

الأستعداد الأ  
للأيام السعيدة  
الأكثر صعوبة  
في حياتك

**\*\* معرفتي \*\***

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

# حياة

حياة

**د. فيل ماكجرو**

مؤلف كتابي «استراتيجيات الحياة» و«اهتم بذاتك»  
الذين حققا أعلى المبيعات على قوائم نيويورك تايمز

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامه**

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

**حياة حقيقية**

# حياة حقيقية

الاستعداد للأيام السبعة  
الأكثر صعوبة في حياتك

د. فيل ماكجرو

مطبعة جسر لير  
JARIR BOOKSTORE  
... and more to come ...





## لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

مزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishments@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishments@jarirbookstore.com)

### إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة للعربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو تقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي لرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

### الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2008 by Phillip C. McGraw

All Rights Reserved.

Cover design by ERIC FUENTECILLA

Cover photograph by RANDEE ST. NICHOLAS

Published by arrangement with the original publisher Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

لمملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٣٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

# Real Life

Preparing for the  
7 Most Challenging  
Days of Your Life

Dr. Phil McGraw



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

من مؤلفات د. فيل ماكجرو أيضاً

عائلتي أولاً

استراتيجيات الحياة

الحب بذكاء

كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار

اهتم بذاتك

الحل الأمثل للتغلب على الوزن



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

إلى زوجتي "رويين"، وولديّ "جاي" و "جوردن" -  
الذين كانوا مصدر إلهام ساعدني على تخطي تلك الأيام العصيبة،

والى

أمي - التي تحمّلت أياماً "أصعب" من تلك التي تحملتها أي امرأة  
قد تكون لاقت من المعاناة ما لاقته؛  
أمي التي لم تشك قط لأى من أفراد عائلتها،

والى

كل أولئك الذين تغلبوا على معاناتهم وعاشوا  
ليشاركوا الآخرين قصتهم.

لقد تم استخدام الحكايات الواردة في هذا الكتاب لتوضيح قضايا ومعضلات شائعة قد واجهتني، وليس بالضرورة أن تكون توصيفاً لأفراد بعينهم أو مواقف محددة، وما ورد بها من أسماء ليس حقيقياً.

وكما هو الحال مع جميع الكتب؛ فهذا الكتاب يحوى بين طياته آراء الكاتب وأفكاره، وقد قصد بها تقديم مادة مفيدة وبتقييمية حول الموضوعات المطروحة في تلك المطبوعة، وبيع الكتاب مع الأخذ في الاعتبار بأن الكاتب والناشر ليسا معنيين بتقديم أى خدمات أو علاجات طبية أو صحية أو نفسية متخصصة فيه. وينبغى على القارئ طلب الاستشارة الطبية، أو الصحية، أو النفسية المتخصصة المناسبة قبل اتباع أى من المفاهيم الواردة في الكتاب أو استخلاص استنتاجات منها؛ فمحتوى الكتاب في طبيعته عام تماماً، بينما حالة كل قارئ هي حالة فريدة من نوعها؛ ولذا فإن هدف الكتاب - وكما هو الحال في كل الكتب ذات الطبيعة المماثلة - هو تقديم معلومات عامة، لا علاج لحالات فردية خاصة، وهو أيضاً ما لا تستطيع الكتب المشابهة تقديمه.

ولا يتحمل المؤلف والناشر على وجه الخصوص أية مسئولية أو خسارة أو خطر، شخصي أو غير شخصي، قد يقع باعتباره نتيجة مترتبة - مباشرة أو غير مباشرة - على استخدام أو تطبيق أى من محتويات هذا الكتاب.

## شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء، أوجه شكري إلى زوجتي "روبن"؛ لوجودها دومًا إلى جانبي في أحلك وأسعد الأيام على حد سواء. لقد كانت - ولا تزال - قوتي وثباتي طوال حياتنا معًا - مصدر إلهام لي؛ هفي أحلك لحظاتك - تلك التي فقدت فيها الأحبة - كانت كياستك، ورباطة جأشك، وحتى سهولة تأثرك، معيارًا وبوصلة تهتدي بها العائلة كلها، إنني محظوظ بوجودك في حياتي.

وكما هو الحال دائمًا، أوجه شكري لولدي "جاي"، و "جوردن"، على إيمانهما ودعمهما الدائم لوالدهما، وآمل وأبتهل إلى الله أن أكون قد منحتكما - أيها الشابان الرائعان - كل شيء قد أوردته في هذا الكتاب؛ حتى تستعدا لتلك الأيام الصعبة التي أتق أنكما ستتجاوزانها. لقد كان كلاكما مصدر إلهام لي، وجعلتماني فخورًا ومتفائلًا بالمستقبل. كما أشكر زوجة ابني "إيريك" التي بثت في حياة أسرتنا روحًا مفعمة بالحيوية والطاقة.

وكل الشكر لـ "سكوت مادسين" الذي يستحق أن أوجه له كلمة الشكر هذه: "كالعادة، لقد كرّست لي أيامك ولياليك وعطلاتك الأسبوعية رغم ما لديك من التزامات أخرى، وحين كنت "أنسحب" من أجل الكتابة، كنت أنت من يحرس شاطئتي؛ فإليك عميق شكري وامتناني".

وكل الشكر أيضًا لـ "بيل داوسون" (فخر مدينة توليا بولاية تكساس) على أن أصبحت ما أنت عليه؛ فأنت من بين العقول الملهمة لي، وصداقتي بك لا تقدر بثمن، إن دعمك لي خلال أيامي كلها - السيئ منها والجيد - وعلى مدى سنوات عديدة، صنع فارقًا كبيرًا لي، وألهمني كثيرًا مما أوردته في هذا الكتاب.

وجزيل الشكر أيضًا للدكتور "جى. فرانك لوليس" - زميل الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ورئيس الهيئة الاستشارية لبرنامج "دكتور فيل" التلفزيوني - لقد كنت زميلًا وصديقًا لي لأكثر من ثلاثين سنة، وكان دعمك، وفكرك، وحماسك،



ومعرفتك الموسوعية بعلم النفس وطبيعة الأداء الإنساني مصدر معرفة لا يقدر بثمن خلال بحثى ووضعى لهذا الكتاب.

كما أوجه الشكر لـ "تيرى وود" و "كارلا بينجتون" - وهما عضوان رائعان فى قلب فريق برنامج الدكتور فيل - شكراً لالتزامكما الذى لا يُضاهى؛ من أجل توصيل "الرسالة" للآخرين. إن حبكما ودعمكما لكل ما أنتجت من مشاريع - كالكتاب الذى بين أيدينا - جعلاه أمراً واقعاً، بل وممتعاً. إننا لا نزال فى البداية.

وإضافة إلى اعتمادى على دربتى وخبرتى المهنية، فقد اعتمدت أيضاً على الآراء القيّمة لبعض أفضل الخبراء فى العالم. وفى هذا الصدد، أقدم عظيم تقديرى للدكتور "جون تى. تشيربان" - الحاصل على الدكتوراه فى الأديان، ومدرّس علم النفس الإكلينيكي بكلية الطب بهارفارد، وعضو رئيسى فى مستشفى كامبردج، والى الدكتور "بارى إس. أنتون"؛ زميل الجمعية الأمريكية لعلم النفس والأستاذ الفخرى بجامعة "باجوت ساوند"، والى الدكتورة "سوزان فرانكس"؛ أستاذ مساعد بمجال الطب النفسى بمركز جامعة نورث تكساس للعلوم الصحية بـ "فورت وورث"، والى رجل الدين "تى. دى. جايكس" - ذلك الرجل المحبوب فى "بوترز هاوس" بمدينة دلاس، والمدير التنفيذى لشركة "تى. دى. جيه. إنتربرايزس"، والى الدكتور "هارولد سى. أرشل الثالث"؛ الإخصائى النفسى فى معالجة الإدمان بمعهد أرشل لعلوم الشفاء، والى "بيث كلاى"؛ استشارى السياسة الصحية، و "ريتش ويتمان" المدير التنفيذى لمركز لا هاسيندا العلاجى.

كما هو الحال دائماً أقدم شكراً خاصاً لصديقتى وزميلتى أوبرا وينفرى؛ فلولا رؤيتها الصائبة منذ اثنتى عشرة سنة ودعمها الرائع لعملى، ما كان ليظهر "الدكتور فيل" للناس.

وأوجه الشكر أيضاً لـ "كارولين ريدي" و "دومينيك أنفوسو"، ومؤسسة سايمون أند شوستر / مجموعة فرى برس؛ وذلك لإيمانهم الدائم برسائلى والتزامهم بتقديمها للناس.

وأقدم خالص الشكر لـ "ميتشل بيندر" و "ساندى بلوم فيلد" اللذين كرّسا موهبتهما الفريدة من نوعها لتحرير هذا العمل؛ لقد كانت مشاركتكما جوهرية، وبسبب إخلاصكما وجهدكما فى العمل؛ خرج الكتاب على هذه الهيئة الحسنة - لقد عملتما بحرفية تامة حقاً، وأنا ممتنٌ لكما.

