطاق واسع. فهذه كييري لا تستطيع العودة إلى الكلية لمتابعة الدراسة ونيل الشهادة العليا ما لم تسد بقية القرض الذي حصلت عليه في مرحلة الدراسة الجامعية الأولى. وهذه جيني وزوجها راي يدركان أن عليهما الاتصال بالمحامي ووضع الوصية لحماية ابنتهما المعاق من عاديات الزمن. وذلك جوشوا الذي يحتفظ بساعة معطوبة في الكراج وفي نيته أن يصلحها - طوال السنوات

العشرين الماضية. إن الأمور غير المكتملة تعتبر عبئاً ثقيلاً علينا. فهي تتبع أبداً في مكان ما من ما قبل الشعور (Sub- Conscious) ولا تتقطع تستنزف طاقاتنا بصمت.

والحق أن بعضنا يميل أكثر من غيره إلى أن يكون لديه الكثير من الأمور غير المكتملة. ومصدر ذلك ضعف الإحساس بضرورة وضع نهاية لتلك الأمور وعدم تركها معلقة. وتبين الأبحاث أن حوالي نصف البشر يشعرون بالحاجة الشديدة لإتمام الأشياء وشطبها من لائحة ما يجب القيام به. فيقول زميلي البروفسور تشارلي سيشور مازحاً أن شطب مواد من لائحة ما يجب القيام به أشبه ما يكون عند هؤلاء بتجربة جنسية. وتشارلي هو طبعاً من طينة الناس الذي يرجئون إنهاء قضاياهم ويبقونها معلقة.

أما النصف الآخر منا فمبرزون في بدء العمل ولكنهم سيئون في إتمامه. فنحن ننزع للبدء بالعمل بحماسة عظيمة، ولكن إذا ما صادف المشروع عرقلة أو استمر لفترة طويلة فإننا ندعه جانباً ونلتفت لناخذ بالمشروع المثير التالي. ولكن المشكلة في هذا المشروع المعلق هي أنه يحتل مساحة واسعة من حياتنا، مادياً ونفسياً، فيعمل على إبطاء إيقاع حركتنا ويستنفذ حيويتنا، ويكون من أثر ذلك أنه يعرقل سعينا لتنمية ما لدينا من ذكاء عاطفي.

إن إتمام أحد هذه المشاريع يجعلنا نشعر فجأة وكأننا غدونا بخفة الريشة - إذ أنه قد أزاح عن كاهلنا عبئاً ثقيلاً. وأذكر أن والدتي أخذت تحيك لي قبل عدة سنوات غطاءً أفغانياً. ثم أصيبت إحدى أصابعها

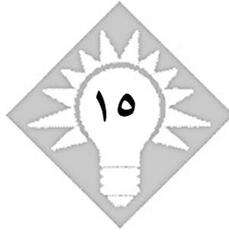
بكسر، وكانت قد أنجزت في ذلك الحين قرابة ثلثي الغطاء. وذكرت أن حالة أصابعها لم تعد كما كانت في الماضي منذ ذلك الحين، وكان أن قبع الغطاء غير المكتمل في الخزانة طوال عام أو يزيد. وفي النهاية ألحت علي ذات مرة في أثناء إحدى زياراتي لها في انديانا أن آخذه معي إلى البيت. وكان أمامي عندئذ أحد الخيارين فيما أن أكمله وإما أن أتخلص منه. والواقع أنني كنت ألم بالقليل من الحبك ولكني لا أتقنه، وكان تصميم هذا الغطاء على قدر من التعقيد وعمله يتطلب مهارة. ومع ذلك فلم أستطع أن أحمل نفسي على التخلص منه. فظل هذا المشروع قابلاً في خزانتي عدة شهور أخرى.

إنني شخصياً لا أشعر إلا بقدر متوسط من ضرورة إنهاء العمل، ومع ذلك فقد ظل هذا الغطاء يلح علي أن أنتهي منه كلما وقع نظري عليه. وفي النهاية سألت صديقتي أيضاً النصيحة في هذا الأمر. والواقع أنني كنت آمل أن تنهض هي بهذا العمل، لكنها لم تأخذ بذلك التلميح. وأحسب أن هذه الحادثة تفيدنا بأنه علينا أن نكون صريحين في طلب ما نحتاج إليه! (انظر المرشد الرابع والعشرين: اطلب ما تحتاج إليه). وقد عمدت صديقتي عوضاً عن ذلك إلى تصميم نموذج حبك بسيط يمكنني حتى أنا تنفيذه. فاعتدت بعدئذ على العمل به وأنا أشاهد التلفزيون وأخذت اصطحبه معي في رحلاتي، وبعد بضعة شهور أنهيته. ولقد شعرت بمتعة عظيمة. لم أكن لأشعر بها في تلك اللحظة لو لم أنهه، أحسب أن تشارلي كان يبالغ قليلاً في أقواله، إلا أن إتمام العمل كان أمراً رائعاً، وهذا الغطاء يبدو لي أخذاً وأنا أراه ملقى فوق أريكتي.

إن وجود شيء قريباً منك ويلح عليك، ويبقى كامناً في عقلك أو يبرز كشيء يذكرك أو كشعور يخالجك، هو أمر غير مكتمل يطلب التفاتك إليه. وإنك لتحسن صنعاً إن انتهيت من هذه الأمور وسددت الثغرات التي تسرب طاقتك.

### المرشد

ضع قائمة بمشاريعك غير المنتهية، قدر الوقت اللازم لإتمام كل مشروع، ثم ضاعف ذلك الزمن. ثق بما أقوله خصص عدة وحدات زمنية لمشروع واحد وقم بإنهائه. فإذا فرغت منه أبعدته عن تفكيرك وكل ما يتصل بك، واشطبه من تلك القائمة. البديل - أن تقرر ألا تنتهيه وتتخلص منه. من يدري ربما تحصل على اللذة.



## أقلع عن الإدمان

الإدمان هو السعي اللاإرادي لاستخدام مادة ما، مهما كانت العواقب المحتملة ضارة اجتماعياً ونفسياً وجسدياً.  
مايو كلينيك

إنني أدمن البوظة. أقر بذلك واعترف به. وأجدني أبدأ في ضيق حين تكون موجودة في البيت ولا أستريح إلا بعد أن ألتهمها وأنتهي منها. إنها تتاديني في الليل بصوت رقيق عذب غني كصوت مغني الاوبرا بلاسيدو دومينغو: «ها أنذا، جين آن، أنتظرك. هيا تعالي والتهميني.» كما أنني أدمن كذلك حلوى تسمى بوبيكوك، وهي مركب شهى عبق بالروائح الطيبة قوامه البوشار والمكسرات المغطاة بطبقة من الزبدة والسكر القاسي. وهي تصدر أصواتاً حين تتاديني أشبه بصوت المغني رود ستيوارت أو لويس آرمسترونغ. إن وجود هذه الأشياء في البيت يثير في نفسي توتراً لا يهدأ إلا حين أقضي عليها، ثم أعجب بعد ذلك كيف التهمتها كلها!

ولست أقصد هنا الاستخفاف بالإدمان، فالأمر ليس نكتة ومعظمنا يستهويه شيء يقبل عليه ويدمنه، بدءاً من الأشياء البسيطة حتى القاتلة المميّنة. وإنه لمن اليسير نصح إنسان بالإقلاع عن شيء يدمنه، إلا أن القيام بذلك أمر صعب فعلاً.

وتذهب إحدى النظريات إلى أن الأمور التي يدمن عليها المرء تساعد في التغلب على القلق. ولدى الكثيرين منا قدرة على تحمل ألم الاستمرار في الإدمان أكبر من القدرة على تحمل الضيق الذي يشعر به إن أقلعنا عما ندمن. فنحن وفق نظرية التحكم بالقلق نصبح مدمنين حين نكتشف بالتجربة والخطأ مادة، أو نشاطاً أو شخصاً يغدو لفترة قناعاً نخفي وراءه ما نعانيه من قلق. فيصبح هذا بالنسبة لنا العقار المختار. والسبب الوحيد لنجاعته هو أنه لا ينال من نقطة الضعف لدينا. إنه ضئيل لا فعل له سوى إخفاء القلق الكامن، وهو لا يتناول الأسباب، وبالتالي نستمر في الحاجة إلى المزيد من العقار المختار.

وإذا شئنا الشفاء من الإدمانات الخطيرة فمن المرجح أن نحتاج إلى المساعدة ولقد أفاد برنامج مدمنو الكحول المجهولين في معالجة عدد كبير من الناس الذي لم يوفقوا في الإقلاع عما يدمنون بأنفسهم. وهناك برامج علاج أخرى أثبتت نجاحها في ذلك. وليس في هذا القول، طبعاً، جديد نضيفه إلى معرفة أي شخص يعاني إدماناً يهدد حياته. ولكن لا بد من القول أنه لا يمكن للمرء أن يزيد من الذكاء العاطفي حين يكون مكبلاً بهذه القيود التي تشده إلى الخلف. وحرى بمثل هذا الشخص أن يسعى لنيل كل عون لازم.

## المرشد

تخلص من الإدمان الذي يشدك إلى الوراء ويحول دون تحقيق إمكاناتك. وانشد العون إن كان ضرورياً.



## انشد البساطة

أردت أن أعيش حياة بسيطة، أن أختار صدفة بسيطة  
يسهل علي حملها - مثل السرطان الناسك.

آن مورو ليندبرغ

لا يستطيع كين أن يرمي أي شيء لديه. فقد نشأ في أسرة تعتبر الهدر خطيئة كبرى. فكانت أمه لا تتقطع تردد: «لا ترم شيئاً. فأنت لا تدري متى تحتاج إليه». كان القلق الذي ينتابه عند التفكير برمي أي شيء من الشدة بحيث جعله يحتفظ بمختلف الأشياء اعتقاداً منه بأنه سوف يحتاج إليها ذات يوم. ونتيجة لهذا النهج أصبح بيته أشبه بشقة الأعمام المجانين في فيلم Unstrung Heroes، حيث الممرات ضيقة لا يجد المرء مجالاً للتحرك فيها بين المجالات والجرائد المكسدة التي لا يستطيع الافتراق عنها. ويصف كين هذا الوضع بقوله: «المشكلة الكبرى، عدا عن عدم توفر مساحة مناسبة لأي شيء، هي معرفتي بأنني إذا

احتجت إلى مقالة فلن أستطيع أن أجدها بين تلك المقالات أو المجلات القديمة التي اشتريها من باعة الكتب والمجلات المستعملة». ولكن كين مازال مع ذلك مقيماً على هذه العادة: «من يدري فقد ...» الحق أن كين بحاجة إلى التخلص من بعض هذه الأكداش ونشدان البساطة في حياته.

وأنا أيضاً أجد صعوبة في التخلص من الأشياء. فأجدي أتمسك بأشياء لفترة طويلة تمتد إلى ما بعد زوال حاجتي إليها. فيبدو لي أنه من قبيل الهدر أن أتخلى عنها بعد أن استنفذت أغراضها منها، وهي التي بذلت الكثير للحصول عليها والتوق لامتلاكها حتى توفرت لي ثم استخدمتها وتوليتها بالعناية. وأعتقد أنني إن بذلت جهداً أعظم، وأطلت النظر، وقلبت الأمر مرة أخرى فلعلي أستطيع تجديد قيمة هذا الشيء (شخص، مشروع، بنطال قياس ١٠). بيد أن التعلق بأشياء أو أشخاص أو أوضاع لا جدوى منها، بعد أن فقدت قيمتها لهو أحد تلك الأمور التي تستنفذ طاقتنا وتبدها.

وما شاهدناه مؤخراً من انتشار الكتب التي تدعو إلى تبسيط الحياة بين لنا أن الضرب على هذا الوتر قد بدأ يتردد صدهاء في حياتنا الحافلة المتخمة. قبل سنوات قلائل وجدت صديقتي باتي نفسها مطلقة، وهي في الخامسة والأربعين. وكان أولادها قد غدوا شباباً واستقلوا ببيوتهم وتخلت لهم عن معظم ما لديها من الأشياء، ولم تحتفظ إلا بالقليل اللازم لحياتها في شقة مفروشة صغيرة. وكانت صديقتي ترتدي في عملها لباساً رسمياً معيناً، وبالتالي لم تكن بحاجة إلا للقليل من الملابس. وذات مرة قالت لي بحزن «أستطيع جمع كل ما أملك في هذا العالم في صندوقين صغيرين».

ولم أجد في هذه القصة ما يحمل على الأسى لما آلت إليه أحوال صديقتي، وإنما ما يبعث في نفسي الرغبة في اختصار ما لدي من الأشياء، لأحفظها في أحسن حال في صندوقين. فماذا أبقى لدي؟ صور أبنائي في طفولتهم . تحفة أو اثنتان. وكيف أحزم البيانو في أحد الصناديق؟ وماذا عن القطة؟ هل أعتبرها من المقتنيات؟

غني عن القول أنني لم أستغرق طويلاً في التخفيف من مقتنياتي، ولكنني نحوت في التفكير إلى التبسيط. وكان مقصدي من ذلك أن أتصرف على نحو أقل فيه مما لدي وأقتصر بذلك على قليل يعني عن كل شيء. فما هو كل شيء؟ وكم يكفي المرء من الأشياء؟

إن التفكير في تبسيط حياتنا يبدو أحياناً أشبه بالحرمان. فنحن نجد ونتعب ونرى أن من حقنا الاحتفاظ بما حصلنا عليه من الأشياء في سياق حياتنا. لذلك قد يكون مما يساعدنا في أمرنا التفكير بزيادة «مباهج» الحياة عوضاً عن امتلاك المزيد من أسباب «الراحة». وأسباب الراحة هي الأشياء التي تجعل الحياة أيسر أو تخفف من الجهد فيها، كجلاليات الصحون ومكيفات الهواء وأفران المايكرويف. إن امتلاك هذه الأشياء لا يجعل المرء سعيداً، ولكننا حين نحوزها -نشعر بالتعاسة إن أصاب واحداً منها عطل واضطررنا للعمل بدونه. أما المباهج، من الجهة الأخرى، فهي خبرات تعدها نفوسنا، مثل الورود والمأكولات الشهية والموسيقى ومحادثة الأصدقاء. وبدون هذه الأمور لا نشعر بالتعاسة بالضرورة، إلا أنها إن توفرت كانت مدعاة للسعادة قطعاً. والجدير بالملاحظة أن الفرنسيين والايطاليين يمضون وقتاً أطول

ويبدلون من الطاقة والمال من أجل هذه المباهج أكثر مما يفعل معظمنا في الولايات المتحدة.

لقد ذهبت اليكس شلمان صاحبة كتاب *Drinking The Rain* للعيش في كوخ منعزل في إحدى الولايات الشمالية الشرقية من الولايات المتحدة، وحرصها كما قالت أن تتخلص من كل ما لا حاجة لها به، إلى أن تجد القليل اللازم لتظل مع ذلك سعيدة في حياتها. فما هو ذلك القليل اللازم لتكون سعيداً ؟ إننا نستطيع أن نفجر طاقة يمكن استخدامها بطرق تعود علينا بمباهج أشد إمتاعاً مما عهدناه حين كنا نربك أنفسنا بتكديس المقتنيات.

أظهر الصراحة

عانق البساطة

اقهر الأنانية

ولتكن رغباتك قليلة

لاوتزو

### المرشد

سل نفسك هذه الأسئلة كلما أضفت شيئاً جديداً إلى مقتنياتك، أو أخذت بمشروع جديد، ومع كل جديد يريد اقتحام ما لديك من الزمان والمكان: «هل يزيد هذا من مساحة حياتي أم يفسدها؟ هل السعادة التي تتحقق لي منه تزيد عن كلفته إن دخل حياتي ؟ » إن التبسيط يحرر الطاقة ويزيد بدوره من الذكاء العاطفي.



## تخل عن طلب الكمال

الكمال كامن في ثنايا نقصك، فلتقبل علاتك.

مولي جونغ - فاست

أنا من الناس الذين صدقوا الأسطورة القائلة أن المرء ينبغي أن يكون - لنقل مختلفاً عما هو عليه في حقيقة الأمر . وفي الحقيقة، أعتقد أنه ينبغي أن أكون أكثر نحولاً وثراء ولباقة ونجاحاً وسعادة مما أنا عليه في الواقع - أي ، بعبارة أخرى، كاملة. كذلك أعتقد أنه ينبغي أن يكون الناس من حولي كاملين، أو على الأقل أقرب كثيراً إلى الكمال مما هم عليه في الوقت الراهن.

وينبغي أن تكون الأمور في نصابها السليم أيضاً. فيفترض بالسيارات أن تطلع فوراً فلا تخذلك بطارياتها في يوم حرج في زحمة السيارات من حولك وليس لأحد أن يجد مجالاً لنجدتك بدفعة من عربته. وهذه المشاعر تجعلني غريبة الأطوار.

وهاكم ما يحلو لي أن أكون عليه عوضاً عن ذلك. إنه ليحلو لي أن أسخر من نفسي أشد السخرية حين تفرغ بطارية السيارة وأنا في الطريق وأعود من حيث أتيت، أو أجلس وأتناول فنجاناً من القهوة بانتظار أن تتحرك إحدى تلك السيارات وتتولى دفع سيارتي. ويحلو لي أن أدعو الناس إلى البيت دون أن أفكر بإخراج أكداش الأوراق والكتب التي تزدهم بها غرفة الجلوس. وما أود القيام به الآن أن أخبئ أكوام الأشياء التي يزدهم بها المكان في أكياس من الورق وأرمي بها في خزانة الملابس وأنسى ما فعلت حتى لا أجد شيئاً بعد ذلك. ومصدر ضيقي في هذا كله أنه يحول دون دعوة الآخرين لزيارتي بالقدر الذي يطيّب لي. وهذا جنون فعلاً لأنني لن أفلح في خداع أحد في هذا. فأصدقائي يدركون جميعهم هذه الحال من الفوضى التي هي من طبعي. وبعد فمن هم الأصدقاء الذين يهيمون بك لأن لديك بيتاً يبدو وكأن مارثا ستيوارت تشرف عليه؟ طبعاً، لو أنني كنت امرأة كاملة، كما ينبغي أن أكون، لما كان هذا الركام كله أصلاً.

ولقد عزمت على اتخاذ نموذج الشخص الذي يحلو لي أن أكونه، الشخص العفوي الراضي والمنبسط. والحق أنني لا أعرف شخصاً هذه طبيعته في واقع الحياة، وإن كنت أعتقد أن شخصاً كهذا لا بد أن يكون بيننا. ولعل هؤلاء الأشخاص يتفادون أمثالي من الناس بسبب من فوضى التفكير الذي يغلب علينا، كما ينفرون مما يصدر عنا من ذبذبات. وإذا لم ألق هذه المرأة فإني سوف أتخيلها.

أسميتها آني، وهو اسم التدليل الذي كان الأهل ينادونني به في طفولتي. وآني هذه تكبرني قليلاً، وتزيدني وزناً بعض الشيء، وقد

تركت الشيب يظهر في شعرها . وهي راضية عن نفسها، ولا تنزعج من الأمور الصغيرة التي لا سيطرة لها عليها ويبدو أنه يسهل عليها أن تغفر لنفسها إن زلت، كما أنها مثلي كثيرة الزلل . و تضحك بسهولة حين يزل الآخرون من حولها . وإذا تناولت البوظة فإنها تقبل عليها ما طابت لها نفسها . والطريف في الأمر أنها لا تتناول منها الكمية التي أظن أنني كنت سأتناولها لو أطلقت العنان لنفسي . ولعل هذا ما يحدث في الواقع .

يزين الفكر لآني أن ثمة عدداً كبيراً من الأمور هي من الطرائف المسلية أو المضحكة، وخاصة هي ذاتها حين لا تصلح تماماً في أمر ما، فتقول : «إن أخطأت الهدف، فاقنعي بأن ما أصبته هو ما كنت تهدفين إليه.» والحق أن في هذا القول حكمة عميقة حين يصدر عن شخص ذي نزعة عملية مثل آني، ومع ذلك فإنها تفاجئك في بعض الأحيان .

هاكم الواجب المنزلي الذي أقوم به . إنني أعمل على زيادة وعيي في هذا الموضوع، فكلما وجدت نفسي في ضيق من أمر تساءلت ماذا كانت آني لتفعل لو كانت في وضع مماثل . زارتي البارحة صديقة فجأة . ولاحظت أثناء الحديث أنها تنظر في حيرة إلى شيء ما، فلما استرقيت النظر إلى حيث كانت تنظر رأيت جورباً على رف الموقد فابتسمت وأنا أعلم أن ذلك ما كانت آني ستفعله .

### المرشد

دعك من طلب الكمال وتقبل نفسك وأولئك الذين يشاركونك الحياة . وإذا شئت قدوة فعليك بآني . ولن تجد لديها مانعاً من إرشادك .

obeikandi.com

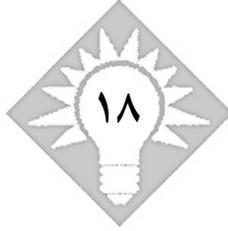
## تكوين العلاقات

---

العلاقات هي الأساس إن كنا ننشد زيادة ذكائنا العاطفي، وإن اكتشف من نحن، والمحافظة على الذات وسط الناس الذين لهم أهمية لدينا هو جوهر تنمية الذكاء العاطفي.

---

obeikandi.com



## أخلص لنفسك في كل علاقة

قد يكون المرء أحمق وهو لا يدري - إنما ليس إن كان هو  
أو هي زوجاً.

ه. ل. مينكن

سمعت ذات مرة أحدهم يقول: «عندما تعيش وحيداً فإن عاداتك السيئة كلها تختفي وتتلاشى». فحين تخلو إلى نفسك، ليس ثمة من يهتم إن كنت تنقر أنفك أو ترتدي ملابس داخلية مهترئة. أما العيش مع شخص آخر فهو مفتاح حقيقي للروح، يشذب الجوانب الخشنة في شخصيتنا ويصقل جواهر الذكاء العاطفي لدينا.. وهذا أكثر الموضوعات صعوبة في الدورات الدراسية لتنمية الذكاء العاطفي.

حظيت رواية «جسور ماديسون كاونتي» والفيلم الذي قام على هذه الرواية، برواج عظيم لدى القراء والمشاهدين. وتدور القصة حول امرأة متزوجة غارقة في الوحدة، تلتقي غريباً رومانسياً أثناء غياب زوجها.

وللتو يشعر كل منهما أنه صنو بالروح للآخر، وتتشأ بينهما علاقة عاطفية محمومة تستمر أربعة أيام من الزمن المادي وبقيّة حياتهما في العقل والذاكرة.

ولقد أحدثت القصة تأثيراً في نفوس القراء والمشاهدين لأنها تمثل توقاً لدينا جميعاً للقاء شخص يستطيع «معرفة» بأشد المعاني عمقاً ويحبنا حباً غير مشروط إلى الأبد. ولكن المشكلة في قصص من هذا القبيل أنها تمنحنا الأمل بأن هذه الحالة ممكنة، وخاصّة مما في العلاقات من «أمور». وإنني أتحدث طبعاً عن العادات السيئة التي تثقل على أعصاب كل منا، مثل ميلها للثرثرة على الهاتف، أو عاداته في قص أظافر أصابع قدميه في غرفة الجلوس وترك الآثار على السجادة. بل أكثر من ذلك، أتحدث عن نهجنا في محاولة تفادي تنمية أنفسنا والبحث عوضاً عن ذلك عن شخص ما يحقق لنا ما نفتقده ونكون معاً كائناً كاملاً.

