

2

التفكير المستقيم

تنشأ عن أفكارنا أشكال متنوعة من القلق، وكذلك عن تفسيراتنا لأحداث الحياة، والتي نعرف، على المستوى العقلي، أنها لا تستحق أن نزعج من أجلها. فنحن نقول لأنفسنا إن موقفاً ما ليس مهماً جداً، وإنه يمكن النظر إليه بطرق متنوعة، وإنه لا ينبغي أن يزعجنا. ومع ذلك، فهو يزعجنا. وقد يلزمنا ويضايقنا مسبباً القلق، والانزعاج، والتعاسة. ويطمئنا الأصدقاء، ونقول لهم إننا نعرف صحة ما يقولونه لنا، ولكننا مع ذلك لا نستطيع إخراج الأفكار المزعجة من رؤوسنا. وفي بعض الأحيان، فالمشكلة في مثل هذه الحالات، تكمن في التفكير الخاطئ. وإذا استطعنا أن نفكر بوضوح وأن نصحح الأشياء في عقولنا، فإن المشكلات تتبدد.

وقد درس أحد علماء النفس، وهو الدكتور ألبرت إليس Albert Ellis هذا الجانب من جوانب القلق عدة سنوات.

وطور نظام إرشاد وعلاج نفسي بناء على فكرة التفكير القويم، ويطلق على أسلوبه العلاجي اسم العلاج السلوكي العقلاني العاطفي Rational-Emotive Behavior Therapy، ولتوضيح أسلوبه في العلاج، فهو غالباً ما يشير إلى ما يعرف بـ (ح - ن - م) المشكلات العاطفية على النحو الآتي. فبوجه عام، عندما يحدث حدث منشط (ح)، فهو يبدو وكأنه سبب نتيجة (ن) أو رد فعل عاطفي لدى الشخص. وعند التدقيق في الأمر، فنحن نجد أن (ح)، في حقيقة الأمر، لم يسبب (ن). ولكن الذي سبب (ن) هو نظام المعتقدات (م) الموجود لدى الشخص. وهكذا، يكون لدينا (ح - ن - م) القلق.

ولنتأمل مثالين حول كيفية حدوث (ح - ن - م) في حياتنا اليومية. افترض أن شخصاً ارتكب خطأ في عمله. إن ذلك يمثل (ح) - أي حقيقة ما حدث. وغالباً ما ينشط (ح) نظام معتقدات الشخص (م) على النحو التالي: «لقد عملت عملاً سيئاً اليوم. أليس ذلك أمراً رهيباً؟ إنني أفعل ذلك دائماً. إنني فعلاً غير كفؤ في كل ما أفعل. وسوف لن أنجح أبداً. إنني إنسان رديء. ومعظم الناس يعرفون ذلك. ولا أحد يحترمني أبداً. وسوف لن أقبل أو يكون لي أصدقاء مقربون في العمل لأنهم يعرفون كم أنا سيئ» والنتيجة العاطفية (ن) بالطبع هي القلق، والاكتئاب، وفقدان التقدير الذاتي. ولكن ذلك يعدّ كرتياً Catastrophizing كما يقول Albert Ellis. فالشخص يبالغ في رد فعله لحقائق الموقف، وبسبب نظام معتقداته الخاطيء، فهو ينتج

فعلياً النتيجة الكارثية. وذلك غير عقلاني. ولو أن الشخص كان عقلانياً، لما شعر بهذه الدرجة من السوء حول الموقف.

لننظر إلى مثال آخر. افترض أن شاباً عادياً، وسيماً، ووسطاً تقدم إلى خطبة فتاة فرفضت طلبه. قد يستثير ذلك نظام معتقدات يعبر عن ذاته كما يلي: «إنها غير معجبة بي بما فيه الكفاية للموافقة على طلبي. إنني بالتأكيد لست شاباً مرغوباً فيه. ولعل كل البنات يشعرن نحوي بالطريقة نفسها، وذلك أمر فظيع. ولن أجد فتاة مناسبة أتزوجها أبداً». والنتيجة، مرة أخرى، القلق، والاكتئاب، وطرح أسئلة مثل: من أنا؟ ولِمَ أنا عديم الثقة إلى هذا الحد؟ ذلك رد فعل شائع لدى الشباب، وفي بعض الأحيان لدى الكبار أيضاً. ولو أن ذلك كل ما حدث، لكان الأمر سيئاً، ولكن الوضع غالباً ما يكون أسوأ من ذلك. وغالباً ما يجد الشخص القلق والمكتئب، نتيجة هذه الحادثة البسيطة في الحياة، أن رد الفعل لهذه الحادثة يصبح بدوره حدثاً يستثير نظام معتقدات خاطئ آخر، ينجم عنه لاحقاً نتائج انفعالية إضافية. وبهذه الطريقة يستمر الشخص بحفر حفرة أعمق فأعمق، لن يستطيع أبداً الخروج منها ما لم يحدث شيء ما لإيقاف هذه العملية. وفي نهاية المطاف، تدفع هذه العملية الشخص إلى الانشغال الكامل والانصراف عن تحمّل المسؤوليات الأساسية في الحياة، وبذلك يصبح متعباً وعديم الفاعلية.

