

3

القلق الوجودي والعيش المبدع

قد يكون من السذاجة التعليق على وتيرة التغيّر في مجتمع اليوم وعلى تطور المعرفة، والتكنولوجيا، والقوة والمال، ولكن الحقيقة أن السرعة ازدادت في الجيل الماضي أو الجيلين الماضيين. وكما علّق أحدهم ساخراً: «إذا اتضح أن الشيء يعمل، فهو يصبح من طراز قديم». فالعالم يتغير بسرعة كبيرة لدرجة أن أطفال اليوم يولدون في عالم سيكون قد تغير عندما يصبحوا راشدين. وسوف يتم تعليمهم في المدرسة مهارات لن يكون هناك حاجة لعملها بعد تخرجهم بفترة وجيزة. فقد كانت الأشياء في السنوات الماضية أكثر استقراراً وقابلية للتنبؤ.

وكان يبدو أن النضال من أجل البقاء يعطي معنىً داخلياً للحياة، وكانت الأهداف تبدو واضحة.

ولكن مجرد البقاء في الدول الصناعية لم يعد كفاحاً كبيراً بوجود تكنولوجيا اليوم وقوتها. وفي ظروف كهذه، يبدأ الناس بتقييم معنى وجودهم ونوعيته. وعندما يفعلون ذلك، فهم يجدون أنفسهم حائرين بأسئلة مثل: «من أنا؟ وإلى أين أسير؟ ولماذا؟ وما معنى ذلك كله؟ وهل هذا أمر مهم حقاً؟»، وغالباً ما يرافق هذه الأسئلة قلق شديد وكرَب كثير.

وقد طوّر بعض اختصاصيي العلاج النفسي علاجاً نفسياً وجودياً Existential Psychotherapy لمساعدة الناس على التعاطي مع هذه الأسئلة والمشكلات.

ومن أكثر رواد هذا المجال إثارة للاهتمام، اختصاصي الطب النفسي السويسري فيكتور فرانكل Viktor Frankl. فقد كان الدكتور Frankl في بعض الأوقات يسأل مريضه فاقد الأمل: «ولماذا لا تنتحر؟»، وبذلك السؤال المُحدث للصدمة، كان يستطيع إيجاد زاوية صغيرة يبدأ من خلالها بمساعدة المريض على إيجاد معنى للحياة. وقد كان فرانكل مؤهلاً للتعليق على معنى الحياة. فقد تم اختبار أفكاره عندما كان سجيناً في ألمانيا إبّان الحرب العالمية الثانية. وكان من كتبه الأولى «من مخيم الموت إلى الوجودية» «From Death Camp To Existentialism»، وقد دفع هذا الكتاب ببعض الناس إلى الاعتقاد بأن أفكاره اثبتت في المخيم. ولكنه أبلغني ذات مرة أنه طور أفكاره وأعد

مسوّدة كتاب يصفها قبل أن يسمجن . وقد تم اختبار أفكاره هناك ،
وخرج من السجن وهو يؤمن بصحتها أكثر من أي وقت مضى .

لقد اعتقد Frankl أن الدافع الأساسي لدى الناس هو استكشاف
معنى الوجود . وقد أطلق على ذلك إرادة المعنى ، وفرّق بينها وبين
فكرتين شائعتين عن طبيعة الدافعية الإنسانية . إحدى تلك الفكرتين
هي أن ما يدفعنا هو طلب المتعة وتجشّب الألم ، وقد أطلق على
مذهب المتعة هذا مصطلح : إرادة المتعة . وتحظى هذه الفكرة بقبول
كثيرين في مجالات مختلفة . وقد كان Sigmund Freud أهم نصير
لها في مجال الطب النفسي . وترى النظرية الثانية من نظريات الدافعية
الإنسانية ، أن الناس تدفعهم رغبة السيطرة والتغلب . وقد اقترح
Alfred Adler ، وآخرون ، هذه الفكرة ووصفها فرانكل بإرادة القوة .
واعتقد فرانكل أن الأفكار الأخيرة هذه ، وإن كانت تنطوي على شيء
من الحقيقة ، إلاّ أنها لا تكفي لوصف القوة الدافعة الرئيسة لدى
الناس . فالقوة الأساسية ، من وجهة نظره ، هي الرغبة في معرفة معنى
الوجود . وذلك ما يميز الناس عن سائر المخلوقات . فالحيوانات
تبحث عن المتعة والسيطرة ، أما المعنى فهو مجهول بالنسبة إليها .
وهكذا ، فإن الجوهر عند الناس هو المعنى .

