

الفصل الثالث

قدرة التفكير «الإيجابي»

لا يوجد شيء يماثل التفكير الإيجابي :

ألح الكثيرين من المعالجين النفسيين . وأشهرهم نورمان فنسنت بيل Norman Vincent Peale . إلحاحاً شديداً على ممارسة التفكير الإيجابي ، وسيلة لتغيير ما تشعر به نحو نفسك ، ونحو الآخرين ونحو العالم ، ونحو المستقبل والماضي . وبالرغم من التأثير الذي كان لبعض الكتب ، من أمثال كتاب «قدرة التفكير الإيجابي» في حياة الناس ، أرى أن تعبير «التفكير الإيجابي» هو تسمية مغلوطة .

التفكير مثل الطقس : ليس في حد ذاته حسناً ولا سيئاً . ومع ذلك عندما يُسقط الناس حاجاتهم ومآربهم ومشاعرهم على الطقس ، يمكن أن يكون الطقس «حسناً» لشخص و «سيئاً» لشخص آخر : فالمزارع الذي يستغيث من أجل سقوط المطر يرى أن أشعة الشمس المتواصلة «سيئة» ، في حين أن منظم

رحلات العطل، يجد أشعة الشمس ذاتها أمراً «رائعاً»، ويرى الغيوم الداكنة «سيئة». وكذلك الحال في التفكير. إن الأفكار في حد ذاتها لها قدرة قليلة على التأثير في مشاعر الناس نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو الحياة. إن العواطف هي التي تشعرهم أنهم قادرون أقوياء.

أذكر زبونة لي كانت تمقت نفسها كل المقت، وكان عندها أفكار هذائية (بارانوية)، بأن الناس الآخرين يتكلمون عليها دائماً بالسوء. كانت تشعر أيضاً أن الناس يرون في وجهها شيطاناً رجيماً، ونتيجة لذلك كانوا يتجنبون الاقتراب منها. ومن خلال حبي لها غير المشروط، وتقبلي إياها بدأت بالتدرج تجد أنها، نمت وسائل قادرة على جعل الناس في وضع حرج. وكان هذا تدبيراً مجدياً، كي تجنب نفسها الأذى الذي كانت تتوقعه في علاقتها معهم. أخبرتها أنني أفهم تماماً أن أفكارها الهذائية (البارانوية)^(*) كانت ضرورية، وأنه لن يكون من الحكمة أن تترك سلاحها الواقعي، إلا بعد أن يضمحل اضطرابها العاطفي الدفين المتصل بمقتها لذاتها. واكتشفت بعدئذ أن أمها كانت غير قادرة على إبداء أي حب لها، وأنها كانت بانتظام تظهر لها مشاعر الهياج المفرط والغضب والبغض. وكانت هذه المشاعر تتجلى بالنقد الدائم وبالضرب الجسمي وبالانفجار العدواني.

(*) البارانويا: الهذاء مرض نفسي فيه هذاء غير معقول واستكبار وارتياب بالآخرين.

وقد استغرقتُ عاماً كاملاً مع زبوتي هذه، وأنا أساعدها كي تصدف عن حاجتها لإسقاط تجارب الرفض في طفولتها على الآخرين، وعن عدم تقبلها لنفسها. وقد جاءها شعورها بالأمان من أجل ترك الوقاية من خلال الحب غير المشروط، الذي قدمته لها في علاقتي العلاجية معها، ومن استدماجها أو تشربها النهائي لهذا الحب. إن التغير لم يأت من تطوير أفكار إيجابية عندها، بل أتى من خلال الحب الذي أعطاها الأمان الذي تحتاجه.

وعلى النهج نفسه، فإن الكلمات «الإيجابية» من الآخرين ليس لها القدرة في حد ذاتها على التغيير، إلا إذا تشربت بالعاطفة. مثلاً: إذا كتب طفل موضوعاً رائعاً وقلت له: «أنت طفل عظيم» دون أن أنظر إليه بعين العطف الدافئة الحنون، بل كانت ملاحظتي بمثابة نشرة مجانية دون إخلاص وحرارة، فإن الطفل لن يستفيد من مديحي لإنجازه. ولكن إذا نظرت إليه بعين العطف، وعبرت له عن بهجتي بكلماتي، فلا ريب أن الطفل سيشعر شعوراً طيباً نحو نفسه.

خذ مثلاً آخر، حين تشعر بعدم الاطمئنان إن كان قرينك يحبك حقاً أم لا. وتعبّر عن عدم اطمئنانك بالسؤال: «هيلين هل أنت على يقين أنك تحبينني؟» ويأتيك جوابها: «طبعاً أحبك»، ولكن جوابها رافقه إشاحة باليدين واضطراب في الصوت. هل اقتنعت؟ بصعوبة! إن الكلمات إيجابية: «طبعاً أحبك» ولكن لأنها لم تأت مُضَمَّةً بالحب والإخلاص

والاهتمام بشكوكك، فإن شعورك بعدم الاطمئنان ازداد حتى عما كان عليه قبل أن تلقي السؤال.