وأخيراً وليس آخراً، يتوجب علىّ توجيه الشكر لفريق عملى فى مؤسسة "ديبرى ميللر" وشركاه؛ فالكتب التى على شاکلة كتابى هذا لا تخرج هكذا مصادفة، ولكنها

تتطلب جهدًا أكبر من أن يوفره أى كاتب منفردًا؛ فـ "جان ميللر" لم تستسلم للتعب أو للسأم قط، ولم تحدد عن الهدف مطلقًا، ولم تستكن بالمرّة حتى خرج هذا الكتاب على أتم وجه، كما أشكر "شانون مارفن" - التى أسميتها لسنوات عديدة "سلاحى السرى" - التى هى مثال رائع فى عمق التفكير والحكمة، كما أن إسهاماتها فى إخراج هذا الكتاب لا تُقدّر بثمن. إنَّ هذا الكتاب هو من بين أشق المشروعات التى أخذت على عاتقى مهمة إنجازها - إن لم يكن أشقها على الإطلاق - وما كان ليخرج للنور بدون تفرانى "شانون" التى لم تكلّ أو تملّ من تنظيم وتحرير وصياغة المخطوطة. كذلك أقدم جزيل الشكر لفريق عملها المكون من "لاسى لينش"، التى كان لها جهد خاص فى العمل التحريرى للكتاب، وكذلك إلى "أناييل باكستر"، لقد أدتا عملاً يفوق الوصف على المستويين البحثى والتنظيمى، ولهما منى كل التقدير على إسهامهما.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## المحتويات

١	المقدمة	
٥	١ حديث في الإعداد	
١٩	٢ أسلوب التعامل	
٣٧	٣ التوتر	
	أيام بين القمة والقاع	
٥٩	٤ الفقد	
	يوم أن ينفطر قلبك	
٩١	٥ الخوف	
	يوم تدرك أن حياتك بيئت بثمر بخس	
١١٩	٦ انهيار المقدرة على التكيف	
	اليوم الذي تدرك فيه أنك على طريق	
	يفوق قدرة احتمالك	
١٤٣	٧ الصحة	
	يوم أن ينهار الجسد	



١٧٣	٨	الصحة الذهنية اليوم الذي ينهار فيه العقل
٢١١	٩	الإدمان . اليوم الذي يسيطر فيه الإدمان
٢٣٥	١٠	الأزمة الوجودية اليوم الذي نفقد فيه الغاية، ولا نجد سببًا واضحًا لحياتنا
٢٥٩	١١	الخطوة التالية

## المقدمة

إن حدث بالمصادفة أنك كنت أحد أولئك الذين يهونون قراءة نهايات الكتب أولاً، فهذه المقدمة هي نهاية الكتاب فعلاً؛ لأننى أريد أن أتيك من النهاية لبضع دقائق. وسأخبرك الآن كيف سأنهى هذا الكتاب؛ فأنا أرى أن البدء على هذا النحو أمر ذو مغزى؛ لأن تلك الصفحات الافتتاحية هي آخر ما كتبت بعد قضاء عام كامل فى العمل على كيفية مساعدتك ومساعدتى ومساعدة كل من نحب - على اجتياز الأيام السبعة الأشد صعوبة فى حياة كل منا.

إليك إذن هذه الملاحظة الختامية: قد تظن أنه بعد انغماسك تماماً فى بحث التفاصيل الصعبة لتلك الأيام السبعة - التى لا تلقى أى ترحيب من أى إنسان - أنتى أنظر إلى الحياة نظرة تتسم بضيق الرؤية والتشاؤم، لكن الحقيقة أن ما ستجده لا يبتعد قيد أنملة عن الواقع! إن الحياة قد تكون قاسية، لكننا لسنا ضحايا لها، أو أنه لا ينبغى لنا أن نكون كذلك! وهذا كتاب عن الأمل، والفرح، والقوة الشخصية، والصفاء ذهنى؛ وهو الأمر الأكثر أهمية، وتلك هي صفات لحياة تتحقق عند إدراكك وقيامك بالعمل الضرورى لحفظ التوازن فى حياتك - ليس ذلك فحسب، بل إنها تتحقق إذا وجدت سبيلاً لمساعدة من تحب فى حفظ التوازن بحياتهم؛ وذلك فى مواجهة شدائد الحياة التى هي جزء لا يتجزأ منها، لكنه الجزء الذى لا نعد أنفسنا له إطلاقاً، وقد وُضع هذا الكتاب بهدف المساعدة على ملء ما أراه فراغاً حقيقياً فى طريقة إعدادنا لمواجهة الحياة.

وعلى الرغم من أن الحياة لا تكون مريحة على الدوام - وقد تكون فى بعض الأحيان مؤلمة - فإننى أحبها، ولا يعنى ذلك الانتظار لأرى ما الذى يخفيه المستقبل فى قادم الأيام، وذلك بعد كل ما رأيته على مدى نصف قرن؛ فقد رأيت الكثير. والحق أننى رأيت أكثر من الكثير، وأنا فى هذا مثلك تماماً، وحياتى لم تكن خيراً محضاً؛ فلم تكن حياتى سهلة على الدوام، وبالقطع لم تكن ردود أفعالى هي الأفضل دائماً - وخصوصاً فى بداية حياتى، لكننى، بشكل عام، أحببت وجودى فى هذا

العالم، وأشعر بأنها نعمة منحها الله لي. والحق أنه في بعض الأحيان، كنت أشعر بالامتنان لمجرد وجودي على أي حال وفي أي مكان.

وحتى الآن فقد عشت ما يربو على واحد وعشرين ألف يوم، ولا أذكر حوادث كثيرة محددة في معظم تلك الأيام، لكن بعضها ظل بارزاً في حياتي؛ لأنها لا شيء يضاهيها روعة وجلالاً، وأعزو بهاء معظم هاتيك الأيام إلى تمتعي فيها بالصحة الجيدة، وإلى العائلة المترابطة، ومجال عمل أستمتع به للحد الذي أكاد أشعر فيه بالذنب لتقاضى أجر مقابل أدائه!

إلا (ودائماً ما يكون هناك ذلك الاستثناء الباعث على القلق!) أنه كانت هناك أيام بارزة وهي بعيدة كل البعد عن أن تكون رائعة وجلييلة، والحق أنني أتذكر بعض تلك الأيام؛ لأنها كانت هي الأصعب في حياتي. في تلك الأيام تعرض أعز ما لدي إما للتهديد أو الضياع أو الدمار. إن بعض تلك الأيام مر وكأنه شهور، وبعضها جعلني أرتاب في كل ما ظننت أنني عرفتته عن نفسي وعن العالم - لقد كانت أياماً ولدت لدي شعوراً بالحماسة، وعدم الكفاءة، وفقدان السيطرة، خاصة حين كان الأمر يتعلق بأولئك القريبين جداً مني. وإذا كان حالك مثل حالي، فلعلك تساءلت أنت أيضاً - أثناء مواجهة تلك الأيام العصيبة - عما إن كانت هناك فرصة لاستعادة أي توازن، أو سعادة، أو أمل، أو رؤية للمستقبل؛ فلو كانت الحياة بهذه القسوة، فما الذي يدفعني للتلهف على ما هو آتٍ والتطلع إليه؟

إنني قد توصلت للاعتقاد بأننا جميعاً - بمن فيهم أنا وأنت - مُنحنا قوة وحكمة تمكّننا من التعامل الفعّال مع كل تحدٍ يواجهنا في حياتنا. إنني لا أقول ذلك من باب التحفيز الأجوف، ولا أزعّم بالطبع أن حامضنا الوراثي يحوى معرفة بالجبر أو الهندسة، لكن ما أعرفه أنه حينما يتعلق الأمر بالأسئلة الحقيقية المتعلقة بالحياة والاستمرار والسلام والسعادة - بغض النظر عن مستوى التهديد أو التحدي الذي تتعرض له تلك الجوانب - فإنني على ثقة من أن القدرة اللازمة للتوصل إلى الحقيقة والإجابات التي يتطلبها كل تحدٍ كامنة بداخلنا ونحن نملكها دائماً. إن لدينا القدرة التي نحتاج إليها لعيش حياة رائعة، ونحن أكفء تماماً لمواجهة التحدي. إنني موقن بهذا؛ لأنني تعلمت كيف أتخذ خطوة للوراء لأراقب النصر الذي أحققه أنا وغيري في أحلك الأوقات. لقد شاهدنا جميعاً أناساً عاديين يُظهرون قدراً غير عادي من الصبر والثبات في وجه تحديات قاهرة. إن الجانب الأصعب في الإيمان بأنك أحد هؤلاء الثابتين يكمن في التغلب على الضوضاء، والفوضى، والمشتتات بحياتك، والتي تُوارى، وتشوّه قوتك الكامنة واللازمة لاجتياز تلك التحديات الكبرى.

إن تسارع الحياة وتعقدها في هذا العصر يجعل من الصعب أحياناً التراجع قليلاً للبحث في عقولنا وأرواحنا عن مدخل نستطيع الولوج منه نحو ما نحن عليه وما نحتاج إلى أن نكون عليه. وما من بديل في ذلك عن العمل الجاد على الطراز القديم، والإعداد السليم، واتباع خطط واضحة في أوقات الشدة.

ذلك هو الهدف من هذا الكتاب؛ فأنا أسعى لمساعدتك على معرفة أفضل خصالك، وخصوصاً في وقت الشدة. لتأمل ما يلي: إنك إن حظيت بمتوسط العمر الطبيعي؛ فأغلب الظن أنك ستعيش ٧٨ سنة، أو ٢٨٤٧٠ يوماً - بعض تلك الأيام (أمل أن يكون معظمها) سيكون جيداً بالفعل، وبعضها الآخر سيكون عادياً لأبعد مدى - حتى كأنك لا تتذكر أنها مرت بك - وبعضها لن يكون غاية في العظمة، وقليل منها (وأمل أن يكون قليلاً جداً) سيكون صعباً للغاية - صعباً بالدرجة التي قد ترتاب معها في انطباعك عن كل الأيام الأخرى. وتعتمد مقادير تلك الأيام على استعدادك للأوقات العصيبة.

أنت تعلم أنني محق وأن أولئك الذين تُكنُّ لهم القدر الأكبر من الحب يستحقون الوقت والجهد الذي ستقضيه معهم. وفي الصفحات التالية من الكتاب لم أحاول "إعادة اكتشاف الذرة"، لكنني قمت بجهد منظم، ليس بفرض إبطارك بوابل من المعلومات أكثر مما تحتاج إليه، أو أكثر مما يمكنك استغلاله على نحو فعال في مواجهة تلك الشدائد. وقد كان بإمكانى أن أكتب مئات الصفحات حول كل واحد من الأيام السبعة التي اخترت عرضها هنا، والحق أن كثيراً من الخبراء فعلوا ذلك على نحو غاية في الكفاءة. وإن وجدت أنك في حاجة لمزيد من المعلومات حول أي من الأزمات التي أناقشها في هذا الكتاب - والأغلب أنك تحتاج - فسوف تجد معلومات وافية على الغلاف الخلفي لهذا الكتاب. بيد أن نيتي كانت متجهة بالأساس نحو إمدادك - وفق ما لدى من رأي وخبرة - بالمعلومات الجوهرية التي سوف تساعدك في إدارة أزمته يوماً ما، دون الخوض في لجج من الأبحاث التي لا نهاية لها (والتي على أية حال لا تناسب الناس الواقعيين في هذا العالم الواقعي). وقد لا يرى آخرون ما أراه في هذا الشأن، لكنني مقتنع به تماماً.