وقد أطلق Frankl على عدم تحقيق إرادة المعنى لدى الإنسان :
الإحباط الوجودي ، ويقصد بذلك الإحباط الذي ينجم عن حدوث
فراغ وجودي في حياة الإنسان ، ويعبّر ذلك الفراغ عن نفسه أساساً
بحالة من الملل . فثمة شعور بالفراغ داخل النفس ، وشعور بأن لا

شيء جدير بالاهتمام. وحالة الملل والفراغ هذه ليست مَرَضاً عقلياً بحدّ ذاتها، ولكنها مرض يصيب الروح، ويشيع لدى كل الناس إلى أن يتغلبوا عليه باكتشاف معنى الوجود. وإذا بقي هذا المرض موجوداً، يصبح أرضاً خصبة للقلق، والعُصاب، والمشكلات الانفعالية الأخرى.

ويمكن لحالات العُصاب والاضطرابات الانفعالية، أن تنشأ عن أسباب أخرى، ولكن عدداً كبيراً من هذه الأسباب حالياً ينجم عن الفراغ والإحباط الوجوديين. وقد أطلق Frankl على ذلك العُصاب اسم العُصاب ذي الجذور الروحية أو العقلية Noogenic Neuroses. ويقصد بذلك حالات العُصاب الناشئة عن مشكلات الروح. وبالطبع، هناك العديد من الاضطرابات الانفعالية الأخرى، التي لها أبعاد وجودية من حيث شمولها أبعاداً روحية بطريقة أو بأخرى. وكما يرى فرانكل أن الإنسان لا يستطيع أن يجعل الحياة ذات معنى، أو إعطاء معنى واحداً للحياة، فذلك أمر يجب على الشخص أن يكتشفه. ويستطيع الآخرون المساعدة في هذا الاكتشاف.

واستخدم Frankl مصطلح العلاج بالمعنى Logotherapy للإشارة إلى أسلوب العلاج النفسي الذي عمل على تطويره. ويهدف هذا العلاج إلى مساعدة الشخص على اكتشاف المعنى. وكان Frankl مغرمًا باقتباس نيتشه Nietzsche الذي قال ما معناه إن الإنسان الذي لديه سبباً للحياة يستطيع تحمّل أي ظرف تقريباً. ويمكن استخدام

معظم الأفكار والأساليب التي قام فرانكل بتطويرها للمساعدة على التعاطي مع حالات القلق التي كثيراً ما نشعر بها في الحياة. وقد أشار فرانكل إلى أن وعي المسؤولية والإخلاص لها من خصائص الإنسان الأساسية.

فالعيش على نحو نتحمل فيه المسؤولية نحو أنفسنا ونحو الغير هي حياة ذات معنى. ويمثل ذلك عملية مستمرة وليس وضعاً نصل إليه. فالناس لا يقنعون بالوصول إلى توازن يفقدون معه كل مصادر المتعة، ولكن قناعتهم أو سعادتهم تكون في أوجها، والحياة تكون ذات معنى أفضل عندما يواجه الناس المشكلات ويجدون الحلول لها.