ليست الأفكار والكلمات سوى مطايا للمشاعر في علاقتك مع نفسك، وفي علاقاتك مع الآخرين، وإذا لم ترافق الأفكار والكلمات مشاعر مناسبة، فإن تأثيرها يكون غير مباشر وفي أدنى حد. ويقيني أنه حين توجد مشاعر الحب، فإن الأفكار الإيجابية تتبعها بشكل آلي. وفي تجربتي أنا شخصياً، ومن خلال تجربتي في معالجة الناس من الذين لا يمتلكون مشاعر اهتمام بأنفسهم، وهم مصابون بكره أنفسهم ورفضها، ما كان للتفكير الإيجابي ولا للتعبيرات العاطفية التي يقدمها لهم الآخرون، أن تنفذ من جدران الوقاية، التي كان عليهم أن يشيدوها لتدفع عنهم غوائل التجارب المؤذية الممضة.

هناك أشخاص عديدون مكتئبون بعمق ومحبوبون من الآخرين، ولكنهم كانوا عاجزين عن تلقي دفقات الحب، ولا بد أنهم كانوا يرون في ذلك مخاطرة، لأن الخطر أن الحب قد يتوقف وينسحب، فيجدون أنفسهم ثانية مغمورين بالظلام. توجد مسألة أخرى أعمق هنا: إن كنت مثلاً على مدى سنين أجد نفسي حقيراً غير جدير بالحب، أحقق لا نفع مني ولا قيمة، بشعاً قميئاً، فكيف أستطيع فجأة أن أقبل التحول إلى الصفات المعاكسة؟ من الأفضل أن أحمي نفسي، بدلاً من أن أخطر مخاطرات قد تتلو الاستسلام لدعاء الحب. وكثيراً ما حدث في سنوات اكتئابي أن حولت رسائل الحب، التي كنت أتلقها من

الناس إلى تبرير وقائي مثل :

- «إنهم يقولون هذا فقط لأنهم يشعرون بالأسف عليّ».
- «لو عرفوني حقاً لما قالوا ذلك».
- «إني لأعجب ماذا يريد مني هذا الشخص؟».
- «بالتأكيد لا يتوقعون مني أن أصدق ذلك».

إن مشاعر الرفض التي أكتتها لنفسي تشبه بحراً مزبداً بالقياس، لقطرات ندية من لطف كلمات الآخرين. إن الأمر يقتضي أكثر بكثير من الكلمات، لكسر تحصينات سميكة تحيط بقلب شخص ضعيف الاحترام لذاته.

إن قدرة الاتصال غير الكلامي إيضاح آخر للقول، بأن الكلمات أو الأفكار لا تحدد كيف يشعر الناس نحو أنفسهم. مثلاً ليست الكلمات هي التي تقنع الأطفال بأنهم محبوبون، بل يقنعهم تعبيرات الحنان في وجوه الآباء، وسيماء الوجوه واللمسة الحانية والصمت المنبئ والمداعبة والابتسامة، والتغذية وتعزيز الراحة والتنشئة والإصغاء وتلبية الرغبات أو قضاء الحاجات. ومن دون التعبير المنتظم عن الحب في جميع تلك الوسائل غير الكلامية، لا يوجد شيء حتى ولا الكلمات «الإيجابية»، يمكن أن تقنع الأطفال أنهم محبوبون. نعترف على نحو ما أن الطرق العاطفية المباشرة في العلاقة مع الأطفال، هي أنجح الطرق لتوليد احترام الذات وتقديرها. مهما يكن من أمر عندما نصل إلى حل عدم الأمان العاطفي ونحن كبار، فإننا

نميل إلى استشارة عقولنا بدلاً من أن نسعى إلى شفاء جروح قلوبنا. إن العقل بعيد جداً عن القلب، وبقاؤك حبيسَ رأسك وسيلة بارعة لتجنب الصدمات العاطفية التي تهدد قلبك.

تعبير التفكير المنفتح بدلاً من التفكير الإيجابي:

لقد اقترحت أن ليس ثمة ما يماثل التفكير الإيجابي لأن صفة «إيجابي»، تنطوي على أن التفكير هو واسطة التغير في حين أن المشاعر التي تتشرب التغير، هي النبع الحقيقي للقدرة. وهناك صفة أكثر دقة لمثل هذا التفكير وهي التفكير «المنفتح». عندما أستطيع أن أتلقي المشاعر المعبر عنها بكلمات: «أنا أحبك» أو «أنا أحب نفسي» أو «أنا قادر» أو «سعدت بصحبتك» فمعنى ذلك أنني «منفتح» على قيمتي وقدري. والفكر المنفتح المستعمل للإفصاح عن المشاعر، هو شعاع نور يتصل بالنور الداخلي، الذي يشع من حبك لذاتك ومن مشاعر تقديرك لنفسك. وكما رأيت عندما تكون مغلقاً أمام تعبيرات الآخرين عن مشاعرهم تجاهك، أو لم تستطع الاستجابة لتجربة الأفكار الإيجابية، فإن هذا يكشف الظلام الذي يغشى نفسك، إذ إنك كي تحمي نفسك ينبغي أن تبقى مغلقاً تجاه أية مشاعر، كيفما عُبّر عنها سواء من الآخرين أو من نفسك، ريثما يستطيع النور أن يشق طريقه في ظلمات نفسك الداخلية.

لا أريد أن أوحى بأن الناس لا ينبغي لهم أن يزاولوا التفكير الإيجابي، ولكنني ألح على العملية العاطفية العميقة الضرورية

لأولئك الذين يرغبون في التغيير. التفكير المنفتح واسطة مهمة للمشاعر، وبوسعه أن يقوي التقدير الداخلي وحب الذات عند من يمتلكون اعتزازاً قوياً بأنفسهم. ولكن من غير المرجح أن يستفيد من التفكير المنفتح، أناس يقللون من شأن أنفسهم، ويرفضونها بشكل جدي، إذ يكون مجازفة كبيرة بالنسبة لهم أن يتلفظوا أو يتلقوا تعبيراً كلامياً منفتحاً يدل على اهتمام من الآخر أو من أنفسهم.