لقد توخيت البساطة في صياغة عباراتي، وحاولت الوصول إلى الهدف من أقصر الطرق بأسلوب واضح، ومحدد، وسهل الاستخدام. سأقوم باستعراض الأيام الأكثر صعوبة، وسأخبرك بما تتوقعه فيها حتى لا تقاجأ بها أو تؤخذ على غرة أو تصيبك صدمة؛ ثم أقترح خطة تعود بك ويمن تحب لأيام الرغد من جديد. ستلاحظ أنه على الرغم من وجود بعض أوجه الاختلاف المهمة، فإن هناك أيضاً

بعض أوجه الشبه المهمة بين خطط المعالجة المقترحة لاجتياز هذه الأيام الصعبة؛  
وبهذا لن يتوجب عليك تعلم سبع خطط معالجة مختلفة تمام الاختلاف!  
أملى ورجائى أن يتولد لديك - بانتهائك من قراءة هذا الكتاب - شعور بالسكينة؛  
لعلك أنك أحد الذين استعدوا لكل ما هوأت بحياتهم. يمكنك أن تجنى من خلال  
هذا الاستعداد فوائد جمة لك أنت شخصياً، تمنحك القدرة على قيادة ومساعدة  
الآخرين فى مثل تلك الأوقات العسيرة.

## حديث في الإعداد

"إن الحياة هي ما يحدث لك في أثناء انشغالك  
بالتخطيط لشئون أخرى".

- جون لينون

إذا أسعدنا الحظ بحياتنا، توفرت لنا فرص لقاء أناس يغيرون حياتنا على نحو فعال وإيجابي، وغير متوقع أحياناً. ورغم حكمة هؤلاء الناس، فإنهم لا يكونون من بين من تختارهم عامداً لطلب النصح؛ وقد منّ الله علىّ بواحد من هؤلاء في حياتي: كان مدرب طيران قد قابلته في حقبة الستينات - رجلاً لم أنتظر منه أكثر من تدريبي على الطيران، لكن ظني كان خطأ محضاً؛ فقد ثبت أن الرجل هو أحد أعظم ما رُزقت به من "هبات" في حياتي.

لم يكن مظهر "بيل" ولا سلوكه يشير إلى أنه أكثر من مجرد فتى أمريكي يجيد الطيران؛ فهو لم يحظ بحظ وافر من التعليم النظامي، لكن تصادف أنه أحب كل ما يربطه بالطيران، إلا أن إسهاماته في حياتي تجاوزت بكثير تدريبي على الطيران، كما سوف يُثبت هذا الكتاب.

كنت مراهقاً حين بدأت تلقي دروس الطيران، لكن الرجل "استشرف" مستقبلي كاملاً في تلك الطائرة؛ وقبل انتهاء فترة التدريبات، أخبرني أنني قد جربت كل المقصورات، وأديت كل التمرينات، واستوفيت كل المتطلبات، وأنه بإمكانى الحصول الآن على رخصتي، ثم التحليق بسعادة إلى أبعد نقطة مرئية من الأفق الأزرق. توقفت هنيهة، ثم قال شيئاً استحوذ على انتباهي تماماً، ولن أنسى أبداً أنني لحظتها كنت أقف بجوار الطائرة على عشب مدرج الهبوط خارج بلدة صغيرة شمال تكساس؛ حيث قال لي: "فيل"، لقد تعلمت الآن القواعد الأساسية، وتعرف الآن كيف تعلقو

وتهبط وتدور، والحق أنك لست سيئاً، لكننى عرفتك جيداً، وأنا على يقين تام من أنك لن تكتفى بهذا وستحتاج للمزيد؛ فإنك لن تأخذ أمر الطيران هذا على محمل اللعب، بل ستقتحمه وتجعله جزءاً من حياتك أكبر من مجرد التوجُّه بالطائرة لزيارة جدتك بعد ظهيرة يوم صحو، فستنطلق بها فى كل الأحوال - سواء أمطرت السماء أو أشرقت الشمس، وسواء كنت بالنهار أو فى ظلام الليل - ولا بأس بهذا، لكننى أعلم أن المشكلات تقع حين نخلط الأمور ونسئ فهمها. وما يقع قد يكون خطأك لأنك بالفت فى الجسارة، وقد يكون ذلك لمجرد وجودك بالمكان الخطأ فى الوقت الخطأ، لكن الأرجح أن تلك الطائرة سوف تضعك ذات يوم فى أزمة ما، وحين تكون فى الجو سوف تكون وحيداً دون مرشد، ولن تستطيع التماس المساعدة من أحد إلا من نفسك، وإن لم تكن مستعداً للأزمة المحتملة فقد تموت فى لحظة؛ فالأمر يرجع إليك إذن - لكن اعلم أن لحظة الأزمة قد تأتى، فإن أنت كان أمامك خياران: إما أن تكون مستعداً للأزمة فتتجو وتعيش لتحكيها، وإما ألا تكون مستعداً فلا تتجو ولا تحكى شيئاً".

لم ينتظر خلال حديثه معنى جوابياً؛ وقال مقالته على هذا النحو المتواصل، حتى إننى ساعتها أدركت قيمة مقالته تلك؛ وذلك لأنه لم يحدثنى طوال فترة معرفتنا بحديث على هذا القدر من الطول. ولك أن تعلم أننى فى تلك المرحلة كنت مراهقاً فى أسوأ ما يمكن أن يكون عليه حال المراهقين، وأظن أن كثيرين من معارفى حينها كانوا على علم بأننى تناولت كثيراً من المعجنات وأنا صغيراً يا إلهى، هل كنت مجنوناً إلى هذا الحد بالتحليق فى السماء. ورغم ما كان بى من تملل انتظاراً للحظة التى سأتمكن فيها من الطيران، إلا أننى - ولسبب ما (غريب على شخصيتى بلا شك) - استمعت لقوله الحكيم، ويبدو أننا لم نكن قد انتهينا من الدروس حينها؛ لأننى حتى هذا الحين لم أكن قد أعددت نفسى للأوقات التى تسير فيها الأمور على غير ما يرام. ورغم أننى لم أكن أعرف حينها، فقد ساءت الأمور بالفعل - إلى أبعد نقطة مرئية من الأفق الأزرق.

مرّت بعد ذلك - سريعاً - أربع سنوات قمت فيها بالطيران لمئات الساعات، وذات مرة أقلعت بطائرة ذات محرك واحد عالية الأداء - وذلك قبل منتصف الليل بقليل (قد يرى البعض فى ذلك السلوك جنوناً فعلياً) - وفى أعقاب عاصفة شتوية قوية ضربت المدينة كقطار بضائع (قد يكرر البعض ما رأوا سابقاً). وقد بدأت رحلتى كأى رحلة أخرى قمت بها، لكنها انتهت على نحو مختلف تماماً؛ فقد كنت محلّقاً على ارتفاع ١٠٠٠٠ قدم حين توقّف المحرك بشكل كامل، لم يطقق،

بل توقف وحسب. كانت السماء حالكة السواد وليس بها شعاع من ضوء القمر، وكانت الأرض من تحتى مغطاة بطبقة من الجليد بسُمك قدمين، وبدا أن الأمور كلها تتجه نحو سبيل واحد؛ فما كنت قادراً على تمييز البيوت من الحقول أو الطرق، وما من أفق أمامى لأسترشد به. كان الصمت يخيم على كل شيء حولي، وهو ما أشعرنى بالوحدة التامة؛ فلم أستطع الوقوف على جانب الطريق كما أفعل مع سيارتى، ولم يكن بإمكانى أيضاً جذب حزام النجاة - لم يكن أمامى سوى خمس دقائق، أو ٣٠٠ ثانية. كان الوقت يمضى وأنا فى طريق السقوط - لا مفاوضات، لا احتمالات؛ فأنا فى طريق السقوط الحتمى، ولم يعد هناك وقت. إن موتى وحياتى متوقفان على القدر وعلى ما سأفعله فى هذه الثوانى - لم يكن لدى وقت للفرع، أو الاتصال بشخص على الأرض. وحينما أعاود التفكير فى ذلك الأمر، أدرك أننى استخدمت "الطيار الآلى الذى بداخلى". لقد استنفرت كل ما تلقيته من تدريب؛ فخلال التدريبات الإضافية التى تلقيتها وفقاً لتوصية "بيل"، لا بد أننى حاكيت الهبوط الطارئ مرات عديدة - مرات بالنهار، ومرات أخرى بالليل، وبينما أنا فى مقصورتى - وعندما بدأت سريعاً السيطرة على الموقف رنّ فى أذنى واضحاً صوت "بيل" يقول: طر أولاً، ثم أبحر بالطائرة ثانياً، ثم أتصل بعد ذلك ... فالوقت يمر. شعرت بوحدة شديدة، لكننى هدأت من روعى بحقيقة أننى أعددت نفسى لمثل هذه المواقف؛ فموقف الطوارئ هذا يعنى أن كل تدريباتى كانت ذات جدوى، وأن وقت التطبيق قد حان، ولقد تعلمت فى تلك الليلة أن ثمة أشياء فى حياتك تخطر بذهنك على نحو متوقع وأن كل شيء موجود بداخلك - تلك هى القاعدة الذهبية.

هناك طرفة قديمة بين الطيارين (لم تكن مضحكة بالمرّة فى تلك الليلة)، تقول إن كل هبوط تنجو منه بحياتك هو هبوط جيد؛ فقامت خلال تلك الثوانى بالطيران الشراعى مستحضراً كل قدراتى الذهنية ومركزاً على غايتى كما لم أفعل من قبل، وحصلت على ذلك الهبوط "الجيد" الذى نجوت منه بحياتى. وقد رددت حينها لو أننى خرجت من الطائرة مختالاً كما يفعل جون لينون فى فيلم *The High and Mighty*، صافراً ومربتاً على جناح طائرته الأيسر، لكننى فى الحقيقة كنت مرتعداً ومذعوراً للغاية، وكنت عاجزاً عن السيطرة على قدمى بأية حال - لقد غيرت تلك الدقائق الخمس حياتى للأبد، لكن كل ما سبقها من إعداد هو ما مكنتى من اتخاذ القرارات السليمة حين دعت الضرورة؛ فلو لم يهتم "بيل" بإخبارى بالحقيقة كما رآها، ولو لم يلهمنى الاستعداد لهذه اللحظة، ما كنت لأبقى حتى أحكى لكم هذه القصة.