وكذلك تكون الحياة ذات معنى عندما يتطور الإنسان ويتقدم نحو تحقيق القيم Values. وثمة مجالات رئيسة ثلاثة للقيم وهي: الإبداعية، والتجريبية، والموقفية. وتحقق القيم الإبداعية Creative Values عندما يعمل الشخص لمصلحة المجتمع. وعندما نفكر بالإسهامات الإبداعية، فنحن نفكر عموماً بأشياء مثل: الفن، والموسيقى، والأدب. وهذه الأشياء متضمنة في ما يقصده فرانكل من معنى. والشخص الذي يسعى لتحقيق مثل هذه القيم، قد يرغب في اتخاذ تلك النشاطات كمهنة له. وتقدم معظم كليات المجتمع مساقات تساعد على الشروع بتلك النشاطات. وتزخر المكتبة، بالطبع، بثروة من المعلومات في هذه المجالات. وهناك أيضاً أفراد

ونوادٍ في كل مجتمع محلي تستطيع تيسير الجهود الإبداعية، ويوفر مثل ذلك الإنجاز شكلاً من أشكال معنى الحياة.

ولكن القيم الإبداعية أكثر اتساعاً من هذا. فعلى سبيل المثال، إن العمل المتقن والفخار في الناتج، مهما كانت طبيعته، يمثل قيمة إبداعية. وإذا تعاملنا مع أعمالنا اليومية باعتبارها أداة للتعبير عن القيم الإبداعية في الحياة، لا مجرد وقت نقضيه للحصول على الأجر، فسوف نكتشف بُعداً حقيقياً ومثيراً للوجود كثيراً ما نفتقده في عالم العمل الممل. وعندما ننظر إلى عملنا على هذا النحو، يستفيد الجميع. فحياتنا تصبح أغنى، ونحن نُغني وجود مَنْ حولنا. ويمكن توسيع القيم الإبداعية بشكل أكبر؛ فنحن قد نعطي من أنفسنا للآخرين - الأصدقاء، والأسرة، والجيران. فوضع ضمانة على ركبة طفل خُذشت، وطمأنته، عمل إبداعي جداً. وكذلك العمل على مشروعات لتنمية المجتمع المحلي أيضاً. إننا نجد معانٍ حقيقية عديدة للحياة من خلال الإنجازات الإبداعية.

المجال الثاني هو مجال القيم التجريبية Experiential Values. ويرتبط هذا بتجريب وتقدير أشياء مثل: الحب، والبهجة، وحب الاستطلاع، والمعرفة، والطبيعة، والموسيقى، والفن، والتاريخ، وما إلى ذلك. ف رؤية الأشياء الجيدة، والحقيقية، والجميلة، والمثيرة للاهتمام في الحياة، تقود إلى اكتشاف العمق والمعنى. ونحن نفعل ذلك بالذهاب إلى الأماكن التي تحدث فيها الأشياء والمشاركة فيها؛ فباستطاعتنا حضور الحفلات الموسيقية، والمسرحيات، وزيارة

المعارض الفنية . والأحداث الرياضية ، التي تشاهد بشكل مناسب ،
نوع مثير من أنواع الفن وكذلك الأمر بالنسبة إلى القراءة ، والسفر ،
وجملة من النشاطات الأخرى . وهناك طُرْفَة قديمة عن رجل أمضى
شهرًا من العطلة السنوية بمدينة واكو في ولاية تكساس (وهو المكان
الذي كان المؤلف موجوداً فيه في أثناء إعداد مسودة هذا الكتاب) ،
وبالنسبة إلى الشخص الذي يجرب ويقدر الحياة ، فإن هذه العطلة قد
تكون مغامرة مثيرة . ويمكن تحقيق القيم التجريبية أيضاً من خلال
معرفة أحد الأشخاص بكل خصائصه الفردية . فالتحدث إلى الناس
والتعرف عليهم ، خبرة رائعة إذا حدث تواصل حقيقي .