وإذا كانت هذه هي الحال، كما في معظم الوقت، فلربما بدأنا باجتماع رائع وذهبنا نؤدي روايتنا الخاصة عن «جسور ماديسون كاونتي» ولكن ما إن نتجاوز الأيام الأربعة هذه (وقد تكون أسابيع أو سنوات) من النشوة غير المحدودة، حتى تبدأ المشكلات. والمشكلة هي أننا قد قمنا بإسقاط نصف ذاتنا على الشخص الآخر. ثم أصبحنا قلقين لتسليمنا قياد ذلك الجزء منا إلى ذلك الشخص، الذي لا يستطيع أن يمسك به على الوجه السليم. والواقع أن القلق كان يساورنا منذ البداية وقد سلمنا البطاطا الساخنة (المشكلة) إلى الشخص الآخر

آملين أن يجعلها تبرد ويخفض قلقنا . وحين لا يتحقق ذلك - ولن يتحقق لأنه غير ممكن - تأخذ العلاقة بالتحلل .

المفارقة هي: لكي تتحسن العلاقة، علينا أن نعمل على تطوير أنفسنا أولاً؛ إذ يجب أن نزيد من مستوى ذكائنا العاطفي لنزداد نضجاً على المستوى الشخصي بما يكفي لنكون طرفاً في علاقة ناضجة. لقد ذهب عالم النفس النمائي ايريك اريكسون، إلى أن المرء لا يصبح مؤهلاً ليكون طرفاً في علاقة حميمية إلا بعد أن يتحقق له أو لها شعور متين بالهوية، أي الوعي بالذات وهو في هذا يتحدث عن شخص لديه درجة عالية من الذكاء العاطفي.

إن هذا القول مناقض للحدس، و يبدو فعلاً كأنما يلمح إلى أن سبب المشكلة هو الطرف الآخر في العلاقة، وبالتالي من المستحيل بلوغ تلك الرؤية الواضحة لجانبنا من الاضطراب . ولكن للأمر جانبين، سيء وحسن. السيء أن عبء العمل يقع علينا . والحسن أن ذلك في مقدورنا . فأنا لا أملك السيطرة عليك، ولذلك لا أستطيع القيام بالعمل المناط بك، ولكني أملك زمام نفسي، ولذلك أستطيع النهوض بالعمل المناط بي.

والمردود هنا، ونحن نعمل على تنمية ذكائنا العاطفي، هو ما يتحقق لنا من علاقات أفضل. حين نعمل على معرفة الذات - أي عندما أكتشف من أكون وماذا أريد - والنهوض بمسؤولية عواطفنا، نصح تلقائياً أكثر حساسية تجاه عواطف الآخرين. إننا لن نشعر بالغضاظة أو النقص حين نعطي إنساناً آخر، ونحن واعون للشوايت لدينا، ونبادر بفعل أصيل عند الضرورة للحفاظ على نزاهتنا وسلامتنا الفكرية

والنفسية. وعندما لا نتنازل عن شخصيتنا نغدو قادرين على أن نمحض شخصاً سوانا حبنا الصادق ونبذل كل ما في وسعنا لمساعدة الآخرين. فأن نكون مرتبطين بعلاقة حب حميمية أمر يتصدر قائمة التوجيهات المرشدة التي تساعد على تنمية الذكاء العاطفي.

أتراني اخترت الإنسان المناسب؟ إن الكون يسلمنا جوهرة كاملة وهي خام. ولن يكون لنا أن نعثر على صنو الروح إلا إذا كنا على استعداد لصقل كل جزء منا.

هيو براتر

### المرشد

دع نفسك تسترسل في علاقة دون أن تفقد ذاتك. ودع جوانبك غير المشدبة تنال في غضون ذلك حظها من الصقل. ذلك هو تنمية الذكاء العاطفي في أقصى درجاته.



## عليك بصحبة الأطفال الصغار

لقد وجدت أن الأمومة والأبوة أقوى أدواتي لتعليم عند أي معلم عرفته في حياتي، وإنني أحمل أعظم التوقير لأساتذتي.

جوديث لاساتر

إن أردت أن تتمي ذكاءك العاطفي وترفع مستواه، فعليك بإنجاب طفل أو تبني طفل أو اثنين أو ستة! والناس جميعاً يعرفون أن للأبوين اليد الطولى في تنمية أولادهم، ولكن ما لا يعرف على نطاق واسع أن الأطفال يسهمون في تطور آبائهم أيضاً. ذلك أنك تتعلم الكثير عن نفسك حين تمضي الليل كله مستيقظاً ومعك طفل يصرخ من ألم أذنه.

كانت أختي سو قد سبققتني إلى إنجاب الأطفال. وكنت في ذلك الوقت قد تخرجت من الجامعة وغدوت خبيرة في تربية الأطفال. ومثل الإنسان المعطاء حقاً أخذت أقدم لها خبرتي في هذا الأمر، وأشير

بلباقة إلى مواضع الخطأ في تربيته وأقدم العون بالنصائح اللازمة لتحسين أداء الأمومة. ثم كانت تجربتي المخزية : حين أنجبت أولادي وفقدت عندئذ مكانة الخبيرة.

إننا نعلم أن نواس النمو البشري يتأرجح بين قطبين متعارضين، هما تنمية الذات وتكوين العلاقات. وحين أقوم بتنمية الذات، أعرف من أكون وما هي قدراتي ومواهبى. وأعرف كذلك ماذا أريد وما الذي أستطيع بذله للحصول على ما أريد . الذات، الذات. إنها تحيط بي من كل جانب.

وحين أهتم بتكوين العلاقات فإنني أعمد أحياناً إلى إرجاء العمل للوصول إلى ما أريد لفترة من الوقت أو أتوقف عن ذلك كي أساعدك على حصول على ما تريده أنت. والأبوة والأمومة تدريب في تكوين العلاقات في حدوده القصوى. حينما نكون آباء وأمهات فإننا نعلق أمر الحصول على حاجاتنا كما لو أن الطرف الآخر قد انقطع عنا حينما كنا منمكين في البحث عن جوارب نظيفة.

إن الأمهات، على وجه الخصوص، عرفن تقليدياً بنكران الذات وهن يعملن على تنمية أطفالهن، إلا أن الآباء باتوا يوظفون في السنوات الأخيرة، بدور متزايد في تنشئة أطفالهم، وتفيدنا الأبحاث بأن هذا المنحى مفيد حقاً لأطفالنا ، فقد تحسن أداء الأطفال في مختلف نواحي حياتهم مع ازدياد انهماك آبائهم في تنشئتهم . إنه لأمر حسن في صالح الآباء الذين يسعون إلى زيادة نصيبهم من الذكاء العاطفي في تلك الأثناء، ولنا أيضاً إن كان علينا أن نتعامل معهم.

عندما يكون الأطفال في مرحلة الرضاعة والحبو، فإن حاجاتهم تبدو وكأنها لا حد لها ولا نهاية، إلا أننا نلتمس لهم العذر، لأن من الواضح أنهم لا يفهمون شيئاً يتجاوز احتياجاتهم. كما أنهم مخلوقات محببة محدودة القدرة، فيبعثون فينا الشعور بضرورة العناية بهم، وإحاطتهم بالحب. ثم يغدون مراهقين ومراهقات، عندئذ يجعلون من الصعب علينا الثبات على نهجنا، والعناية بهم والمحافظة على ذواتنا وتعليق إرضاء حاجاتنا. تقول الروائية فاي ويلدون: «إن أفضل ميزة في عدم وجود أطفال لديك أنك تستطيع الاستمرار في اعتقادك بأنك شخص لطيف. وإذا ما أصبح لديك أطفال فإنك تدرك كيف تبدأ الحروب.» إن في هذا القول ما ينبئ بأن صاحبنا كانت تتعامل مع مراهقين.

وتتحدث سو ميللر، وهي روائية أيضاً، عن المحافظة على ذواتنا في الوقت الذي تكون فيه ذوات أبنائنا في أقصى درجات التطرف - حين نحتاج إلى الاستمرار حتى النهاية، واستخدام دماغنا البشري وأن نكون في أعلى درجات ذكائنا العاطفي. ولقد كتبت ميللر:

أعتقد أن إنجاب الأطفال يعلمك، أن الحب كفيلاً بأن يجعلك تتغلب على كونك مكروهاً في كل جوانبك، يعلمك ألا تنهار حين يعلو الصوت: ألم تفهم؟ إنني أكرهك! ولكن الحري بك أن تستوعب كونك مكروهاً وتتقبل هذه الحقيقة. وهذه في رأيي إحدى أروع الهدايا التي يستطيع الأبناء تقديمها لأبائهم، شرط ألا تدوم.

إن تنشئة الأطفال تفرض علينا أن نبلغ مرحلة من التطور قلما يبلغها من كان في سنوات الحمل والإنجاب. فالبيولوجيا تفرض علينا، نحن النساء على الأقل، أن نكون عند الإنجاب، في سن معينة لم يتوفر لنا

فيها مواجهة مواقف هامة في الحياة. نتضجنا وتجعلنا على درجة عالية من الذكاء العاطفي. وهذا يعني أن جزءاً من نمو أولادنا يتحقق من تعلم التعامل مع أناس غير كاملين- هما والداهم - اللذان مازالا يعملان لتجاوز المراحل الأولى من نموهما .

وليس هذا بالظرف السيء تماماً لأولادنا. وقد ذهب عالم النفس الانكليزي د. دبليو وينيكوت إلى أن ما يحتاج إليه الأطفال هو «أبوان جيدان بما فيه الكفاية» وهو يعتقد بأنه لو كان لكل طفل أب «كامل» فيمكن ألا يكون مستعداً لمواجهة تقلبات العالم الحقيقي.

لعل أحد الاسباب في أن العلاقة بين الجدين والأحفاد أشد يسراً من العلاقة بين الطفل والأبوين أن الأطفال يتعاملون مع أناس، هما الجدان، في مستوى من تطور الذكاء العاطفي أعلى مما لدى الوالدين.

وقد تتساءل ماذا تستطيع أن تفعل ؟ تجيب روبرتا جيلبرت مؤلفة كتاب *Extraordinary Relationships* (علاقات رائعة) أن أعظم ما يمكن للأب/الأم منحه للأطفال هو رفع مستوى التمييز (المقصود الذكاء العاطفي) إلى أعلى حد ممكن... وإذا كانت هذه نقطة التركيز عند الأبوين وجدت أن الأبناء سيتصرفون تلقائياً بصورة أفضل.

إذن هذه حالة الكسب فيها محقق في كل اتجاه. ففي عملية تربية الأطفال يفوز الصغار بتعلم التعامل مع أناس هم بالضرورة يفتقرون إلى النضج. ونحن نفوز لأن الجوانب الخسنة لدينا قد شذبت حين نحينا احتياجاتنا جانباً لنتهم باحتياجات أطفالنا. وتربية الأطفال ترفع تلقائياً

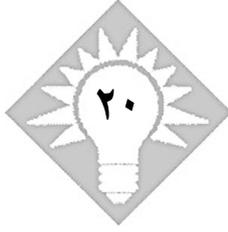
من مستوى الذكاء العاطفي، مما يجعلنا آباء أفضل. كذلك فإن التركيز الصادق على تنمية الجوانب الأخرى من ذكائنا العاطفي، يجعلنا آباء أفضل بصورة أكبر.

كيف يمكن بحق السماء أن يأتي إنسان بطفل إلى العالم وهو على معرفة بأن هذا الطفل/الطفلة سوف يشب ويكبر ويتعلم؟

آن لاموت

### المرشد

أنجب طفلاً، تبين طفلاً، كن أباً راعياً، كن الأخ الكبير أو الأخت الكبيرة، أو تطوع لتكون جليساً لطفل أحد الأصدقاء ممن لديه أبناء . فقضاء وقت في صحبة الأطفال هو المنمي الحقيقي للذكاء العاطفي



## اطلب ما تحتاج إليه

سلوا تعطوا، اطلبوا تجدوا.

إنجيل متى ٧:٧

كان سام وبيات، وهما زوجان في الثلاثينات من العمر، مستغرقين في جدلهما المألوف حول «موضوع» من الموضوعات. وكانا يتشاحنان شأنهما شأن معظم الأزواج حول أمور كثيرة مختلفة. ولكننا إن ألقينا نظرة أعمق إلى ما يقوم بينهما من نزاع لعرفنا موضوعه، وهو ما يطلق عليه الاختصاصيون في شؤون الأسرة «القضية الجوهرية». وقد أخبرنا المعلمون في أثناء تدريبنا على معالجة القضايا الأسرية: «القضية الجوهرية» شائعة وتصادفونها في عناوين أغاني الويسترن الشعبية. وأغنية سام وبيات هي «إن كنت تحبني، عرفت ما أريد وأنتتي مرادي». وقد دأبت بات على ترديد هذه الأغنية لسام بأشكال وتنوعات عديدة. وفي إحدى الجلسات في مكثبي اهتمته قائلة: «إنك لا تهديني وروداً أو تدلك لي ظهري».

«ولكني أقوم بذلك فعلاً، إنني أدلك لك ظهرك أيضاً».

«حينما أطلب منك فحسب، إنك لا تبادر أبداً».

تدخلت هنا في المحاوره : «أتعنين أنه يدلك لك ظهرك فعلاً حينما تطلبين منه ذلك؟»

ردت بات: «في الواقع نعم. ولكن يطيب لي أن يبادر من تلقاء نفسه بين الحين والآخر».

تابعت السؤال: «أتشعرين بالارتياح لتدليك ظهرك، وإن كان ذلك بطلب منك؟»

«طبعاً، ولكن لماذا لا يدرك ولو لمرة واحدة أنني أحتاج لمثل هذه المبادرة بين الحين والآخر؟ فأنا أعرف عادة متى يكون بحاجة لمثل هذه المبادرة لتجديد طاقته. فلماذا لا تكون لديه نفس الحساسية تجاه ما أحتاج إليه؟»

«إنك، بعبارة أخرى، قارئة أفكار جيدة، وتريدين منه أن يكون مثلك جيداً في قراءة الأفكار؟».

لا تختلف بات عن معظمنا في هذا. ولا ريب بأن المرء سينتابه شعور بالروعة إن وجد من لديه هذا القدر من الحساسية بحيث يحدس بالغريزة ما نحتاج إليه ويوفره لنا دون أن نضطر للسؤال. وفقكم الله في مسعاكم! الحق أن العالم لا يحفل بهذا العدد من قراء الغيب الروحانيين من حولنا. وإذا كنا نريد أن تتم تلبية حاجتنا، فإننا مضطرون في معظم الأوقات لطلب ما نريد وأن نكون واضحين في ذلك.

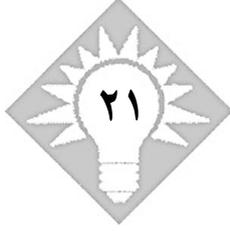
وقد يسير الأمر في الاتجاه المعاكس أيضاً. فنحن نأخذ أحياناً بالقاعدة الذهبية: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك ونشعر أن ذلك لا يلقي تقديراً . ومثال ذلك حال كاثيري وجوان. فقد نشأت كاثيري في أسرة كبيرة، شديدة الضجيج والصخب يسهل على أفرادها التعبير عن مودتهم لبعضهم بعضاً. وكانت تكن لجوان حباً كبيراً، فأعدت حفلة لعيد ميلاده الخمسين كما لو كانت تعد لحملة عسكرية. ودعت خمسين من «أقرب أصدقائهما (١)». وازدانت الحفلة بالبالونات المحشوة بقصاصات الورق والناس يقرؤون أشعاراً طريفة في مديح جوان . فكانت حفلة هائلة، واعتقدت كاثيري أن هذا الجهد سيقابل بالحب والتقدير . ولكنها فجعت حين اعترف لها جوان بأنه كان يؤثر أن يجتمعا معاً على عشاء هادئ بدلاً من هذه الحفلة الضخمة.

أما جوان فقد نشأ في أسرة اعتادت التعبير عن الحب والتقدير بالقيام بأفعال يؤديها أفراد العائلة لبعضهم بعضاً. وكانت كاثيري تشكو من عتمة المطبخ، ولما كان جوان يكن أشد الحب لكاثيري، فقد ابتاع لها بمناسبة عيد ميلادها منشاراً ضخماً وصعد إلى الشجرة في حديقة المنزل وراح يقطع الأغصان الممتدة التي تخيم على المطبخ وتحول دون وصول الضوء إليه، فأصبح الآن مضيئاً منيراً. ولكن جوان فجع حين وجد أن كاثيري لا ترحب بهديته. والحق أنه كان ينبغي على جوان وكاثيري اعتماد قدر أعظم من الصراحة حول ما يؤثره كل منهما وأن يطلبوا الحصول عليه. كذلك على كل منهما سؤال الطرف الآخر من أجل الحصول على معلومات بهذا الشأن. فيما أنتي غير قادرة على قراءة أفكارك، فبماذا أتوسل لمعرفةها؟

أتشعر بأنك لا تتال التقدير في عملك؟ وما الذي يجعلك تشعر  
 بالتقدير؟ تقديم الورود؟ رسالة خطية، تنويه، من رئيسك؟ تصفيق من  
 زملائك؟ عليك أن تعرف ما هو التقدير في اعتبارك ثم تطلبه. هل  
 تشعر بأنك تعطي أكثر مما تتال لقاء ما تبذل؟ ما الذي يعدل كفتي  
 الميزان ويعيدهما إلى التوازن؟ هل هو عشاء خاص معد بالشكل الذي  
 يروق لك؟ أم هدية تضاف إلى مقتنياتك الخاصة؟ اطلب ما تريد بصورة  
 مباشرة. لقد خطر ببالي وأنا أكتب هذا الفصل أنني لو حظيت ذات مرة  
 بتصفيق حاد من الحضور تقديراً لجهودي لكنت أكثر نجاحاً في الخطابة  
 وإلقاء المحاضرات. وهذا ما سأطالب به زملائي في نادي الخطابة.

### المرشد

اعرف حاجاتك بوضوح وما الذي يحققها. اطلب حاجتك  
 بصورة مباشرة. وإذا تحققت أظهر تقديرك لما نلت.



## تعلم من الذين يصعب التعامل معهم

تعلمت الصمت من الثرثارين ، والتسامح من المتعصبين،  
والحنان من القساة؛ ومع ذلك فإني، ويا للعجب، أنكر  
فضل هؤلاء المعلمين.

خليل جبران

آه، كم نود لو طردنا النواج، والمتجبر، ومدعي المعرفة بكل علم،  
والسلبي العدواني، من حياتنا وتخلصنا منهم. فهؤلاء يثيرون حنقنا  
ويشيطون عزائمتنا. ويدفعون بنا إلى الجنون. فلم لا نجتمعهم ونضعهم  
على طائرة ونحملهم إلى جزيرتهم الخاصة حيث لا يستطيعون إزعاج  
أحد سوى بعضهم بعضاً؟ الواقع أن من الأفضل ألا ن فعل ذلك، لأن  
معظمنا سيكونون من بين صفوف ركاب هذه الطائرة. ولكن ثمة سبب  
أهم وهو أن الأشخاص الذين يصعب التعامل معهم هم بالنسبة لنا  
مناجم غنية لمعرفة الذات.

قبل وقت ليس ببعيد أشرفت على حلقة دراسية حول «التكيف مع البغيضين: كيف تتعامل مع من يصعب التعامل معهم». وكان الذين في القاعة هم، بطبيعة الحال ، الأشخاص الطيبون. أما من يصعب التعامل معهم فهم المثال السيء للبشر الذين خارج القاعة. ثم أخذنا جميعاً مؤشراً ما يرز - بريغز للشخصية Myers - Briggs Indicator، وتعرفنا إلى شخصياتنا والأمور التي تستهويننا أو ننفر منها، وإذ بنا نكتشف، ويا للعجب، أن بعض هؤلاء الذين يصعب التعامل معهم يجلسون إلى جانبنا في القاعة. وتبين لنا حينئذ أن هؤلاء هم الذين يختلفون عنا. ووجدنا أننا في نظرهم أشخاص يصعب التعامل معهم.

فمثلاً ذهب بعضنا إلى أن للالتزام بالمواعيد أهمية قصوى عندهم - فهو دليل على تقدير للآخرين وطريقة لجعل العالم يعمل بصورة أكثر كفاية. وذهب آخرون إلى أن الوقت هو طريق الطبيعة لتكفل انتظام الأمور فلا تحدث دفعة واحدة، وقد زين لهم الفكر أننا إن بلغنا مقصدنا في غضون العقد ذاته فإننا نكون قد وصلنا في الوقت المناسب. قمت بتوزيع تلك المجموعات وجعلتهم يتناقشون في موضوع دقة المواعيد هذه . وتبين سريعاً أنه إن اختلف مفهومك للزمن عن المفهوم الذي أحمله أنا عنه، فإن كلاً منا سيجد الآخر، شخصاً يصعب التعامل معه.

ثمة قاعدة بسيطة في التعامل مع شخص من هؤلاء هي أن تتذكر أنه يجهد للتغلب على قلق يعاني منه. فإذا تذكرنا هذا الأمر وتعاملنا وإياه من وجهة النظر هذه، فسوف نجد أن تحمل هؤلاء التينات قد أصبح أسهل قليلاً.

إن أنجع طريقة للتفاهم مع الأشخاص المشكلين هي أن تتعلم التكيف مع الأسلوب. أي أن تكتشف طبيعة أسلوبهم، ثم تأخذ بالمرونة في تعاملك وإياهم بقدر يجعلك تتبنى لوهلة أسلوبهم في العمل. وهكذا فإذا كان يحلو لهذا الشخص الذي تتعامل معه أن يتمهل قليلاً قبل الدخول في موضوع العمل، فينبغي أن تكون استجابتك أن تسترخي قليلاً ثم تشرع في الحديث عن الأسرة. أما إذا كان الشخص، من ناحية أخرى، نشيطاً كفوئاً فدعك من اللف والدوران معه وامض إلى صلب الموضوع مباشرة، ولا تبدد وقته. ولسوف تجد نفسك عندئذ أشد تأثيراً، ولن ترى في هؤلاء القوم من يصعب التعامل معهم فعلاً، كما كان الأمر يبدو قبلئذ.

الأمر الثاني الذي ينبغي الأخذ به في التعامل مع أولئك الأشخاص هو أن تعتبرهم هدية. تذهب كارولين مايس المختصة بالعلاج الحدسي إلى أنه كان لدينا جميعاً عقد روحي مع أشخاص في حياتنا، وأنه علينا أن نحمل أشد الحب لمن يصعب التعامل معهم. فهؤلاء القوم، في رأيها، يكونون لنا الكثير من الحب لدرجة أنهم رضوا، بموجب العقد، بأن يجعلوا حياتنا - صعبة، بل وأن يحتملوا منا الكراهية والازدراء ليلقنونا الدرس الذي يفترض بنا أن نتعلمه. فإذا وجدت ثمة صعوبة في اعتناق مثل هذا المفهوم فعليك بقراءة المرشد السادس والأربعين، في فصل توقف عن الشك، وتصرف كما لو كان صحيحاً. وما يضيرك في هذا، طالما أنه يجعل حياتك أفضل.