إننى أدرك الآن أن ما صار إليه الحال فى تلك الليلة الباردة المظلمة، كان قد تقرر قبل ذلك بكثير؛ فأنا لم أنجُ نتيجة حظى الرائع ولا لمهارة فائقة خدعت بها المحرك المتوقف لطائرتى، بل لقد نجوت لأننى أنصتُ لما قيل لى؛ ولأننى قمت بما يتوجب على القيام به، ولأننى كنت مستعداً لهذه الأزمة قبل حدوثها. وقد ترسّخت لدى ثقة منذ تلك الليلة بأننى إذا ما أعددت نفسى للأزمات والطوارئ التى قد تحل بحياتى، فإننى سأتمكّن كذلك من تغيير نتائجها وتبعاتها.

إننى أمل ألا تجد نفسك بالمرّة فى أزمة كالتى مررت بها فى تلك الليلة، لكن كلاً منا يعلم أنه مع اختلاف أزمته شكلاً ومضموناً، فإنها آتية لا محالة، والسؤال: هل ستكون مستعداً للقياس؟ هل قمت بواجبك تجاه نفسك وتجاه من تحبهم؟ مثلما حدث معى تماماً فى تلك الليلة على الطائرة، ستحدد النتيجة على ضوء ما فعلته وما لم تفعله من هذه اللحظة وحتى ذلك الحين؛ ولذا فإن هذا الوقت - كغيره من الأوقات - مناسب تماماً للبدء بالتفكير فى تلك الأيام التى سنجتازها.

### الحياة الحقيقية تولد مشكلات حقيقية

أحياناً أتمنى لو أننى أستطيع التنبؤ، بل التحكم فى المستقبل، لكن ليس بمقدورى فعل هذا، وما من أحد يستطيع فعله.

لا أحد لديه ضمانات ضد الأزمات، ورغم أننى حدثت سبباً من أكثر الأزمات شيوعاً، فربما يكون لديك قائمة تزيد على ذلك بخمس أو عشر أزمات أخرى، فليس هناك من عدد محدد، لكننى أريد التركيز على هذه الأزمات التى أراها - وفق خبرتى - الأقرب احتمالاً لأن تواجهك أنت شخصياً أو تواجه من تحب؛ إنها الأقرب للحدوث سواء لم تتخطّ التعليم الأساسى أو حصلت على شهادة الدكتوراه، وستحدث سواء كنت تسير على السجاد الأحمر للمجد والرفاهية أو كنت تكسب قوتك من تنظيف هذا السجاد من أجل الآخرين. وتلك الأزمات ستحدث إن كنت تعيش بمدينة كبيرة وتحيا حياة سريعة الإيقاع، أو فى أحراش تتحرك فيها ببطء السلحفاة.

وهذا يعنى أنه قد تُركت لنا الحرية كي ندبر أمورنا، ونتكيف، وننجو مما قد يقع. وما يدعو للأسف أن بعض الناس يكتفون بالاستجابة الإرادية أو التلقائية فى مواجهة ما أصابهم. البعض يختارون الإنكار التام لما يحدث، واهمين أنفسهم بالاعتقاد بأنهم إذا تجاهلوا أزمات الحياة الحتمية - التى لا يمكن إنكارها - فقد

لا تحدث مطلقاً. وقد عبرت "سكارليت أوهارا" - في فيلم "ذهب مع الريح" - عن ذلك على نحو رائع حيث قالت: "إننى لا أستطيع التفكير بهذا الآن؛ لأننى إن فعلت، سوف أجن، وسوف أفكرُ به فى الغد. والحق يا عزيزتى "سكارليت"، أن الغد سيأتى، وبعده ألف غد سيأتى، وإن لم تستعدى له فقد يقهرك، وستجدى أن تلك الخطط (أو اللاخطط، إن شئنا الدقة) سوف تكلفك ثمناً باهظاً.

ورغم أننا لا نحب التفكير بالأمر كثيراً، فإننا نعلم جميعاً أنه من غير الممكن التنبؤ بما قد يجرى فى حياتنا مستقبلاً، فلا يمكننا أن نتوقع عدم هطول الأمطار اليوم أو غداً لمجرد أن الجو كان صحواً بالأمس؛ حيث يظل دوماً جزء منا منتبهاً، ويراقب ما يجرى الآن، ومهما سارت الأمور بخير فستظل هذه الفكرة المزعجة تلح علينا: هل سيحدث كذا؟ وأنا أقول نعم سيحدث فى الغالب! وأنا لا أقول ذلك بمنطق المتشائم، بل بمنطق الواقعى والمدرّب؛ لذا فقد يتوجّب عليك اتّخاذ الإجراءات اللازمة؛ لتنعّم بالسكينة النابعة من تأهّبك عندما يقع المحظور.

لو أننى انتظرت فى تلك الليلة، وأنا على ارتفاع عشرة آلاف قدم حتى أضع خطة لكان الأوان قد فات. إننى أريد منك حين تمر بأحد تلك الأيام، أن تكون قادراً على أن تقول: "تلك هى الأزمة التى أعددت نفسى لها - إننى فى مفرق الطرق، فإمّا أن أرتعد وأنهار، وإمّا أن أستخدم كل مهارتى واستعدادى لإدارة هذه الأزمة، والخيار خيارى أنا!!". إن ما يؤهلك لقول هذا، هو أن تكون ممن يملكون خطة، وممن يقومون بواجباتهم التحضيرية. إن وقت التفكير بما عليك فعله لخوض الأمواج المضطربة يجب أن يحدث وأنت لا تزال فى المياه الهادئة؛ ففى أيام الأزمات ستكون منهكاً بدنياً، وذهنياً، وعاطفياً بشكل بالغ - حتى إنك لن تستطيع البدء فى وضع الخطط.

### الوحوش تعيش فى الظلام

إننى لا أؤمن بأن الحياة صراع بين الخير والشر أو بين الظلم والعدل؛ فالحياة هى الحياة. وأنا لا أعتقد أن الحياة وحش خرج بهدف افتراسنا أو أنها قنبلة موقوتة ستفجر فى وجوهنا، لذا فنحن لا يتوجب علينا السعى من أجل النجاة من هذه الأيام الصعبة وكفى، بل علينا أن نخرج منها أقوىاء - بأدوات جديدة، وحكمة جديدة، وفهم أكثر عمقاً لكيفية المواجهة، حتى إذا ما وجدت أن أمراً غير فعّال كنت تقوم به، استطعت تغييره؛ وكذلك إن حدث أى شىء فجأة بدون إنذار سابق،

فإنك تتمكن من الصمود في وجهه وتعود أشد بأسًا بعد تجاوزه. والأدوات التي سأضعها بين يديك قد صممت لمساعدتك على القيام بهذا تحديًا، وهكذا تكون هذه العملية أكثر نجاحًا على الصعيد الفردي - كزوجة أو زوج، كأب أو أم، وكعضو في المجتمع؛ إنها قاعدة مهارات ينبغي تعلمها - إلا أن ذلك نادرًا ما يحدث - وينبغي أن تكون جزءًا من إعدادنا لتنضج ونكبر، إلا أن ذلك أيضًا قلما يحدث.

---

لا يتوجب علينا السعى من أجل النجاة من هذه الأيام الصعبة وكفى، بل علينا أن نخرج منها أقوىاء - بأدوات جديدة، وحكمة جديدة، وفهم أكثر عمقًا لكيفية المواجهة، حتى إذا ما وجدت أن أمرًا غير فعال كنت تقوم به، استطعت تغييره؛ وكذلك إن حدث أي شيء فجأة بدون إنذار سابق، فإنك تتمكن من الصمود في وجهه وتعود أشد بأسًا بعد تجاوزه.

---

لا يقتصر هدفي على مساعدتي لك في تعلم كيفية التعايش المناسب، مع هذه الأزمات، بل لدفعك أيضًا باتجاه ملء الخواء المعلوماتي في حياة أولادك - سواء كانوا صغارًا أم كبارًا لهم عائلاتهم الخاصة - فلا ينبغي أن تعيش حياتك في خوف من هذه الأيام السبعة المتأزمة، ولست مضطرًا لأن تحيا مذعورًا، إن توفرت لديك خطة قابلة للتطبيق، وإن استغرقت بعض الوقت في إدراك الفجوات الموجودة في قدرات التأقلم لديك وفي تجاوزهها، وذلك قبل احتياجك إليها.