وعلى كل حال، هناك حل! فلا ينبغي على الشخص أن يقع ضحية نظم المعتقدات الخاطئة هذه. والحل أن يتعلم الشخص تفنيد

(ت) المعتقدات الخاطئة، ويدعو هذا الحل إلى تفكير واضح، وعقلاني. ولنعد إلى الشخص الذي ارتكب خطأ في عمله. فهو يقول لنفسه شيئاً من هذا القبيل: «ارتكبتُ خطأً هذا اليوم. حسناً، فنحن نخسر أحياناً ونفوز أحياناً أخرى. وكل شخص تمر عليه أيام جيدة وأيام سيئة. وأنا أحد هؤلاء الناس. ولكن الشيء المهم في الحياة أن نتعلم من الإخفاق. وكل شخص يخفق، ويعمل عملاً سيئاً في بعض الأحيان، ولا أحد مُستثنى من ذلك. والناس الناجحون، حقاً، هم الذي يتعلمون من أخطائهم ويعودون إلى تأدية عمل أفضل في المرة القادمة. لأتأمل في الأمر... ما الذي أستطيع تعلمه من هذا اليوم؟ كيف أستطيع أن أكون أفضل غداً؟». وبعد بعض التفكير، فقد يضيف قائلاً: «إن شعوري أفضل الآن. إنني أعرف ما أستطيع عمله للاستمرار في تحسين أدائي في العمل طوال الوقت».

وقد يقول الشاب الذي رفضت الفتاة طلبه خطبتها: «إنها لا تريد الارتباط بي حالياً، ولعلها تعيد التفكير بالأمر. وقد يكون لذلك أسباب عديدة لا ترتبط بي، وحتى لو كانت لا تريدني بالمرّة، فثمة بنات عديدات غيرها. وكل الأشخاص، بمن فيهم نجوم السينما، قد يتعرضون للرفض من قبل البعض في حياتهم. إن الأمر ثانوي حقاً، وسوف ألتقي بالفتاة المناسبة يوماً وستكون علاقتنا طيبة».

إن النقاط المشار إليها في هذا الفصل تتضمن عمليات عقلية، وهي تهدف إلى التصدي لنظم المعتقدات غير العقلانية التي تسبب

القلق، فالواقع أن كمًّا كبيراً من القلق ينتج عن مثل تلك المعتقدات. والسلوك جزء منها إضافة إلى التفكير بوضوح، ونحن بحاجة إلى عمل الأشياء الصحيحة وتحسين أدائنا الواقعي دائماً.

ويجد كثير من الناس معلومات تساعد على تنفيذ نُظُم المعتقدات غير العقلانية في قراءة السَّير الشخصية للأفراد المعروفين. فمن الأشياء التي غالباً ما تساعد على إزالة المعتقدات غير العقلانية، أن نعرف أن الآخرين، بمن فيهم الأشخاص الناجحون والمشهورون، مروا بالخبرات التي مررنا بها وتطورت لديهم المشاعر التي كانت لدينا. فعلى سبيل المثال، لم ينجح لويس باستور Louis Pasteur في اختبارات القبول لجامعة باريس ولم يُقبَل في المحاولة الأولى. وحتى بعد أن قُبِلَ فيها، كان يُعامل بوصفه طالباً عادياً وكطالب بطيء نسبياً من قبل بعض أساتذته، ورسب ألبرت أينشتاين Albert Einstein ذات مرة. في مادة الرياضيات في المدرسة الابتدائية. وفُصِّلَ ثوماس إديسون Thomas Edison من المدرسة لأنه اعتُبر غير قابل للتعليم. وكان أيزنهاور Eisenhower يعاني من مشكلات سلوكية مستمرة في المدرسة، وكان على وشك أن يُفصل أكثر من مرة. ويستطيع المرء أن يقدم قائمة لا نهاية لها من الكُتَّاب الذين رُفِضت أعمالهم في بداية الأمر، أو الفنانين الذين لم يتم تقديرهم إلا بعد وفاتهم، وهكذا.

والشيء المهم الذي يجب تذكره هو أن كل الناس يمرون بأوقات صعبة لا يحالفهم النجاح فيها. ولا ينبغي أن تكون مثل هذه الأحداث

ذات نتائج كارثية إذا فكرنا بعقلانية فيما حدث ، وفي معنى ما حدث .
فمثل تلك الحادثة قد تُثيرُ التطور والتحسّن إذا نظرنا إليها كذلك ، بدلاً
من أن نسمح لها أن تُثير القلق الذي يقود إلى التدهور .