كانت جودي زوجة لرجل شديد التجبر، وبسبب غياب الحدود القوية الواضحة، كانت تشعر بأن الحياة الزوجية شديدة الوطأة عليها. وبعد

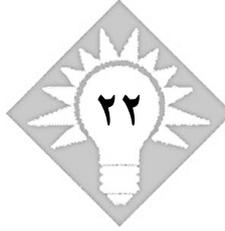
سنوات عديدة من تركها الزوج أدركت المرأة مبلغ امتنانها له لأنها تعلمت على يديه أهمية رسم الحدود وإرسائها ورعايتها. والآن لا تشعر حتى بالانزعاج حين تصطدم بأحد هؤلاء من مدمني السيطرة. فتقول : «إذا كنت قد عشت مع أحد أشرس الرجال في الوادي، فإن الآخرين لا يحسب حسابهم». فلو أن المرأة كانت متزوجة من رجل أيسر طباعاً لكانت ما تزال تعاني من التباس الحدود ولصعب عليها التعامل مع هؤلاء الرجال المتجبرين.

لو كان الخيار لنا، لما كنا نختار على الأرجح العيش مع أناس يصعب التعامل معهم. وإن مرشد التعلم من هؤلاء المنغصين كفيلاً بأن يجعل المرء يقفز عدة درجات على سلم الذكاء العاطفي. ولكن الأمر قد يكون جهداً شديداً الوطأة عليك. فاحرص على ملاحظة نفسك في تلك الأثناء وابتعد عن هؤلاء الناس فترة من الزمن بين الحين والآخر. لقد التقينا بالعدو إنه أنفسنا.

## بوغو

### المرشد

لتكن فضولياً وتتعلم الدرس المُستفاد من التعامل مع ذوي المراس الصعب. فأنت في الواقع ذو مرتبة عالية في سلم الذكاء العاطفي إن وجدت في هؤلاء الناس، كما هم، هدية من السماء. أو ابتعد عنهم.



## تعلم تقبل كلمة «لا»

إنك لا تستطيع دائماً أن تتال ما تريد، ولكنك إذا ما حاولت أحياناً ، فلربما وجدت، أنك تتال ما تحتاج إليه.  
أغنية لـ «رولينغ ستونز»

عاش ولدا زوجي، جو وبوب في صغرهما خارج الولاية التي كنا نعيش فيها، وكانا يزوراننا أيام العطل. والحق أنهما كانا طفلين غريبين فقد يطلبان مني أحياناً أشياء كالتي يطلبها الأطفال العاديون مثل: «جين آن، هل نستطيع أن نتناول في الفطور لوحاً من الفرسان الثلاثة؟» أو «هل نستطيع أن نضع القطة في آلة تجفيف الغسيل، كتجربة علمية؟» كنت أجيبهما بالرفض بطبيعة الحال على مثل هذه الطلبات الطريفة. صراحة كنت أستغرب مبادرتهما بالسؤال أصلاً، ولكن هاكم ما جعلني أفقد توازني حقاً. فقد كنت أجيبهما بالرفض وأتهدأ لمواجهة ما سيقومان به. ولم يكن يحصل أي شيء! بل يهزان كتفيهما وهما

يقولان «حسناً»، ثم يستأنفان ألعاب الفيديو. ولقد كنت أعجب حقاً بسلوكهما. وأدرك طبعاً أنهما ينموان بصورة غير عادية، إلا أن هذين الطفلين قد تعلموا ما فات الكثير من الكبار أن يتعلموه : فقد كانا يستطيعان تقبل كلمة لا .

وكنت قبل أن أقوم برعاية ولدي زوجي ولقد قمت بتربية ولديين «عاديين». ومن طبيعة الأمور أن يكون الأطفال أكثر حرية بالتصرف وفق شخصيتهم الحقيقية بين الأبوين منهم مع أي شخص آخر، وبالتالي كنت أواجه من ولدي لانس وكاتي صيحات الثورة وسيلاً من المبررات لحملي على التراجع عن قرار برفض مطلب لهما. وقد أخبرتني كاتي فيما بعد أنها تذكر كيف كان جسمها ينفعل حينما تجد مني رداً سلبياً لمطلب من مطالبها إذ قالت لي: «شعرت وكأنما ثمة شيء في أعماقي يكبر ويتضخم ويكوي أحشائي بلهبه وأنني على وشك الانفجار إذا لم أحصل على ما أريد». وأعتقد أن هذا الشعور ينتابنا جميعاً حينما لا ننال ما نطلبه . إننا نشعر وكأننا نلتهب، وعلى وشك الانفجار .

إن التقبل الحسن لرفض مطلب هو طريقة في التعبير عن احترام حدود الآخرين. فمن أصعب الأمور في الأخذ بالحزم اللائق، أن المرء مضطر لرفض مطلب لشخص قد لا يحلو له أن يقابل بالرفض. وهذا أمر يصدق على الطرفين، طبعاً؛ فحينما نخالط أشخاصاً هم من أصحاب الحزم اللائق فإنهم يردون على مطالبنا بالرفض أيضاً. وعلينا أن نحترم الحدود التي يقيمها هؤلاء، حينما نجدهم يدافعون عن مجالهم العاطفي .

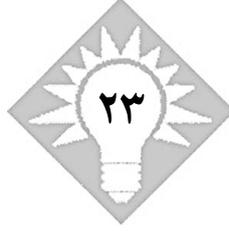
إذن فماذا نفعل حيال ما ينتابنا من ضيق نتيجة هذا الرفض؟ وكيف نتصرف عندما تكون أجسادنا على وشك الانفجار؟ علينا أن نتبين حقيقة ما يجري، ونتوقف قليلاً ونقوم بتهدئة أنفسنا . (أنظر المرشد السادس: هدىء نفسك). عليك أن تعتبر الأمر فرصة لتنمية ذكائك العاطفي، لأنه يشذب الجوانب الخشنة التي تظهر حين لا نبلغ مرامنا، كما يجب علينا أن نجد طريقة للتعايش مع هذا الوضع. وقد يكون فريق الرولينغ ستونز على حق، إذ لعلنا نكون قد حصلنا على ما نحتاج لنموننا حين لا ننال ما نريد .

إن الله تعالى يرفض رجاءنا أحياناً .

مؤلف مجهول

### المرشد

لتكن واسع الصدر حين يرد لك طلب. فإنك حين تتقبل رفض مطلب لك برحابة صدر إنما تحفظ حرمة حدود الآخرين. ومعرفة هذا الأمر هو طريقة رائعة لتنمية الذكاء العاطفي.



## تواصل بمسؤولية

إن تبادل الأفكار يعتمد على حالة عقلية هادئة بعيدة عن الانفعال في سبيل نتاج فكري موثوق.

روبيرتا غيلبرت

يعتبر التعامل مع الآباء والأمهات والمدرسين والمدرسات جزءاً من عمل المرشد النفسي في المدرسة، وكثيراً ما كان يقتضي منا القيام بنقل الأخبار السيئة إليهم. وهذا أمر يتكيف معه معظم الناس على أحسن وجه، إلا أننا نصادف بين الحين والآخر أشخاصاً يصعب التعامل معهم. وهؤلاء القوم يذيع صيحتهم بسرعة في منطقة المدرسة لهذا كان معظمنا يحاول تفادي الاحتكاك معهم إن أمكننا ذلك. باستثناء كاشي ذات اللمسة السحرية في التعامل معهم. وقد أصبح من المألوف أن هؤلاء الذين كانت لهم مشاحنات حامية الوطيس مع جميع أفراد هيئة المدرسة كانوا يخرجون من مكتبها مسرورين ترسم على شفاههم

الابتنسامة وبيدون كل تعاون مع الالاميع. وقد وصفها مديرها ذات مرة بـ «ذات اللسان الفضلي»، اعتقاداً منه بأنها تملك زلاقة لسان تحمل هؤلاء الناس على تغيير مسلكهم. ولكن كاثي ردت على هذا الوصف بالقول: «لست أملك لساناً فضياً، إنما الفضل في ذلك لأذني الذهبيتين». فالسر في نجاح كاثي هو ببساطة أنها مستمعة من طراز رفيع.

يعتقد معظمنا أننا مستمعون جيدون والسبب الذي يحملنا على هذا الاعتقاد هو أننا لو سألنا ونحن في وسط حوار، لكررنا كالبيغاء ما سمعناه من محدثنا. يمكن أن نكون قد سمعنا الكلمات، إلا أننا، كما تقول كاثي: «قد فاتنا سماع الموسيقى». والفارق هو، أننا حين نسمع فحسب، قد نعرف ما قيل. ولكن حين نسمع حقاً أي نصغي، فإن الطرف الآخر يشعر بأننا نصغي إليه. فكيف نثير هذا الشعور؟ إن ذلك يكون بأن نهيهء أنفسنا أثناء عملية تبادل الأفكار ونصغي باهتمام لما يبلغنا، عوضاً عن التركيز على الرد الذي نعده.

إن ما يحول دون حسن الإصغاء في كثير من الأحيان هو قلقنا حول ما يقوله المتحدث. فعندما نشعر وكأن ثمة حاجة أساسية لدينا - يمكن أن تكون مبدأ ثابتاً لا يقبل المساومة - هي موضع وعيد أو تهديد من المتحدث إلينا، عندئذ يبدأ قلقنا بالتصاعد وتأخذ الموسيقى تزداد صخباً في رؤوسنا وتعلو على أصوات الكلمات. فلا عجب إن لم نستطع سماع ما يقوله الآخر.

من اليسير سماع ما يقوله الشخص الآخر حينما لا تكون لنا مصلحة خاصة في ما سيؤدي إليه الكلام المنطوق، ولكن الصورة تختلف

حينما نكون نحن في وضع مشحون بالانفعالات. فهنا المكان متخم بالأشرطة اللاصقة ومن اليسير عندئذ أن نعلق بالانفعالات. وإذا وجدنا أنفسنا في مثل هذه الحالة فإنه من الضروري أن نعالج ما طرأ علينا من قلق. فهذا أوان تدبر الأمور وتهدئة النفس. (انظر المرشد السادس، هدىء نفسك). ولتعلم أنه ليس بالأمر اليسير الفكك من ورطة هذه المشاعر، لكنه أمر واجب إن شئنا أن نكون فاعلين على أحسن وجه في عملية التبادل هذه. يبدو أحياناً كما لو أنه علينا أن نطرح كل هذه المشاعر السلبية مع الشخص الذي أثارها فينا، لولا أنه من شأن ذلك أن يثقل على العلاقة بقدر من التوتر الانفعالي أكبر مما يمكن أن تحتمله. وإذن فإنه أشد يسراً للعلاقة إن عالجتنا هذه المشاعر السلبية بأنفسنا. ولعل ذلك قمة تحمل المسؤولية عن مشاعرنا.

## المرشد

تعلم أن تعالج قلقك في عملية تبادل الأفكار فذلك من شأنه أن يحسن علاقاتك. وإن تعلم تحمل المسؤولية عن مشاعرنا هي طريقة جديدة لتنمية الذكاء العاطفي.

obeikandi.com

---

## نيل القليل من المساعدة من الأصدقاء

---

حينما يتعلق الأمر برؤيتنا لما يفعله الطرف الآخر في العلاقة فإن حاسة البصر لدينا تكون سليمة (٢٠/٢٠) في معظم الأحيان أما فيما يخصنا، فإننا نحتاج أحياناً إلى بعض العون، وكما قال الشاعر روبرت بيرنز: «لنرى أنفسنا كما يرانا الآخرون». كذلك نحتاج إلى ناس ليرفعوا المستوى إلى الأعلى قليلاً، كما نحتاج أناساً يؤثرون بنا ويحرضوننا على أن نبلغ أقصى درجات ذكائنا العاطفي.

obeikandi.com



## اكتشف من تقتدي به

---

ليلة واحدة تمضيها في تبادل الحديث مع شخص عظيم  
أفضل من عشر سنوات من الدراسة.

قول صيني

---

صديقتي دانين امرأة ذات طاقة هائلة. وهي إذ تضج بالحيوية تتمتع فوق ذلك بالشباب والجمال الأخاذ والألمعية، فضلاً على أنها مسلية ممتعة. ودانين ذات كفاءة عالية ولم تدع لمظهرها الفتى أن يحول دون إدارتها عملاً ناجحاً. فهي تزاوّل العلاج النفسي في عيادتها كما أن عملها كمستشارة للشركات التجارية في ازدهار، بالإضافة إلى توليها كتابة عمود دائم في إحدى الصحف الكبرى. ولدانين زوج وسيم وطفلة رضية حلوة.

ودانين هي واحدة من بين الذين أعتبرهم قدوة لي وأنظر إليها بإعجاب وأنا أتمنى لو كنت أقوم بما تقوم به، لولا أن أساليبنا مختلفة

كل الاختلاف بحيث يستحيل علي أن أقتفي أثرها في ما تعمل وعلى النهج الذي تسير عليه في عملها. ولكني أعلم حينما أنظر إليها أن بوسعي أن أقتدي ببعض ما تقوم به وبأسلوبي الخاص. ولأنني في سياق حياتي أجدي أتجاوز نفسي، فأرى أمامي مجالات وإمكانات ما كنت لأراها بنفسني.

هناك عدد من الأشخاص الذين اقتديت بهم في حياتي - أشخاص يتقدموني خطوة أو خطوتين أو سلماً بكامله، وهؤلاء يبينون لي الطريق، ويبرهنون على أن ما أتطلع إليه ويبدو عصياً ممكن التحقق. ومنهم زملاء في الدراسة أعانوني في برنامج الدكتوراة. فقد وجدت نفسي يوماً في زحمة برنامج ضخم وأمامي آليس تقطع الدرب بخطوات واسعة.

ولكنني جاهدت لأتبع خطوات الزملاء وسط غبار الطريق واستطعت أن أنجز العمل وأنال شهادتي.

كذلك فإن زوجي تيري مثال أقتدي به. فهو أشد من أعرف من الناس ذكاء، وفي هذا القول الكثير، باعتباري قد أدت ما يزيد على ألف اختبار للذكاء في حياتي المهنية.

وكان تيري بعد تقاعده من عمله مهندساً مختصاً بالبرمجيات قد اتخذ مكتبة المنطقة مسكناً له - أو كاد تقريباً. وقد طالع هناك اثنين وتسعين كتاباً في كل موضوع يخطر بالبال. وكان علي أن أكون في مستوى ثقافته، إذ لا بد لي، في النهاية، من أن أسعى لفهم حديثه.

كذلك فإن صديقتي ايفون قدوة روحية لي. فقد عانت في حياتها خسارات وعرفت كوارث يحزن لها معظمنا وتنال منا لو مررنا بمثلها، ومنها موت ابن فتى لها والعناية بزوجها في مرض امتد رداً من الزمن وانتهى بوفاته، فوق ما كانت تعانيه من مشاكل صحية.

وبالرغم من ذلك كله لم أشهدا مضطربة قط طوال معرفتي بها. فقد كانت امرأة ذات روح صلبة تشد من أزرها وتجعلها مصدر إلهام لكل من حولها.

أما ابن عمي الذكي، لي، فينتابه شعور بالضيق، إذ كثيراً ما يجد نفسه محاطاً باستمرار بعدد كبير من الناس ممن هم دون مستواه الفكري.

وما انقطعت أقول له إنه يخطئ إن كان يخالط من هم دونه ذكاء. ذلك أننا لن نمتو ونتطور إن كنا دوماً بصحبة أناس أقل منا نمواً، فإذا كانت هذه الصحبة تشعرننا بالتفوق وتدغدغ ذواتنا فإنها لن تسمح لنا بالنمو.

وفي هذا يقول أوليفر، وهو من أبطال رياضة التنس: «طريقك إلى التقدم هي أن تلعب دائماً مع شخص أفضل منك».

## المرشد

كن دائماً برفقة النخبة الذين يقتدى بهم، الأشخاص الأكثر منك ذكاء وثقافة وكمالاً وسمواً روحياً وإنجازاً. فلسوف تضطر لاستنفار قدراتك لتكون في مستواهم ويكون لك في سياق هذه العملية أن تزيد من ذكائك العاطفي.



## انضم إلى شبكة مؤازرة

أجد نفسي مدفوعة لتحقيق أهدافي، حين أعرضها على الآخرين وأنا أعلم أنها سوف تقدم لي في الاجتماع القادم مكتوبة !

أليس راوه

تعقد حلقة المحاضرين التي أنتمي إليها اجتماعها نصف الشهري في يوم الخميس الساعة السابعة صباحاً في مقهى تولي الواقع في كابيتول هيل في سياتل. وكان هذا يفرض علي الاستيقاظ في الساعة الخامسة والثلاثين دقيقة لأتفادى زحام السيارات ساعة الذروة، وأصل إلى المكان في الموعد المحدد. فبالله ما الذي يحمل شخصاً مثلي يميل إلى السهر ليلاً على أن يكلف نفسه عناء الاستيقاظ مبكراً للقاء أصدقاء؟ والواقع أن ما يحملي على هذا الأمر هو أننا، أعضاء هذه الحلقة، جماعة من الناس يجمع بيننا سعينا إلى أمر مشترك، و نتأزر

فيما بيننا على هذا الدرب. فنحن الستة نتبادل الدعم والتشجيع والمسؤولية والإمكانات والأفكار والمعلومات والنصيحة والإصغاء لبعضنا بعضاً. وهذا كله لا يكلف أحدهنا أكثر من ثمن شراب أو صحن من الزبيب والقرفة.

لقد أخذ عدد متعاظم من الناس يكتشفون ما لاجتماع ذوي الآراء المشتركة بهدف مساعدة بعضهم بعضاً من أثر في النجاح - مهما يكن تعريف كل واحد للنجاح. وتتناول أدبيات الإدارة هذه الجماعات وتطلق عليها اسم فرق النجاح أو هيئات الاستشارة أو فرق المؤازرة.

وقد حددت إحدى هذه الجماعات المهمة التي تنهض بها في برنامجها بالشكل التالي:

❖ تبادل المؤازرة فيما بيننا، لتحقيق أهدافنا المبينة ومساعدة بعضنا بعضاً لبلوغ النجاح مهنيًا ومادياً؛

❖ إعانة بعضنا بعضاً على التماس الصواب والقيام بالخطوات الهادفة وتنفيذ الالتزامات؛

❖ الإصغاء لبعضنا بعضاً باهتمام دون إصدار أحكام.

❖ المشاركة بالآراء والمشاعر ما بين أعضاء الجماعة بطرق راقية؛ والتحلي بالمسؤولية في طلب ما نحتاج إليه. (انظر المرشد العشرين: اطلب ما تحتاج إليه).

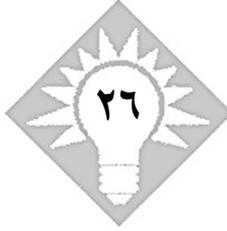
❖ إثارة روح التحدي بين الأعضاء على نحو يدفع إلى التقدم؛

❖ تبادل الأفكار حول الإمكانات لبلوغ النمو الذاتي والمهني.

تستهل هذه المجموعة اجتماعاتها بالتأمل لفترة قصيرة، حيث يستمع أفرادها إلى مقطوعة موسيقية، أو جواب على سؤال أو يقتصرون على الجلوس بهدوء. ويعقب ذلك فترة خمس دقائق يطلع خلالها كل عضو رفاقه على الأخبار وما حمل من البشائر (أو ما استجد من أمور سيئة) منذ الاجتماع السابق. ثم تكون الفترة المخصصة للجماعة يعرض فيها كل عضو مطلبه من الرفاق، وقد يكون ذلك عصف الدماغ من أجل عنوان كتاب أو ورشة عمل أو تقييماً لمادة للتسويق أو التدريب. يلي ذلك ما يتعلق بالأهداف والمسائلة عنها. ومن تلك الموضوعات تقييم إنجاز الأهداف التي وضعتها في الاجتماع السابق وعرض أهدافي المستجدة. ويتم تدوين ما يخص كل عضو ليعرض في الاجتماع التالي. فكم يجب علي أن أبذل لأبر بوعد قطعته على نفسي إن كنت أعلم أن رفاقي سيخضعونني للسؤال إن لم أف بالوعد؟

### المرشد

شكل مجموعة مؤازرة أو انضم إلى عضوية إحدى هذه اللقاءات. سوف تجد القوة في مثل هذه الجماعات. فالطاقة التي تستمدتها من لقاءاتكم ستزيدك قوة وحيوية مما ينمي ذكائك العاطفي.



## اتخذ لنفسك مرشداً ناصحاً

ثمة ثلاث طرق للوصول إلى أعلى الشجرة: فإما أن ترتقيها، وإما أن تجلس على جوزة بلوط وتوفر على نفسك التعب، أو أن تصادق طائراً ضخماً يحملك إلى هناك.

روبرت مايدمنت

فأي طائر ضخم يستطيع أن يحدث انقلاباً في حياتك؟ لقد كنت محظوظة إذ توفر لي أن أتصل بعدد من الناصحين الهامين. وعرفت عدة مرشدين نفسيين بارعين في الإرشاد المدرسي كانوا لي بمثابة ذلك الطائر الضخم فأخذوني تحت أجنحتهم وأرشدوني إلى حبال المهنة لأتعلق بها وأنا في مقتبل حياتي العملية. ولولا معونة هؤلاء لاستغرقت مزيداً من السنين لأحيط بمهنة على هذا القدر من التعقيد. وفيما بعد، صادفت مرة أخرى مرشدين مخلصين حين شئت أن أحترف إلقاء المحاضرات، وقد ساعدني هؤلاء في المضي عبر تعقيدات حرفة الخطابة.

حينما تتسع المؤسسات ، يتضاءل عدد من يصلحون قدوة لمن يأتي بعدهم. وهذا وضع يفرض على الناس أن يحملوا على كاهلهم قدراً أكبر من المسؤولية في تثقيف أنفسهم. ومن الطرق المساعدة في هذا السبيل إقامة علاقة بمرشد ناصح.

وقد وجد دانييل ليفينسون الذي درس تطور البالغين الذكور أن الصلة بالمرشد الناصح كانت أهم علاقة يعقدها المرء في بداية مراهقته. فالناصح المخلص لديه المقدرة على القيام بعدة أدوار من بينها المعلم والراعي والمضيف والموجه. كما أنه يوفر المشورة والدعم المعنوي في أوقات الضيق والشدة. وكذلك قد يكون المرشدون الناصحون قدوة لنا وأنموذجاً يمثل ما نريد أن نكون عليه. والدور الخطير الذي يمكن للمرشد الناصح أن يضطلع به هو توفيره الدعم وتيسيره بلوغ الطالب أهدافه في المستقبل، وخاصة ما يسميه ليفينسون «الحلم». فالمرشد الناصح يشجع على نمو الذكاء العاطفي لتلميذه الفتى بثقته بقدرة الشخص الأصغر، ويشاركه أحلامه/أحلامها، ويباركها ويبتكر له مجالاً يستطيع الفتى فيه إبداع بنية حياة تشمل الحلم.