نماذج التفكير المنفتح:

كما هو الحال في التفكير الوقائي المشار إليه في الفصل السابق قد يكون التفكير المنفتح حول:

- النفس.
- الآباء.
- الأشخاص المهمين.
- الحاضر.
- الماضي.
- المستقبل.
- الحياة ذاتها.

الأفكار المنفتحة حول النفس:

إن ما تشعر به حول نفسك عندما تصبح راشداً، يحدد جميع أنواع السلوك الداخلية والخارجية نحو نفسك ونحو

الآخرين وفي العمل وفي الحياة. عندما تشعر تقبلاً عميقاً لذاتك ولأفكارك، تعكس أفكارك ذلك النضج بشكل آلي. على أية حال قليل من الناس نسبياً، يحصلون على هذه الدرجات من تقدير النفس واحترامها، ومن الأرجح أن تعكس أفكارنا رفض الذات كما رأيت في الفصل السابق. إن كنت تمتلك بعض الإحساس بقيمتك، فلا شك أن التفوه بهذه الجمل المنفتحة التالية حول نفسك، ستقوي وتعزز مشاعر حبك وقبولك لها:

- «أنا أحب نفسي وأتقبلها».
- «أنا أعلم بعمق مدى صلاحي وقيمتي».
- «إنني مندهش من تفردتي».
- «عندي كفاءات لا حدود لها».
- «أنا عاقد العزم على رعاية وتقدير واحترام ذاتي في كل الأوقات».
- «لا يشف سلوكي عن قيمتي كشخص».
- «أنا مسؤول عن كل أفعالي نحو نفسي ونحو الآخرين ونحو العالم».
- «أنا مسؤول عن تلبية كل حاجاتي».
- «أنا أقبل فقط الأهداف الحقيقية والقيم من أجل ذاتي».
- «أنا أقدر استقلالي».

إذا شعرت عندما تقرأ هذه الأفكار المنفتحة عن النفس، بأنك «غير مرتاح» و «غبي» و «غاضب» و «أحمق» و «عصبي» و «ضاحك» و «دامع باك». فالرجاء أن تحترم هذه المشاعر

على أنها واقعية لصالح حياتك. وإذا استمرت هذه المشاعر فمن المستحسن ألا تثابر على تجربة هذه الأفكار، بل أن تطلب المساعدة والأمان الذي تحتاجه، لكي تحل مشاعرك الأساسية الضمنية برفض النفس.

الأفكار المنفتحة حول الآباء:

هناك قول مشهور أن لدى الآباء الكثير ليجيئوا عليه، وليس بالأمر المفاجئ، أن العديد من أفكارنا المنفتحة ونحن كبار (وفي الواقع ونحن أطفال أيضاً) حول آبائنا قد تبدو من طبيعة إدانية. من جهة أخرى قد ترسم أفكارك عن أبويك صورة مشرقة مع أن صورة نفسك الضعيفة تكذب رسائل الحب التي تطلقها أفكارك وتقاريرك عن طفولتك. هذا نظام وقائي بارع ويشكل رد فعل يصور عكس ما حدث فعلاً، ويحمي من مواجهة الحقيقة الحزينة لطفولة بائسة مؤلمة.

يتطلب الأمر مزيداً من الأمان قبل أن يكون الأفراد جاهزين لترك هذه الخيالات التي تتعلق بآبائهم. يبدو أنه عندما يكون لدينا أفكار تدين وتنتقد آباءنا، فإن ما نفعله أننا نسقط مشاكلنا عليهم، وبذلك نحمي أنفسنا من المهام المهددة حين نواجه ضعفنا وهشاشتنا. لقد قام أهلنا بأفضل ما يستطيعون. مهما كانت مشاكل الحياة التي خلفوها لنا، فإذا تصورنا عدم اطمئنانهم الشخصي، وعدم الاطمئنان فيما بينهم، نجد أنهم ما كانوا يتمتعون بالأمان العاطفي وبالنضج كي يتصرفوا على نحو مختلف.

ورغم أنهم لا يلامون فإن أفعالهم مع ذلك مسؤولة عن معاناتنا المشاكل ونحن كبار. ولكن ما دمنا كبرنا فإن مسؤولية التغيير الآن تقع على عاتقنا لا عليهم. يتكلم الناس على «مسامحة» الآباء، ولكني لا أعتقد أن هذه المسامحة ضرورية.

لم يتعمد أبواي هجري وإيذائي. كان سبب تصرفهما إيذائي إيذاءً دفيناً في أعماقهما عانيه في تجارب طفولتهما، واستمر معهما عن غير قصد عندما تقدما في العمر. ليس الغفران هو المطلوب هنا، بل الشفقة والرحمة. وعندما تنظر في المرأة وترى تاريخ حياتك الحزين المترع بالإهمال والنقد والهزاء والتوقعات المجحفة والحب المشروط والرفض الصريح (بلا تحفظ) أو الإيذاء الجسمي والجنسي والعاطفي، تجد أنك تعيد ثانية تاريخ أبويك. لقد توفي والداي كلاهما وهما في مطلع الستينيات من العمر، وأكثر ما آسف له أنني ما كنت قد شُفيت بعد حين موتهما. أستطيع الآن أن أشعر نحوهما بحنو وشفقة بالغين، لأنني فهمت ألهمهما الدفين وضعفهما وخوفهما وهشاشتهما. وقد تحولت مشاعر اللوم والغضب والغضب والامتناع منهن في نفسي إلى حب ورحمة وشفقة وتقبل. أستطيع على الأقل أن أشارك في هذه المشاعر مع بقية أفراد أسرتي، ومع قرينتي ومع أصدقائي ومع زبائني ومع أي شخص يتقاطع طريقه وطريقي.