وأما المجال الثالث ، مجال القيم الموقفية Attitudinal
Values ، فهو يرتبط بمواجهة الحياة بالاتجاهات الصحيحة . فعلى
سبيل المثال ، إذا استطعنا تجنّب المعاناة ، علينا عمل ذلك ، وإذا
واجهنا معاناة لا يمكن تجنبها ، فهي قد تكون قوة إيجابية في حياتنا .
فالمعاناة تقوينا إذا كان لها هدف ونحن نصمد في وجهها بقوة ، وإذا
كان لمعاناتنا أثر إيجابي بالنسبة إلى شخص مّا أو قضية مهمة ، فإنها
بمثابة امتياز لنا . وفي إحدى كتاباته ، تحدث Viktor Frankl عن رجل
كهل كان قانطاً بسبب وفاة زوجته التي أحبها حباً جماً . وقد أبلغ
Frankl ذلك الرجل بأنه سعيد من أجله . فأجاب الرجل قائلاً : «وكيف
تجرؤ على قول ذلك؟» . وبيّن Frankl للرجل بأنه لو كان هو مات
أولاً ، لكانت زوجته هي التي تشعر بالحزن والأسى . ولكن موتها
أولاً ، جعله يتحمل الحزن عنها . والواقع أننا نتعلم من المعاناة ،

فالمحنة مُعَلِّمٌ لطيف . وقد تكون الحياة التي تخلو من الهم جيدة ، ولكن الدروس المستفادة من المعاناة تقود إلى شخصية ذات عمق ونوعية أفضل ؛ فالمعاناة قد تعمل بمثابة مثير قوي للتطور والنمو . وبناء على ذلك ، كثيراً ما يوجد المعنى الحقيقي للحياة في المعاناة .

قيمة موقفية أخرى هي تلك المرتبطة بموقف الشخص من السعادة . وقد وصف Frankl الولايات المتحدة الأمريكية بأنها مبتلاة «بمذهب الهزل» . فنحن نشعر أن أهم قيمة وهدف في الحياة أن نكون سعداء ، وأن نمتع بأوقاتنا ، ويجرّدنا ذلك من مغزى المعاناة في الحياة ، لأن شعورنا بالاستياء يكون مضاعفاً عندما نعاني . ونحن نشعر بالاستياء بسبب المعاناة ، وكذلك نشعر بالخجل وبالاستياء بسبب تعاستنا . ولكن الاتجاه الصحيح نحو السعادة هو ألا نمعى إليها ، أو أن نتوقعها حتى ، طوال الوقت . فهي نتاج العيش في هذه الحياة بطريقة تحقق معناها وبأسلوب يسمح لنا بإنجاز قيم إيجابية . وتلك هي السعادة الحقيقية مقابل المزاح فحسب .

وثمة قيمة موقفية ترتبط بالوقت . وقد علّق Frankl - في كتابه «The Doctor and The Soul» الصادر عن دار Alfred A. Knopf للنشر سنة 1972م (ص 33 - 34) - على الوقت كما يلي :

«إن الوقت الذي مضى لن يعود بالطبع ، ولكن ما حدث في ذلك الوقت لا يمكن مهاجمته أو الانقضاء عليه . وهكذا ، فالوقت الماضي ليس لصاً فقط ، ولكنه وصيّ أيضاً ؛ وأي فلسفة تأخذ بالحسبان زوال الوجود ليست متشائمة بالضرورة . وللتعبير عن هذه

النقطة شكلياً فباستطاعتنا أن نقول إن المتشائم يشبه الرجل الذي يترقب بالخوف والحزن أن روزنامة الحائط التي يرفع ورقة منها كل يوم، تصبح أقل سماكة يوماً بعد يوم. ومن ناحية أخرى، فإن الإنسان الذي يحسّ بالحياة، بالطريقة الموصوفة أعلاه، يشبه الرجل الذي يرفع أوراق الروزنامة ورقة فورقة ويجمعها في ملف واحدة تلو أخرى وعليها بعض الملاحظات التي تم تدوينها سابقاً، فهو يستطيع أن يتأمل بفخارٍ وبهجة في كل ما تتضمنه تلك الملاحظات من خبرات غنية عاشها في تلك الفترة من حياته. فماذا سيعني له تقدمه في السن؟ وهل له حق في أن يحسد الشباب الذين يراهم، أو أن يتوق إلى أيام شبابه؟ ما الأسباب التي تدعوه إلى أن يحسد الشباب؟ ما الذي يخبئه المستقبل لهذا الشاب أو ذاك؟ وسوف يقول ذلك الرجل لنفسه: «لا، شكراً»، فبدلاً من الاحتمالات، إن لي حقائق في الماضي - وتلك الحقائق لا تتعلق بالعمل المنجز فقط، وإنما بالحب والمعاناة أيضاً. وسيضيف قائلاً: «إن تلك هي الأشياء التي أفخر بها، وإن كانت تلك الأشياء لا تدعو إلى الحمد».