وإذن، إن شئت أن يكون لك مرشد ناصح، فمن تراه يكون؟ ومن يجسد لك، من منظورك أنت، الشخص الذي تريد أن تقتدي به؟ ومن بلغ ما تود أن تبلغه؟ وعليك أن تسأل نفسك حالما تبينت صورة المرشد الناصح الذي تتطلع إليه: «ما الذي يمكن له أن يجنيه من ذلك؟» وأذكر هنا أن ألبيرت منسى، المحاضر المختص بالبحث على الإبداع، قد تعرف حينما كان في بداية حياته العملية على محاضر ذائع الصيت

وعرض أن يحضر أحد عروض هذا الطائر الضخم على نفقته الخاصة وأن يقوم بكل ما يفيد ، كتوزيع النشرات، وإرشاد الجمهور إلى مقاعدهم، وبيع منتجات الطائر الضخم لقاء تدريبه وتوجيهه. وكان ما ناله يتجاوز النصح والإرشاد، إذ دعاه الطائر الضخم إلى المنصة وقدمه إلى الجمهور معرفاً به بأنه نجم صاعد، وكان ذلك دفعاً كبيراً لهذا الشاب ليصعد إلى مراتب أعلى في حياته المهنية.

ولعل القارئ يحاذر فيقول: «ولكني أخشى أن أسأل طائراً ضخماً العون. فمن أ قصد هي امرأة يكثر من يطرق باب مكتبها وكثيرة هي أشغالها ولا يتوفر لها الوقت لتتشفل بأمثالي من الناس». أقول حسناً لقد سرنى أن تلحظ هذه الحقيقة. ولسوف يوفر عليك هذا الإقرار ألم الحرج، ولكن لا تدع هذا يحول دونك والسؤال. وحتى لو اعتذرت عن تلبية طلبك، فإن سؤالك لها سوف يرضى غرورها. ولسوف تعجب كم من مرشد بعيد النظر يرد عليك بالقبول حين تطلب منه الإشراف والتوجيه، إن اتبعت بعض النصائح البسيطة.

❖ أولاً أوضح بأنك تدرك ضيق الوقت لديهم، وأنتك إذ تقدر هذا الأمر لن تثقل عليهم بالطلب. وفاوض من أجل الحصول على وقت محدد. واحرص على المثابرة على هذا الوقت. ولا تجعل المرشد الناصح يتحول إلى منظم للدوام.

❖ قدم بالمقابل شيئاً يفيد الطائر الضخم . وسل نفسك ما هي المهمة التي يكلفك بها في تلك الأثناء فتغني حياته أو تيسر له أمره، على هذا الوجه أو ذاك؟

❖ كن واعياً لما تريد أن تتأله من العلم، ولا تدع هذا الأمر للمرشد الناصح؛ فتلك هي مسؤوليتك.

❖ حدد أهدافك وجدولاً زمنياً لتبلغ هذه الأهداف، بمساعدة الطائر الضخم.

❖ أنجز الفروض المناطة بك. فلا شيء أدهى لضيق معلم من تلميذ اتكالي يعرض عن حمل مسؤولية تعلمه.

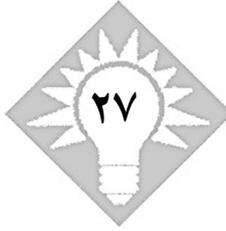
أن يتوفر لنا مرشد ناصح هو وسيلة ممتازة تعيننا على تنمية ذكائنا العاطفي.

ابتعد عن الذين يحاولون الاستخفاف بطموحاتك. فذلك ما يفعله الصغار دائماً، أما العظام حقاً فيشعرونك أنك أنت أيضاً تستطيع أن تكون كبيراً .

**مارك توين**

### المرشد

تبين من تريد أن يكون لك مرشداً ناصحاً وبين له حرصك على أن يكون ذلك أمراً مجزياً له. واتبع بعدئذ النصائح للنجاح في الحصول على الإرشاد.



## استعن بالعلاج النفسي

إن تساوت الأمور، فإن سياق حياة الناس إنما يتحدد بمقدار الرابطة العاطفية المعلقة، والقلق الذي يرافقها، والطريقة التي يعالجون بها هذا القلق.

موراي بوين

حقاً إنه لمن الصعب أن نمضي قدماً حينما تكون هناك قوى قاهرة تشدنا إلى الوراء. كذلك من الصعب أحياناً أن نتبين ما يعترض طريقنا دون وجود مراقب خارجي. فقد لا يفيدك الأصدقاء والأسرة في تبين العقبات فهم أقرب من اللازم إلى الموضوع، وقد لا يستجيبون على نحو يعينك على أمرك. ولكن المعالج النفسي قادر على أن يوفر الملاحظة المنزهة عن الانحياز ويساعد في تقدير أفضل الطرق لحل العضلات. ثم إن هذا المعالج يستطيع أن يساعدنا حين نحاول القيام بتغيير كبير في حياتنا، كما أننا نحتاج للعون في التغلب على القلق الذي يعتمل في أنفسنا حتى نتابع طريقنا بثبات.

يحمل معظمنا أموراً من الماضي، كنا نعتقد بأننا خلفناها وراءنا، ولكنها قد تعترض طريقنا اليوم. ومثال على ذلك لورا التي جاءتني وهي تظن أنها تحمل جاذبية غريبة تجتذب إليها أصحاب الشخصيات المنفرة، الذين تصادفهم حيثما ذهبت، وهي تضيق بهم وتزعج أشد الانزعاج من لقائهم، وحسب ما تقول فإن أولئك الناس: «يتصرفون طبعاً مثلما كانت أُمي تتصرف معي. فهل هو قدرتي أن أمضي حياتي مُحاطة بهؤلاء الناس؟»

إن لورا لم تكن مُحاطة حقاً بهؤلاء الناس، وإنما بدا لها الأمر كذلك. فلقد قامت بتدوين لائحة ضمت كل الأشخاص الذين لهم دور رئيسي في حياتها، وفاجأها عندئذ أن تكتشف أن هذا النمط من الناس كان قطعاً ضمن الأقلية. ولكن هؤلاء كانوا يستنزفون قدراً كبيراً من طاقتها حين تلتقي بهم، والسبب في ذلك أنهم يمسون أسباب الضيق لديها بشدة. وإذا حدث ذلك كانت لورا تجد نفسها عاجزة عن ضبط النفس وهي تواجه هذا القدر الكبير من القلق.

وما كان يحدث للورا في مثل هذه المواقف أشبه بالرسم بالألوان المائية والفرشاة في يدك مشبعة بالماء. ولنقل أنك قد رسمت لتوك زهرة صفراء. وأنت بدأت بتلوين الأوراق بالأخضر بينما الفرشاة أقرب إلى المساحة الصفراء وهي ما تزال ندية. فماذا يحدث عندئذ؟ هنا تغدو الزهرة بلون يتداخل فيه الأصفر والأخضر. وكل ما اقتضاه الأمر نقطة من الأخضر لتغيير صورة الزهرة كلها. كذلك فإن حالنا مثل الزهرة الصفراء اللون الندية التي قد تفسدها فرشاة تحمل اللون

الأخضر. فيكفي عندئذ أن تصيبها نقطة وفجأة نصبح عاجزين عن المحافظة على اللون كما ينبغي.

وقد يتصل الموضوع بأب شديد النزوع إلى النقد أثر في ضمور تقديرنا لاحترام النفس. فإذا لم نحل هذه المسألة صرنا ضعفاء تجاه كل شخص يتاولنا بالنقد. وحسب المرء أن يتعرض لموقف واحد حتى ينهار شعورنا باحترام الذات. وإذا صادف المرء مثل هذا الموقف طغى عليه شعور بأن العالم حافل كله بأشخاص من هذا الطراز، بينما هم في الواقع عين الأشخاص الذين نحمل لهم الشرائط اللاصقة، فهم يرمون ونحن نلتقط ونرزم.

والمعالج النفسي يفيد في إبعاد هذه الأشباح. فقد تتعاطف الأسرة والأصدقاء معنا. إلا أنهم قريبون منا ولهم مصلحة في بلوغ نتيجة معينة قد تكون في صالحنا أو ربما تتعارض معه. أما المعالج فهو مدرب على أن يكون محايداً كما أنه قادر على المساعدة في تحديد أفضل طريقة لحل ما يعترضنا من أمور.

إن اللجوء إلى العلاج النفسي أمر يفزع منه كثير من الناس، إذ يتصورون أنهم سيضطرون للخوض في مستتقع من الألم يؤثرين تفاديه. وقد عبرت لينيت عن ذلك، بعد تجربة عاطفية من تجاربها الفاشلة فقالت: «إن ما أجهله لا يؤلني». والمشكلة هنا أن هذه المرأة لم تكن تدري أن ما تجهله كان مؤذياً ويؤلها أشد الألم. فقد ظلت تحاول حل مشاكل من رواسب الماضي، عبر العلاقة الأخيرة. ولكن المسألة لم تستقم معها، وما ذلك إلا لأنها كانت ترى اليوم بمنظار البارحة، وكانت

نظرتها إلى مجريات اليوم مشوهة. وتبين لها أن العلاج النفسي ليس بالأمر المؤلم كما كانت تتخيل، وألمه ليس كالألم الناجم عن تكرار الأخطاء القديمة.

إن خوفنا من التغيير يجعلنا نلتصق بالوضع الحالي المؤلم الذي نحن فيه. ولذلك فإن اللجوء إلى المعالج النفسي مفيد، فهو المستشار الناصح والمشجع والموجه، وهو الذي يرشدنا إلى طريق الخلاص مما نواجه، إنه مثل الذي يدرّب الحامل على الولادة ويذكرنا بالتنفس حين يغلب علينا القلق. أما طلب المساعدة حين نواجه قضايا من أمر الماضي فإنه من أفضل الطرق لرفع مستوى الذكاء العاطفي.

### المرشد

إن كنت تعاني من أمور معلقة من الماضي فضع لها حداً يحول دون أن تعترض طريقك وارفع مستوى ذكائك العاطفي بمعونة معالج نفسي جيد واعمل معه حتى تبلغ الحل الناجع.



## عليك بمدرّب

التدريب هو علاقة مهنية بشخص لا يرضى منك بما هو دون أقصى قدرتك ويوفر لك النصح والمشورة، ويتولى رعايتك بالتوجيه، كما يشجعك على تجاوز ما ارتضىته لنفسك من حدود كي تحقق كل إمكاناتك.

تالين ميدانر

تقول الحكمة القديمة إن المعلم سيبرز أمامك حين تكون مستعداً لاستقباله. وإلى أن يحصل ذلك. انظر في أمر تكليف مدرّب شخصي أو محترف. فإذا كان المعالج النفسي يساعدك في تسوية قضايا معلقة من الماضي تعترض طريقك؛ فإن المدرّب ينظر في الاتجاه المعاكس ويساعدك على تحديد الأهداف التي تشدّ تحقيقها وبلوغها. وفي هذا تقول تالين ميدانر، مؤلفة كتاب «درب نفسك لتبلغ النجاح» Coach Yourself to Success «التدريب يردم الفجوة بين الموقع الذي أنت فيه الآن والموقع الذي تريد بلوغه».

إن المدرب «يسمع» ما بين السطور ويساعدك حتى تحقق ما تريده فعلاً من الحياة. وحين يتوفر لك المدرب تبدأ عملية التخلص من المنغصات الصغيرة التي تستنزف طاقتك مما يمهد أمامك السبيل لتتمكن من تحديد الأهداف المناسبة، وتبدأ في الوقت ذاته بإضافة نشاطات تمنحك المتعة وتزيد بذلك من طاقتك. والمدرب يجعلك مسؤولاً ويحاسبك عما يتحقق لك أو تتقاعس عن إنجازه - وربما كان هذا أهم ما في الأمر. فنحن نقطع على أنفسنا أحياناً عهداً، ثم تعترضنا الحياة أو عادات قديمة، فترانا نرتاح لنسيان الوعد. أما إذا كان لدينا مرجع نعود إليه فلعلنا عندئذ لا ننسى. والمدرب يساعدنا في الصيد أو تحضير الطعام. فإما أن نتخلص من الأبطال العشرة من وزنك أو أن نتقبل نفسك كما أنت عليه. وإما أن تؤلف الكتاب أو توظف جهودك في تسويق عملك.

من الأسباب التي تحملنا على التخلي عن هدف هو أن هذا الهدف يبدو ضخماً أو بعيداً جداً في مجاهل المستقبل. ومن شأن المدرب أن يساعدك على تقسيم هدف من الأهداف إلى وحدات تسهل معالجتها ويثابر على تشجيعك حين تصطدم بالعقبات التي من المحتم مواجهتها. وهنا تجد المدربين يساعدونك على الثبات على الطريق بينما تعترضك هذه المطبات التي تحد من السرعة. وهكذا نستطيع المضي في مشروعنا حتى النهاية بمساعدة المدرب، بدلاً من التخلي عنه.

هناك من المدربين من يعتمد على نظرية الجاذبية في عمله، وهي كالتالي: لقد قيل لنا جميعاً إن الطريق إلى بلوغ ما نريد من الحياة

يكون بوضع الأهداف ثم نتدبر طريقة للسعي إلى تحقيقها. ولكن هذه الطريقة قد تقودنا إلى شق طريقنا بالقوة حتى نبلغ الهدف، وهذا قد ينتهي بنا إلى الإحباط. أما إذا استخدمت الجاذبية فإنك ستعمل عندئذ على أن تكتسب الصفات التي تجعل أهدافك تنجذب إليك. والسبيل إلى ذلك إنما يكون بأن تعمل على التخلص بطريقة منهجية من المسارب في الحياة التي تستنزف طاقتك حتى تنشء فراغاً تتجذب إليه الطيبات في الحياة لتملأ المساحة الفارغة. وبكلمة أخرى: إننا حين نعمل على زيادة ذكائنا العاطفي ونحصل على الذكاء الحق، فإننا في الوقت ذاته سنجذب تلقائياً الأشياء التي نرغب فيها من أجل حياة سعيدة وناجحة.

### المرشد

أوجد مدرباً جيداً لتعمل معه. امنح نفسك ما لا يقل عن ثلاثة شهور ثم قوم ما وصلت إليه في نهاية التسعين يوماً بالمقارنة مع ما كنت عليه حين بدأت التعامل مع المدرب. وهذه طريقة مضمونة لتبقى حيث وصلت وترفع من مستوى ذكائك العاطفي.

---

## تنمية الذات

---

إنها لمفارقة أن يزداد ذكاؤنا العاطفي فيما ننمي قدراتنا الفكرية والتقنية. وأن نبدل أنفسنا من حال إلى حال حينما نجعل التعلم والتدريب ورؤية العالم بطرق جديدة نصب أعيننا.

obeikandi.com



## كن مدمن تعلم

إن العقل متى تمدد واتسع، لا يعود أبداً إلى الحال الذي كان عليه.

مؤلف مجهول

عد إلى المدرسة . واحصل على شهادة جامعية إن لم تكن تحمل واحدة. وإذا كنت قد نلت شهادة فعليك بأخرى. أو دعك منها، وعد إلى مقاعد الدراسة طلباً للمعرفة وحسب. وقد تقول عندئذ أن الوقت قد فات، و«سأكون في الخامسة والثلاثين (أو ٤٥ أو ٦٥ أو حتى ٨٥) من العمر حين أحصل على الشهادة». وماذا في ذلك؟ تذكر قول آن لندرز: «وكم سيكون عمرك في أربع سنوات بدون الشهادة؟» كنت في الحادية والخمسين حين عدت إلى مقاعد الدراسة لنيل الدكتوراة. ولذلك أقول للناس بأنني، على النقيض ممن هم أكثر تواضعاً مني، أريد منهم مخاطبتي بلقبتي العلمي. فلقد نلت الشهادة في وقت متأخر جداً من

حياتي، وأخشى أنها لن تستهلك ما لم يكثر الناس من استخدام هذا اللقب في مخاطبتي. ولكن زوجي ينزع لأن يكون أقل تكلفاً من بقية الناس فيناديني «الدكتورة عسل».

ويحضرني أن الفيلسوف سقراط أخذ بدراسة الموسيقى في السنوات المتأخرة من حياته. فلما سئل «ألا يحرصك أن تأخذ بالدرس مع أنك متقدم في السن؟» ويقال أن سقراط رد على منتقديه بقوله: «سأكون أكثر حرصاً لجهلي بالرغم من سني.» والفكرة التي وراء هذا الرأي هي أنه إذا بدأنا متقدمين في السن فلن يكون لدينا فسحة من العمر لناخذ بعمل جديد يبرر ما أنفقناه من الوقت والمال للحصول على الشهادة. حسناً، من المسلم به أن الإعداد المهني هو جزء من ثقافة المرء، ولكن ثمة هدف آخر من التعليم لا يقل أهمية عن ذلك ولو أنه لا يحظى بمثله من الاعتراف ألا وهو تعزيز التطور، أي بعبارة أخرى رفع مستوى الذكاء العاطفي.

يذهب الناقد الاجتماعي والكاتب إيرل تشوريس إلى أن من شأن دراسة العلوم الإنسانية أن تنقل حياة الفقراء والمحرومين من حال إلى حال أكثر مما يفعل التركيز على تطوير المهارات المهنية. وكان تشوريس قد أسس برنامج دراسة العلوم الإنسانية في كلية بارد، المخصص لتدريس الفقراء العلوم الإنسانية على المستوى الجامعي. ويتولى مدير البرنامج في سياتل ليال بوش تدريس شعر تيس جالجر و ت. اس . يليوت، وتاريخ الفن والمسرح الاغريقي وفلسفة هوبز لأبناء الشوارع والفاشلين دراسياً والمهاجرين الجدد والذين تخلصوا من إدمانهم

للكحول. وبوش يعتقد بأن التثقيف يزيد من نمو الذكاء العاطفي، وإن كان لا يستخدم هذه العبارة، فيقول: «تدخل وأنت في حال وتخرج من الباب الآخر إنساناً مختلفاً».

إن التعليم يحسن حياة البشر من نواحٍ عديدة. فمن شأن العلوم الإنسانية، حسبما يذهب بوش، أن تدفع بالناس إلى التأمل والتفكير وتزودهم بالأداة التي تحرك العالم. فيبدأ هؤلاء الذين يثابرون على دراسة هذا المنهج برؤية العالم بطريقة جديدة. فإذا كان للتعليم - وخاصة التعليم الخالي من أي غرض سوى الثقافة، والذي لا يهدف إلى تعلم حرفة أو مهنة بشكل مباشر - هذا الأثر على أبناء الشوارع فما بالكم بتأثيره علينا جميعاً؟

والتعليم، بعد، شكل من أشكال التأمين العقلي. فقد برهنت دراسة حديثة على أن الكثير من التعليم، النظامي والحر، يقينا من اضطراب التفكير والتشوش مما يصيب الكثير من الناس أثناء تقدمهم في العمر. وتلاحظ هذه الدراسة أن الأشخاص الذين نالوا قدراً كبيراً من التعليم يستطيعون العمل دون أن يتعرضوا لمشكلات تتصل بالذاكرة أو التفكير بالرغم من تقلص حجم دماغهم بدرجة كبيرة تبعث على الدهشة.

وفي ازدياد الثقافة فائدة أخرى هي أنها ترفع من مستوى تطورنا الأخلاقي. ففي المستويات المتدنية من النمو الأخلاقي يقوم الناس بما يسمونه «العمل الصحيح» تحت تأثير شخص ما حولهم يملك السلطة لحملهم على هذا التصرف أو ذاك. فلنفترض أن شخصاً ما من هذا المستوى وقع على حقيبة يد نسائية وفي داخلها بطاقة تعرف بصاحبيتها

فسوف نجد أن هذا الشخص لا يسلم الحقيقية إلا إذا كان ثمة من يملك السلطة ليفرض عليه ذلك. والناس الذين على درجة أعلى في سلم التطور الأخلاقي يقومون بالعمل الصحيح لمجرد أنه كذلك. وهؤلاء لديهم ضمير نامٍ. وقد بحثت إحدى الدراسات عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة النمو الأخلاقي. وتبين نتيجة هذه الدراسة أن للتعليم والثقافة؛ دوراً كبيراً في هذا النمو وأن الأشخاص ذوي التحصيل العلمي الأعلى يتفوقون أخلاقياً على من دونهم تعليماً من حيث النمو الأخلاقي. وليس مؤدى القول أن التعليم ينبغي أن يكون نظامياً. فجدتي كانت واسعة الاطلاع، مع أنها تركت مقاعد الدراسة بعد السنة الدراسية الثامنة؛ والتثقيف الذاتي في هذه الأيام أيسر للمرء مما كان في أي وقت مضى. واعلم أن عالم الثقافة لا يبعد عنك أكثر من بعد المكتبة في منطقتك أو حاسوبك الخاص.

إن التطور هدف أساسي للتعليم.

لورنس كوهلبيرغ

### المرشد

احرص على أن تظل طوال حياتك طالباً للعلم، ابدأ منذ اليوم بتحصيل المزيد من الثقافة ولا تتوقف أبداً. وهذا المبدأ في مقدمة محاضرات النمو التي تحفز على ازدياد الذكاء العاطفي



## طور سوية مطالعاتك (وراقب)

عوّذ النفس على دراسة الإنسانيات، فمنها وفيها نرى  
أعاجيب الفكر ولطائف التفكير.

أرسطو

هنالك مكتبة صغيرة غير بعيدة عن بيتي، وهي مكتبة تعتمد  
المقايضة في اقتناء الكتب. فلك أن تأتي إليها حاملاً معك كتابين  
تبادلهما بكتاب واحد من السوية ذاتها. والمشكلة هنا، أنه ليس في  
المكتبة الكثير من أصناف الكتب لتقايض بها. ذلك أن الغالبية العظمى  
من الكتب المتاحة هي من الكتب الشعبية الرائجة المعارضة للكتب  
الأدبية. والحق أنني لست أدري كيف تم هذا التمييز أو من يضع  
الخيارات بين الكتب، على أنني أحسب الأمر كحال القاضي الذي ينظر  
في قضية تتصل بالأدب المكشوف، فيقول «إنني أعرفه بنظرة».

والحق أنه كان لي نصيب من قراءة الروايات التافهة، إلا أنها تصبح مملة بعد حين وعندئذ ينشد المرء كتاباً ذا موضوع جدير بالنظر حقاً. وفي هذا الصدد فإن المؤلفة فاي ويلدون تقول:

يحمل (الكتاب) الأكفيا، أصحاب الجدارة حقاً، رؤى من عالم الواقع ويحيلونها إلى مدينة الإبداع، فينعشون روح القارئ ويوسعون من نظرتهم، فيأرجع إلى الواقع، كان الواقع ذاته قد تغير، مهما كان هذا التغيير طفيفاً.

ويولدون في حديثها هذا إنما تقول لنا أن مطالعة الأدب الحق تزيد من ذكائنا العاطفي. وفي كتابها «رسائل إلى أليس حول قراءة جين أوستن للمرة الأولى» تكتب ويلدون رسائل إلى ابنة شقيقها المتخيلة، أليس، بعدما شكت إليها فرض منهاج الجامعة عليها قراءة روايات جين أوستن التي تجدها «ملة وسخيفة وبعيدة عن الواقع». وأليس تؤثر، مثل معظمنا، مشاهدة التلفزيون والقراءة الخفيفة والكتب الرائجة. وتعترف ويلدون، شأنها شأن معظمنا، بأنها مصابة بـ «الفرع العصابي الشائع من الأدب». وهي تخبرنا بأنها جرت في أيام العطلة على عادة قراءة الروايات البوليسية أولاً ثم قصص الخيال العلمي فالكتب التعليمية أخيراً. وبعدئذ التفتت بعد تردد لتلتقط بشيء من الفرع رواية «الحرب والسلام» الجديرة بالقراءة، وهنا تجد نفسها مسترسلة في القراءة وقد استولت عليها «متعة طاغية، تكاد تكون ايروسية، مما يثيره مقطع ممتع في كتاب جيد، حينما يقع أمر لا يعرف له اسم».