هناك من الناس من يعترض ويقاوم موقف الحنو والرحمة هذا، ويرون أنني أصفح عن أفعال الأهل والآخرين المتسمة

بالإهمال: والواقع هو نقيض ذلك تماماً. أنا واضح جداً وصريح مع الآباء، فرغم أن اللوم يُستبعد عنهم بأي شكل عندما يتجشم الطفل العناء، فإن أفعالهم مع ذلك مسؤولة عن مآزق الطفل. ومن المهم إذن، وأنا حازم في هذا، أن يواجهوا الآن الحياة المضطربة فيما بينهم، ويستدركوا الأمر، بحيث يستطيعون الوصول إلى مستوى الأمان العاطفي والنضج مما يعدّ أرضية مناسبة لنمو صحي يحظى به الطفل في المستقبل.

وفيما يلي بعض الأمثلة عن الأفكار المشفقة الرحيمة المحبة حول الآباء التي قد ترغب في تجربتها:

- «أعلم أن والديّ قاما بأفضل ما يستطيعان من أجلي».
- «أستطيع أن أرى الآن عدم أمانهما وهشاشتهما، وأتقبل صراع حياتهما مع أن هذه كلها كان لها تأثير عميق في مجرى حياتي».
- «أنا أحب أهلي».
- «أشعر بالرحمة والشفقة عليهما».
- «أنا مستقلّ ومنفصل عنهما».
- «أخذ على عاتقي المسؤولية، لأشفي أية جروح وتجارب رفض، تألمت منها في طفولتي».
- «أنا لست مسؤولاً عن أبويّ، ولكنني أرغب في أن أتحمّل أعباءهما عندما يحتاجان حقاً للمساعدة».
- «من أجلهما ومن أجلي لن أتواطأ بعد اليوم مع مساعيهما للسيطرة عليّ، أو للإفراط في حمايتي».

- «أستطيع أن أقف الآن على قدمي القادرتين، ولا أكون معتمداً عليهما».
- «سأطوي صفحاً عن علاقة الأهل . الطفل التي كانت لي معهما».
- «أريد أن أشيد صداقة بالغ لبالغ مع أبوي».
- «أحترم اختلاف القيم والخلق، والنظرة إلى الحياة بيني وبينهما».
- «أستطيع أن أكون أنا نفسي عندما أزور أهلي».
- «لي الحق أن أكون مختلفاً عنهما».

مرة ثانية، إذا شعرت وأنت تقرأ هذه الاقتراحات من أجل أفكار منفتحة عن أبويك بالغيز والغضب والحزن واليأس والاكتئاب واللامبالاة، فإن من المهم أن تحترم وتقدر تلك المشاعر وتجدها رسائل خلاقة وقائية فيما يتصل بالحاجة إلى أمان عاطفي أكبر، قبل أن تصبح جاهزاً كي تشرب هذه الاقتراحات، بالحب والرحمة الحقيقيين. ابحث عن هذا الأمان من أجل نفسك قبل كل شيء، لأنك مثقل بأعباء عاطفية تحتاج أن تنزلها عن كاهلك، وأيضاً من أجل أبويك لأنهما بحاجة لحبك وعطفك بقدر ما تستحقهما أنت. لا تثابر على هذه الجمل مخالفاً تيار مشاعرك الوقائية، ولكن اسع كي تكتسب الأمان.

الأفكار المنفتحة حول الأشخاص المهمين:

عندما كنت صغيراً كان للعمات والخالات والأعمام

والأخوال نفوذ فعلي على أسرتنا. أصبحت أمي عاجزة، عندما كنت في السادسة من عمري. ونتيجة لذلك كانوا يزوروننا كثيراً. وأنا أحد توأمين، وعندما كانوا يأتون إلينا، لا يرغبون في اصطحابي عندما يذهبون إلى أي مكان ويفضلون اصطحاب أخي التوأم. وكان هذا يحدث، رغم أنني كنت الولد الطيب اللطيف الذي يصنع لهم الشاي، والذي يسعى دائماً لإرضائهم وإدخال السرور إلى نفوسهم. يلوم الأطفال أنفسهم دائماً إذا لم يكونوا محبوبين، ويظنون أن ثمة خطأ فيهم. أنا أظن أنني كنت قبيحاً وغير جذاب، ولذلك كانوا يخجلون أن يظهروا برفقتي. وظني هذا كان يقوى بسبب إعجابهم الصريح الواضح بجمال أخي (لم تكن من بويضة واحدة). وقد عمقت إحدى العمات جرحي، خاصة حين قالت لي وأنا في السادسة من عمري: «سوف تصبح ذات يوم جميل المظهر مثل أخيك». هذه الرسائل المبكرة التي تلقيتها جعلتني لا أشعر بالأمان حين أكون مع أقربائي وتعلمت بسرعة أن أحمي نفسي عبر شعوري بالامتناع، وبالتقليل ما أمكن من الاتصال بهم.