إن اتجاهك نحو دورك في الحياة هو الآخر شيء مهم. فكل شخص له هدف وإسهام يقدمه في الحياة لا يستطيع أي شخص آخر تقديمه. وأنت الذي يتحمل مسؤولية إيجاد ذلك الدور وواجب تنفيذه. ويعطي عمل ذلك معنى للحياة.

والموت أيضاً يعطي معنى ولا يدمره. فلو لم تكن الحياة محدودة، لثم تأجيل كل شيء إلى وقت لاحق، ولن يكون ثمة حاجة

لأن يكون الواحد نشيطاً، ويعمل، وينجز. وحقيقة أن الحياة يجب أن تنتهي تجعل الحاضر مهماً. وهكذا، فالموت جزء من الحياة. وإنه لأمر مثير أن تتعامل مع يوم جديد وكأنك تعيشه مرة ثانية، وأنت أخطأت فيه في المرة الأولى. فمثل هذا الأسلوب يساعدنا على النظر إلى الحياة بنظرة جديدة. وعيش حياة تعبّر عن نفسها بالطرق التي تم وصفها للتو، يقود إلى حياة ذات معنى؛ فالشخص لا يجزّب قلقاً لا داعي له بسبب الإحباط الوجودي.

وهناك أيضاً بعض الأساليب المحددة التي قام Viktor Frankl بتطويرها واستخدامها مع مرضاه. وهذه الأساليب تمكن الناس من وضع الأشياء في سياقها الصحيح، وتعمل على تطوير معنى حياتهم، ويسمى أحد هذه الأساليب بأسلوب القصد النقيض ظاهرياً Paradoxical Intention. ويستند هذا الأسلوب إلى افتراض مفاده أن السلوك غير التكيفي، في كثير من الحالات، يتطور بسبب خوف الإنسان من الخوف. ويعني ذلك، أن الشخص يعتقد أن موقفاً ما سيجعله قلقاً، ومن ثم فهو يصبح خائفاً جداً من مجرد أن يوضع في ذلك الموقف، ويسمى هذا بالقلق المتوقع Anticipatory Anxiety، والذي قد يتفاقم إلى مستويات تعيق الإنسان، ويتطور الخوف من الشعور بالخوف، والخوف من الموقف نفسه، فيصبح دائرة يتسع قطرها ما يدفع بالشخص إلى تجنب الموقف قدر المستطاع. ومثل هذا الشخص يسحقه القلق ويصبح عاجزاً تقريباً عن القيام بوظائفه إذا أرغم فعلياً على مواجهة الموقف. وعند استخدام القصد النقيض

ظاهرياً في مثل هذا الموقف، فإن المعالج يحاول تهيئة الظروف لحدوث الشيء الأكثر إخافة للشخص في الموقف. وبالطبع، فذلك متناقض ظاهرياً. فالخوف المَرَضِيّ يستبدل بالرقبة النقيضة ظاهرياً. ويخفف ذلك الأسلوب مستوى القلق، ما يمكن الشخص من الاسترخاء والتعامل مع الموقف بهدوء أكثر.