إن الفارق بين العمل الأدبي الجيد والكتابة الخفيفة يكمن في أن الأدب العظيم ينمي المعارف والمدارك بينما الكتابة الخفيفة تملأ ساعة

الفراغ. فليس هناك من ينمو أو يتغير أو يتطور على نحو ذي بال ولا نحن أيضاً نتيجة لاطلاعنا عليها. أما حين نقرأ عملاً أدبياً جيداً، فإننا ننتهي منه وقد ازددنا معرفة بأنفسنا . وتقول ويلدون: «إنك لا تقرأ الروايات بحثاً عن معلومات وإنما رغبة في التتوير».

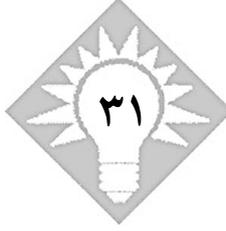
وهذا مبدأ يصدق على السينما والتلفزيون أيضاً. فالأفلام التي تحركنا أو تمس قلوبنا هي تلك الأفلام التي تنمو فيها الشخصيات وتتطور، والشخصيات في الأفلام في صراعها مع المشكلات أو العقبات التي تواجهها، ترى العالم بصورة مختلفة وعندئذ تغير سلوكها. إنها تزداد ذكاء من الناحية العاطفية. ففي فيلم «غرفة مارفن» Marvin's Room، مثلاً، تظهر ميريل ستريب، وكلها ازدراء بشقيقتها المعطاء حتى نكران الذات، والتي رفضت الزواج وحياة الأسرة لتبقى إلى جانب أبويها الطاعنين في السن. وفي نهاية الفيلم نجد ميريل ستريب وقد أدركت أن أختها ربما كانت تحمل نظرة أوسع إلى الحياة، فتبدأ هي في النمو. ونحن إذ نتابع الفيلم ننمو أيضاً.

إقرأ الكتب الجيدة.

كيني والدين

## المرشد

ابدأ برفع مستوى ما تقرؤه من الكتب وراقب الأثر. اطلب من القيم على المكتبة أو صاحبها أن يقترح عليك قراءة الكتب الجديرة بالقراءة. ومن الأساليب الجيدة في الاطلاع أن تبدأ بالاستماع إلى الكتب وأنت تقود سيارتك. فالكثير من أمهات الكتب أصبحت الآن مسجلة على أشرطة. وقد استمعت إلى روايات جين اوستن جميعها تقريباً في زهابي وإيابي من العمل. والذين يقرؤون هذه الكتب يجيدون بث مشاهد الروايات حتى لتكاد تخادع نفسك فتحسب أن ما يبلغك هو من الروايات المسلية.



## احتفظ بدفتر يوميات

تصادفنا رحلة وتخالجنا رغبة في تدوين ما عرض لنا في  
أثنائها، لتكون شاهداً على تجربتنا، لتشاركنا التساؤلات  
والنظرات والتأملات التي خرجنا منها.

كريستينا بولدوين

ثابت على الاحتفاظ بدفتر أدون فيه يومياتي طوال خمس وعشرين  
سنة، إلا أنني لم أحرص على تدوين خواطري كل يوم. ذلك أنني إنما  
أميل للكتابة حين أمر بمرحلة صعبة من حياتي. أما إذا سارت الحياة  
على خير ما يرام، فأجدني غير حريصة على ملازمة دفتر اليوميات.  
ولو مت غداً ووجدوا يومياتي فأني واثقة من أن أولئك الذين يطالعونها  
سيعتقدون أن حياتي ملؤها التعاسة والاضطراب.

وبما أنني لا أكثر من الكتابة، أحسب أن هذا يعني أن السعادة تغلب  
على الحزن في حياتي، وفي الواقع هذا هو حالي. ولكن حين كنت

أعاني من متاعب أخذت أكثر من الكتابة. فلقد ملأت مذكراتي مجلدات خلال الفترة التي سبقت طلاقي، وأثناءها وما تلاها، وكانت أسوأ الفترات في حياتي. وهاكم أثر الكتابة على حياتي. فبعد بضعة أسابيع من الكتابة أجدني أرجع إلى مذكراتي وأقرأ ما كتبت وأبدأ في ملاحظة نماذج وأنماط. وعندئذ تأخذ القضايا والمشكلات التي تتكرر مرة بعد مرة في الظهور جلية: وما إن يتم تحديد المشكلة حتى أجدني في طريقي إلى حلها. والواقع أنه ليس من اليسير دائماً تحديد العضلات الإنسانية، كذلك يصعب تبين أبعاد المشكلة. ويبدو وكأنما تجربة الكتابة يوماً بعد يوم تولد شيئاً ما في مؤخرة دماغنا لا ينقطع يعمل ويعمل دون أن نعي ما يحدث، حتى تأخذ الأجزاء المبعثرة في اتخاذ أماكنها فنستطيع أن نرى طريقنا إلى الحل واضحاً جلياً.

إن الكتابة تعيننا على اكتشاف حقيقة مشاعرنا، وضم ذكرياتنا عن الماضي إلى تجاربنا في الحاضر وتجمعهما معاً في سياق أكثر وضوحاً. وهذا يمكننا من الإتيان بحلول مبتكرة لمشكلات راهنة تواجهنا فنخرج بمقاربات جديدة للمعضلات القديمة. والكتابة تساعدنا على استخدام نصفي الدماغ معاً في حل المعضلات. فنحن ننزع تحت الضغط إلى الأخذ بأيسر السبل لدينا في حل ما يواجهنا من مشكلات. وإذا كنا من النمط الذي يميل إلى استخدام النصف الأيمن للدماغ، وأصحابه يحيطون عادة بكل الصورة، فبسبب الضغط قد يفوتنا ملاحظة تفاصيل هامة من المشكلة. أما إذا كنا بالمقابل من النمط الذي يميل إلى استخدام النصف الأيسر ويهتمون بالتفاصيل الصغيرة في وضع ما،

فإن هذه التفاصيل قد تصيبنا بالشلل وتجعلنا عاجزين عن استيعاب الموقف. والكتابة تفيدنا في استخدام نصفي الدماغ معاً. والسبب في ذلك أن الكتابة تستدعي الصور، والمشاعر، والتقديرية والروابط من النصف الأيمن من الدماغ وتحملنا على الإبطاء بما يسمح لنا باستخدام النصف الأيسر لنستوعب هذه الصور بشكل منطقي وتساعدنا في استبطاء الاستراتيجيات والحلول.

والناس يضمنون مذكراتهم رسائل أحياناً. وبوسعك أنت كذلك كتابة رسائل توجهها إلى نفسك - إلى الشخص الذي سوف تكون عليه وأنت في الثمانين فتري حياتك الماضية، أو ترى نفسك حين كان عمرك خمس أو عشر سنوات والحياة تتفسح أمامك. والمذكرات هي أيضاً مجال لتخط فيه رسائل توجهها إلى الآخرين - الأموات منهم والأحياء، ومن كانت لك بهم صلة في الماضي والذين تربطك بهم علاقة اليوم. إن أغلب هذه الرسائل لن يقيض لها أن تبلغ من كتبت لهم، والحق أنه لا ينبغي أن تبلغهم، إذ ليس المقصود بهذا النوع من الرسائل أن ترسل إلى أصحابها. بل هي طريقة أخرى نتحمل بها المسؤولية عن مشاعر تراودنا حيال من لنا بهم علاقة للعمل على النهوض بهذه العلاقة. وحين تتم معالجة العاطفة، فلنا أن نختار بطريقة هادئة، ملؤها الاحترام أن نشاطر الطرف الآخر في العلاقة هذه المشاعر، أو لعلنا نكتشف أن ليس ثمة ما يدعو لهذه المكاشفة على الإطلاق.

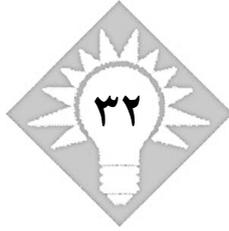
وتدعونا جوليا كاميرون في كتابها «نهج الفنان» The Artist's Way إلى كتابة ما تصفه بصفحات الصباح، وتقصّد بذلك كتابة ثلاث صفحات كل صباح بعيد الاستيقاظ من النوم - قبل تناول القهوة أو

مداعبة القطة، وخصوصاً قبل أن يتدخل عقلك الواعي ليوجه كتابتك أو يدلي برأيه النقدي. ولا ريب بأنك تستطيع بهذه الطريقة أن تقترب من مكونات اللاشعور بصورة أكبر. ويساعدنا الأخذ بتدوين المذكرات على امتلاك النظرة العميقة إلى الأمور، والنظر إلى الأوضاع والأشخاص في ضوء جديد. وهذا النمو والتحول هو جوهر التطور.

إن في الكتابة عن خبراتنا فوائد أخرى. فقد بينت دراسة أجريت مؤخراً أن المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة خبروا انحساراً في الأعراض البدنية بعدما أخذوا يكتبون في يومياتهم لمدة عشرين دقيقة على مدى ثلاثة أيام ما كانوا يعانونه من ضغط عاطفي. كذلك برهنت دراسات سابقة على أن من شأن الكتابة إزالة التوتر وتقوية آليات المناعة. وبعد، فإن المثابرة على تدوين اليوميات لا يساعد على رفع مستوى الذكاء العاطفي وحسب، وإنما يساعدنا في توثيق عملية النمو لدينا أيضاً.

## المرشد

ابداً منذ اليوم بتدوين خواطرك في دفتر اليوميات. عليك بتقبل اكتشافاتك حينما تقوم بعملية الكتابة وكذلك حين تراجع ما كنت قد كتبتة من قبل.



## تعلم مهارة جديدة

إنك لا تستطيع أن تعلم كلباً عجوزاً حيلة جديدة.

حكمة قديمة

ألم نسمع جميعاً بالكلب العجوز الذي لا يقدر على تعلم ألعاب جديدة؟ ولكن الواقع هو أن تعلم الألعاب الجديدة قد يكون هو ما يقيه من أن يشيخ قبل الأوان. فالوضع هنا هو إما أن يتعلم وإما أن يفقد قدراته. وتخبرنا الأبحاث الجارية في وظائف الدماغ؛ أننا حين نكتسب مهارات جديدة فإننا في الوقت ذاته نشق طرقاً جديدة في الدماغ، ونساعده على عقد ارتباطات جديدة.

حقاً إنه لمدعاة للإحباط بادية الأمر أن نطرق موضوعاً كالمبتدئين، وخاصة إذا كنا قد تقدمنا في العمر، كأن نبدأ من البداية. وكنت قد بدأت مهنة جديدة بعد حياة طويلة حافلة بالنجاح في الإرشاد النفسي

المدرسي، فانتقلت من ثم لأعمل في حقل المحاضرة والتوجيه العام وتأليف الكتب. وكان من الصعوبة بمكان الانتقال من وضع «الخبيرة» - أرثدي زي الخبير وأتولى تدريب المستجدين - إلى حال الطارئة التي لا تملك أية إجابة، بل ولا تعرف كافة الأسئلة الصحيحة. ولعلي كنت سأجد البداية مدعاة للإحباط لو علمت مبلغ ما ينبغي علي معرفته في هذا الحقل الجديد، إلا أنني وجدت في تلك العملية متعة وتوسيعاً لآفاق المعرفة، فضلاً عن صعوبتها.

إن ما يقتضيه تعلم مهارة جديدة من تعلم مهارات فرعية ليغني جوانب أخرى من حياتنا. فالانضباط الذاتي والدأب والصبر واحتمال الإحباط هي أدوات مفيدة مهما يكن العمل الذي تقوم عليه. فالابتعاد عن مجال الراحة، كما نعلم، أحد الأدوات المنشطة التي تنمي الذكاء العاطفي.

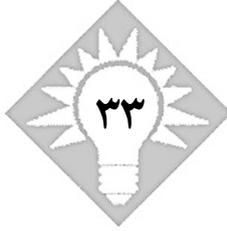
ولعل أفضل الأسباب لتعلم مهارة جديدة هو ما يوفره استخدامها من متعة خالصة ومثالثنا على ذلك ما صادف «بن» حين وقع على الناي، الذي كان ابنه يتدرب عليه ثم أفلح عنه قبل سنوات، فقرر الرجل أن يدرس أصول العزف على هذه الآلة. وها هو ذا اليوم يعمل عازفاً هاوياً في فرقة موسيقية تلتقي مرة في الأسبوع، وتعزف أحياناً في مأوى العجزة وسواه من المؤسسات. ولئن لم يكن عازفاً ذائع الصيت، لكنه يخبرنا أنه يجد في هذه الحفلات كل المتعة.

ثابرت على تعلم الاسبانية في السنوات القليلة الماضية. ونحن في الصف نقول على سبيل المزاح أننا نتعلم لغة جديدة في الوقت الذي بلغنا من العمر ما يجعلنا نجد صعوبة في تذكر أسماء أبنائنا. ونحن

نقدر أن نسبة ما نخسره من اللغة الانكليزية تساوى النسبة التي نكتسب فيها اللغة الاسبانية، ولن تمضي سنة أو اثنتان حتى نغدو ثانية نتكلم لغة واحدة، إنما بلغة جديدة تماماً.

### المرشد

تعلم فنون المطبخ التايلندي، تعلم اللغة السواحيلية، أخرج المزمار من خزانتك وانفض عنه الغبار وتعلم العزف، والمرشد هنا تعلم شيئاً جديداً. فاستمتع بذلك !



## سافر

إذا ما خيرت ما بين شراء أسهم حكومية بألفي دولار أو إنفاق ألفي دولار في رحلة إلى القطب الشمالي لأتبين إن كانت آثار أقدام الأدميرال بيرري ما تزال ظاهرة هناك، لقلت «اذهب إلى القطب الشمالي» فإنك بذلك سوف توظف العالم من حولك، واهتمامهم بك، كما أنك سوف تتعلم الكثير من هذه التجربة.

مايكل فيليبس

في أول رحلة لي إلى بلد أجنبي كنت بصحبة شخص يعرف لغة البلد وعادات أهله. فوضعت نفسي بين يديه يومذاك، وكانت تجربة ممتعة أشد الامتاع. ولقد عاد الرجل إلى الوطن، بينما بقيت أنا لأحضر مؤتمرًا هناك. وأمضيت حينذاك أربعة أيام، هي ما بين مغادرة صاحبي ووصولي إلى المؤتمر، معتمدة على نفسي في تدبير شؤوني.

وبالها من ثقافة تحققت لي في تلك الأيام القليلة ! فما كنت أعتبره في بلدي من البديهيات وجدته يغدو عقبة كأداء تواجهني: إجراء مكاملة هاتفية، وركوب الحافلة المناسبة، وتديير الحسابات، وطلب طعام الفطور. يقولون إن السفر يوسع الآفاق. وربما لأنك لا تستطيع أن تقرأ قائمة طعام الفطور الموضوعة أمامك في المقهى الفرنسي فتجد أمامك سلة مليئة بقطع «الكرواسان» اللذيذة فتأتي عليها كلها لأنك تجهل كيف تطلب أي شيء آخر. ولعل مؤخرتك هي التي سوف تتوسع وتعرض في السفر.

بل إن دخول الحمام كان فيه مشقة. فلم أكن أعلم إن كان ذلك سيكلفني مالا، أو إذا كنت أحمل ما يكفي من قطع النقود الصغيرة (الفكة)، أو إن كان بوسعي اكتشاف المقبض المناسب، أو السلسلة، أو الزر الصحيح. كذلك كانت هناك مسألة ما يتوقع من المرأة من سلوك مناسب، خاصة إذا كانت تسافر وحيدة. ولما عدت إلى الوطن وجدتي أرى الحياة بطريقة مختلفة تماماً.

ولقد أدركت خلال رحلة إلى أحد بلدان العالم الثالث أنني غنية جداً فلدي في بيتي كهرباء وماء جارٍ وفرن. بل ولدي سيارة أيضاً. وهذا غنى يتجاوز الخيال في نظر كلوديا، الخادمة التي كانت تتولى تنظيف غرفتنا في الفندق، وهي أم تقوم بتربية ثلاثة أطفال دون أن تتمتع بشيء مما يتوفر لي. وكانت صديقتي ليندا تسافر كثيراً إلى بلدة معينة في المكسيك وهناك اكتشفت أطفالاً يعيشون بالقرب من مكب للنفايات على طرف البلدة، وينقبون فيها لعلهم يجدون شيئاً من الخردة وما يرمي به

الناس فيبيعونه ويقتاتون بثمنه . وليندا تتشط الآن في برنامج لإغاثة هؤلاء الصبية . فاعلم إذن أن السفر قد ينمي ضميرك فضلاً عن ذكائك العاطفي، ولربما وجدت نفسك تتشغل على نحو ملائم لم يكن ليخطر لك ببال .

علاوة على ذلك فإن السفر ينبئنا بشيء عن أنفسنا . فلطالما أدهشني حين أكون على سفر أن أجد أن مجال الراحة الجسدية لدي يبدو ضيقاً جداً وكنت أحسب نفسي طائراً عجوزاً قوياً، إلا أنني أجد نفسي مضطربة إن لم أكن في بيئة ذات حرارة مريحة لي - فلا أريدها مرتفعة ولا منخفضة . كذلك الأمر إذا كان الفراش الذي أنام عليه صلباً جداً أو طرياً جداً . وأنا أشبه في هذا بالقفل المتطور الذي ينتظر المفتاح المناسب . وإذن عليك إما أن تتكيف مع الوضع أو أن تصبح بائساً .

من المهم حين نسافر أن نظل على شغفنا بالاطلاع وأن نتحلى بالمرونة . ولكن يغلب على الأمريكيين طلب الأمرين معاً - فنحن نريد الرفاه الذي اعتدناه، كما أننا نرغب في ارتقاء برج بيزا المائل أيضاً، وإذا لم يكن المال حائلاً فلعلنا نستطيع تحقيق الأمرين معاً . في معظم بلدان العالم هناك بلا ريب فنادق من النمط الأمريكي تستطيع الإقامة فيها، وفي هذه الأيام، فإن مطاعم ماكدونالد شائعة في كل مكان تقريباً . على أننا نفتقد أمراً أساسياً حين نحاول أن نكرر العالم الذي فارقناه . ففي الخريف الماضي سافرت وزوجي إلى أيرلندا ليعرفني إلى مسقط رأسه . ولقد كان بوسعنا يومئذ أن ننزل في فنادق على النمط الأمريكي، ولكننا كنا سوف نفتقد عندئذ الفطور الأيرلندي، وما كان لنا أن نتعرف

إلى وليدة صاحب النزل تلك الطفلة الجميلة، واسمها ايسلينو، لو لم تنزل في هذا الفندق الساحر في كيلارني الذي يوفر لنزلائه سرير النوم وطعام الفطور. ولاريب أن السفر وسيلة تأتي بالتحول.

### المرشد

عليك بالسفر، خاصة إلى بلدان أجنبية. فهو يساعدنا على الخروج من أنفسنا والنظر إلى العالم بطريقة مختلفة. وهذا يؤدي تلقائياً إلى ازدياد الذكاء العاطفي.



## كافح النمطية

كلما ازددنا نضجاً وجدنا أن حيادنا تجاه الأمور يضيف  
إلى حياتنا غنى وعمقاً.

اوتو كرويجر وجانيت ثيوزن

هل أنت من ذوي الطبع المنبسط الذي يقبل على تبادل أطراف الحديث مع الناس، ولا يجد في الآخر شخصاً غريباً؟ أم لعلك من النمط الخجول الانعزالي الذي يجد الراحة حين يكون وحيداً أو مع قلة من الأصدقاء الذين له بهم معرفة وطيدة؟ وهل تؤثر أن تخطط ليومك بحرص وعناية لتكون على معرفة بما ينبغي لك أن تتوقع أم أنك تؤثر أن تدع نفسك على سجيبتها وتبقي خياراتك مفتوحة في وجه كل ما يبرز أمامك؟ إننا جميعاً لدينا ما نؤثره حول طريقة التصرف، ولو كان لنا الخيار لاستمرينا على ما نفضله. ومع ذلك فإن تجاوز الخط لنقوم بعكس ما نفضله يمكن أن يكون فيه تنمية لنا أكثر مما لو ثابرننا على الأساليب المريحة القديمة.

كثيراً ما أبدأ ورشات العمل التي أشرف عليها في دراسة أنماط الشخصية بالطلب من الحضور تدوين أسمائهم. جرب هذه الطريقة الآن. حسبك أن تدون اسمك على قطعة من الورق - أو ظهر مغلف قديم، ولا تتكلف في الكتابة أو في اختيار الورقة، لأنها لن تأتي لك بعلامة. والآن اكتب اسمك باليد الأخرى. وسل نفسك كيف كان الأمر في المرة الثانية ؟ لعلك وجدت الكتابة أصعب في المرة الثانية منها باليد التي اعتدت استخدامها إلا إذا كنت قادراً على الكتابة باليدين على حد سواء، والأرجح أنك غير راض عن النتيجة، أليس كذلك ؟ ومع ذلك فقد استطعت تنفيذ المهمة، والخط على الأرجح واضح مقروء. إن هذا ما يحدث حينما نعمل عكس النمط الذي اعتدنا به.

إنني لا أطلب منك أن تتحول إلى اليد الأخرى لكتابة ما يتوجب عليك كتابته، وإن كان من المفيد على الأرجح أن تلجأ إلى هذه الطريقة بين الحين والآخر. (انظر المرشد ٢٧ مارس اللياقة العصبية النيوروبيكس). وما اقترحه هو أن تعي الطريقة التي تؤدي بها أعمالك عادة، ثم تحاول القيام بها بطريقة معاكسة. فإن كان يطيب لك، مثلاً، أن تكون على المنصة والأضواء مسلطة عليك في أحد الاجتماعات فجرب أن تقدم شخصاً آخر إلى هذا الموقع وتظل أنت ساكناً طوال الوقت. وإذا كنت قد اعتدت انتظار الآخرين للمبادرة بالاحتكاك بك، فكن أنت المبادر بالتحية والحديث. ثم تمنع في ردود أفعالك.

يشعر معظمنا بشيء من القلق حينما يعملون بعكس النمط المعتاد. فالذين يطيب لهم أن تكون أمورهم منظمة على أكمل وجه قبل بدء

يومهم أنما يحاولون بذلك التغلب على القلق الذي يعانونه إذا داهمتهم أحداث مفاجئة لم يكن مخططاً لها. وهؤلاء أناس يطيب لهم أن يكونوا قد استعدوا لمواجهة يومهم أحسن الاستعداد ويشعرون بالضيق إن لم تكن الأمور في مكانها الصحيح قبل الحدث. وبالمقابل تجد أولئك الذين يفضلون مواجهة ما يداهمهم كيفما جاء يشعرون بالضيق والقلق إن كان برنامج عملهم اليومي محكم التخطيط. وسوف يكون تساؤلهم في هذه الحالة: ماذا لو برز أمر أفضل من هذا ؟

إنني أقترح عليك أن تفعل عكس ما اعتدت عليه وتأخذ بتهدئة نفسك حين يداهمك القلق (انظر المرشد السادس، هدىء نفسك). والغرض من هذا التمرين تنمية الجوانب الضامرة فينا، ومساعدتنا على أن نكون أفراداً أكثر تكاملاً وأقدر على معالجة ما ترمينا به الحياة.