وفي تحليله للثقافة الغربية ، حدّد Albert Ellis وآخرون الأوهام
والأفكار غير العقلانية التي تقود إلى مشكلات في التفكير وتؤدي إلى
ردود فعل عاطفية سلبية .

1 . يجب أن يحبنا كل شخص ، وكل ما نفعله يجب أن يوافق عليه
الجميع . ومثل هذه الفكرة تقود إلى كمّ كبير من الهمّ غير
العقلاني ، وبخاصة عندما تكون هناك إشارات على أن شخصاً
ما لا يحبنا ، أو لا يوافق على شيء مما نفعله . وذلك موقف لا
فائدة منه ، لأنه لا يمكن أن يحبنا جميع الناس . فلا أحد
يستطيع إرضاء الجميع . فذات الأشياء التي تجعل الإنسان
محبوباً ومقبولاً من شخص ما ، تجعله غير محبوب من شخص
آخر .

ومحاولة الفوز بحب الجميع لا تقود إلا إلى الحد من التوجيه
الذاتي ، وخفض الإحساس بالأمان ، والتقليل من القدرة على
استشارة الاهتمام . وإنه لأمر مرغوب فيه أن يحبنا الآخرون ،
وضروري أن نهتم بالآراء التي يعبرون عنها من أجل أن
نتواصل معهم بشكل أكثر فاعلية ، إلا أنه لا ينبغي علينا أن
نحاول الفوز بحب كل الناس . ولكن علينا أن ننشط في البحث

عن أشخاص آخرين لديهم اهتمامات وقيم مشابهة لما لدينا كي
نبنى علاقات طيبة معهم. فمن الأفضل أن نوجه طاقاتنا نحو
اختيار أصدقاء حقيقيين بدلاً من أن ينصب اهتمامنا على
محاولة إرضاء كل الناس.

وعند إرشاد الأطفال والشباب في المدارس، فغالباً ما نجدهم
يرغبون في أن يكونوا محبوبين من قبل الجميع في المدرسة.
وذلك يسبب مشكلة كبيرة. فمدى الاهتمامات، والمستويات
الاجتماعية والاقتصادية، والخلفيات الأسرية، وما إلى ذلك
في مجتمع مدرسي متباين بشكل واسع جداً يستحيل معه
الحصول على استحسان الجميع وموافقتهم. ومع ذلك، فهم
يخالطون هذه المجموعة الكبيرة يومياً، ويرغبون في الفوز
بحبها. وتخفُّ حدة هذه المشكلة عادة بعد التخرج من
المدرسة، لأن الطلبة يستطيعون التعامل انتقائياً مع أشخاص
يشبهونهم في الميول والقيم. وبوجه عام، فالأفضل أن نحافظ
على إحساسنا الذاتي بتكامل الشخصية، وأن نكون صادقين
مع قيمنا، في الوقت الذي نمعّى فيه لنكون أشخاصاً محبين،
ومبدعين، ومنتجين، ومساعدين للغير. وإذا قمنا بذلك،
فنحن نتيح الفرص للآخرين لكي يحبونا، ليس كما يقررون
هم، ودون أن يساورنا قلق شديد إزاء ذلك. ووفقاً لهذا،
يصبح عندنا أصدقاء حقيقيون أكثر، ويقل انزعاجنا من القلق
غير العقلاني.

2 . يجب أن نمتنع بمستوى رفيع من القدرة، والكفاية، والذكاء، والإنجاز في كل شيء نقوم به . ومن الواضح أننا لا نستطيع أن نتقن كل شيء، بل من المتحيل حتى أن نبلغ حد الكمال في أي شيء نفعله . والشخص الذي يتبني مثل هذه المعايير، سيكون قلقاً على الدوام بسبب الإخفاقات السابقة في بلوغ الكمال وفي ضوء احتمالات عدم بلوغه في المستقبل . وكل شخص يعتبره الآخرون الأفضل في مجال ما اليوم (لاحظ أن هذا شيء يختلف عن الكمال) سيُشعر بالقلق الدائم خوفاً من السقوط من هذا الموقع غداً . فأداؤه قد يبدأ بالهبوط، أو قد يظهر منافس جديد أفضل منه . والناس الذين لديهم هذا الخوف غير العقلاني من المستقبل غالباً ما ينجزون كثيراً، على المدى القصير بوجه خاص، ولكنهم عموماً لا يستمتعون بذلك . فالطرق التي يستخدمونها لتحقيق النجاح، غالباً ما تبعد الآخرين عنهم . وعلى المدى الطويل، فإن هؤلاء الناس لا يحققون أقصى ما تسمح به قابلياتهم بسبب نُظم المعتقدات غير العقلانية .