ويقدم Frankl مثلاً طريفاً. فهو يروي قصة عن شخص كان لديه تأتأة شديدة، وأبلغه هذا الشخص أن التأتأة مشكلة لازمته طوال عمره. ولم يكن هناك سوى موقف واحد لم يعاني فيه من التأتأة، وكان عندئذ في الثانية عشرة من عمره. فقد حدث ذات يوم أن قاد عربة في الشارع فضبطه مرشد الطريق، وسوّلت له نفسه بأن يتأتى ليثير تعاطف المرشد معه كطفل ضعيف يعاني من التأتأة. ولكنه عندما حاول أن يتأتى، لم يستطع عمل ذلك. ويقدم أحد زملاء Frankl مثلاً آخر حول رجل أصيب بنوبة قلبية، وأصبح هذا الرجل يخاف من أي عرض يشير إلى تغير نبضات قلبه، وأصبح خائفاً من مغادرة المستشفى لاعتقاده بأنه قد يحتاج إلى رعاية طبية في أية لحظة. وعندما حدث لديه إحدى نوبات القلق، طُلب منه أن يزيد نبضات قلبه أكثر، وأن يزيد ألمه، وأن يقلق إلى أقصى مدى ممكن. وبعد ذلك كانت الممرضة تتركه وحيداً. وعند عودتها، أبلغها أنه لم يستطع عمل المطلوب منه. وفي الواقع، فإن العكس هو الذي حدث، فقد شعر بالهدوء، وشجعه ذلك على النهوض والمشي خارج المستشفى، وذلك شيء لم يفعله لستة شهور. وفي أحد الأسواق،

شعر ذات مرة، أن نبضات قلبه بدأت تتسارع. وبدأ يقول لنفسه: «حاول أن تشعر بقلق أكبر». ومرة أخرى، لم يستطع عمل ذلك، بل أصبح أكثر هدوءاً. وبعد فترة وجيزة، غادر إلى منزله وعاد إلى عمله.

وإذا رغب أحد في استخدام هذا الأسلوب للتغلب على الخوف من التحدث أمام الناس، فهو قد يفكر قبل أن يقف للتحدث ويقول لنفسه: «سوف أقلق إلى أقصى مدى ممكن. أريد أن يسري القلق والخوف في كل جسمي. وأريد أن أرتجف، وأن أرتعش، وأن أعرق، وأن يحمّر جسدي، وأن أتأتئ وأهذرم. وسأقلق بحيث ترتجف كل البنية معي، ولعلني أغرق الجمهور بعريقي، وإذا لم يصل العرق إليهم، فستصل رائحته. وسأكون بطل العالم - الأول في الخوف من الوقوف أمام الناس. هل لديهم فئة أولمبية لذلك؟ إذا كان الأمر كذلك، فسوف أفوز بالميدالية الذهبية». وسيؤدي قيامه بذلك إلى حالة مناقضة، فهو سيكون أكثر هدوءاً. ومن المهم أن نهزأ بالخوف، وأن نستخدم روح الدعابة في تقرير ما سنقوله لأنفسنا عن الخوف. فذلك يعمل على تفريغ الموقف، ويجعلنا أكثر قدرة، ويمكننا من الأداء بشكل أكثر فاعلية.

وتبعاً لفرانكل، فإن القصد النقيض ظاهرياً يخفف القلق الوجودي، لأنه يوجّه الأنظار إلى طريقة تركيزنا على الأشياء التافهة في الحياة، وإلى المبالغة فيها. ويقود ذلك إلى قلق غير عقلاني وغير لازم. وإذا وضعنا حداً لهذا العمل، عديم المعنى، وبدأنا نركّز على

أشياء ذات معنى، فإننا نتخلص من القلق ونعيش حياة أكثر سعادة، وأكثر وضوحاً من حيث الأهداف، وأكثر إنتاجية. وهكذا، فالقصد النقيض ظاهرياً هو أسلوب لوضع حد للمخاوف التافهة. وبالطبع، فمثل هذه المخاوف تزدهر في فراغ وجودي. وبذلك، فإن عيش حياة ذات معنى يشكّل درعاً واقياً من تلك المخاوف.