عانى كثير من الناس من رفض أسوأ من هذا الذي عانيته، من أقربائهم أو من معلمين أو من حاضنات أو من أخوة أو من أخوات. الأجداد والجندات والأعمام والعمات والأخوال والخالات، الذين لا يهتمون تفضيلهم لبعض الأطفال، يقوضون الثقة بالنفس واحترامها لدى الأطفال الذين يتجاهلونهم. ذكر لي أحد زبائني الكبار أنهم عانوا كثيراً على يد أقربائهم أو

حاضنيهم، من تعذيب جسدي وجنسي. وثمة أساتذة جعلوا حياة الكثير من تلاميذهم جحيماً. كان أخي التوأم يكره المدرسة لشعوره بالقمع، ولأنه يؤذى جسدياً فيها. ترك المدرسة عندما كان في الثالثة عشرة من عمره، ورغم أنه الآن في حالة مادية جيدة يربح المال أكثر مني، إلا أنه ما زال في نفسه حسرة من أيام المدرسة وما زال مقتنعاً بأنني أنا الذكي وأن الذكاء ينقصه. لقد عالجت أفراداً ما زال الغضب الفظيع يجتاح نفوسهم تجاه أساتذتهم الذين أذلوهم حتى بعد مضي عشرين سنة أو ثلاثين أو أربعين سنة. وأيضاً عانى كثير من زبائني من تعذيب أخوة أو أخوات أكبر منهم سناً، وحملوا معهم هذه العلاقة المنقّرة حين أصبحوا شباباً.

وكما هو الحال مع الآباء، فإن هؤلاء الأشخاص الذين أثروا كثيراً في حياتنا، لم يفعلوا ذلك عن عمد، بل كانوا يتصرفون بشكل غير مقصود من أصدقاء جروح طفولتهم وإهمالها. وثانية بينما يحتاج سلوكهم أن يقابل بالحنان والشفقة، لا بد من إيقاف تواطئهم. وربما تستطيع المقترحات التالية من أجل التفكير المنفتح، أن تصنع شيئاً لمعالجة علاقتك مع الأشخاص المهمين في حياتك الماضية أو في حاضرك.

□ «أقبل وأقدر وأحترم (الشخص) في الآخرين المهمين في حياتي».

□ «عندما يظهر الآخرون المهمون تصرفات غير مقبولة نحوي

- أو نحو الآخرين أجابهم بلطف وحزم.
- «أنا منفصل ومستقل عن الأناس المهمين في حياتي، الآن وفي الماضي».
- «أشعر بالحنان والشفقة نحوهم، وأرى سلوكهم نابعاً من إحساسهم بعدم الأمان الدفين فيهم».
- «أتمنى لهم السعادة والرضى».
- «أتمنى أن يكون لي بهم علاقة صداقة بين الند للند».
- «أحتفظ بحقي في البقاء مختلفاً عنهم».
- «لن أجيز لهم أن يفرضوا عليّ قيماً مصطنعة بعد اليوم».
- «أحترم حقهم بأن يكونوا مختلفين عني».
- «سأصرف نفسي عن الحاجة إلى تأييدهم وقبولهم لي».

إذا شعرت وأنت تقرأ هذه الأفكار المنفتحة عن الأشخاص المهمين في حياتك بالسكينة، والحنان والحب والقبول والفهم، أو إذا وجدت مشاعر الامتناع والمرارة والغضب والغيط، قد بدأت بالتراجع في نفسك، إذن ثابر على تلك الأفكار. من ناحية ثانية إذا بقيت تلك المشاعر البغيضة الأخيرة قوية في نفسك، يكون من الحكمة أن تتوقف عن ممارسة تلك الأفكار المقترحة، وأن تلتمس الأمان العاطفي والبرء والشفاء، التي تساعدك على حل الصراعات التي تبطن تلك المشاعر.

الأفكار المنفتحة حول الحاضر:

عندما لا نشعر بالأمان، نجد صعوبة في الحياة في

الحاضر: نميل إلى حماية أنفسنا إما بوضع خطط المستقبل، أو بالعيش في الماضي. مهما يكن من أمر فإن العيش في اللحظة الحاضرة، هو مظهر أساسي لشفاء أنفسنا. وحين نركز على «الآن» معنى ذلك أن جميع طاقاتنا ومصادرنا متوافرة عندنا، ويمكن أن نطبقها بجدوى على النشاط الذي بين أيدينا. صُممت اقتراحات التفكير المنفتح التالية، لتكون إلماعات لك أن تركز بكليتك على ما تفعله في الحاضر، فإذا ظللت رغم تلك الإلماعات تجد نفسك هائماً في الماضي أو في المستقبل، فهذه إشارة واضحة إلى أنك تحتاج إلى عمل عاطفي أعمق بكثير، كي تصبح قادراً على ترك نماذج تفكيرك الوقائي:

- «الحياة هي هنا والآن».
- «عقدت العزم على تركيز ذهني على نشاط اللحظة الحاضرة».
- «أشعر أنني أكثر جدوى عندما أمكث في نطاق الحاضر».
- «أريد أن أكون تام الحضور حين أمنح نفسي وقتاً لها».
- «أريد أن أكون تام الحضور حين أتصل بالآخرين».
- «أعطي نفسي بكليتها لأحيا في الحاضر».
- «الحياة في الحاضر أثمن هدية أستطيع أن أقدمها لنفسي».
- «كل ما أحتاجه موجود هنا في الحاضر».