تخيل نفسك في رحلة بسيارة إلى أينما اتفق، في نبراسكا. قد يلجأ بعضنا إلى شبكة الانترنت أو يتصل بناادي السيارات ويحصل على برنامج رحلة مخطط له بالتفصيل، فنعلم عندئذ المسافة التي سنقطعها كل يوم، ويتم حجز الغرف في مختلف الموتيلات التي سننزل بها على الطريق، ونقوم من جهتنا بإعداد السيارة، ونطلب وقف تزويدنا بالصحف، ثم نعمد سلفاً إلى تسديد كل الفواتير التي تبلغنا دورياً. وقد يؤثر بعضنا الآخر أن يتوفر لهم قدر أكبر من العفوية في حياتهم، فتراهم يسرعون إلى السيارة وإذا بهم على الطريق ويتبعون أول سيارة يلوح لهم أنها ربما تقصد الوجهة التي يقصدونها. إن الطريقة الأولى تبدو مطمئنة. فمن المرجح أن الذين يعتمدونها لن يواجهوا مفاجآت

غير سارة - إلا أنها كما يبدو تحد من الحرية قليلاً ولا تتيح للمرء مجالاً كبيراً للاكتشاف. أما الأسلوب الثاني فيبدو نهجاً للمقاومة والإثارة وهو لا ريب سينتهي بك في مكان ما، إنما قد لا يكون الوجهة التي تقصدها. وقد تكون هذه الطريقة أشد إثارة للنفس، ولكن ماذا لو كنت تقصد هذا البلد نفسه، لأمر ذي شأن؟

والأمر الآخر الذي يجدر بك القيام به أن تفعل عكس ما اعتدت عليه فيما يتعلق بتنظيم جدول مواعيدك. فإذا نظرت إلى مفكرتك ولم تجد فيها أي مساحة بيضاء لأن من عاداتك أن تضبط جدول مواعيدك بدقة، فجرب أن تجعل يوماً واحداً من أيام الأسبوع دون تنظيم ولا تحمل معك ساعتك. ودع لسجيتك أن تأخذ مجراها. وإذا كنت تؤثر البقاء طليقاً ومواجهة ما يبرز أمامك، جرب صفحة في دفتر مواعيد متخم. وقم بترتيب نشاطاتك وفق جدول زمني والتزم به التزاماً دقيقاً لفترة من الزمن. وإني لأضمن لك أن تجد هذا الترتيب مزعجاً في البداية، ولكنك سوف تتبين كيف يعيش النصف الآخر وتكتشف في الوقت ذاته شيئاً عن نفسك.

إننا باتباع نمط واحد لا بديل له نخسر ما في النمط الآخر من مزايا. وحين نعمل عكس النمط الذي اعتدناؤه إنما نفيد من مزايا النمطين معاً. ثم إننا بينما نمو ونتطور نرفع من مستوى ذكائنا العاطفي.

## المرشد

اعرف نمط شخصيتك وما تفضله، ثم تحول عن ذلك، بين  
الحين والآخر، لمجرد الاختبار بطريقة مختلفة. وسوف تتسع  
قدراتك وينمو ذكاؤك العاطفي.



## كن مرناً

دع يومك يتوازن بالشعر واللعب. ولتغلب على خطر  
الأنماط الجامدة من السلوك، اكسر رتابة اليوم بانطلاق  
منضبط.

رونالد س. ميللر

يعاني الأطفال ممن هم في سن دون مرحلة الدراسة الاعدادية مشكلة مع الاحتمالات، ماذا لو أن. فمثلاً لنقل أنك توجه ابنك الذي يبلغ من العمر سبع سنوات إلى وضع الحزام في مقعد السيارة، بينما يريد هو الوقوف في القسم الخلفي منها حراً من القيود. فتقول له: «ماذا لو أننا اضطرنا للتوقف فجأة؟ إنك سوف تجد نفسك مقدوفاً إلى الأمام وتصطدم بزجاج الواجهة». ويرد عليك رداً عقلاً منطقياً بأنك سائق حريص في القيادة ولن تقوم بالتوقف المفاجيء. وهو يعتمد في هذا التقدير على أن ذلك، بحكم خبرته، لم يحدث من قبل، وليس بقادر

على أن يستحضر في ذهنه امكانية حدوث ذلك. وقد يمثل لما تطلب، بل وقد يردد الأسباب التي ذكرتها كالبغاء، إلا أنه لن يستطيع في الحقيقة أن يتخيل ما ليس واقعاً عيانياً.

يبدأ الأولاد في المرحلة الاعدادية تقريباً، بامتلاك القدرة على حمل فكرتين متناقضتين في آن واحد. فبدءاً من فترة ما من مرحلة المراهقة، قد يرى ابنك أن من المعقول بالنسبة له أن يذهب بالسيارة في المساء بالإضافة إلى صحة فكرة أنك مضطر لحضور اجتماع هام وتحتاج إلى السيارة. وقد تجده يريد تأكيد وجهة نظره بالصياح، إلا أنه على الأقل يستطيع أن يستوعب أن ثمة قضيتين متساويتين من حيث الصحة. وهذا بداية التفكير المرن.

حين يتقدم بنا السن يترد بعضنا إلى الطريقة الطفولية المتصلبة في التفكير. والتصلب غالباً ما نظن بأنه من الأمور التي تحدث للأشخاص الأكبر سناً، إلا أنه في حقيقة الأمر نكوص وارتداد إلى طريقة سابقة في التفكير. إنه التفكير وهو يتقهقر إلى الوراء.

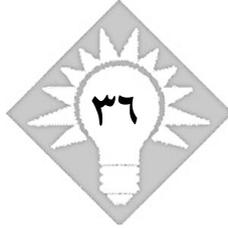
تزيد اليوغا من مرونة أبداننا. فحينما يتمدد الجسم وتلتوي الأعضاء في التمارين، ينفصح المجال ليتدفق الدم والمصل اللمفاوي - وقوة الحياة، كما يقال - لتدفع إلى بقاع من البدن كانت مغلقة دونها من قبل، وتجعل المفاصل مرنة لتسمح بحركتها كاملة. وهذا القول يصدق علينا، حين نجعل عقولنا مرنة تتقبل المعطيات الجديدة وتتيح لنا النظر في عدة آراء في آن واحد.

إن الحفاظ على المرونة عون لنا حينما نكون طرفاً في صراع. فنستطيع أن ندرس وضع الطرف الآخر دراسة حقة وربما غيرنا موقفنا نتيجة المعلومات الجديدة التي أخذت ترد إلينا. أما حين نحافظ على وضع متصلب مغلق فلن يرد إلينا ما يحملنا على التغيير. ولن تتمكن قوة الحياة من أن تتدفق فتتضاءل فرصتنا لبلوغ اتفاق مرض للطرفين.

يذهب غريغ ليفوي في كتابه «رسالات» Callings إلى أن التصاق المرء بوضع معين، أي التثبيت على شيء ما يعادل خسارة الروح. وأننا إذ نظل مثبتين في مكاننا إنما نكون «عرضة لقوتي الجاذبية والعطالة، هاتين القوتين الضاغطتين إلى الأسفل واللتين تحكمان كل الأجسام المتحركة». كما يقول ليفوي. وهو ينصح بالفنون بوصفها طريقة تؤدي بنا إلى الحركة، وتكوين نظرة أشد مرونة وإبداعاً. ذلك أن اكتساب العقل المرن هو من أفضل الطرق لزيادة الذكاء العاطفي.

### المرشد

إن المشاورة على المرونة في تفكيرنا هي طريق لاكتساب حقائق جديدة تتيح لنا الاستمرار في زيادة ذكائنا العاطفي. ففكر ملياً في الانعتاق من الروتين اليومي بشيء من الانطلاق



## كن مثابراً

حين لا أجد ثمة ما يعين، أمضي باحثاً عن حجّار يعمل  
إزميله في صخرته ربما مئة مرة دون أن يظهر صدع فيها .  
ولكن عند الضربة الأولى بعد المائة، ستتفلق إلى قسمين،  
وإنني أعلم أن ما حدث لم يكن بفعل تلك الضربة، بل  
بفعل الضربات السابقة كلها .

جاكوب ريلز

كانت ستاسي، امرأة في الثانية والثلاثين من العمر، وأماً لطفلين  
دون أب يرعاهما، ولم تكن تتلقى دعماً مالياً يساعدها في تنشئتهما،  
وهي تكد في عملها في أحد المكاتب وتعاني لتكسب عيشها وطفليها من  
وظيفة لا تعد بترقية. واستقر رأيا بعد حين على أن الطريقة الوحيدة  
لحل مصاعب الحياة هي بمزيد من الدراسة. وقد عبرت عن هذا  
الرأي، إذ قالت لي بكثير من الاندفاع في جلستنا الاستشارية الثانية:  
«سوف أعود إلى مقاعد الدراسة وأكمل شهادتي وأعمل في حقل

التدريس. إنها الطريقة الوحيدة للخروج من دوامة الحيرة». جلسنا بهدوء بعد هذا القرار الذي سمعته ورحت أتساءل. إن الدرب أمام ستاسي سيكون صعباً وقد اعتادت أن تبدأ مشروعاً بحماسة عظيمة ثم لا تلبث أن تتخلى عنه حينما تصطدم بالصعاب التي لا بد أن تعترض طريقها، لتبدأ مشروعاً آخر بذات القدر من الحماسة فالمشكلة في أمر ستاسي أنها كانت، كما هو الحال للكثيرين منا، ترغب في أن تكون الأمور أسهل، فإذا اعترضتها العقبات تخلت عن تلك المشاريع.

استهل م. سكوت بيك كتابه، «الدرب الذي لا يقبل عليه المسافر» *The Road Less Traveled* بالكلمات التالية «الحياة صعبة». وحين أقرأ هذه الكلمات أجد معدتي تتقلص قليلاً. إذ لا أود أن أصدق هذه الكلمات، إلا أن الحال غالباً ما تكون هكذا. وغالبيتنا لا نريدون التعامل مع الصعوبات. وأنا لست استثناء في هذا، إذ يحلو لي أن أمضي إلى هدفي وأبلغه دون جهد وعرق، وبالتأكيد دون تدخلات، وافتراضات خاطئة، وتكاليف ليست في الحسبان، فضلاً عن الأخطاء، والمجازاة المظلمة، ومواجهة مشاكل الناس مما يعترض طريق المرء.

إننا نواجه المتاعب حينما لا نتوقع حدوث المشكلات. وإذا ظهرت، طغت علينا الحيرة وغالباً ما نستسلم أمامها. أما إذا كنا نتوقع مواجهة المشكلات منذ البداية، فنستطيع أن نهز كتفينا ونشحن الهمة ونمضي إلى مواجهتها حالما تظهر. وبذلك نكون مستعدين سلفاً لأسوأ الاحتمالات، كمثل من يأتي حاملاً مظلته إلى منطقة معروفة بجوها الماطر، ولو كانت نشرة الأحوال الجوية تتوقع لها جواً صحواً في ذلك

اليوم. فالمطر غير متوقع، أما إذا أمطرت السماء فسيجد المرء نفسه مستعداً، ولن يدع ذلك يحول دون المضي في مشاريعه هناك. تقول هنرييت آن كلاوزر، صاحبة كتاب «اكتب واجعل ما كتبتة واقعاً»، Write it Down , Make it Happen ، علينا أن نعالج المشكلات التي تعترض طريقنا إلى أهدافنا باعتبارها مطبات لتخفيف السرعة لا متاريس تسد الطريق.

كنت أريد مساعدة ستاسي لتكون منظوراً واقعياً حول مشروعها الجديد، دون أن أثنيتها عن المضي وبلوغ الهدف الذي كانت تسعى إليه. فسألتها: «ماذا ستفعلين حين تشد الصعاب أمامك؟»

ردت متسائلة: «ماذا تقصدين؟»

قلت : «أوافقك على أن مشروعك رائع، بل ولربما كان خطوة ضرورية، ولكن هل خطر لك ماذا ستفعلين حين تبرز المصاعب أمامك؟» أجابت قائلة: «لست أريد التفكير في الأمر. ولو فكرت لأصابني الفزع وعزفت عن متابعة برنامجي.» - «إني لا أريد إخافتك، طبعاً، ولكن دعينا نضع بعض الخطط لمواجهة ما قد يستجد على الطريق. فإذا واجهتك المصاعب فعلاً وجدت لديك ترتيباً تواجهينها به فلا تتوقفين.»

وهكذا أخذنا نندرس الوضع حتى خرجنا بقائمة بكل ما يمكن أن يعترض خطتها. وانتقلنا من ثم إلى دراسة الحلول للتغلب على كل مشكلة محتملة، لنخرج بأكبر عدد ممكن من الحلول. وقد يصادف، طبعاً، ألا تواجه المرأة أياً من المشكلات التي خطر ببالنا أنها محتملة الوقوع، بينما قد تصطدم بعدد من المشكلات التي لم تخطر ببالنا

ونحن نعد القائمة. لقد كان الهدف من المداولة أن تتوقع مواجهة مشكلات على الدرب وتعرفها بوصفها كذلك، لأن لمعظم المشكلات حلولاً، فتتاولها وهي متهيئة لها فتجد طرقاً للتغلب عليها، بدلاً من الاستسلام للقلق والاضطراب، وهي تحسب أن العائق إشارة بأنه ما كان ينبغي لها أن تنهض بهذا المشروع أصلاً.

وللرواية خاتمة سعيدة . فقد مضت ستاسي إلى هدفها، وكافحت حتى نهاية المطاف. وكانت قد صادفت في طريقها عدة مشكلات سبق أن تنبأنا بوقوعها، وبعضها لم تكن نتوقعها على الإطلاق، ولكنها لما كانت تعلم أن عليها أن تتوقع تلك المشكلات، فإنها ما كانت إلا لتزيدها تصميماً. وستاسي الآن في السنة الثانية من عملها معلمة في إحدى رياض الأطفال في ضاحية كبيرة.

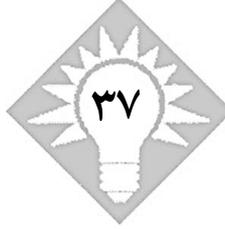
لا تستسلموا أبداً، لا تستسلموا أبداً،

أبداً، أبداً، أبداً، أبداً،

ونستون تشرشل

## المرشد

توقع ظهور المشكلات والعوائق أمامك حين تنهض بأمر تراه هاماً، فإذا برزت فعليك البحث عن طريقة للالتفاف عليها أو مجابتهها وثابر حتى تتغلب عليها.



## تمارين اللياقة العصبية (النيوروبيكس)

إن تمارين اللياقة العصبية تجعل الدماغ أكثر ذكاءً ومرونة بحيث يتمكن من مواجهة أي تحدٍ ذهني، سواء كان تذكراً، أو تنفيذاً لمهمة، أو إبداعاً.

لورنس كاتز وروبين مانينغ

هل تذكر تمرين تشابك الذراعين «بعكس المألوف»، الذي ورد في المرشد الرابع والثلاثين؟ كرر التمرين، الآن. تحسس غرابة التمرين. إنه نشاط آخر يحملنا إلى خارج حدود منطقة الراحة، ولقد تبين أن الأمور البسيطة مثل هذه الحركة تبعث اليقظة في أدمغتنا. وآية ذلك أن تمارين مثل سلوك طريق غير التي اعتدناها للوصول إلى أماكن عملنا، أو قيادة السيارة مرتدياً قفازاً أو تغيير المقاعد على طاولة الطعام تقدم للدماغ جدة وخبرات تشترك فيها عدة حواس مما يحتاج إليه ليظل يقظاً. ويعرض لورنس كاتز وروبين مانينغ نشاطات كهذه في كتابهما **Keep Your Brain Alive** ابق دماغك ناشطاً.

اصطلح كاتز ومانينغ على تسمية نشاطات كهذه بـ «تمارين اللياقة العصبية» Neurobics، وهي تركيب يتألف من الاكتشافات التي تم التوصل إليها حديثاً في بحوث الدماغ. وقد تبين أن تمارين النيوروبيكس تحفز الدماغ وتبعث فيه اليقظة وتنشط «دارات الانتباه». وهذا يؤدي بدوره إلى تدفق الجزيئات المنشطة للنمو، المعروفة باسم النيوروتروفين، فعندما ينشط الدماغ بتأثير شيء جديد وتجارب تشارك فيها العواطف وحاستين على الأقل من الحواس الخمسة يقوم الدماغ بإنتاج النيوروتروفين وينشئ دارات جديدة تقوم بتنشيط الذاكرة وتقوية التفكير المنطقي والخيال.

ولتمارين اللياقة العصبية، النيوروبيكس، فائدة أخرى للمتقدمين في العمر هي أنها تقلل من التدهور الذي يصيب وظائف الدماغ وهو أمر لا بد أن يقع مع التقدم في العمر. والاعتقاد الشائع أن التدهور العقلي ينجم عن الموت المطرد للخلايا العصبية والذي لا يمكن تجنبه خطأً. فالحق أن المسبب للتدهور العقلي إنما هو التناقص في عدد الاستطالات العصبية في الخلية العصبية وتعقيدها. أما عندما نخوض تجارب جديدة، وخاصة حين ترافقها محرضات حسية فإن الدماغ يغدو أكثر نشاطاً منه حين نؤدي أعمالاً روتينية مألوفة. فعندئذ تنمو استطالات عصبية جديدة تكون بمثابة مجازات في الدماغ. وفي هذا يقول المؤلفان: «إن الدماغ الهرم.. يظل يتمتع بقدرة عجيبة على النمو، والتكيف وتغيير أنماط الترابط في الأفكار..» وهذه أخبار طيبة حقاً لكل مهتم بتسمية الذكاء العاطفي.

## المرشد

ضع سدادتي أذن عند تناول الفطور، اركب سيارتك وشغلها وعينك مغمضتان. تنشق رائحة الفانيليا أو النعناع عندما تستيقظ صباحاً، نظف أسنانك بيدك التي لا تألف العمل بها. أو اشتر كتاب كاتز ومانينغ وحاول تأدية تمارين اللياقة العصبية الثمانية والثلاثين التي يعرضها المؤلفان. والأفضل من ذلك اشغل دماغك بتدريب أقوى بابتكار تمارين لياقة عصبية جديدة خاصة بك.

## تنمية الصلة بين الجسم والعقل

---

تجري هذه الصلة في كلا الاتجاهين - من العقل إلى الجسم ومن الجسم إلى العقل. وإن تأثير أحدهما على الآخر عميق ولا يمكن إغفاله إذا شاء المرء بلوغ مستوى عال من الذكاء العاطفي.

---

obeikandi.com



## احرص على صحتك

لقد مُنحت جسماً واحداً وحسب. فإن لم تحرص عليه  
فأين تراك ستعيش؟

ماريا أراباكيس

كثيراً ما تردد صديقتي القديمة آنا: «يا رب، سألتك أن تمنحني الصحة. أما الباقي فسوف أتولى أمره». ذلك أنها تدرك صعوبة أن تشعر بأي مقدار من بهجة الحياة حين يؤلمك جسدك. ولقد سمعت هذا كله من قبل ولذلك لن أخوض هنا في التفاصيل. فالأمر بسيط. حسبنا أن نعيش مثل السيدة جيريتول في الدعاية التي كانت تعرض على شاشة التلفزيون قبل بضع سنين - تناول طعاماً صحياً، واحرص على أن تتال قدرأ كبيراً من الراحة، ومارس التمارين الرياضية، وتناول حبوب الفيتامين ولا تدخن. إن السيدة جيريتول لم تذكر هذه الأمور، إلا أنه من المفيد للمرء أن يأخذ بطرق منهجية لمعالجة التوتر بصورة ناجعة. هذا هو الموضوع، إنه ليس علم الصواريخ.

إن الأخذ بأسلوب حياة صحية سليمة في حد ذاته لا ينمي الذكاء العاطفي، وإن كانت التمارين الرياضية المنتظمة وتعلم تحمل الألم الراهن من أجل كسب تناله في المستقبل هو الطريق لتنمية ذكائنا العاطفي. ولكن في مسألة استمرارنا بالتمتع بالصحة، فإن البديل هو ما يرجع بنا إلى الوراء. ذلك أن وحدات الطاقة التي قد نستخدمها في اتجاه ايجابي، تصبح في حالة المرض مستتفرة لرعاية البدن واستعادة الصحة.

إنه أمر بسيط جداً، إلا أن البساطة ليس معناها السهولة، خاصة في هذه الحضارة. فنحن نجد أنفسنا طوال الوقت هدفاً للقصف بإعلانات متضاربة. نلتقط أي مجلة نسائية، نجد أن صفحة بعد صفحة تطالعنا بمقالات عن طرق تخفيف الوزن وتجميل القوام، تعقبها دعايات لأنواع من الحلوى ووصفات الحمية لذوات الأجسام الضخمة. وهناك بعد مقالات تحثنا على النهوض عن الأرائك والشروع بممارسة التمارين الرياضية، فيما تغمرنا في الوقت ذاته الطرق الاليكترونية لثمننا من مجرد الحركة إطلاقاً - فلم نعد مضطرين بعد الآن حتى للنهوض للرد على الهاتف أو تغيير قناة التلفزيون. فلا عجب إن وصلت السمنة في بلدنا حد الأزمة.

ومن المفيد للمرء أن يستعين بالأصدقاء في هذا السبيل. وأنا شخصياً أميل للجلوس. إذ أنني شديدة الوله بالمطالعة، وإذا كان لدي الخيار، لوجدتني أفضل دخول الفراش بصحبة كتاب على ممارسة الرياضة في النادي أو قطع خمسة أميال سيراً على الأقدام. لكنني

محظوظة بأن يكون لي هذا الزوج، الذي كان رياضياً أيام الدراسة في الكلية. فعندما تكون الأجواء مكفهرة وأكون راغبة بالجلوس بجانب المدفأة، أجد زوجي تيري يقول: «هيا انتعلي حذاءك فلدينا فسحة من الوقت للمشي قبل أن يغيب ضوء النهار». وتراني أنصاع له، لمعرفتي أن في المشي فائدة، وربما ما كنت لأتكلف هذا الجهد، لو ترك الأمر لي. وإذن فعليك برفيق يعتبرك مسؤولاً ويحاسبك. فقد تنقض عهداً قطعته لنفسك، إلا أنه من المرجح أن تشاير على برنامج اللياقة، إن كان لديك رفيق يشاركك في هذا النشاط.

### المرشد

عليك بأسلوب حياة صحي ليتوفر لك ما يكفي من وحدات الطاقة فتتنفحها في رفع مستوى ذكائك العاطفي.



## خذ عظة

تعجز الكلمات عن أن تصف مبلغ الفائدة التي تجنيها إن ترفقت بنفسك كما تترفق بقريبك الحبيب المجنون، بحيث تمضي يومك مع الكثير من الفكاهة والمتعة.