إن أولئك الذين يخوضون تجربة الحياة بقلق وتوتر يكون شعورهم بالذعر هو النتيجة الطبيعية؛ لأنهم يدركون في الغالب أن لديهم نقصًا في قدرات المواجهة. لقد قالت لي إحدى النساء إنها خاضت حياتها مثل من يجلس على حافة مقعد معدني متصلب؛ لقد كانت تخشى أنه في اللحظة التي ستشعر فيها بالإثارة في حياتها، سينزع من تحتها ذلك الكرسي، وأنا أرجح أنها كانت تعاني نقصًا في مهارات مواجهة الأزمات، وأنها كانت تشعر من صميم قلبها بأنها ليست كفتًا للتحديات التي قد تواجهها. وهي ليست وحدها في هذا؛ فكثير منّا يحيا على هذا النحو، نتيجة للخوف المترتب على جهلنا بما علينا فعله وقت الضرورة. إننا لا نرى الطريق أمامنا بشكل واضح؛ لذا فإننا نتخيّل أسوأ الاحتمالات - لكن ماذا لو فكرنا، واعترفنا، واستشعرنا ما قد يجري في بعض مراحل حياتنا؟ فما من أحد يدرى على وجه التحديد كيف ستسير حياته، لكن ألا ينفعنا بشيء معرفة ماهية سبع - على الأقل - من تلك الأزمات الأكثر شيوعًا التي قد تؤثر على حياتنا؟ ألا يكون

من الحصافة أن ته تتقري تلك الأيام قبل حلولها بدلاً من انتظارها حتى تباغتك، ثم تضطر لمجاهدتها رأنت تشعر بالصدمة والنصب والاضطراب؟ أحياناً ما تكون اللحظات الأولى في أيام الأزمات حاسمة؛ فهي أشبه بلحظات هجوم تمساح على فريسته بفتة، وحينما يتعرض المرء لهجوم تكون أقوى ميزات المهاجم هي تلك الثواني الأولى التي يخطو فيها نحوك، ويستل سكيناً، أو يسحب مسدساً، أو يسدد ضربة تجاهك. إنَّ اللحظة التي يصاب بها عقلك بالصدمة هي ما يعول عليه خصمك لينال منك. والآن تصوّر أنك تعلم مسبقاً بخبر هجوم من يتربص بك، فلا ريب أنك لن تكون في كامل هدوئك في موقف كهذا أو في معظم الأزمات الكبرى التي سنتحدث حولها، ولا ريب في أنك ستدخل طوراً من الترقب الشديد واليقظة، لكن الفارق بين الحاليين أنك لن تفرغ وتتهار - لا أمام من يهاجمك ولا أمام أي من تلك الأيام السبعة الأصعب في حياتك.

إننى أريدك أن تشعر بالثقة في قدرتك على التعامل مع ما يعرض لك، والأهم من ذلك، القدرة على أن تحيا حياتك بثقة، وهذا ما أدعوه "أسلوب التعامل" - وهو ما سنتناوله تفصيلاً في الفصل التالي. إن الوحوش تعيش في الظلام، لكن فور إشعال الأضواء، يمكنك أن تصيح قائلاً: "حسناً، أستطيع التعامل مع هذا"، وأنت بالفعل تستطيع، وأنا واثق من أنك تستطيع - لكن والأهم من ثقتي بقدرتك، أن تثق أنت بقدرتك.

### الأيام السبعة الأشد صعوبة في حياتك

إنَّ ما حصل عليه معظمنا من تعليم، وما حصّلناه من خبرات، لا يمدنا بأية معلومات في مجال إدارة الأزمات أو حل المشكلات، أو حتى إدراك وجودها. إن الجزء الأكبر من هذا الكتاب معتمد على آرائى وخبراتى فيما أراه الأنسب مما يمكن القيام به حيال تلك الأزمات التي تحل بنا جميعاً، لكننى لم أكتبه من فراغ؛ لأنَّ معظم أفكارى - إن لم يكن كلها - مدعم بنتائج الدراسات. كما أنتى لم أكتشف معلومات عظيمة جديدة لحل "قانون الحياة"، وهو ما لا يقلقنى لأننى لست بحاجة لاكتشافه. وكما اعتدت، فإن جُل تركيزى يتجه لواقع الناس وواقع مشكلاتهم؛ فحين بدأت العمل على هذا الكتاب، كان لدى فضول لمعرفة ما يرى الناس أنها مشكلات كبرى بحياتهم. ولكى ألقى نظرة خاطفة على ما يراه أصدقائنا وجيراننا أنه أعظم منغصات حياتهم وأشقى أيامهم، أجريت استطلاعاً للرأى على موقع

www.dr.phil.com على أكثر من ألف شخص؛ سألناهم فيه عما يرون أنه أضخم كوارث حياتهم، واعتمادًا على آرائهم في حجم تأثير كل حادثة على حياتهم طبقًا لمقياس يتدرج بين صفر ومائة بالمائة (حيث نسبة الصفر تعنى عدم وقوع أى إعاقة أو تشتت على الإطلاق مطلقًا، ونسبة المائة تعنى شللًا تامًا لحياتهم).

اسأل نفسك إن كنت متفقدًا أو مختلفًا مع الترتيب الموضوع لتلك الحوادث معتمدًا في ذلك على تجاربك الخاصة. وفي فصول أخرى سنناقش العلاقة بين الأحداث المنهكة - من أمثال هذه - وبين العواقب أو ردود الأفعال المرجح ارتباطها بها. وقد وجد أن خمسة عشر حدثًا منهكًا قد أثرت على الحياة بنسبة لا تقل عن ٧٥ بالمائة، وقد رُتبت كما يلي:

الحدث*	الترتيب
نزع ملكية بسبب رهن أو دين	١
وفاة فرد من الأسرة	٢
الإصابة بمرض عضال	٣
إصابة فرد من الأسرة بمرض عضال	٤
مرض مزمن (يلازمك طوال حياتك)	٥
موت الزوج/ الزوجة	٦
انهيار مالى	٧
تغير الوضع المالى إلى الأسوأ	٨
مشكلة قانونية معضلة	٩
الانفصال عن شريك الحياة	١٠
أزمة نفسية حادة	١١
تدهور الصحة العقلية لأحد أفراد الأسرة	١٢
الطلاق	١٣
إصابة خطيرة	١٤
موت صديق مقرب	١٥

\* في أثناء مطالعتك للترتيب، ضع في ذهنك أنه مسيح أجري على الإنترنت، وليس مسحًا علميًا دقيقًا. ورغم أنه يقدم معلومات مفيدة للموضوع محل النقاش، فإن عليه محاذير علمية: بمعنى أنني لو أجريتها لفرض استنتاجي - وليس لفرض نقاشي - لتعاملت معها على نحو مغاير، لكنه بعد "تقريرًا ميدانيًا"، وأظن أنك ستجده مثيرًا للاهتمام.

إنَّ نتائج هذا المسح تأتي متَّسقة تماماً مع العديد من الدراسات التي أجريت على التوتر فيما مضى، وهو يلفت انتباهنا لمناحى من حياتنا ينبغي الاحتراز لما يقع على صعيدها؛ وذلك لأن تلك الأحداث قد تأتي مرتبطة بعواقب بدنية أو عاطفية قد تجعل الموقف أشد سوءاً - وهو ما سنراه في فصول لاحقة؛ فعلى سبيل المثال، أجرى الباحثان "هولمز" و"راهي" دراسة تمَّ فيها قياس معدّل التوتر منذ جيل مضى، وقد أظهرت النتائج أن المؤثرات أو الضغوطات الشخصية - مثل موت زوج أو وقوع الطلاق - هي أشد الأحداث إثارة للتوتر والضغط؛ فضلاً عن إمكانية ارتباطها بالإصابة بأمراض بدنية، لكن البيانات لا تجيب عن السؤال الخاص بأسبقية أى من الحدثين على الآخر: الحدث المثير للضغط أم المرض، لكن كليهما في النهاية مشكلة ينبغي الاهتمام بها.

إليك الآن استعراضاً سريعاً للأيام السبعة التي اخترت مناقشتها. وإن كنت تكابد الآن أزمات في أحد تلك الأيام، فسوف تتعرف على المواصفات الأليمة لها. وكما أسلفت من قبل، فإننى قد اخترت هذه الأيام السبعة انطلاقاً من آرائى وملاحظاتى حول إمكانية التأثير الذى تحدثه هذه الحوادث على حياة من يكابدها وعلى صفائه الذهنى، واعتماداً على شيوع حدوثها بين الناس.

### اليوم الذى ينفطر فيه قلبك

فى هذا اليوم، تفقد شيئاً ذا قيمة كبيرة فى حياتك، ومع فقدته ينفطر قلبك، ومن الحكمة القول بأن أحدنا لن يَسْلَمَ من هذا اليوم، والأرجح أنك قد لاقيته فعلاً فى حياتك أو فى حياة من تحب، والأرجح أيضاً أنك ستمر بيوم كهذا أكثر من مرة واحدة فى حياتك، وأنه سيكون مختلفاً فى كل مرة وفق ماهية ما تفقد - سواء كان فقدان حبيب بالموت، أو فقدان زوج، أو صداقة، أو عمل، أو حلم حياة - لكن القاسم المشترك فى جميع الأحوال هو الإحساس بالحزن والأسى والألم الذى يجبرك على الخضوع والانطراح أرضاً.

### اليوم الذى تدرك فيه أنك بعت حياتك بثمن بخس

إنه أحد أشد تلك الأيام السبعة صعوبة، لكنه اليوم الذى تدرك فيه أنك عشت حياتك بلا شجاعة ولا كرامة. فيه تعترف بشكل نهائى أن الخوف كان العنصر المهيمن على حياتك، وأن كل خياراتك قد اتخذتها الخوف بدلاً منك. فى ذلك

اليوم تكتشف أنك قد بعث نفسك وأحلامك بثمن بخس؛ لأنك خشيت من الفشل أو خشيت من عدم إرضاء من تهتم لرأيهم. وفي هذا اليوم لن تستطيع النظر لماضيك بفخر؛ لأن تلك لم تكن حياتك - فقد كانت حياة شخص آخر، أو ربما حياة جميع من حولك ... الجميع باستثنائك أنت؛ فقد خذلت "ذاتك الحقيقية".

### اليوم الذى تدرك فيه أنك على درب غاية فى الصعوبة

إن كيفية التناغم مع هذا العالم هو ما أطلق عليه التأقلم. فى هذا اليوم تنهار قدرتك على تلبية مطالب الحياة، وتشعر بإنهاك كامل على المستوى الذهنى، والعاطفى، والبدنى - وسواء كان انهيارك هذا مالياً أو كان لمجرد الشعور بأنك لم تعد تحمل فكرة العيش وكأن كل شيء تحت سيطرتك؛ لأنه ليس كذلك فى الحقيقة - فى هذا اليوم تسقط مقهوراً وبلا خيارات، وتشعر وكأنك تفرق فى بحر من المتطلبات، ولا تقدر على إبقاء رأسك فوق مستوى المياه.

### اليوم الذى ينهار فيه الجسد

نحن نكره فكرة وقوعنا فريسة للمرض، لكن انهيار الحالة الصحية حقيقة لا مفر من وقوعها بحياتنا. والغالب أنك - أو بعض من تحبهم - لا بد أن تقع بين برائن أزمة صحية على درجة كبيرة من الخطورة، وحتى لو عشت حياتك صحيح البدن - بعيداً عن الحوادث - فإن جسدك فى مرحلة ما سيبدأ فى التآكل. وكبقية الأيام الصعبة، فإن طريقة تعاملك مع الموقف تصير هى العامل الحاسم حين تتأكد إصابتك - أو إصابة أى من أحبائك - بمرض خطير أو وضع صحى حرج، أو انهيار صحى من نوع ما.