الأفكار المنفتحة حول الماضي:

كثير من الناس يجدون العيش في الماضي حماية لهم. يرى بعضهم الماضي من خلال عدسات وردية، ويتجنبون بمهارة

مواجهة حقائق الحاضر. وهناك آخرون يستطيعون أن يدخلوا التسلية إلى نفسك، برواية قصة بعد قصة حول الماضي، ولكن بعملهم هذا يسعون ألا يتيحوا لك أبداً أن تقترب منهم عاطفياً، إذ يحتفظون بمسافة بينك وبينهم. ويوجد أناس آخرون يلومون الماضي على كل مشاكلهم. هذه أيضاً استراتيجية تجنب. فبتسليط كل صعوباتك على الماضي، لا يكون عليك أن تتحمل مسؤولية التغيير. حقاً إن ماضيك يلوّن حاضرك، ولكن لا يمكن لأي تغير أو نمو أن يتم، إذا دفنت رأسك في رمال الماضي للوقاية. إنك تحتاج الأمان كي تتجاوز الماضي. وعندما تمتلك درجة معينة من الأمان، فإن المقترحات التالية للتفكير المنفتح حول الماضي، ستربطك بعمق أكثر بقيمتك وبمواردك للتغيير وتساعدك كي ترى الماضي على نحو أكثر نضجاً:

- «أتعلم من الماضي».
- «الأخطاء والإخفاقات هي مناسبات للتعلم».
- «النجاح والإخفاق مصطلحان نسيان».
- «لقد عقدت العزم على الاحتفاظ من الماضي بأي أمر يدعمني، وأترك منه ما يقف حجر عثرة دون نموي الناضج».
- «لن أعيد أشكال سلوك الماضي المؤلمة لا مع نفسي ولا مع الآخرين».
- «ماضيّ هو مَعْبَرٌ لمعرفة مدى صلاح وجودي أو عدم صلاحه الآن في الحاضر».

مرة ثانية أقول لا تثابر على تجريب هذه المقترحات، إذا ألم بك شعور من المشاعر الوقائية، مثل الغضب والمرارة والحزن والشعور بالوحدة. قيّم (ثمن) رسالة هذه المشاعر، وتوصل إلى الأمان الذي تحتاجه لكي تتقدم في الحياة، وتترك الماضي وراءك.

الأفكار المنفتحة حول المستقبل:

إذا كان بوسع الناس الهروب إلى الماضي، فإنهم يستطيعون أيضاً الهروب إلى المستقبل، بواسطة الخيال أو بواسطة القلق. والأقوال مثل: «الهضاب النائية خضراء» و «أن يبني قصوراً في الهواء» و «العشب أكثر خضرة في الطرف الآخر» و «يوجد دائماً غد» جميعها مؤشرات لأمل واقٍ، يبشر بأن المستقبل سوف يحمل معه الأمان والسعادة للذين لا وجود لهما في الحاضر. تخيلات المستقبل حين تخلق لنفسك عالماً غير واقعي هي بمثابة أمرين اثنين: تجنب العالم الواقعي الحقيقي وتعويضه، فهو عالم مؤلم جداً، وغير آمن أبداً بالنسبة إليك، من أجل القيام بمخاطر عاطفية واجتماعية. أما القلق حول المستقبل، فإنه أيضاً استراتيجية وقائية تعويضية، تنقص من خلالها أي احتمال للإخفاق، أو عدم الاستحسان، أو الخفض من شأنك. إن الخوف من الإخفاق والنبد يقذف بك نحو أفعال نكدة، تدّعي أنها تحرسك وتحفظك من مثل تجارب الإخفاق هذه. بقراءتك الاقتراحات التالية للتفكير المنفتح حول المستقبل، تقدم

لك مشاعرك التي ستنشأ فكرةً عن درجة عدم الأمان لديك. إن كانت هذه الدرجة من طبيعة عميقة شديدة، فعليك أن تكف عن تجريب تلك الأفكار، إذ يلزمك حينئذ تغيير عاطفي أعمق بكثير قبل أن تكون جاهزاً لتقبل تلك الاقتراحات:

- «حاضري هو مستقبلي».
- «أخطط بعناية استعمالاً مجدياً لوقتي الثمين».
- «تدبير الوقت بما يتوافق مع حاجاتي ومسؤولياتي، هو طريقتي لأعرف كم أنا ثمين في عين نفسي».
- «يحدّد غنى المحصول في المستقبل، بمدى جودة زراعتك بذور الحب والأمل والمسؤولية هنا في الحاضر».
- «ليس مهماً ماذا يحمل المستقبل، لن أفقد أبداً رؤيتي لطبعتي وقيمتي».
- «يجب أن أجد السعادة والإنجاز ضمن نفسي».
- «ليس الوقت هو الذي يغيرنا، ولكن عملنا هنا والآن».
- «لا العمر ولا التعلم يجلبان السعادة أو الحكمة، ولكن يجلبهما حب الذات وحب الآخرين وحب الحياة».