آن لاموت

وجدت لدي يوم تقاعدت عن العمل في مدرسة المنطقة عدداً كبيراً من الإجازات المرضية التي لم أستخدمها آنذاك، والسبب في ذلك هو أنني نادراً ما كنت أمرض. وأنا أعزو هذا في جزء منه إلى أنني اعتدت بين الحين والآخر الانقطاع يوماً للراحة والمعافاة. وقد اعتدت في تلك الأيام الاتصال بالمدرسة حين ينتابني شعور بالتعب، وإن لم أكن مريضة فعلاً وأخذ نفسي يوم إجازة. ولم يكن ذلك أمراً كثير الوقوع، إلا أنني مقتنعة بأن المرض لا بد أن يداهمني لو استمررت في العمل وأنا على تلك الحال من الإرهاق. وهكذا كان أن تفاديت قضاء يومين أو ثلاثة أو

حتى أسبوع أو أكثر في المرض فعلاً، بالحصول من حين لآخر على عطلة ليوم واحد حاسم أخلد فيه إلى الراحة. وكنت أعود بفضل استراحتي القصيرة منتعشة وأشد حيوية. وكنت قادرة بعدئذ على إنجاز عمل اليوم، ومعظم العمل المتعلق باليوم الذي عطلت فيه.

إن أسبوع العمل في تزايد مطرد خلال العقود الثلاثة الماضية وبيئة العمل توحى بأننا نغدو مقصرين إن لم نثبت حضورنا كل يوم ونمضي هناك ساعات طويلة. فأرباب العمل يعتبرون أننا نؤدي عملنا إن عملنا تحت وطأة الإرهاق أو المرض. وللأسف فإننا نتلقى باستمرار إشارات تفيد بأنه يفترض بنا أن نكون فوق مستوى البشر. وينبغي ألا نبدي اهتماماً إن كنا نشعر بأننا في حال ليست بالممتازة. وتطمئنا الدعايات التي تظهر على شاشة التلفزيون بأنه يكفي أن نتناول حبة دواء عند المرض لنشفى منه ونتابع عملنا.

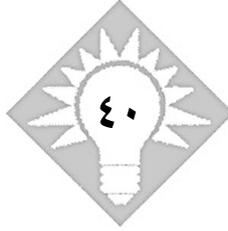
بالمقابل انظر إلى موقف الفرنسيين الذين يعتبرون المرض اختلالاً داخلياً، فهم على الأغلب عند احساسهم بالمرض يأخذون وقتاً للراحة أو يرتادون ينابيع المياه المعدنية، أو ربما يذهبون في إجازة، بدلاً من القيام بزيارة طبيب أو تناول حبة دواء.

إن الإجازات والعطل قد تقلل من الإصابة بالأمراض، بل وتزيد حتى في طول حياتك. فقد درس الباحثون بجامعة اوسويغو نيويورك، عينة من الرجال في منتصف العمر معرضين للإصابة بأمراض القلب، فوجدوا أن أولئك الذين يكثرون من الإجازة هم أقل عرضة للموت بأي مرض، بما في ذلك علل القلب، من أولئك الذين غالباً ما يهملون الإجازات.

يقول رسام الكارتون سكوت آدامز الذي اشتهر برسم شخصية ديلبرت أنه اعتاد أخذ اجازات قصيرة جداً: (Micro - Vacations): «اعتدت أن أنهض وأتشاغل بلعب البلياردو في مكثبي أو مداعبة هرتي، أو أحرق في الفراغ. ولا أدع ساعة دون تلك الإجازة القصيرة جداً».

### المرشد

أصغ إلى حاجة بدنك للراحة وخذ عطلة قصيرة بين حين وآخر، حتى حينما لا تكون مريضاً. فالحيوية والنظرة المتجددة يمكن أن تعوض عن الوقت الذي فاتك وأكثر، وتبعث فيك طاقة لتعمل على زيادة الذكاء العاطفي.



## خذ قسطاً من الراحة

لا تظن أنك حين تأخذ قيلولة يقل عملك. فهذه فكرة سخيفة يأخذ بها أشخاص يفتقرون للمخيلة.

وينستون تشيرشل

إن ما تشعر به ويظهر وكأنه همود وكآبة غالباً ما يكون في الواقع إرهاقاً. وكلنا نعرف كيف ندفع أنفسنا لتنجز الأمور في مواعيدها المحددة ونكمل المشاريع، إلا أن قلة منا هم الذين يوازنون هذا التعب براحة كافية. وهناك عدد هائل من الأمريكيين يرزحون تحت عبء دين مستمر من النوم. وتذهب التقديرات إلى أن معظمنا ينامون أقل بنسبة ٢٠ بالمائة عما كانوا عليه قبل مائة عام. (حسناً، المعمرون أقل حاجة للنوم!). وإذا افترضنا أن الناس كانوا ينامون ثماني ساعات ليلاً قبل قرن فمعنى ذلك أننا ننام في المتوسط أقل من ست ساعات ونصف الساعة. وكثيرون منا يبالغون حتى أقل من ذلك.

أثناء قيامي بالبحث للحصول على الدكتوراة، قابلت نساء يعملن في مهن مرموقة، كما أنهن زوجات وأمهات أيضاً. وكنت أطرح عليهن هذا السؤال: «إذا كان ثمة ثمن لا بد من دفعه في سبيل نجاح نمط الحياة هذا، فماذا يرجح بأن يكون هذا الثمن؟» وكان جوابهن بالإجماع تقريباً بأن «الراحة» هي الثمن. فمعظم هؤلاء الأمهات العاملات كن يحرمن أنفسهن من الراحة والنوم ليحافظن على نمط الحياة التي يعشنها. وقد تبين نتيجة عملية مسح قامت بها مؤسسة النوم القومية (NSF) أن ٥١% من الذين جرى استطلاعهم يعترفون بأن النعاس أثناء العمل يؤثر على كمية نتاجهم ونوعيته.

ونتساءل: ما الحل؟ أحياناً نحتاج إلى أن نعرف شيئاً جديداً لنتمكن من حل المشكلة. ولكن بين الحين والآخر نجد أن الحل يكمن في تذكر أمر عرفناه منذ زمن طويل - وفي هذه الحالة، في مرحلة ما قبل المدرسة. إننا بحاجة إلى تعلم فن الإغفاء في النهار (القيلولة). كان توماس اديسون يكتفي بساعات قليلة من النوم ليلاً، لكنه كثيراً ما كان ينسحب أثناء النهار للقيلولة. ومن مشاهير الذين يلجؤون للقيلولة جون كينيدي وونستون تشيرشل ورونالد ريغان. فقد اكتشف هؤلاء بغريزتهم الأثر الشافي للإغفاء إلى إيقاعات الجسد. وقد بين الدكتور ارنتس روسي في كتابه «فرصة الدقائق العشرين» *The 20 Minute Break* أننا نخبر على امتداد اليوم بصعود وهبوط طبيعيين في طاقتنا.

اكتشف الباحثون أن ثمة نمطاً ثابتاً لحدوث عمليات الصعود والهبوط التي يبدو أنها تحدث في دورات تتراوح مدتها ما بين ٩٠

و١٢٠ دقيقة. ونحن نشعر في حالات الصعود بحيوية ويقظة ذهنية وبدنية عالية. وفي هذه المرحلة تبلغ ذاكرتنا وقدراتنا ذروتها وتكون قدرة التعلم لدينا حادة. ثم يعقب هذه المرحلة فترة تتراوح ما بين ١٥ و٢٠ دقيقة من الانخفاض في الأداء. ولو انتبهنا إلى حالنا لأدركنا أننا نحتاج لاستراحة. وخلال هذه الفترة من الهبوط يأخذ الجسم والدماغ بالمعافاة والتهيؤ لما سيأتي من نشاطات.

حين نتجاهل هذا الايقاع ونستمر في العمل، فإننا نقطع العمليات الطبيعية التي يؤديها الجسم ونهيئ أنفسنا للإصابة بالضيق والإرهاق وما ينشأ عنهما من أمراض مثل المشاكل البدنية والشعور بالكآبة والدونية. كذلك فإن تراكم الهرمونات الناجمة عن الضيق في الجسم يهيئ للهجوم على جهاز المناعة ويجعلنا ضعفاء أمام أي علة كامنة تتحين الفرصة للهجوم.

إن استجابتنا الغريزية لهذا التآرجح في طاقاتنا تفرض علينا أن نأخذ فرصة للراحة عندما يحل بنا التعب، إلا أننا عوضاً عن الراحة والترميم نعمد إلى تناول المنشطات كالقهوة والشاي والمشروبات الخفيفة التي تدخل فيها مادة الكافيين ونتناول أنواعاً من الأطعمة الدسمة والغنية بالسكر، وجميعها تهيئنا لتلقي التأثير السيء الذي يزيدنا تعباً وإرهاقاً خلال فترة الاستراحة التالية.

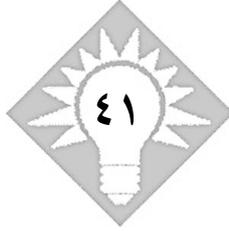
ولعل الحل المثالي هنا أخذ قيلولة لمدة ٢٠ دقيقة. فعندما تغفو ٢٠ دقيقة أو أقل تشعر بالانتعاش بعدها لأنك لم تستغرق في النوم وقتاً يكفي لتدخل مرحلة النوم العميق. وقد لاحظ الباحثون في مركز

دراسات النوم بجامعة ديوك أن إغفاءة الإنسان العادي تستمر ما بين ست وثمانين دقائق حتى يبلغ بعدئذ مرحلة النوم وإذا أخذنا فترة العشرين دقيقة وجدنا أنك تنال ما بين ١٢ إلى ١٤ دقيقة من النوم المريح تنهض بعده مهياً للمضي مع إيقاع جسمك المتصاعد.

اعتاد وينستون تشيرشل على ارتداء ملابس النوم وأخذ قيلولة بعد الغداء، وكان يصر على أن عادته هذه تعينه على رفع وتيرة إنتاجه فيقول: «إنك تنال يومين في يوم واحد - حسناً. على الأقل يوماً ونصف».

### المرشد

احترم حاجة جسمك للتوقف عن العمل وخذ قسطاً من الراحة ما بين ١٥-٢٠ دقيقة كل ٩٠-١٢٠ دقيقة خلال اليوم.



## كن متفائلاً

تسألني لماذا أنا متفائل؟ السبب هو أن البديل يحطم  
روحي.

- مارتين شورت

محظوظون هم أولئك الذين ولدتهم أمهاتهم وسجيتهم البهجة والبشر. ومن هؤلاء ابن زوجي، جو. ومع أنه كانت له بالتأكيد لحظات من الحزن والتعاسة، إلا أن الغالب في شخصيته هو التفاؤل البهيج. والمتفائلون ينعمون بحياة أفضل من سواهم، مهما تكن ظروف الحياة. واستناداً إلى الدراسات التي تناولهم، فإن عملهم في المدرسة، وصحتهم أفضل من سواهم، وهم أكثر نجاحاً من الناحية المادية، ويستمرون في حياتهم الزوجية لفترة أطول ويكونون أكثر سعادة، ولربما يعيشون حياة أطول أيضاً.

ومع ذلك فإنه بوسع حتى أولئك الذين ولدوا وهم في مزاج ينحو إلى التشاؤم أن يكتسبوا النظرة المتفائلة. فقد وجد آلان لوي ماك غينيس

بعد قراءة قرابة ألف كتاب في السير الشخصية التي استند إليها في كتابه «سلطان التفاؤل» The Power of Optimism أن العديد من هؤلاء المتفائلين قد اكتشفوا أساليب للتغلب على مشاعر الكآبة والاستمرار في النظرة المتفائلة.

يرى الأخصائي بالمناعة النفسية العصبية، سايكونيورواميونولوجست Psychoneuroimmunologist (كرر اللفظ ثلاث مرات، سريعاً)، بول بيرسول، أننا ننزع إلى التشاؤم حين نكثر من الاعتماد على دماغنا وبذلك ينقطع اتصالنا بينابيع الحكمة الأعمق. وهو يعتقد بأن الدماغ قد كان معداً للتشاؤم الذي نشأ كنوع من الدفاع عن النفس. فأسلافنا الأوائل كانوا مضطرين للتنبه واليقظة للأخطار الدائمة التي مصدرها البيئة الخطرة من حولهم. يقول بيرسول: إن علينا تعلم الاعتماد على «التفكير بالقلب» الذي يحمل إلينا إشارات الرضى كما يحملنا على الانفتاح أمام إمكانية أن يكون مقدراً لنا أن نحظى بالبهجة والغبطة في شكل ما. وما يقصده بيرسول بالتفكير بالقلب هو ما عرفناه باسم الدماغ البشري الذي يعمل حين نستخدم الذكاء العاطفي.

إن التفاؤل - يجعلنا نشعر بدنياً بحال أفضل. فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم لأن أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم، كما يقول الباحثون بجامعة كنتكي، في ليكسينغتون. فقد قام هؤلاء الباحثون بإجراء اختبارات تناولت طلاباً يدرسون القانون، وكان منهم المتفائلون كما كان منهم المتشائمون. وتبين لهم أن أجهزة المناعة عند المتفائلين، أثناء ضغط الدراسة، تزداد قوة فتوفر لهم الوقاية من

الرشح والأمراض المعدية. أما المتشائمون فكانوا عرضة للمرض في أوقات الشدة. وتقول الدراسة التي نشرت في «مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي» أن المتشائمين يستطيعون تدعيم أجهزة المناعة لديهم بالتحول عن أنماط التفكير السلبي.

إحدى الطرق التي اكتشفتها لتساعدني على اكتساب نظرة أشد تفاؤلاً إلى الحياة كانت تكليف نفسي بأداء مهمات معينة (تعبير آخر لمصطلح المرشد). وهاكم طريقتي! لي صديقة عجوز يبدو أنها قد حملت نظرتها السلبية على كتفيها، وأصبحت الآن تعاني من السلبية. وأذكر أنني عندما رجعت بعد أن أمضيت عصر أحد الأيام برفقتها كنت أشعر باستنزاف حيويتي. والناس الذين يطغى عليهم الشعور بالبؤس باستمرار هم خفافيش تمتص الحيوية، وهم أبدأ في حالة افتقار للطاقة فيمتصونها ممن لديهم قدر أعظم منها. ولذلك أحاول ألا أقضي وقتاً بصحبة هذه السيدة إلا إذا كنت في حالة معنوية جيدة، وما عدا ذلك سوف أجدني في حالة انخفاض في الطاقة يمكن أن يعرض جهاز المناعة لدي للخطر فينال مني المرض.

وبعد بضع ساعات بصحبتها وأنا أصغي لشكواها عن رداءة الناس وتردي أساليب الحياة، والأمور التي لم تعد تجري كما ينبغي لها، وجددتني أخرج من الزيارة وقد أخذت على نفسي عهداً بالأصاحب أحد النواحين. وكانت المهمة التي أوكلتها لنفسي هي أن أذكر، حالما ألحظ أنني قد بدأت أجنح إلى السلبية، أمرين إيجابيين مقابل كل إشارة سلبية. وهكذا إذا سمعت نفسي أقول: «آه، السماء تمطر من جديد»،

(هناك مناسبات كثيرة في سياطل لتكرار هذا القول) كان علي بالمقابل قول شيء من قبيل «لا بأس، فالمطر مفيد بالتأكد للمزروعات، وهذه مناسبة لأخرج بالمظلة الجديدة».

حين تجد نفسك تنظر إلى الأمور نظرة متشائمة تذكر كلمات قالها دان ميلمان، مؤلف كتاب «لحظات ليست بالعادة» No Ordinary Moments «حين تجد نفسك منزعجاً لسبب معقول، تذكر أن تشعر بالسعادة لسبب غير معقول - لمجرد متعة الشعور بالسعادة».

### المرشد

اسد معروفاً لكل إنسان. افعل كل ما يقتضيه الأمر لتمتلك نظرة تفاؤل. بامتلاكك لهذه النظرة تزيد من قوة جهاز المناعة لديك، وتجعل حياتك أكثر رقياً وترفع من درجة ذكائك العاطفي. علاوة على أن النظرة المتفائلة تسهل على الناس المحيطين بك تحملك.

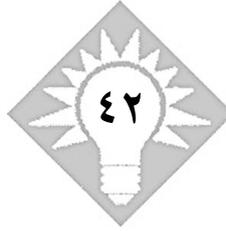
## تنمية ذكاء عاطفي روعي

---

لسوف يأتي وقت في النهاية يشعر فيه معظمنا بالحاجة إلى التواصل مع ما يتجاوز أنفسنا وأولئك الذين يحيطون بنا. واكتشاف الجانب الروحي لدينا جزء هام من تنمية الذكاء العاطفي.

---

obeikandi.com



## دع الشك

سواء كان العالم ساحراً أم لم يكن، فمن الأفضل أن تعيش فيه كما لو أنه كذلك.

كارولين كيسي

عاشت فالاً طفولة بائسة، فقد كانت الابنة الكبرى لمزارع فقير في منطقة الغرب الأوسط عانت أسرته أشد الحرمان في فترة الكساد الكبير. وتزوجت في سن مبكرة من رجل أصيب بالذهان ثم مات عنها بعد حين. وكان من أمرها أن مضى ابنها الوحيد ليعيش في رعاية أهل الزوج، ثم تزوجت من رجل تعس، حقود شديد التطلب. وبالرغم من أنها عرفت قطعاً أوقاتاً غير سعيدة، إلا أنها كانت تبدو دائماً مبهجة ودوداً مستقرة عاطفياً بشكل ما. ولقد سألتها ذات يوم كيف تسنى لها أن تتكيف مع تلك المصاعب الكثيرة التي تعيشها وتبقى على هذا القدر الكبير من طيب الشمائل. فأجابتي بكلمة واحدة: «هذا بفضل إيماني».

إن في الإيمان فوائد . فقد وجدت دراسة قامت بها جامعة سانتا كلارا بكاليفورنيا أن المؤمنين المتدينين أو من يؤمنون بوجود قوة روحية يمنحهم إيمانهم هذا نظرة تفاؤل وبنالون دعماً أعظم من المجتمع وتكون مستويات القلق لديهم متدنية .

ولكن ماذا عن هؤلاء الذين لا يقبلون اعتبار ذلك من المسلمات؟ إن مشاعرنا قد تتفاوت ما بين الشك إلى حسد المؤمنين الحقيقيين . فما هو موقفك من هذا الجدل؟ هل أنت مرتاح لما تؤمن به؟ فإذا كانت معتقداتك لا توفر لك دعماً، فربما حان الوقت للنظر في إمكانيات جديدة .

ماذا بإمكانك أن تفعل إن لم تكن مؤمناً؟ إنك لا تملك أن تفرض على نفسك الإيمان بما لا تعتقد في صميم قلبك أنه حق . لعل الإجابة عن هذه التساؤلات تكمن في تجربة المرشد دع الشك . إننا نستطيع العمل في حياتنا كما لو أننا نعتقد بصدق أمر ما . وأن نكون ما تطلق عليه الفلكية كارولين كيسي اسم «الفيلسوف الذرائعي» . وما تقصده كيسي بذلك هو المرء الذي لديه الاستعداد لتجربة أي شيء طالما أنه مفيد . وهذا ما اصطلح الاختصاصي بعلم الأعصاب انطونيو داماسيو على تسميته «حلقة كأنما» المتعلقة بالتغيرات التي تطرأ على مشاعرنا حينما نتصور عن وعي صدق أمر ما . وبمقدورنا أن نغير شعورنا حيال أمر ما عن طريق استحضار تصور ذهني معين . فمثلاً إن كنا نؤمن بأننا سنلتقي في الحياة الآخرة بمن نحب فإن هذا الاعتقاد يمكننا تحمل موتهم المبكر على نحو أفضل . وإذا كنا نعتقد بأن الأشخاص الذين نعرفهم في حياتنا ممن يصعب التعامل معهم هم مجرد شخصيات

عابرة مهمتهم تعليمنا دروساً هامة في شؤون الحياة لسهل علينا احتمالهم بل وحتى مسامحتهم.

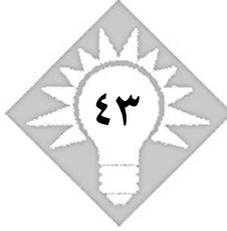
إننا نعلق الشك حينما نشاهد برنامجاً تلفزيونياً أو فيلماً سينمائياً أو نطالع رواية. ومع أننا نعلم أن تلك مجرد خيالات تجري على شاشة أو كلمات على صفحة من الورق، إلا أن هذه الكلمات وتلك الصور قادرة على أن تحملنا على ذرف العبرات أو الضحك. ونحن هنا نقيم عقداً مع أنفسنا على أن ندع الشك جانباً في تلك الفترة لنلج حالة أخرى ونتصرف عندئذ كما لو أننا نؤمن بصدق ذلك. ولما كنا قد مررنا جميعاً بمثل هذه التجربة فلن نجد مشقة في تكرار ذات الأمر في الممارسات الروحية. أفلا يكون أمراً ساراً إن اعتقدت بوجود مرشدين روحيين ومساعدين وملائكة معك يحرسونك ويحمونك في كل وقت؟ فلم لا تفترض أن هؤلاء قائمون بيننا؟ أفلا تشعر بالطمأنينة والراحة منذ الآن؟

إن العالم مدرستنا لنكتشف مملكة الروح.

- بول برنتون

### المرشد

ابحث عن ممارسة روحية تطيب لك وتصرف كما لو أنك تسلم بأن ممارسات المؤمنين الصادقين هي الطريق الموثوق.



## احترم كل شيء

ليكن رائدك احترام أي شيء أودعه الإنسان عنايته وبذل  
من أجله جهده وتولاه بعاطفته.

فأي ويلدون

كان معلم اليوغا الذي يدريني يقول هامساً: «احترمي كل شيء». ولأن  
القول جدير بأن يكرر تراه يعيد قوله مرة ثانية بصوت أكثر نعومة إنما  
أشد تأكيداً؛ احترمي كل شيء!، وتجده يجسد هذا الرأي فيما هو  
يخاطبني وذلك بعنايته بطوي قميص الرياضة القطني الذي خلعه للتو،  
بدلاً من أن يرمي به في الزاوية كيفما اتفق كما فعل بعضنا بالملابس  
التي خلعناها لنقوم بتمارين الإحماء.

ولعلك تتساءل ماذا ستكون عليه حياتك إن أخذت بهذا المرشد - إن  
قابلت كل شيء على الإطلاق بالاحترام؟ لعلك ستبدأ بإحضار فنجانك  
لتتناول شرابك وتجنب الأرض بذلك حمل فنجان آخر من الورق المقوى.

ولعلك تفكر بالمشي إلى دكان قريب لشراء الحليب بدلاً من قيادة السيارة لقطع هذه المسافة القصيرة، وتوفر بذلك على محرك السيارة الجهد الذي يتكلفه عند التشغيل وعلى البيئة التلوث الناجم عن الدخان الذي تنفثه سيارتك، ناهيك عن احترام جسدك والقيام ببعض التمارين البدنية الإضافية. ينتهي أجل السيارات، في هذا البلد، وتستقر في مجمعات الخردة بعد أن تمضي بالخدمة في المتوسط إحدى عشرة سنة. ولو بذلنا لسياراتنا مزيداً من العناية فلعلنا نطيل في عمرها عدة سنوات أخرى. لقد بلغ عمر كارلوتا، وهي سيارتي الفولفو، سبعة عشر عاماً، وأحسب أنها بحساب السنين عند البشر تبلغ الخامسة والثمانين. وبالرغم من هذا العمر فإن كارلوتا مازالت حتى الآن قوية، وأتوقع أن أستمّر في قيادتها خمساً بل ربما عشر سنوات أخرى.