### اليوم الذى ينهار فيه العقل

إن اليوم الذى تقر فيه بأنك أو أحداً من أحبائك يعانى من خلل ذهنى أو عاطفى يكون فى الغالب يوماً مؤلماً، ومخجلاً، ومخيفاً، ومربكاً. فى مجتمعاتنا تفتقر إلى الثقافة الكافية للانتكاسات الذهنية كما هو الحال مع الانتكاسات البدنية؛ ونتيجة لهذا يصبح البحث عن الحلول اللازمة أمراً مروّعاً، والبحث عن حل لهذا الوضع قد يصبح مخيفاً بنفس قدر المشكلة ذاتها؛ بسبب الألم والخوف من الإذانة، سواء

من ناحيتك أو من ناحية الآخرين. والمدهش أن الصحة الذهنية مسألة غير مطروحة للنقاش على نطاق واسع في بلادنا، على الرغم من أنها أحد أهم جوانب وجودنا؛ فهي تحدد تصرفاتنا جميعاً بشكل أو بآخر. إن انهيار الصحة الذهنية، قد يتخذ صوراً كثيرة ومختلفة عن بعضها البعض، لكن الإحصاءات غالباً ما تعبر عن تلك الحالات بوصفها قلقاً، أو اكتئاباً، أو بالتعبير الأقل شيوعاً - ولكن الأشد قسوة مع ذلك - وهو تعبير الاضطرابات الذهنية، وهو ما يمكن التعبير عنه بمزيد من البساطة باعتباره عجزاً عن التمييز بين ما هو واقع وما هو خيال، أو هو التوهم أو الهلوس.

### اليوم الذى تكون فيه السيطرة للإدمان

حين يطالع أحدنا عناوين الصحف يجد أن الإدمان يجتاح الغرب على نحو خطير. لقد كان المعتاد أن يوجد المدمنون فى الأزقة المظلمة، أو فى الأماكن ذات السمعة السيئة من المدينة، أما الآن فيمكنك أن تجد المخدرات فى أى مكان، بدءاً من غرف النوم فى المناطق السكنية الراقية، وانتهاء بغرفة اجتماعات مجالس الإدارة؛ فلم يعد ذبوع نياً تعاطى لاعب كرة قدم أو رجل أعمال ناجح للمخدرات أمراً شاذاً. ويعود ذلك فى بعض أسبابه إلى سهولة الحصول عليها؛ فبإمكانك الحصول على النوع الذى تريده بنقرة على فأرة الحاسوب. والإدمان ليس مقتصرًا على المخدرات فحسب؛ فإدمان الكحوليات وصل أيضًا إلى مستوى مخيف. وسواء كانت مشكلة الإدمان خاصة بك أو بأحد ممن تهتم لهم، فإنها تلتهم حياتك، وقد تدمرها بكل سهولة.

### اليوم الذى تفقد فيه الغاية والهدف من حياتك

إننا نتحدث هنا عن المهمة الصعبة المتمثلة فى إيجاد معنى لحياتك، والأمر هنا لا يتعلق بماهية وجودك بقدر ما يعنى الغاية منه. قد تصبح هذه أزمة إيمان أو شعور بفقدانك للاتجاه الصحيح؛ فيبرز السؤال: ما الهدف؟ ما الغاية؟ ويتولد شعور بعدم أهمية وجودك. إن الزمن لا نهائى، وعمرك محدود لكى تحدث به أثرًا، فماذا أنت فاعل؟ حين تفقد التواصل مع مغزى حياتك، يكون عليك فحص هذا الجزء والارتباط بأمر يعيد إليك الاستقرار حين يفقد كل شىء حولك أهميته ومغزاه. وقد يتراوح هذا الأمر بين وضع أساس جديد لينهض عليه إيمانك وبين تكريس جهدك



لصالح غاية طالما وددت أن تتبناها، وما بين أن تكون أفضل مما أنت عليه كأب، أو كمثل أعلى، أو كموظف، وكابنة، أو كصديق.

حينما تواجه تحديات هذه الأيام السبعة أو تحديات أيام أخرى بحياتك، وترقب ذاتك وأنت تعبر للضفة الأخرى، حينها يمكنك الابتهاج والتحفُّز لها وبها؛ فبإمكانك أن ترفع رأسك حتى حين يكون كل ما حولك ينهار.

### الحياة ليست رحلة نجاح مُصْفى دون شوائب

الحقيقة أن الحياة لا تمضى سهلة رغم ما نضعه من خطط دقيقة وما تكنه من رغبات عميقة؛ فهي ليست رحلة نجاح لا تحتوى إلا على النجاح وحسب لآي منا؛ فخوض الحياة يشبه أحياناً المرور عبر قناة تهوية؛ فأحياناً تكون الحياة كتيار هوائى مستقر، وأحياناً أخرى تكون الحياة أشبه بإعصار من الدرجة الخامسة. إنَّ عواصف الحياة لا تنتهى دائماً بنهايات سعيدة، لكن من الممكن على اتدوام التعامل معها، وربما انتهت بوضعك فى مكان أفضل على الضفة الأخرى. المهم على أى تقدير هو أن تكون فى وضع يمكنك من قيادة عائلتك، أى أن تكون هادئاً وسط العاصفة.

إذا كنت تحيا حياة إيمانية فقد تقول إنك ستدعو الله حين تحل بك الأزمة وسوف ينجِّيك، وهذا لا بأس به مطلقاً، لكن عليك فى الوقت ذاته أن تأخذ بأسباب النجاة، كما يحضك الدين نفسه على ذلك. وبصفتى رجلاً مؤمناً بربه، يمكننى أن أقول إننى أنشط كل النشاط فى استخدام كل مواردى لمساعدة نفسى؛ فلهذا السبب أعطانى الله تلك الموارد، والأمر المهم أن تستعين بكل مواردك عند تعاملك مع تلك الأيام السبعة الأشد صعوبة.

### ارفع رأسك

ما نحن إلا نتاج لما تعلمناه طوال تاريخنا، ولولم نواجه أية تحديات ما تطورنا ذهنياً أو بدنياً أو عاطفياً أو روحياً. إننى دائماً ما أقول إنه لو أصابتنا مصيبة، ولم نتعلم منها فتلك عقوبة، وإن تعلمنا منها فيمكننا اعتبارها درساً. إننى لا أدعى أن تغيير المنهج ووضع خطة عمل سيحميانك من الوقوع فى المشكلات أو أنهما سينأيان بك عن أزمات الحياة التى لا تتوقف؛ فهذا غير صحيح، ولا أدعى أنها ستحول دون

مرور تلك الأيام السبعة بحياتك؛ فهذا لن يحدث، وربما ظللت تصطدم بالعقبات نفسها فى تلك الأيام السبعة العسيرة، غير أن رد فعلك الآن قد يكون مختلفاً. إن ما يتغير هو الطريقة التى تسعى بها على دروب هذا العالم؛ حيث ستكون أشبه برجل حاصل على حزام أسود فى أحد الفنون القتالية، وقد سار فى زقاق مظلم فى ساعة متأخرة من الليل، ثم تخيل رجلاً آخر لم يحصل على ذلك التدريب القتالى، وسار فى الزقاق المظلم ذاته؛ فإن الفارق بين الرجلين شاسع للغاية. إن هدفى النهائى من هذا الكتاب هو أن أعدك وأجهزك للسير فى ثقة وقوة؛ لكى تسير معتمداً على استعداد، وليس على غرور أجوف.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## أسلوب التعامل

دع الله أن تصل سائماً، لكن عليك أن تبهر تجاه الشاطئ.

- مثل روسي

لا أحد يمكنه إصلاح حياتك؛ ذلك أن حياتنا بحاجة لأن تُدار لا أن تعالج. كم أرجو أن تكون حياتك - أو معظم جوانبها على الأقل - على ما يرام، لكن لديك فرصة دائمة لتكون أكثر قدرة على إدارتها. وبعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب ستظل مشاكلك في الغالب نفس المشاكل التي كانت لديك حين بدأتها؛ فإن كنت تعاني من حياة زوجية -ضطربة حين بدأت قراءة الكتاب، سيظل الحال كما هو بعد أن تنتهي قراءته، وربما صار أسوأ، وإن كنت في عمل وصلت فيه لطريق مسدود، أو كنت تعاني من زيادة الوزن من قبل؛ فلن يتغير في الأمر شيء بعد انتهائك من قراءة الكتاب، وربما تنتظر فيما يلي من الأيام، وبعد بدء قراءتك لكتابنا هذا، بعض - إن لم يكن كل - الأيام السبعة التي نتحدث عنها، وربما صادفك وقوعها وأنت لا تزال تقرأ. إن قراءة هذا الكتاب لا تغير من واقع المشكلات التي تعانيها بالفعل، ولا يمكنك تفادي ما هو مقبل منها.

إن ما سيتغير أهم بكثير من أي معضلة محددة أو مشكلة ما - أنت من سيتغير: قدرتك على إدارة حياتك، ورؤية الأمور من منظورها الصحيح، وفهمك للغاية من قيامك ببعض الأفعال وامتناعك عن القيام بالبعض الآخر، والأهم من ذلك كله أنك سوف تمحص قراراتك ثم تتخذها عن وعي؛ قرارات باتباع أو تغيير الأسلوب الذي تدير به حياتك، وذلك أمر خطير؛ لأنك من خلال هذا التوجه يمكنك تحديد ما ستؤول إليه حياتك.