أسلوب آخر طوّره Viktor Frankl هو التأمل النقيض De-reflection، ويشبه هذا الأسلوب نوعاً ما، القصد النقيض ظاهرياً، والتأمل النقيض ضد النزعة الاستحواذية القسرية التي غالباً ما نطورها في ملاحظة الذات؛ فنحن نبدأ بالانتباه إلى شيء ما، وكلما فكرنا بهذا الشيء أكثر، أصبح الموقف أكثر سوءاً والتنفس مثال جيد على ذلك. حاول مراقبة تنفّسك، وتنفس بشكل طبيعي. وكلما حاولت أكثر، صار تنفّسك أقل انتظاماً، وإذا بذلت جهداً أكبر، ازدادت الأمور سوءاً. والشيء نفسه صحيح بالنسبة للأرق. فإذا حاولت إرغام نفسك على النوم، فإنك لن تجني شيئاً سوى البقاء يقظاً. وفي الصباح، عندما تنوي النهوض، لأن عليك عمل ذلك، فأنت تخلد للنوم. ومن الممكن أن تحاول جاهداً عمل شيء ما، فتصبح احتمالات النجاح أقل مما لو أخذت الأمر ببساطة. وفي التأمل النقيض، يُطلب من الشخص أن يتجاهل المشكلة. وبالطبع، فكثيراً ما يكون هذا سهلاً، قولاً لا فعلاً. فمن المفيد أن نعيد توجيه انتباهنا من الشيء الذي يزعجنا إلى قيمة ذات معنى أكبر، أو إلى شيء مهم.

وعندما نفعل ذلك، فنحن نجد أنه يحل المشكلة، ولا يسبب لنا القلق الذي لا داعي له.

ويقارن Frankl بين المناحي الصحيحة والخاطئة لهذه الأساليب، بالحديث عن الفاعلية الصحيحة والخاطئة، والالفاعلية الصحيحة الخاطئة. ويقصد بالالفاعلية (اللية) الخاطئة الانسحاب من المواقف بسبب القلق المتوقع.

إنها هروب من الخوف. ويقصد بالفاعلية الصحيحة استخدام القصد النقيض ظاهرياً. فمن خلال هذا الأسلوب، يتوقف الشخص عن التصدي للموقف، ولكنه يستطيع التعاطي معه دون خوف أو قلق. ويقصد بالفاعلية الخاطئة الانشغال بطريقة استحواذية قسرية بمشكلة معينة، أو بموضوع معين، إلى أن نبذل كل ما لدينا في جهد فيصبح الهدف غير قابل للتحقيق نتيجة الجهد المفرط. والتأمل النقيض هو النشاط الصحيح، ويعيد توجيه انتباهه إلى أشياء أكثر أهمية.

ومنذ سنوات، اهتمت Salvatore Maddi، و Suzanne Kobasa، بحقيقة أن بعض الناس يخفون ويتعطل أداؤهم تحت وطأة الضغط، بينما يتحسن أداء البعض الآخر بفعله. وبعد ذلك سنحت لهما الفرصة دراسة مجموعة من الإداريين في شركة الهاتف الأمريكية، ومن خلال بحثهما هذا، الذي قدمتا نتائجه في كتاب بعنوان «المدير شديد القدرة على الاحتمال: الصحة تحت وطأة الضغط» «The Hardy Executive: Health Under Stress»،

جمعت هاتان الباحثتان معلومات مهمة وكثيرة عن الناس الذين يتدبرون الضغط جيداً. فقد تبين أن عدداً كبيراً من الإداريين ورثوا بنية فسيولوجية لديها قدرة جيدة، على احتمال الضغط. كذلك كان لديهم ممارسات صحية جيدة وشبكة علاقات اجتماعية قوية من الأصدقاء والأقارب الذين يقدمون لهم الدعم؛ والنقطة المهمة لمناقشتنا هنا، أن هؤلاء الناس كانوا يتمتعون بأنماط شخصية تحوّل الضغط إلى دافعية لتدبر المواقف بفاعلية بدلاً من السماح للقلق بهزيمتهم وإضعاف عزيمتهم. وكانت المتغيرات الشخصية المرتبطة بصلابتهم في وجه الضغط متمثلة في النزعة نحو: (أ) الالتزام والنشاط وليس الانسحاب والابتعاد، (ب) السيطرة وليس عدم الحيلة، (ج) النظر إلى الأمور بوصفها تحدياً وليس تهديداً. وما من شك في أن Frankl سيوافق على ذلك كله.