ويُفضَّل أن ندرك أننا بشر ولن نكون غير ذلك . ويجب ألا يتوقع أحد منا، بمن فيهم نحن، ذلك . ويجب علينا أن نسعى للإنجاز، ولكن علينا أن نقوم به من باب الإحساس بالتطور، والتعلُّم، والنمو في هذه الحياة . وعلينا أن ندرك، على الدوام، أننا كبشر نخطئ، وأننا سنخفق، ونرتكب الأخطاء،

وأنا سنتعرض للقيود والكبوات، ولن نبلغ الكمال، ولكننا نفعل كل ما بوسعنا ونتحسن مع مرور الوقت، وذلك ما يحق لأي شخص أن يتوقعه منا.

3 . كثيرون من حولنا هم شريريون، وسيئون، ويتعمدون إيذاءنا، ويجب أن يُعاقبوا بشدة. ولكن الأشياء الصحيحة، أو الخاطئة بشكل مطلق قليلة.

فثمة أشياء يفعلها الآخرون ولا نفعلها نحن، وأشياء يفعلونها ونعتقد نحن أنها غير مناسبة وغير اجتماعية، وأشياء نتمنى لو أنهم لا يفعلونها. ومع ذلك، فأولئك الناس ليسوا سيئين بالضرورة، ولا فائدة ترجى من توجيه اللوم إليهم، ومعاقتهم غير مفيدة، بل غالباً ما تنتهي بالأذى. وإذا قمنا بتحليل الأسباب التي دفعت بهم إلى عمل شيء ما، فنحن نستطيع أن نفهم، في معظم الحالات، وجهات نظرهم. وهكذا، يمكن توقع أفعالهم، فإذا كانوا مخطئين فيما فعلوه (من وجهة نظرنا على الأقل)، فالمسبب عموماً هو الغباء، أو الجهل، أو الاضطراب العاطفي، ولذلك يمكن أن نكون أكثر تحملاً لسلوكهم، وأن نعلمهم، ونعيد توجيههم، ونساعدهم على إظهار سلوك أكثر ملاءمة. وإذا فعلنا ذلك، فنحن جميعاً نكون في حالة أفضل في نهاية المطاف.

وبالمثل، يجب أن نعطي أنفسنا الفرصة ذاتها، فإذا لم يرض أحد الأشخاص عن عملٍ قمنا به، فلا داعي لأن نقلق، أو

نزعج . علينا أن ندرك أن سلوكنا غير مناسب من وجهة نظرهم، ولكن يجب عدم توجيه اللوم إلينا . ويجب ألا نشعر بالقلق، أو الاكتئاب بسبب ما فعلناه . والشئ العقلاني الذي يمكن عمله هو مقارنة الأفكار، ومناقشتها، والتفكير بإمكانية التعلم من الخبرة . وقد يتغير أحدنا أو كلانا، أو قد نتفق أو نختلف، وكلا الحالين أفضل من تبادل الاتهامات، ومن العدائية المتبادلة لمدة من الزمن، لأن النتيجة هي خسارة كلا الطرفين .

4 . إنها لكارثة مروعة أن تكون الأمور على غير ما نشتهي، فالعالم يجب أن يكون عادلاً ومنصفاً، ومثل هذه الفكرة ساذجة، وطفولية عندما نتأملها بوضوح، ومع ذلك فنحن كثيراً ما نفترض أن العالم، وكل شيء فيه، يجب أن يكون كما نريد . ونشعر بغضب شديد عندما يحدث عكس ذلك . فوجود هذه المجموعات المختلفة من الناس في العالم، لا يمكن أن تكون الدنيا كما يريد كل شخص . والحقيقة القاسية لهذا الكون أنه لم يُخلق لمتعتنا فقط، أو ليلبي حاجتنا وأمزجتنا الشخصية، وهو ليس كما كانت تقول لي أُمي، كوناً منصفاً دائماً .

وبناء على ذلك، علينا أن نتقبل أن العالم، بما فيه الجزء المتعلق بنا، لن يكون أبداً كما نريده تماماً . ويجب ألا نتوقع أنه سيكون كذلك أبداً . وعندما نرى شيئاً لا نحبه، فلن يفيد في شيء أن نعتبره إساءة شخصية لنا، أو أنه محاولة لهزيمتنا .

وما علينا عمله هو أن نقول: «إن ذلك أمر سيئ جداً»، أو «إنني لا أحب ذلك»، ومن ثم أن نحاول عمل شيء ببناء لتغييره أو تحسينه.

وإذا تعذر تحسين الوضع، فليس أمامنا من خيار سوى قبوله، مدركين أن تلك هي طبيعة الأمور في بعض الأحيان.

كثيراً ما نقول لأطفالنا إنهم بحاجة لأن يدركوا عدم استطاعتهم الحصول على كل شيء يريدونه. ومع ذلك، فنحن كراشدين نرتكب الخطأ ذاته، أحياناً، ولكن بشكل أقل وضوحاً. وعندما نفعل ذلك، فالنتيجة هي الانزعاج والقلق اللذان لا ضرورة لهما. ويحضرني هنا تعريف الشخص المتفائل المتشائم: إنه الشخص الذي يعتقد أن أفضل شيء ممكن سيحدث له، وأن ذلك لن يكون جيداً بما فيه الكفاية.