إن كنت تحترم كل شيء، فالعلك تتظف حوض المغسلة بعد أن تغسل يديك وبذلك تحول دون استخدام المواد الكيميائية المؤذية لتنظيفه إذا ما كان شديد القذارة. بل إنك في الواقع ستجعل كل مكان تجده أفضل حالاً مما كان عليه.

وإذا وسعت فكرة التكريم لتشمل عالم الحيوان، فقد تعمل على إخصاء كلبك أو تعقيم هرتك - بافتراض أنك لست مخصباً محترفاً - وبذلك تجنب المجتمع الإنساني قتل الهرر الصغيرة المولودة حديثاً أو كلب شارذ.

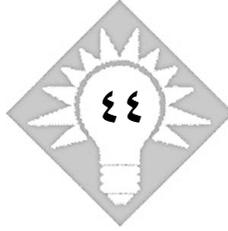
إن احترام كل شيء لا بد أن يشمل ملاحظة ممتلكاتك والعناية بها - ممارسة مسؤولية الإشراف والتدبير. كان والدي الذي نشأ أثناء أزمة

الكساد الكبير يحرص دائماً على تلميع حذائه بعناية، ويعمل على إصلاحه مرة بعد مرة كي يبقى صالحاً للاستعمال لفترة طويلة. والواقع أنه كان يدفع لي ولشقيقتي نصف سنت أجزاً عن كل مرة نقوم بها بتلميع الحذاء. لكن ذلك كان خدعة منه. ذلك أننا ما كنا نستطيع تحصيل نصف السنت هذا، إذ كان يجيبنا كلما سألناه أن يدفع لنا أجرنا بأنه يضيفه إلى الحساب الجاري. ولا بد أن الدين المترتب عليه إلى أن كبرنا وغادرنا البيت قد بلغ قرابة مائة الدولار لكل منا. وقد بقي حذاؤه في حالة جيدة لفترة طويلة، إلا أنه كان يبدو جديداً دائماً بسبب حرصه عليه.

أظهر الاحترام للناس الذين لهم صلة بحياتك. وعامل كل البشر باعتبارهم كائنات لها قيمة وكرامة، وحقوق مساوية لحقوقك. ولقد أصابت المغنية أريثا فرانكلين التي تختص بالأناشيد ذات المحتوى الروحي، حين قالت إن الاحترام هو ما يجعل كل علاقة مجدية وممتعة. وأخيراً، علينا أن نبدي الاحترام لأنفسنا. فعامل حياتك وشخصك كقيمة. وهذا ما يشير علينا به قائد الفرقة الموسيقية ب. ب. كينغ في أغنية «احترم نفسك». إننا كثيراً ما نعتبر أنفسنا بضاعة فانية. فلا تته أمرك مثل الكوميدي القديم الذي قال: «لو كنت أدري أنني سأعيش طويلاً هكذا لاعتيتت بنفسي بصورة أفضل». وبعد علينا أن نحترم أحلامنا وتطلعاتنا وطموحاتنا وقيمنا باعتبارها قضايا ذات قيمة.

## المرشد

عليك احترام كل ما يشمل شبكة الحياة المعقدة بأكملها، بما فيها ذواتنا، والآخرين، والحيوانات، وممتلكاتنا والنظام البيئي الهش الذي تعتمد عليه الحياة. واكتشف ما الذي ستقوم به بصورة مختلفة إذا كنت تحمل الاحترام المطلق لكل شيء.



## استسلم

يُساس العالم بترك الأمور تجري مجراها، ولا يُساس  
بالتدخل في أمره.

لاوتزو

ليكن لك من الكرامة والحكمة ما يجعلك تعلن في المقام المناسب:  
«إني استسلم. هذا أمر لا سلطان لي عليه؛ ولا أملك ضبطه. وسوف  
أدعه يجري كما يشاء». إننا جميعاً شغوفون بالسيطرة، فنحضر  
الندوات ونقرأ كتب الإرشاد كهذا الكتاب متوهمين أننا نستطيع أن  
نجعل الحياة تجري على النحو الذي نريده لها؛ وبالطريقة التي يفترض  
أن تسيّر عليها. وهذا أحد الأمور التي تدفع بنا إلى الجنون وغرابة  
الأطوار. وإننا على الدوام نجد عضلاتنا كلها متوترة ويظهر ذلك جلياً  
في أجسامنا، ونحن نحسب أننا نستطيع أن نطرح عنا هذا التوتر  
بمجرد أن نزم شفّتينا وحسب.

إننا نعمل معظم الوقت ونحن تحت تأثير افتراض خاطيء بقدرتنا على التحكم بنتائج عملنا، إلا أن النتائج هي في الواقع نتيجة تضافر أحداث بعضها لنا سيطرة عليه وبعضها الآخر لا حيلة لنا فيه. وباستمرار تعلقنا بنتيجة معينة نوصل أنفسنا إلى حد الجنون حين لا تتحقق توقعاتنا بالرغم مما بذلناه من جهد في سبيلها، أو قد نبالغ في تقدير إنجازاتنا حين تأتي النتائج كما خططنا، فنورط أنفسنا في خيبة أمل إن لم يحالفنا الحظ في المرة القادمة.

جرب التالي: اجلس لحظة وراقب أنفاسك دون أن تحاول التحكم بها. جرب العملية الآن، الأمر أصعب مما تعتقد، أليس كذلك؟ إن تنفيذها ذاته يغير فيها. تابع ملاحظة العملية، حتى تقتصر الملاحظة على ما يجري بصورة طبيعية دونما تحكم بها ماذا أصبحت تعرف عن شعورك الغريزي بالحاجة للسيطرة على الكون؟

هاكم ما أعتقد أنه يفترض بنا القيام به عوضاً عن ذلك. يجب علينا وضع الخطة، وإرساء الأساس، وبذل الجهد، والقيام بالعمل ومتابعته. فإذا انتهينا من ذلك يفترض بنا أن ندعه يسير حتى النهاية وأن نكون فضوليين حول نتيجة العمل. وقد أوجز مايكل راي وروشيل مايرز في كتابهما «الإبداع في الأعمال التجارية» عملية الاستسلام بأربع خطوات:

١- خفف من الجهد العقلي. أفليس رائعاً أن نعتقد أنه بوسعنا بلوغ المكان الذي نسعى إليه دونما مكابدة وجهد؟ إلا أن الكثيرين منا يرون أن الكفاح شرط لازم يصعب التخلي عنه. ويشعرون كما لو أنه القوة

المحرركة التي جعلنا نثبت في يومنا، ولربما كان هذا حقاً. بيد أن الحكمة من الكف عن بذل الجهد هي أننا سوف نجزأ أمر يومنا على كل حال دونما مجاهدة ولن نبلغ هذا القدر من الإنهاك في ختامه.

قبل عدة سنوات قال المدرب لبطل البيسبول الكبير مارك ماغواير الذي كان يومئذ في انحدار، إن السبب في ما يعاني منه هو أنه يبذل جهداً كبيراً. وكانت نصيحته له: «عليك أن تحاول اللعب بطريقة أسهل». فإذا وجدت نفسك في المرة القادمة وأنت في خضم العمل في مهمة ما أو مضطرباً لضرورة إنهاء العمل في موعد معين، وعضلات كتفيك متصلبة، وأنفاسك متلاحقة، وتشعر بالتوتر والقلق، حسبك عندئذ أن تتوقف وتذكر أن تخفف من جهدك. خذ بضعة أنفاس عميقة، مدد عضلاتك قليلاً وافرض على نفسك أن تتخلى عن تكلف الجهد. ركز انتباهك عوضاً عن ذلك على الخطوة التالية:

٢- أشغل نفسك بعمل إن الاستسلام لا يعني الإقلاع عن العمل. فالحق أنك حين تجعل كل هذه العضلات المتوترة تسترخي ستجد أن الطاقة متوفرة لديك لتقوم بالعمل وستشعر بأنك في أفضل حال.

وإذن فعليك أن تختار عملاً تنهض به دون أن تشغل فكرك بأهميته بين المهام التي تقوم بها، وحسبك أن «تقوم بالعمل» كما يقول نايك، دون أن ينصرف تفكيرك أثناء قيامك به إلى الأمور التي لا تقوم بها. فالانشغال بأمر آخر وأنت تعمل على ما هو أمامك أشبه ما يكون بقيادةك السيارة وفراملها مشدودة.

٣- اجعل التساؤل شاغلك. كن فضولياً. اعتبر الأمر تجربة علمية. لقد كنت أطلب من التلاميذ، إبان عملي مع طلاب في المرحلة الإعدادية يعانون من اضطرابات اجتماعية، أن يجربوا أساليب مختلفة في السلوك مع التلاميذ الآخرين أو الرد عليهم، لمجرد إشباع الفضول ومعرفة نتيجة تصرفاتهم. فمثلاً يمكن لتلميذ خجول أن يجرب إلقاء التحية على خمسة أشخاص مختلفين ويلاحظ النتيجة. فإذا طاب له ما يبدر من هؤلاء الأشخاص من رد يمكنه الإكثار عندئذ من التحية. أما إذا لم يكن للتحية التأثير المطلوب فلصاحبها أن يجرب طريقة أخرى.

٤- اعترف بأنك لا تدري كيف ستنتهي العملية. هذا هو الجانب الذي لا نحبه. فنحن نريد أن تكون لدينا القدرة على التنبؤ بالنتيجة. إلا أن الواقع هو أننا لا نعلم فعلاً ما الذي سيحصل، ولذلك فالأفضل لنا أن نسلم بالأمر، وأن نكون فضوليين حول النتيجة وحسب. فإذا تركنا الأمر يجري مجراه سوف نكون عرضة لكل المصادفات، ولئن كان بعضها على غير ما نتوقع من الروعة، إلا أننا قد نفاجأ ونسر بالكثير منها.

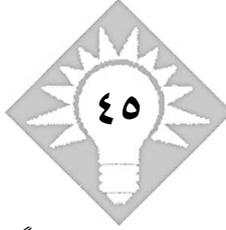
حين تمسك الفيل من قائمته الخلفيتين وهو يحاول الهرب، فالأفضل أن تدعه يجري.

إبراهام لينكولن

## المرشد

أقلع عن محاولة التحكم بكل أمر في عالمك. وبدلاً من ذلك:

- ١- خفف من الجهد العقلي.
- ٢- أشغل نفسك بعمل
- ٣- اجعل التساؤل شاغلك.
- ٤- اعترف بأنك لا تدري كيف ستنتهي العملية.



## كن صفوحاً

النأي عن الصفح أشبه بتناول سم الفئران ثم انتظار موت  
الفأر.

آن لاموت

يحتوي كتاب آن لاموت «نعم مسافرة» Traveling Mercies على فصل بديع عن الغفران. ويطيب لي أن أقدمه للقارئ هنا وأنسبه إلى نفسي بعد استبدال بعض الكلمات بأخرى، على نحو ما فعلناه في المدرسة يوم وضعنا تقريراً عن اثيوبيا، وقد أخذنا معظم ما جاء في ذلك التقرير عن الموسوعة البريطانية، ونحن نعتقد أن أساتذتنا لن يلحظوا فعلتنا. ولكنك سوف تلحظ أيها القارئ، لسوء الحظ، كيف تحولت في هذا الفصل فجأة إلى كاتبة أفضل كثيراً من عهدك بي. وصفوة القول فيما تقوله لاموت هو أننا نغضب من أنفسنا حين نأبى الصفح، وأتينا نسقط ذلك السم كله على شخص آخر سوانا. إلا أنني

أنصحك بقراءة كتابها الساخر والعميق لتدرك الحكمة فيه بعباراتها. وإلى أن يتوفر لك كتابها، عليك أن تقنع بهذا الفصل، وهو هنا مرشد صعب، إلا أنه يسهم بمقدار كبير في زيادة الذكاء العاطفي.

لقد كان تعلمي الصفح، أحد أهم الدروس التي تلقيتها من الحياة شأنني في هذا شأن الكثير من الناس. ومن حسن الحظ أنه كان لدي قدوة عارف بالقوانين التي تحكم هذا الأمر. فزوجي تيري مسامح صفوح عظيم، وربما كان ذلك بسبب خبرته الواسعة التي اكتسبها من دأبه على غفران زلاتي. والنظرية التي يأخذ بها في الصفح تقوم على أنه من الجدير بنا جميعاً أن نعمل على زيادة مؤشر احتمال الحماققة Jerk Tolerance Index (JTI) وهاكم فيما يلي القوانين:

- ١- لكل إنسان نصيب من الحماققة بين الحين والحين.
- ٢- حين تصاب بالحمق عليك الاعتراف بذلك والاعتذار.
- ٣- على الشخص الآخر أن يغفر لك حماقتك وعليك أنت أن تصفح عن نفسك أيضاً.

- ٤- الحماققة ليست حكراً على أحد؛ فهنا كل الناس سواسية.
- ٥- لا ينبغي لأحد أن يفيد من هذا الامتياز بالإكثار من حماقته.

أتذكر كيف كان حالك حين ارتكبت حماقة آخر مرة؟ لعلك كنت يومئذ وسط مشادة فوجدت نفسك متورطاً في وضع بدأت فيه تتساءل في سرك عن سلامة موقفك، لولا أنك حين أدركت ذلك كنت قد مضيت بعيداً، مما جعل الإقرار بالخطأ صعباً. وفوق ذلك كان الحمق

قد استبد بك وخرجت عن طورك حتى لم تعد تطيق أن تتصور ابتسامه الاستخفاف التي سترتسم على وجه غريمك، وهي توحى لك بالمعرفة والتعالي، إن اعترفت له بالخطأ. وهكذا تابعت نهجك، وأنت تعلم طوال الوقت أنك تتصرف كالأطفال وتتعسف وتعسف الخارج عن طور العقل - أي أنك باختصار أحمق.

والآن (وهذا تمرين أسهل من سابقه) تخيل شريكاً، أو زوجاً، أو أحد الوالدين، أو قريباً أو رئيساً أو زميلاً يقوم بمثل ما قمت به من حماقة. والحالة هنا تصور سلوكاً يجدر ألا يأتي أحد بمثله. والحق أنه إنما ينم عن درجة متدنية من الذكاء العاطفي. ومع ذلك فإننا خبرنا جميعاً الحاليين - من قام بفعل أحمق ومن وقع عليه هذا الفعل. وقد تشعر بأنك تحسن صنعاً إن ظللت منغلقتاً على نفسك تحمل الضغينة والعسف والجراح والإهانات في أعماقك. وقد قالت لي عميلتي مارغو وهي تعبر عن هذا الحال تجاه صديقة لها: «إن غفرت لها فكأنما أقول لها أن ليس ثمة ضير إن كانت تقابلني بالسيئات. ولو فعلت لكان في ذلك استهانة بنفسي». والواقع أن الاستهانة بالنفس تكمن في عدم التسامح. ذلك أن حمل الضغينة في أعماقك هو استفزاز لحيويتك ولن يكون لذلك أثر على الشخص الذي لم تقابل سيئاته بالصفح. فالفأر لن يموت إن تناولت سم الفئران، إلا أنك بالنتيجة ستعاني من ذلك أشد المعاناة.

هاك بعض الطرق التي تعينك على الغفران. تذكر التالي؛ كرر الترنيمة التالية ولا تتقطع عن تكرارها حتى تؤمن بما تتطوي عليه من

معان: كل الناس يأتون بأفضل ما لديهم حسب النور الذي يسطع عليهم. حسناً، إنني أعلم ما هو ردك. يبدو وكأن المصباح لدى بعض الناس من قوة ١٠ واط، ولكن الحق هو أن الناس يبذلون أفضل ما لديهم من جهد. ونحن نحاول، في معظم الوقت الذي ننحو فيه إلى الحماسة، أن نعالج قلقنا ونسهو عن أثر سلوكنا على سوانا.

إن هذا الطقس المستعار من طريقة الـ «فينغ شوي» الصينية ربما يساعدك على الصفح عن تجاوزوا حدهم في معاملتك. خذ صفحة من الورق ودون كل ما انتابك من مشاعر حيال الوضع الذي مررت به والشخص الذي تسبب في نشوئه، بما في ذلك كل أنواع العذاب الذي تريد أن ينزل بهم قبل أن يقضوا متألمين وهم يتوسلون لينالوا الرحمة. دون هذا كله بقلم الحبر؛ لن يفيد في هذا استعمال قلم الرصاص. زين الصفحة بالرسوم، إذا شئت؛ وأكثر من الألوان. بعد أن تتجز تحفتك الحارة الصغيرة ضعها في وعاء من الماء وتراجع إلى الخلف لتلا يصيبك شيء من البخار. والآن دع اللوحة تتلاشى، ومعها كل ما كان يتأكلك من الداخل. تخلص من كل ما ينغص أعماقك.

## المرشد

اعمل على زيادة مؤشر احتمال الحماسة لديك. أوجد طريقة ما لتغفر لمن آذاك أو أنزل بك إهانة. فإن لم تستطع فلعلك تحاول أن تقنعهم عندئذ بتناول سم الفئران.



## تطوع

سأعمل وكأنما لعملي أثر حاسم.

وليم جيمس

يبدو وكأن هاري، مدير المدرسة المتقاعد، لا يستطيع فراق الأولاد. فقد تطوع منذ سنوات للعمل معلماً للقراءة في إحدى المدارس. وهذه المدرسة تقع في منطقة أهلها من ذوي الدخل المتدنية، ويكثر انتقال الناس منها وإليها، وهذا طبعاً شأن الأطفال أيضاً والكثيرون منهم يعيشون في ظروف منزلية مضطربة. ومن هؤلاء جوي وهو من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي، وقد استطاع أن يرقى إلى مستوى الصف بفضل مساعدة هاري. ولا يريد جوي أن يقطع صلته بمعلمه ومآزال يسأله إن كان بوسعه الالتقاء به مع أنه لم يعد يحتاج لمساعدته في دروس القراءة. ولقد أبهج هاري تلميذه جوي مؤخراً إذ سافر بسيارته إلى حيث بيت جوي النقال ليلتقي الحيوان المدلل عند أهل البيت - وهو أفعى البوا العاصرة.

كان لهاري أثر في حياة جوي إذ وسعها بطرق تتجاوز كثيراً مستوى استيعاب دروس القراءة. بيد أن هاري أفاد من هذه الصلة أكثر مما أفاد منها جوي. يقول إنه يعرف فعلاً أثره على مستوى شخصي لم يكن يعرفه حين لم يكن الرئيس المهيمن وحسب بل كان فوق ذلك يتلقى أجراً عنه أيضاً. وهو يردد في هذا صدى ما يشعر به الكثيرون ممن يعملون متبرعين بجهدهم بلا أجر.

وفي العمل الطوعي فوائد أخرى أيضاً. ومن ذلك ما يخبرنا به الكثير من المتطوعين الدائمين عن تحسن علاقاتهم بأصدقائهم وارتقاء صلاتهم بأهلهم. فخدمة الآخرين تساعد المرء على تحطيم قوالب التواصل الجامدة وتعلمه أساليب جديدة في العطاء والتلقي بينه وبين الآخرين. وهذا جوهر العمل الذي يؤدي إلى ترقية الذكاء العاطفي.

إنه لمن الصعوبة بمكان أحياناً أن ننهض بأعمال اليوم في حياتنا ذاتها دون أن نؤدي أعمالاً لا طائل لنا من ورائها سوى خدمة الآخرين. وإذا كنت تعاني من ضيق الوقت فإن هناك العديد من المؤسسات التطوعية، لديها برامج «مرنة» تناسب وقت المتطوعين. فتقدم جهدك حسب الوقت المتوفر لك، دون أن يثقل عليك الشعور بضرورة العمل وفق دوام محدد وأنت تدرك أن ذلك لن تقوى على التقيد به.

إن تجربتي الخاصة مع الأعمال الطوعية تشمل فترة عملت فيها مستشارة في أحوال الأزمات لدى مركز الصحة العقلية. وكنت أشعر يومئذ، شأني في ذلك شأن هاري، بأني أشارك بالوقت المتوفر لي لأقنع من كانت تعاني من الوحدة وفي طريقها إلى الانتحار بإعادة ارتباطها

بأسرتها بعد انقطاع صلتها بها. وأنا لا أعمل حالياً في أعمال البر والخير بصورة منتظمة لدى أي مؤسسة معينة، إلا أنني أعتزم وصديقتي ليندا تقديم هدايا عيد الميلاد للأطفال المحرومين في مركز يعنى بأعمال الخير، في أحد أيام الأسبوع التالي. وأعلم من هو بين الأطفال هناك الذي سينال أفضل هدية.

من أنقذ حياة كأنما أنقذ العالم.

حكمة من التلمود

### المرشد

جد لنفسك قضية تؤمن بها وامنعها مزيداً من الوقت والمال أكثر مما تعتقد أن بوسعك منحه. وسيعود عليك ذلك بأكثر مما وهبت.



## خلف وراءك إرثاً

تقبل الألم، واحرص على الأفراح، ودع الأحزان وراءك؛  
وعندئذ يمكن أن تأتي أعظم الابتهالات «لو قدر لي أن  
أعيش حياتي من جديد لفعلت ما فعلت في الأولى».

**جوان ماكنتوش**

ماذا لو أنك قرأت ورقة نعيك، واستمعت إلى المراثي تقال في جنازتك وحضرت بعثك مثل توم سوير وهاك فين. فماذا عسى لورقة النعي أن تحمله؟ وماذا سيقول الخطيب فيك في خطبة وداعك؟ وأي أخبار ستروى عنك في صحوتك؟ وكيف تحب أن تكون ذكراك من بعدك؟ بل كيف تود أن تمضي هذه الأيام الأخيرة من حياتك لتستطيع أن تتطلع وراءك وتقول: «لو قدر لي أن أعيش من جديد لفعلت ما فعلت في الأولى».

لقد حدد عالم النفس النمائي أريك اريكسون المراحل التي لا بد وأن نتعامل معها في حياتنا. والمرحلة التي نمر بها في السنوات الأخيرة

من الحياة هي مرحلة التكامل مقابل اليأس. ويذهب اريكسون في هذه الفكرة إلى أننا لو عشنا متكاملين، وفق تعبير مارج، فلن ننظر وراءنا نظرة يأس بسبب الحياة التي أمضيناها على النحو الذي عشناه.

وأنا أدعوك للعمل بهذا المرشد الأخير. ففكر وانظر كيف تريد أن تمضي الباقي من حياتك والإرث الذي ستخلفه وراءك. لا يقدر معظمنا أن يخلف وراءه أموالاً طائلة، وحتى لو قدر لك أن تترك مالا، أهكذا تود أن يذكرك الناس؟ ارجع إلى وصف ذي الذكاء العاطفي. ويلوح لي لو أن كل شخص منا سعى جهده ليكون على شاكلة هذا الشخص، لخلفنا وراءنا إرثاً يعتد به.

إن شئت أن تجري تغييراً في حياتك، فابدأ فوراً؛ وليكن ذلك بطريقة جميلة رائعة. بلا استثناءات، بلا أعداء.

وليم جيمس

## المرشد

كل ما أستطيع قوله في أمر الحياة، أستحلفكم بالله،  
استمتعوا بها

بوب نيوهارت