الأفكار المنفتحة حول الحياة:

حين تكون آمناً ومستقلاً، تجد الحياة ثمينة مليئة بالأسرار متحدية تحفز بلا حدود، تجد أن الوقت يقصر للقيام بكل الأعمال التي ترغب أن تقوم بها، وإنك لتنتهز كل لحظة كما لو كانت هي لحظتك الأخيرة، تنهض بحماسة وتدخر عيش يوم

آخر. عندما تعيش في عالم غير آمن . سواء أكان عالماً خارجياً أو داخلياً أو كليهما . تصبح الحياة مهددة لك مؤلمة تدعو إلى الاكتئاب ، والخوف والريبة وعدم التوقع . فإذا كانت تجربتك في العالم على هذا النحو ، فإن أفكارك تنم عن هذا الواقع الحزين ، وتتصرف بحكمة كي تحميك . وريثما يصبح عالمك الداخلي وعالمك الخارجي آمين ، فإنك تحتاج إلى أقصى ما تستطيع من وقاية ، وتكون حكيماً إن أنت لم تغامر إلى أن تشعر بأرض صلبة تحت قدميك . وأنا أتمنى بإخلاص ، أن تصح عليك المقترحات التالية للتفكير المنفتح حول الحياة ، وأن توصلك الأعمال الاجتماعية والشخصية وما بين الأشخاص ، إلى مكانة تستطيع منها أن تعلن أفكارك بملء حريتك الداخلية :

- «الحياة متحدة إلى ما لا نهاية» .
- «الحياة لها معنى» .
- «الحياة مليئة بالأسرار» .
- «جيد أن يكون المرء حياً» .
- «الحياة تنتظرنني لأتمتع بكنوزها الواسعة» .
- «الحياة ثمينة» .
- «أحترم حياتي وحياة الآخرين» .
- «إنني لأعجب من اتساع الكون وغناه» .
- «أنا جزء مهم من الكون» .
- «أعطني بالعالم الذي أعيش فيه» .

ثناء وإشادة:

قد يُعبّر عن التفكير المنفتح حول نفسك وحول الآخرين بالثناء والإشادة.

ليس الثناء والإشادة بالمعنى الواحد:

مع أنه يمكن استعمال كل مصطلح من هذين المصطلحين مكان الآخر، فإنهما ليسا بالأمر الواحد. الثناء هو اعتراف كلامي أو معرفي لفعل قمت به أنت، أو قام به شخص آخر. الإشادة هو أيضاً اعتراف كلامي أو معرفي، ولكن لشخص لا لفعل. الثناء هو الطعام الذي يغذي الجهد المسؤول، الإشادة هي الذهب الذي يغني تقدير الذات. فالثناء يوجه دائماً إلى فعل ما مثلاً:

- «جون لقد قدّرت حقاً أنك رتبّت الغرفة بعد اللعب».
- «ماري شكراً لأنك طبعت هذه الرسالة بسرعة وبشكل مجيد».
- «كيفين أنا مسرور حقاً من مجهودك في الأعمال المدرسية».
- «مارجريت شكراً لأنك تأتين إلى موعدك في الوقت المحدد».

في الثناء يَحُسّن التركيز على الجهد أكثر من الأداء. ومعظم القلق الشائع في ثقافتنا الحديثة هو قلق الأداء، وهو يرجع إلى ميل الأهل والمعلمين والموظفين والأناس الآخرين، إلى تقديم الثناء فقط للأداء الكامل، أكثر من تقديمه إلى الجهد المبذول

في إنجاز العمل. ومثل هذا التأكيد على الأداء، يقود إلى ضياع الفضول الطبيعي عند الأطفال، وضياع حُبهم للتعلم، كما يسبب لهم أن ينموا سلوكيات وقائية مثل التجنب والتعويض والثورة، أو اللامبالاة في الحذر من الإخفاق.

أما الإشادة فتستهدف الشخص نفسه، وهي تعطي النتيجة المطلوبة فقط حين:

- تكون لا مشروطة (الإشادة المشروطة مناورة وتلاعب).
- تكون أصلية ومخلصة (تأتي من القلب لا من العقل).
- أمثلة على إشادة الإنسان بالآخرين وإشادته بنفسه:

- «أنا أحبك».
- «أنا أؤمن بك».
- «أثق بقدرتك على العناية بنفسك».
- «أريد فقط أن أحفظ بك».
- «أنت رائع».
- «أنت ثمين».
- «أنت فريد».
- «أنت حر في أن تكون ذاتك».
- «أنت لا تكف عن إدهاشي».
- «أنت جميل».
- «أقدر نفسي واحترمها».
- «أدهش لوجودي الفريد».

- «أنا أعشق نفسي».
- «أنا قادر».
- «أنا حر في أن أكون، أنا نفسي».

يجد كثير من الناس صعوبة في فصل الشخص عن السلوك وقد يقولون: «كيف لي أن أعرفك إن لم يكن ذلك من خلال سلوكك؟» وأجيبهم إن تنظروا إلى سلوكي وحده لا تعرفوني أنا بل تعرفون سلوكي وحده. يكمن بعض الاختلاط في هذا الموضوع من اعتبار كلمتي «شخص» و «شخصية» مترادفتين. شخصيتي هي شخصي الفريد، بالإضافة إلى جميع سلوكياتي فما هو شخصي إذن؟ فكل واحد منا ظاهرة فريدة في هذا الكون لا تتكرر. «أنت من أنت» ليس من سلوك بوسعه أن يزيد، أو ينقص من قدسية وجودك. إن الإشادة تحتفل بوجود الناس لا بصنيعهم. إنها تعابير عاطفية حضورها يقوي إحساس الأطفال بإعجاز وجودهم وغيابها يؤدي إلى عدم أمان عميق، وعدم طمأنينة وعَنَتِ بالغ عند الأطفال، وعند الكبار أيضاً إذا لم يُتَلاف نقص الإشادة هذا.