5 . التعاسة هي نتيجة أحداث خارجية مفروضة علينا، ولا قدرة لدينا للتحكم بها. وفي حقيقة الأمر، فإن 99٪ من التعاسة التي نشعر بها، لا تنتج عن أحداث غير سارة في حياتنا، وإنما تنشأ داخلنا، عن طريق الأشياء التي نقولها لأنفسنا عن تلك الأحداث. ونحن نستطيع السيطرة على الأحداث الخارجية على نطاق ضيق، ولكننا نستطيع أن نتعلم التحكم باستجاباتنا الداخلية لتلك الأحداث بشكل كامل تقريباً. فعلى سبيل المثال، إذا فقدت محفظتي وفيها وثائقي ومبلغ كبير من المال، فقد تتأبني مشاعر القلق، والاكتئاب، والتعاسة. ولكن الحادثة

الفعلية ليست بذلك السوء . وقد أحتاج مدة ساعة تقريباً لإشعار الدوائر الحكومية المختلفة بأنني فقدت وثائقي . وسيكون عليّ شراء محفظة جديدة، إضافة إلى فقدي وثائقي ومبلغاً كبيراً من المال .

وخسارة المال والوقت صغيرة حقاً بالنسبة لحياتي، ولكنني عندما أبالغ في رد فعلي أجعل الحادثة أسوأ .

إننا في الواقع نهزم أنفسنا بردود أفعالنا الداخلية . فالحادثة الخارجية، إذا تم التعامل معها بعقلانية، لن تسبب سوى قدر قليل من القلق . ونستطيع أن نرى حقيقة ذلك عندما يكون شخصاً آخر في صورة الوضع، فيقول: «ليتني كنت صاحب مشكلته»، أو: «ليتها كانت مشكلتي الرئيسة» . ولكننا نحتاج أيضاً إلى أن ننظر إلى الحقيقة من خلال خبرتنا الشخصية .

6 . ينبغي علينا أن نشغل بشكل مفرط في الأمور الخطرة والمخيفة، ويجب أن نركز تفكيرنا على تلك الأمور إلى أن يزول الخطر، وهذه فكرة غير عقلانية، لأنها لن تمنع حدوث الأشياء . وفي بعض الحالات، فهي تجعل الأشياء أكثر قابلية للحدوث، وفي حالات أخرى، فإننا نصبح منهكين كثيراً من الانزعاج، بحيث نكون أقل قدرة على التدبر عند حدوث الأمر السيئ مما لو كنا لم ننزعج كثيراً . كذلك، فإن أغلبية الأشياء التي نقلق بشأنها لا تحدث أبداً، وإذا حدثت، فهي لا تكون

بالسوء الذي توقعناه. وأفضل شيء يمكن عمله هو مواجهة مثل هذه المواقف دون تأجيل. وعلينا أن نكافح لجعل تلك المواقف غير خطيرة، والتعاطي معها بنجاح عند حدوثها، وأما القلق المفرط فهو لا يحقق أي هدف. وحتى لو حدث الأسوأ، علينا النظر إليه بواقعية كحادثة غير سارة، وحادثة لا نحبها، وننتقل من هذه النقطة. ونحتاج إلى التوقف عن القول لأنفسنا بأن كل مشكلة شيء مروّع وإنها نذير بقرب نهاية الدنيا. إنها ليست نهاية الدنيا. فالحقيقة هي أننا نستطيع التعامل مع أي شيء يعترض طريقنا والاستمرار في حياتنا بغض النظر عن ماهية ذلك الشيء - هذا إذا تبيننا الاتجاهات الصحيحة. والأشخاص الناجحون يعملون ما يجب عمله، و99٪ مما يجب أن يعملوه يرتبط باتجاهاتهم.

7 . إن تجنّب الصعوبات والمسؤوليات في الحياة أسهل من مواجهتها. والواقع أننا نصنع مشكلات أكثر وأسوأ في المستقبل، عندما نحاول تجنّب الصعوبات والمسؤوليات. فالأفضل هو مواجهة المشكلات وحلها على أفضل وجه تسمح به قدراتنا. وتركها جانباً لا ينتج عنه سوى زيادة القلق، والاكتئاب، والشعور بالذنب. وأما مواجهتها فيزيد لدينا مشاعر الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والسعادة. فالحياة الممتعة ليست الحياة التي تخلو من المشكلات، ولكنها الحياة التي نستطيع فيها حل المشكلات بنجاح.