سوف تتعلم بعض المهارات المهمة لكى تتعامل مع المشكلة ولا تكون جزءاً منها، وبدلاً من التركيز - وربما الفزع - مما لا تستطيع السيطرة عليه، سوف تتال الفهم الذى يساعدك على تلافى الشعور بأنك ضحية، حتى فى تلك اللحظات الفارقة من حياتك، والتي تشعر فيها وكأنك أخذت على غرة، وأملى أن تفهم أن شعورك ليس نابغاً مما يجرى فى حياتك؛ بل هو نتيجة لطبيعة اختيارك لاستجابتك له. وسوف أتحدث عن ذلك بشكل أكثر تفصيلاً فى مناسبات لاحقة. أما الآن فأود أن أوضح أننى لا أدعى أن امتلاء نفسك بهجة وسعادة لن يجعل أى مشكلة على نحو ما يجرى فى تلك الأيام الصعبة تتلاشى تلقائياً، وكم كنت أتمنى لو أن الأمر على هذه الدرجة من السهولة، لكنه ليس كذلك.

ولنبداً إذن بالحديث عن "أسلوبك فى التعامل" أى أسلوبك الخاص والمتفرد فى إدارة الأمور. إننا جميعاً وبدون استثناء نملك توجهاً خاصاً، سواء علمنا أو لم نعلم؛ فأنت تملك توجهاً خاصاً بك حتى لو لم تكن مدركاً لذلك، واننى على ثقة من أنك لو فتشت حولك قليلاً لتوصلت إليه. واختلاف الناس يستتبع اختلافاً فى طرق معالجتهم لأمر حياتهم؛ فبعض الناس ضحايا وبعضهم صيادون، وبعض الناس معطاءون والبعض يأخذون فقط، وبعض الناس سلبيون والبعض الآخر عدوانيون؛ وهكذا نجد أن التصنيفات والتوصيفات والتقسيمات لا حصر لها.

وقد بدأت من هنا؛ لأن أسلوبك فى التعامل مع الأمور إن لم يعمل لصالحك وقت الرخاء، فسوف تصبح فى مأزق شديد حين تصاب بإحدى الصدمات السبع الكبرى. والسؤال إذن: ما أسلوبك فى إدارة الأمور؟ وهل هو مجد أم غير مجد؟ كيف يرى أسلوبك من يعرفون جيداً أسلوبك هذا؟ هل يؤدي إلى ما تشده من نتائج، أم أنه يعيقك ويحول بينك وبين ما تريده وتحتاج إليه؟ من أين ينبع، ومتى كانت آخر مرة فكرت فى تغييره؟ إن توجّهك فى إدارة الأمور يؤثر على كل شىء تفعله وتشعر به، وهو المصفاة التى ترى من خلالها العالم، وهو جوهر ومادة استراتيجيتك فى التعامل مع الحياة، وبإمكانه أيضاً أن يؤثر بقوة على الطريقة التى تتفاعل بها مع الآخرين. وعلى تحديد موقعك من هذا العالم؛ فأنت لا تحصل إلا على ما تقدمه. وإن كنت لم تجلس قط لتسأل نفسك عن ماهية فلسفتك وخطتك ومنهجك فى هذه الحياة، فقد حان الوقت لذلك.

## وجهة النظر

إننى لا أؤمن بوجود شيء اسمه الأمر الواقع، بل أؤمن بوجود منظور معين نرى من خلاله الواقع؛ فليست هناك أخبار سارة وأخرى سيئة، بل هناك فقط تفسير للأخبار يجعلها إما سارة وإما سيئة. إن ذلك من صنع وجهة نظرك، ورؤيتك، وتفسيرك للكيفية التي يؤثر بها عليك أى حدث يمر بك.

إن ما أقصده هو أنك تتخذ خيارات معينة، بشكل اعتيادى جداً فى بعض الأحيان، حول الطريقة التي تفسر بها الأحداث التي تمر بحياتك وطريقة تفاعلك معها. قد يكون منهجك الاعتيادى هذا تحليلياً، وقد يكون عاطفياً، وقد تكون ممن يجعلون من كل شيء تقريباً مسألة شخصية - بدءاً من الزحام المرورى وحتى زيادة التمريرة بفاتورة الكهرباء. إن ردود أفعالك وتفسيراتك تنطلق من نقطة ما، وهى تؤثر على حديثك إلى نفسك بشأن طريقة سير الأمور وشعورك نحوها. والحقيقة هى أن الطريقة التي تتفاعل بها مع الناس والأحداث شكلت - فى الغالب - وفق معلومات قديمة، وينبغى مراجعتها؛ للتأكد من أنها لم تعد بالية، ومن أنها لا تعيق سير كل ما أحكمته من خطط للغد. إن الأمر كله متعلق بالاختيار، ومعرفتك بمصدر خياراتك والقدرة على توقع ما ستكون عليه ردود أفعالك نحو موقف معين، يساعدك على فهم "أنماط" تناولك للأمور وإدراكك لها. إن ما أريد الحديث عنه هنا هو كيف أن هذه الفلاتر التي ظلّت عاملة عبر السنين نتج عنها تفسيرك للكلمات، وإشارات، وأفعال، وأحداث معينة على نحو ما تفسرها به.

---

إن معرفتك بمصدر خياراتك والقدرة على توقع ما ستكون عليه  
ردود أفعالك نحو موقف معين، يساعدك على فهم "أنماط" تناولك  
للأمور وإدراكك لها.

---

كيف إذن تطوّر أسلوبك فى إدارة الأمور، وكيف تصبح مدركاً لهذا الأسلوب؟ (وكيف تغيره متى اضطررت لذلك؟). إن جزءاً صغيراً جداً من أسلوبك فى إدارة الأمور قد يكون عبارة عن ميول وراثية، لكن الجزء الأعظم منه هو نتاج متراكم ودائم التطور من الأحداث، والتجارب، والنتائج فى حياتك وكيفية تفاعلك معها انفعالياً وتفسيرك لها. إن مكوناً كبيراً من توجهك يكون انفعالياً، والانفعالات لا



تحدث بشكل مفاجئ أو سحري، ويفيدنا فى هذا فهم ما قاله أسلافنا عن التفكير العقلانى، وهو ما أسموه "تشريح العاطفة".

### الأجزاء الأربعة الرئيسية فى تشريح العاطفة

١. يقع الحدث؛ فتلقاه بالطريقة الحسية؛ أى إنك تستخدم بصرك، وسمعك، وشمك، ولمسك، وربما قدرتك على التذوق؛ فيكون بالإمكان تقديم ألف تصور مختلف من قبل ألف شخص مختلفين لنفس الحدث؛ ولهذا يؤكد محققو الشرطة أنه نادراً ما يقدم شهود عيان متعددون تقريراً موحداً ودقيقاً للحدث ذاته؛ ذلك لأنهم جميعاً يتلقونه من خلال فلاتر مختلفة (أى من خلال خبراتهم السابقة).
٢. تصنف الحدث عبر فلاترنا بإضفاء معنى عليه - كأن ترى فى رمز السلطة تويداً لك بسبب أبيض الذى كان يسيء معاملتك، أو أن تستشعر الدفء والسعادة حين تتناول كعكة عيد ميلاد، أو حين تشتم رائحة المحيط؛ لأنك عشت إجازات صيفية سعيدة فى أثناء طفولتك على الشاطئ.
٣. يتكون لديك رد فعل عاطفى يبنى على ما تقوله لنفسك حول الحدث؛ ذلك الحوار الداخلى الذى لا يتوقف فى رأسك أبداً. قد يتكرر هذا الحوار الداخلى ويترسخ على نحو يجعل عمله آلياً ويعمل وفق العادة دون وعى منك.
٤. تستجيب للحدث سلوكياً وفق العواطف التى كونتها عبر حوارك الداخلى.

إن تشريح العاطفة أمر معقد، ودعنى أبين لك كيف يتركب على هذا النحو من خلال المثال التالى مما يحدث فى الحياة الحقيقية: والد "آن" هجر عائلتها وهى لا تزال فى الثالثة من عمرها، (وتلك بداية "الحدث") وبدون دعم من زوجها، بدأت والدة "آن" تدبير أمورهما المعيشية بصعوبة؛ لذا فقد تنقلت "آن" على مدى خمس سنوات بين دور رعاية متعددة. وللأسف كانت كل دار أسوأ من سابقتها؛ فقد كانت تنام على سرير غير مريح فى غرفة مليئة بغيرها من الأطفال الذين يقيمون بدار الرعاية، ولم يكن لديها الكثير من المقتنيات الخاصة بها. وفى بعض دور الرعاية

توجَّب عليها أن تكافح للحصول على متطلباتها الأساسية؛ كوجبة الطعام الساخنة، والملابس النظيفة. وحين كانت تشتكى أو تعترض كانت تعاقب بالضرب والسب. كما تنقلت "آن" بين أكثر من مدرسة حتى إنها لم تكون أي صداقات حقيقية، وكانت أمها تظهر وتختفي في حياتها بوتيرة أبعد ما تكون عن الانتظام والتوقع.

وضعت "آن" معنى لكل واحد من هذه الأحداث. مكونة "حقائق" عن تجاربها التي مرت بها، (وتلك هي المرحلة الثانية: وهي تصنيف وأرشفة كل حدث على أنه مرجع للمستقبل). إن تلك الحقائق هي التي ستشكل رؤى "آن" المستقبلية وتوقعاتها لأسلوب تعامل الناس معها والطريقة التي يتوجَّب عليها أتباعها للهروب من المعاملة السيئة، إن فقدان حياة "آن" للاستقرار والرعاية الدائمة - فضلاً عن المعاملة السيئة التي لاقتها في مستقبل عمرها - هو ما شكل نظرتها للمودة والعلاقات في المستقبل، ورغم أنها تلقت، بين الحين والآخر، حباً صادقاً ورعاية تامة من أبوين بالكفالة؛ حيث جسداً الحب الملخص الصادق نحو أطفال في حاجة للعطف، إلا أن تجاربها الأولى شكلت فلاتر إدراك عديدة، ووضعتها في موضع التنفيذ؛ فاتخذت أحكاماً عاطفية تجاه الأشخاص بناء على تجاربها السابقة؛ مما جعلها تحافظ على مسافة بينها وبين الآخرين، وهي تحاول شق طريقها في الحياة.