الثناء على النفس هو الثناء الوحيد:

يقال في بعض الثقافات عن الذي يثني على نفسه إنه (مغرور). ومع ذلك فإنني أنا الكهل إذا اعتمدت على الآخرين أن يثنوا علي، ويشجعوا جهودي ومكاسبي سأبقى كالأطفال

مرتبطاً بالآخرين، وغير قادر على التصرف من دون اجترار المديح الإيجابي.

يكون للثناء تأثير فقط حين تتشرب أنت الاستحسان. وفي أغلب الأحيان قد تصرف الثناء الذي يأتيك من الآخرين، أو تخففه أو تحزفه. قد يأتي هذا الصرف خلال ردود فعل إدراكية معرفية مثل: «إنه لا يعني ذلك حقاً» أو «لو كان يعرفني حق المعرفة لما قال أموراً كهذه» أو «أنا حقاً خدعته». وقد يأتي التخفيف بمثل هذه البيانات الداخلية: «لم يكن ذلك شيئاً مهماً حقاً» أو «كل امرئ قادر على أداء ذلك» أو «كنت مجرد محظوظ في الواقع» وليس تحريف الثناء أمراً غير مألوف. مثاله يبدو في الأفكار الآتية: «ما هو الأمر الذي تسعى إليه الآن؟» أو «إنها تحاول أن تخدعني» أو «توقّف عن تملقي». إذا استجبت إلى الثناء بوحدة من تلك الطرق، فتلك محاولة منك لإبقاء القوة بأكملها بين يديك. إنك لا تمتلك أماناً كافياً بعد لتتشرب الاجترار المفتوح للثناء، ومن الآمن لك أن تبقى مغلقاً تجاهه. وعندما تستطيع أن تتقبل الثناء بلباقة ولطف وأدب كأن تقول: «شكراً» أو «أقدر حقاً تعليقاتك» أو «أن يعجبك ما فعلت، ذلك أمر يهمني» فهذا يكشف درجة أمان واطمئنان، تجيز لك أن تتقبّل الثناء. ولهذا أقول إن الثناء من الآخر، هو ثناء الإنسان لنفسه: فهو لا بد أن يمر من خلال عملية مشاهدة عندك قبل أن يكون له تأثير.

ويكون الأمر أقوى إذا استطعت أن تقدر جهودك وتشجعها وتثني عليها. إنك تحتاج أن تصبح أعز صديق لنفسك، صديق يؤمن بكفاءتك، ويستجيب بقوة لجهودك. بإمكانك دائماً أن تكون ساهراً على تشجيع نفسك. ولأنك بالغ راشد لن تكون بحاجة بعد الآن، أن تعتمد على الآخرين من أجل تقدير نفسك واحترامها. إن الثناء الذي يأتي من الآخرين كسب رائع (عندما تكون في موقع آمن كي تتشربه) ولكن ليس بالأمر الذي تبحث عنه أو تنتظر حدوثه بشغف. على هذا النحو نقول: إن ثناء الإنسان على نفسه هو الثناء الأوحده.

إشادة المرء بنفسه هو فعل غيري!

كان من المتعارف في الثقافة الكاثوليكية، التي نشأت وترعرعت في أحضانها، أن الإنسان إذا أحب نفسه كان أنانياً. إحدى الخطايا المميتة السبع كانت حب النفس. هذا التعليم يقوض احترام الإنسان لنفسه عند أناس كثيرين، ويجري هذا الأمر، ويا للسخرية على خلاف الرسالة الأساسية للمسيحية، التي تدعو إلى حب الإنسان لنفسه. كانت دعوة المسيح واضحة جداً: «جميع القوانين تطرح جانباً ما يلزم أن يفعله الإنسان، وهو أن يحب الله من كل قلبه، ويحب جاره كما يحب نفسه» جاء في المزمور 7111 من العهد القديم: «شكراً لك يا ربي على وجودي المدهش».

ما تعريف الأنانية؟ من غير ريب أن أشكال السلوك، مثل السيطرة، والضببط، والتلاعب، وجذب الانتباه، والعدوانية، واقتصار الإنسان على مصالحه، واللوم، والنقد، والحكم، كلها أمثلة على الأنانية؟ ولكنهم فقط أناس لم يتعلموا كيف يحبون أنفسهم ويشيدون بها، أولئك الذين يمارسون تلك السلوكيات الوقائية «الأنانية»، إنهم أناس ليس لديهم إحساس بجدارتهم بالحب، ولا بتفردهم، ولا بكفاءاتهم الواسعة ليكونوا قادرين على إدراك روعة الأشخاص الآخرين، وتفردهم وعلى الشعور بالحب والاحترام تجاههم. عندما تقدر ذاتك كل التقدير، ويكون بوسعك أن تشيد بوجودك، فإنك بشكل تلقائي تكون محباً لا لنفسك وحدها بل لجميع الآخرين. ذلك أنه من خلال أفعال تعبر عن حبنا لأنفسنا، نستطيع أن نُقنع الآخرين بروعة كونهم وروعة الكون أجمع.

لقد كان تعليماً غريباً أن ترفض نفسك وتقبل الآخرين. ولا بد أن مثل هذا التعليم محكوم بالفشل والإخفاق، لأن كل حب للآخرين وللعالم، يتدفق من نبع حبك لنفسك. وأعظم وأقوى إشادة بوسعك أن تقدمها لنفسك، هي جملة «أحب نفسي» ومن هذا الأساس الصلب، تستطيع أن تشيد بالآخرين إشادة عظيمة: كلمة «أحبك» هي توكيد للذات يصبح عملاً غريباً حقيقياً.