8 . إننا نحتاج إلى مَنْ هو أقوى منا لنعتمد عليه، وليس هناك من هو مستقل تماماً، ولا ينبغي أن نخاف من الاعتماد على الآخرين، فهم أيضاً يعتمدون علينا. وعلى كل حال، يجب أن ندرك أن هذه الاعتمادية إنما هي تعبير عن حاجة كل إنسان للآخرين. وهذه الاعتمادية ليست محددة بدقة، بمعنى أننا بحاجة إلى شخص بعينه لنعتمد عليه. فإذا خاب أملنا في شخص ما، أو لم يكن هذا الشخص متوفراً، فثمّة أشخاص آخرون يستطيعون المساعدة. ولا تعتمد حياة شخص ما، برمتها، على شخص آخر بمفرده. ونحن قد نعتقد ذلك في بعض الأوقات، ولكن الواقع غير ذلك. فالحياة تستمر بوجود شخص ما، أو بغيابه. ومن جهة أخرى، فنحن بحاجة إلى أن نطور تكاملنا، واستقلاليتنا، وفرديتنا، والتعبير الذاتي لكي لا يكون فقدان شخص، أو إخفاقه في مساعدتنا بمثابة مأساة لنا. والاعتماد المفرط على شخص آخر، يفقده ويفقدنا أفضل ما في الحياة. فنحن نصبح غير آمنين، ونخفق في التعليم وفي النمو. وبدورهم، فهم يرون فينا عبئاً يثقل كأهلهم، ولا يستطيعون بلوغ أقصى إمكانياتهم.

وغالباً ما يتم التعبير عن جزء من هذه الاعتمادية كإحساس بأن الناس مدينون لنا لأننا قدمنا لهم أشياء مفيدة، ذات مرة، أو أننا مدينون لهم بسبب شيء ما فعلوه.

إن كل من هذين الإحساسين خاطئ. فإذا رغبتنا بعمل شيء

معين لشخص ما، ينبغي علينا عمله دون شروط. ولا ينبغي علينا أن نتوقع ثمناً بالمقابل ما عدا الشعور بالرضا، لأننا عملنا ما اعتقدنا أنه صواب وما رغبتنا فيه. وبالمثل، لا ينبغي لنا أن نشعر بالالتزام نحو الآخرين في الظروف المماثلة. وإنه لشكل من الأشكال غير العقلانية والعبثية أن نعاني الكرب، لأن شخصاً ما لم يقابل لطفنا بالإيجاب، وذلك بالطبع لا يمنع عقد صفقة واضحة تكون بنودها قد اتفق عليها ومفهومة من قبل الأطراف. فنحن أحياناً نعطي لناخذ. ولكن علينا أن نعطي الكثير لا لشيء سوى أننا نريد أن نعطي، دون أن ننتظر شيئاً بالمقابل، وإذا فعلنا ذلك، فيصينا منه نصيب، ولا فائدة من تسجيل العلامات ومن الانزعاج إذا كانت علامتنا أقل بدرجة أو اثنتين لأن شيئاً ما ترك علينا أثراً كبيراً في الماضي، فهو بالضرورة سيحدد سلوكنا الحالي، فآثر الماضي لا يمكن تجاوزه، وذلك ليس صحيحاً بالمرة. فمع أنه من الصعب تغيير الخبرات والعلوم السابقة في معظم الأحيان، إلا أن ذلك ليس مستحيلاً. فجوهر الحياة هو التطور والنمو، ونحن لا نتوقف عن التغير أبداً، ولا نحن الآن كما كنا قبل عشر سنوات، ولا عالمنا أو ظروفنا متشابهة. وعلينا أن نتعلم من خبراتنا الماضية لا أن نرتبط بها. وما كان ضرورياً وملثماً في الماضي، قد لا يناسب أبداً في الحاضر. والشخص العقلاني يتطور ويتحسن

طوال حياته، وحتى الأشياء الموروثة يمكن على الدوام أن تتأثر بسلوكنا، ونحن لسنا ضحايا جيناتنا. قد نكون ورثنا مزاجاً يجعلنا نُستشار بسهولة، ولكننا نستطيع التحكم بالغضب. وقد يكون لدينا قابلية لزيادة الوزن بسهولة، ولكن الغذاء المناسب والتمارين الملائمة تمنع السمنة.

9 . إن ما يفعله الآخرون مهم جداً بالنسبة إلينا، وينبغي علينا أن نبذل كل جهدٍ ممكن لتغييرهم كي يصبحوا على النحو الذي نفكر فيه. وفي الواقع، فإن حياة الآخرين، ومشكلاتهم، وسلوكياتهم هي شأنهم هم، وهي عموماً لا تهمنا. فنحن لا نستطيع أن نتحكم بهم، أو أن نغيرهم كثيراً. وغالباً ما تنطوي مثل هذه الجهود على عواقب غير محمودة، ولا تقود إلاً لزيادة المواقف سوءاً. وبوجه عام، ينبغي علينا أن نمدى لأكبر درجة من التحمل، وأن نعيش حياتنا وندع الآخرين يعيشون حياتهم.