تمرينات تدبر الضغط

(1) إذا سألت نفسك السؤال الذي كان Frankl يسأله لبعض مرّضاه: «لماذا لا تنتحر؟»، فماذا سيكون جوابك؟

(2) ما الذي يمكن أن يعطي حياتك معنى أكبر؟ وما الذي تستطيع عمله ليصبح ذلك أمراً واقعياً؟

beikandi.com

اذْهَبْ إِلَى الْمَكْتَبَةِ وَابْحَثْ . وَتَسْتَطِيعُ اخْتِيَارَ سِيرَةِ ذَاتِيَةِ لَخْصِصَ
يُنَاقِشُ فِلْسَفَتَهُ فِي الْحَيَاةِ ، أَوْ كِتَابَ فِلْسَفَةِ حَوْلَ الْمَوْضُوعِ ، أَوْ
مَجْمُوعَةَ قَرَاءَاتٍ . وَبَعْدَ ذَلِكَ ، لَخْصِصَ مَا تَعَلَّمْتَهُ وَبَيَّنْ أَفْكَارَكَ
بَعْدَ قَرَاءَةِ الْكِتَابِ .

Blank lined paper for writing.

(4) عدّد ثلاثة مجالات في حياتك تعتقد أنك ناجح جداً فيها،
وثلاثة مجالات تشعر أنك كنت فيها أقل نجاحاً مما تريد. ضع
خطة لزيادة نجاحك في المجالات الثلاثة غير الناجحة.

(5) لاستكشاف مفهوم Frankl للقيم الإبداعية، عدّد المجالات التي تشعر أنك في حياتك أكثر ما تكون إبداعاً فيها. ومن ثم اختر مجالاً تود لو تكون أكثر إبداعاً فيه وطوّر خطة لإنجاز ذلك. على سبيل المثال، قد ترغب في محاولة العزف على آلة موسيقية، أو كتابة الشعر أو الرواية، أو الرسم بالألوان الزيتية. اكتب خططك هنا.

ikanda/

(6) من أجل استكشاف قيم Frankl التجريبية، اكتب قائمة بالأشياء التي كنت دائماً ترغب في محاولتها، ولكن الظروف لم تسمح لك بذلك. اختر شيئاً واحداً من القائمة شهرياً، واعمله. اطلب من صديق أن يساعدك إذا كان لديه خبرة في هذا المجال. اكتب بنود القائمة واشطب كل بند تعمله.

(7) ففكر بمفهوم Frankl للقيم الموقفية، واختار مجاًلاً تحتاج فيه أن
تغير اتجاهك لتستطيع تحقيق معنى أكبر في الحياة. ناقش الأمر
مع أحد أصدقائك، واكتب مقالة عن طريقة تغير اتجاهك نتيجة
لذلك.

© i k a n d . c o

(8) فُكِّرَ بموقف Frankl من المسؤولية، وعدِّد ثلاثة مجالات تحتاج أن تصبح فيها أكثر تحملاً للمسؤولية، واكتب خطة لتحقيق ذلك .

(9) ماذا تود أن يقول الناس عنك لو كنت ستخسر حياتك فجأة؟
هل تعتقد أنهم سيقولون هذا؟ إذا كانت إجابتك لا ، فما الذي
يجب عليك أن تغيّره في حياتك لتجعل رغبتك أمراً واقعاً في
المقبل؟ اكتب خطة لعمل ذلك .

(10) تُرى ما الذي تَوَدُّ أن تقوله فيما بَعْدَ بأن يَذْكُرُكَ؟ لعلك تقول :
(تذكر صديقاً وأنت تمر من هنا، فقد كنت ذات يوم مثلك أنت
الآن، ومثلما أنا الآن ستصبح أنت ذات يوم، فجهز نفسك
للخلود واتبعني) وبين الملاحظات غريبة الأطوار تلك التي
اقترحها دبليو فيلدس : (بوجه عام، أفضل أن أكون في
فيلادلفيا) والملاحظات حول الحياة الشخصية، كالنقش الذي
تركه توماس بن الذي يقول (عاش طويلاً، وكانت بعض أعماله
جيدة ومعظمها سيئة).

E.R. Shushan (1990). Grave Matters. New York: Ballantine
Books.