ونحن غالباً ما ننزعج من تفسيراتنا لملوكهم، ومن المضامين التي تنطوي عليها بالنسبة إلينا أكثر مما ننزعج من سلوكهم نفسه. وفي العادة، فإن المضامين والتفسيرات المفترضة غير موجودة في ذهن الشخص الآخر أبداً، وإذا طلب الشخص الآخر المساعدة لتغيير سلوكه ورغبنا في مساعدته، فإمكاننا تلبية. ومع ذلك فلا يوجد سبب يرغمنا على مساعدة أشخاص لا يريدون مساعدتنا، وإذا أثر

سلوكهم علينا بشكل مباشر، فقد نرغب في مناقشة ذلك معهم ونتوصل إلى حل .

ولكننا في أوقات كثيرة نُرغم على تعلم التعايش مع الموقف . وقد كان أحد أساتذة علم النفس الذين درّسونا في السنة الأولى في البكالوريوس يكرر في المحاضرات : «إننا نعلم أن الناس يخطئون، ومع ذلك فنحن نقرر أن نعيش معهم» .

10 . هناك حل مثالي لكل مشكلة، وإذا لم يوجد ذلك الحل، فالنتيجة ستكون فظيعة . وهذه الفكرة غير عقلانية لوجود حلول عديدة ممكنة لمعظم المشكلات، ولكن نادراً ما يكون هناك حل مثالي لها، وكل بديل له بعض المظاهر الجيدة والسيئة . وكل ما نستطع عمله فعلياً هو اختيار أحد أفضل البدائل ومحاولته، وإذا لم ينجح ذلك البديل، علينا أن نحاول بديلاً آخر .

فنحن نعيش من خلال عمل أفضل ما نستطيع في المواقف التي نواجهها . وعندما نعمل ذلك بثبات، فالأمور تجري على ما يرام، ولا تزعجنا الأحداث المأساوية من كل جانب . كما أن السعي نحو الكمال لا يقود إلا إلى الكرب الذي لا مبرر له، وهو غالباً ما يؤدي إلى حلول أسوأ على المدى الطويل . فعندما نسعى للكمال، فإن القرارات غالباً ما تُتخذ غيابياً، ونادراً ما تكون الأفضل .

11 . إننا لا نسيطر على عواطفنا، فنحن ضحاياها، ولا نستطيع أن نقرر كيف نشعر. وفي الواقع، فنحن نستطيع ممارسة قدر كبير من التحكم بمشاعرنا بطرق متنوعة، وإذا بذلنا الجهد، فإن باستطاعتنا التحكم بعواطفنا بدلاً من أن نتحكم بنا.

12 . إن من حقنا أن نتوقع حياة تخلو من الألم ومن الإزعاج، وعندما لا نمرّ بتلك الخبرة، يكون هناك خطأ ما. والواقع أن الصراع، والشدة، والمعاناة أجزاء من الطبيعة، وليس هناك أي سبب للاعتقاد بأننا سنكون الاستثناء. صحيح أن أوقات السعادة لمعظم الناس أكثر من أوقات المحنة، ولكن ذلك غير حقيقي. علاوة على ذلك، فلا فائدة من محاربة طبيعة الكون عندما تسبب لنا الإزعاج. والأفضل أن نعمل على تحسين الأمور إلى أقصى ما نستطيع، وأن نتقبل بواقعية، ما لا يمكن تغييره. فعلى سبيل المثال، إن موت شخص عزيز شيء محزن وتعييس، ولكن الموت جزء من الحياة وكلنا سوف نموت، ويجب قبول كل حالة وفاة كمُسَلِّمة حَتْمِيَّة وجزء من الوجود، فالحياة ستستمر. والحياة للأحياء.

13 . إنني أعرف ما هو أفضل لمعظم الناس، وإذا أنصتوا إليّ، فالأمور ستكون أحسن مما هي عليه. والحقيقة هي أن الفردية أكثر شيء سارٍ في الوجود. فلا أحد صورة طبق الأصل عن شخص آخر.

والأمر غير الطبيعي حقاً، أن يكون كذلك، ويجب وضع

حدود للأطفال لضمان سلامتهم، ولكن الحدود يجب أن تكون واسعة، ويجب أن يتاح لهم أقصى مدى من الحرية ضمن تلك الحدود، لكي يتمكن لهم النمو والتطور. ومع الوقت الذي نصح فيه راشدين، يجب علينا اتخاذ القرارات بأنفسنا، كما يجب علينا الاهتمام بأمورنا والسماح للغير بالاهتمام بأمورهم. ولا ينفي ذلك التعاون في اتخاذ القرارات في المجالات التي يتفق بشأنها شخصان أو أكثر، ولكن لا يجوز لشخص أن يفرض إرادته على آخر. فنادرًا ما يتحقق ذلك، وإذا تحقق فهو هدام جدًا.

وقد خلص Albert Ellis إلى أن هناك ثلاث فئات رئيسة من التفكير غير العقلاني التي يمكن تصنيف الأفكار الواردة أعلاه ضمنها:

- 1 . يجب أن يكون أدائي جيدًا، وأن أفوز برضا الأشخاص المهمين، وإلا فأنا شخص عاجز، وغير محبوب.
- 2 . يجب أن تعاملني بلطف وانصاف، وإلا فأنا شخص بغض.
- 3 . يجب أن تكون الظروف جيدة ومريحة (توفر لي الكثير من الكمب والقليل من الألم)، وإلا فإن الحياة فظيعة، ولا أقدر على تحملها، ولا تستحق أن تُعاش.

إن التفكير بثلاث الفئات التفكير غير العقلاني هذه، وتوظيف مبادئ التفكير العقلاني البديلة من شأنهما حمايتنا من القلق المفرط

الذي لا داع له. وقد تبين لبعض الناس فائدة مناقشة صديق، أو مجموعة من الأصدقاء، حول مبادئ التفكير العقلاني، والتفكير غير العقلاني، وبتلك الطريقة يستطيع كل واحد منهم أن يعبر عن خبراته وأن يقدم أمثلة توضيحية للمبادئ، وأن يشجع الآخرين على التفكير والعيش بعقلانية.

وربما يكون القارئ قد لاحظ أن كثيراً من المبادئ العقلانية، تمتد جذورها في الفلسفة الرواقية (مذهب فلسفي وضع أصوله الفيلسوف ابن زينون)، ولعل المهتمين يرغبون في قراءة المزيد عن الفلاسفة الرواقيين. وتفيد أيضاً بعض كتب Albert Ellis، مثل كتاب «New Guide To Rational Living» (بالاشتراك مع Robert A. Harper)، وكتاب «Growth Through Reason»، وكتاب آخر مفيد هو كتاب «Feeling Good» لـ David D. Burns. ويشار حالياً إلى المناحي المشابهة للمناحي التي تَمَّت الإشارة إليها بالعلاج النفسي المعرفي Cognitive Psychotherapy. وقد قدم أرون بك Aaron Beck وزملاؤه إسهامات رئيسة في هذا المجال. وأحد كتب (بك) هو كتاب «Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective» (بالاشتراك مع Gray Emery and Ruth Greenberg).

تمرينات تدبير الضغط

(1) من بين المعتقدات غير العقلانية الأربعة عشر الواردة في هذا الفصل، اختر المعتقدات الثلاثة التي أنت عرضة لها أكثر من غيرها، وادحض كلاً منها بكتابة فقرة توضح فيها الأسباب التي تدفعك إلى معرفة عدم صواب هذه المعتقدات. اكتب المعتقد أولاً، ومن ثم اكتب الأسباب التي تدفعك إلى دحضه.

Handwritten text on lined paper, likely a student's response to a question. The text is partially obscured by a large, diagonal watermark reading "Handwritten.com".

(2) اكتب معتقدين خاطئين أو ثلاثة تسبب لك القلق في بعض الأوقات لم يُشر إليها في قائمة المعتقدات غير العقلانية الأربعة عشر. وبعد ذلك اكتب الأسباب التي تدعوك إلى التفكير بأنها خاطئة. وإذا صُعب عليك عمل ذلك لأن المعتقدات تبدو صحيحة بالنسبة إليك، حاول أن تكتب ما ستقوله لصديق إذا كانت تلك المعتقدات لديه.

(3) اكتب معتقداً غير عقلاني كان لديك، ولم يُعَدَّ موجوداً الآن.
اكتب فقرة تبين كيف ومتى تخلّيت عن ذلك المعتقد. ما
الأشياء التي ساعدك هذا المعتقد على تبصُّرها، وما الطرق التي
ساعدتك على التخلص منه؟

(4) إن لدى كل إنسانِ جُملة من الإدراكات، والحقائق، والمقولات التي تساعد في توجيه سلوكه وتدعمه في أوقات الشدة، وهذه نقيض المعتقدات غير العقلانية، إنها الحقائق التي تساعدنا في الأوقات الصعبة. فعلى سبيل المثال: «إن هذا أيضاً سينقضي»، «لا يمكنك أن تكون بمستوى أعظم نجاح حققته، أو أن تكون بمستوى أسوأ إخفاق جرّبه»، «الشعور بالدونية مَرَضُ الناجحين»، «عليك أن تلعب بالأوراق التي بين يديك»، «عليك أحياناً أن تعمل ما تعتقد أنه صحيح، حتى لو لم يعجب الآخرين». افترض أنك تعدّ أطفالاً للاعتماد على أنفسهم في الحياة. اذكر خمس حقائق ستطلب منهم أن يتذكروها باستمرار.

(5) اطلب من صديقين لك أن يُعَدَّدا الحقائق المفضلة بالنسبة إليهما.

ناقشوا الحقائق التي قمتم بتحديددها.

Blank lined paper for writing.