ولا عجب أن كبرت "آن" باعتقاد مفاده أن الشخص الوحيد الذي يمكنها الاعتماد عليه هو نفسها فقط (هذا هو الجزء الثالث من التشريح؛ حيث يتواصل الحوار الداخلي يومياً متخذاً نفس الشكل، وتستمر أحكام طفولتها لتصبحها في الكبر)؛ فقد كانت ترى أنها إن أرادت شيئاً فعليها البحث بنفسها عن طريقة لتحقيقه، ورأت أيضاً أن عليها أن تظل مسيطرة على عالمها حتى لا تسقط مرة أخرى ضحية لأذى الآخرين. ونتيجة لذلك، سمعت بعد أن أنهت الدراسة مباشرة للحصول على وظيفة مندوبة مبيعات متنقلة؛ حيث لن تضطر للخضوع للضغوط التقليدية من مدراء المكاتب وقواعدهم (المرحلة الأخيرة من تشريح العاطفة وفيها تستمد العواطف وقودها من الحوار الداخلي؛ فينتج عنها سلوكيات تغلق الدائرة الانفعالية). لقد جعلت أداءها في العمل هو همها الأكبر (وهو الشيء الوحيد الذي تقدره)؛ فقد تعلمت أن تجعل أرقام مبيعاتها هي ما يعبر عنها، وقد نجحت في ذلك على نحو ما - لقد أصبحت وصولية حقيقية، واكتسبت الاحترام والتقدير اللذين رأت أنها تستحقهما، لكنها لم تستطع الحصول على الحب والثقة اللذين افتقدتهما في طفولتها، وكانت تتوق إليهما طوال الوقت خفية، وراء مظهر الفتاة المعتمدة على نفسها والجديرة بالثقة، والذي رسمته لنفسها. لقد ظلَّ عملها هو شاغلها الأول؛



ولذا كانت دائماً تجد المبررات للتراجع؛ حين تبدأ علاقاتها مع الآخرين في التوحد، ولم تتعلم قط حياة الشراكة ولا كيفية بذل الحب وتلقيه في علاقات متبادلة. لقد نجحت "آن" أخيراً في أن تحيا الحياة التي أرادت لها لنفسها، لكنها ظلت مكبلة بقيود حياتها العاطفية؛ لأنها ظلت محتفظة بنفس الفلاتر التي تكونت لديها منذ الطفولة، ولأنها لم تتراجع قط للحظات، تعيد فيها مراجعة وتصحيح ما كونه من معلومات عن عدم الثقة بالناس وما قد يجرونها عليها من ألم، فلم تجد أبداً من يشاركها الأفراح والأتراح في حياتها.

وكما أسلفت، فإن عملية تشريح العاطفة ليست سهلة؛ لأن الأسلوب الذي تبنته "آن" في نظرتها للحياة، تكون لديها نتيجة عدد من العوامل، ولو اختلفت ردود أفعالها نحو مدرقاتها المبكرة من حياتها (بمعنى، لو أخذت الخطوة الثانية منحى مغايراً)، لخلقت خبراتها استجابة مغايرة تماماً، وكان من الممكن أن تعطى أحداث دار الرعاية معنى آخر؛ حيث كان يمكن أن تقول مثلاً: "إننى لو أصبحت "فتاة مطيعة" ولم أشتك ولم أثير ضوضاء فلن يتم إيذائى"، ولو اختارت تلك الاستجابة، لاتخذ أسلوبها في التعامل مع الأمور منحى أكثر سلبية بدلاً من منحها الاندفاعى الذى تبنته، وفى الحاليتين ستحمل "آن" أسلوباً صعب المراس؛ ففلاتر أسلوب تعاملها مع ما تواجهه يتعلق على نحو مباشر بالطريقة التى تعلمت أن تعالج بها تجارب طفولتها؛ حيث تفسر الأحداث التى وقعت، وتدير على أساس تفسيرها حواراً داخلياً يعزز وجهة نظرها - بغض النظر عن خطئها أو عدم نضجها - حتى تصبح تلك النظرة هى الحقيقة التى اختارتها. لكن ليس هناك ما يضطرنا للعيش مع تبعات معلومات قديمة وفلاتر غير صافية أو نقية؛ فهيامكانك أن تختار تحديد مصدر ضراعاتك وتتحدى "الحقائق" التى قبلتها باعتبارها مسلمات لمدة طويلة. ومن المناسب هنا أن نناقش باختصار شيئاً سبق لى الكتابة عنه، ويسمى "اختبار ورقة عباد الشمس المنطقى": وهو عبارة عن عدة أسئلة بسيطة يمكنك تعريضها لأى فكرة أو معتقد؛ لترى إن كان يفسد حوارك الداخلى أم لا، ربما كان ذلك المعتقد رأياً صارماً أو فكرة لازمتك من مواقف أو أحداث مضت أو ارتبطت بك فى مرحلة ما من حياتك. وبغض النظر عن مصدرها، فأنت الوحيد الذى يمكنه أن يقرر إن كانت تستحق الإبقاء عليها معك أم لا. راجع أفكارك واختبرها بوتيرة منتظمة، وقم بتعريضها لخطوات الاختبار الأربع التالية:

• هل تعبر هذه الفكرة أو الاعتقاد عن حقيقة صادقة؟  
ضع في ذهنك أن الحقيقة تختلف عن أي رأي قد تحتفظ به؛ فلو اعتقدت - مثلاً - أن تناولك لصندوق من الكعك المحلى كل أسبوع لن يؤثر على صحتك، ستبقى الحقيقة مؤثرة عليك بلا شك. عليك التوافق والانسجام مع الحقيقة إن كنت جاداً في إجراء تغيير في حياتك - بعبارة أخرى، عليك أن تتعامل وفق الحقائق حتى تحافظ على صحتك.

• هل تخدم هذه الفكرة أو هذا الاعتقاد - أفضل اهتماماتك؟  
هل تُرضى اهتماماتك حين تعطى الأولوية لهذا الاعتقاد؟ أو بتعبير آخر، هل بوضعه في مرتبة عالية لديك يحقق لك الرضا الفعلي؟ لو وجدت مشكلة في قول "لا" كما يحدث مع الكثيرين، فأنت على الأرجح تقنع نفسك بأمور تخالف ما تعلمه على وجه اليقين؛ فتتحمل التزامات لا تميل حقاً للقيام بها، وتفعل أشياء لأصدقائك لا تملك الوقت - أو الرغبة - للقيام بها؛ فما الذي يدفعك لفعل تلك الأمور التي لا تناسبك؟ لأن حوارك الداخلي يُحمّلك بواجبات ومسئوليات فوق طاقتك. وهذا النوع من التفكير يفسد حوارك الداخلي، وقد يقودك لتبني خيارات مبنية على خشيتك من أن يرفضك الآخرون أو يفضلك - ولا ريب أن تلك الخيارات ليست من اهتماماتك.

• هل تحميك هذه الفكرة - أو هذا الاعتقاد - وتقوى صحتك؟  
حينما تجعل من هذه الفكرة أولوية لديك هل يكون في ذلك تلبية لدواعي السلامة الصحية؟ وهل قلقك بشأنه مثلاً يولد لديك توتراً مرضياً قد يسبب انهياراً بدنياً يؤدي بدوره لمرض عضال أو للوفاة؟ كيف يؤثر حوارك الداخلي عليك بدنياً؟ إن كنت بديناً، فهل يعرضك إنكارك لحالتك لخطر الإصابة بأمراض القلب، أو السكر، أو السرطان؟ وإن كنت تدعو نفسك فاشلاً أو تافهاً، فهل تسمح لنفسك بحياة مليئة بالتوتر؛ لأنك لا تؤمن باستحقاقك لما هو أفضل؟

• هل يحقق لك هذا الاعتقاد أو الفكرة ما تصبو إليه؟  
هل يفيدك هذا السلوك؟ هل يحقق لك حوارك الداخلي أهدافك، أم يؤثر سلباً على قدرتك على السعي نحو ما تريد في حياتك؟ فمثلاً، لو أن أمك تقول دوماً إنك لم تكن قط جيداً كأختك، فربما تكبر مردداً مع نفسك فكرة أنك لست كفتناً، ورغم

أنك قد أصبحت راشدًا، فإنك لا تزال تسمع صوت أمك يرن في أذنيك: "لست كفتًا بما يكفى"، أو "أنت لا تستحق حبّي"، وهكذا - ونتيجة له - سوف تحيا بخوف من فقدك للوظيفة أو للزوجة. وعلى الرغم من أن تلك المخاوف لا أساس لها، فإنك تبذل الكثير من الوقت والجهد محاولاً عدم فقدان ما لديك، بدلاً من السعى نحو ما تريده فعلاً.

من المهم أن تعرض نفسك باستمرار لهذا الاختبار؛ حتى لا تنزلق في هوة الأنماط السيئة والفلاتر غير الصالحة للاستخدام.

### تحديد الأولويات بما يتفق مع أسلوب صحي في مقارنة أمور الحياة

لا يرتبط أسلوبك في التعامل فقط بحياتك اليومية ارتباطاً مباشراً، بل إنه أيضاً يرتبط بالأحداث المهمة في حياتك - ومن بينها الأيام السبعة الأشق في حياتك. ولكي تتوفّر لديك خطة لاجتياز تلك المشاق سالماً. عليك أن تفهم أهمية وجود منظور سليم لحياتك، وقدرة على المحاسبة، وقدرة على الفعل حتى تشكل تجربتك في الحياة وفق ما تريده، وحين تتوفّر لك هذه العناصر، تصبح على الطريق السليم نحو وضع أسلوب تعامل من شأنه أن يعمل لصالحك مستقبلاً - وتأسيس توجّه يناسبك في المعالجة.

#### امتلاك منظور سليم لحياتك

يقول الناس دائماً: "إننا لم نقابل قط رجلاً على فراش الموت يقول: "وددت لو أنني قضيت وقتاً أطول في عملي""؛ فلماذا؟ لأن الناس في تلك اللحظات الأخيرة يدركون ما كانوا يريدونه حقاً، فيكون لديهم حينها نظرة كاملة الوضوح لحياتهم، لكنها لا تفيد في تلك الأوقات بكل أسف. فتجد مدراء ينشغلون تماماً بتحقيق المال وفي خضم انشغالهم هذا يهدمون حياتهم الزوجية ويدمرّون حياة أولادهم قبل أن يدركوا أنهم كانوا أثرياء فعلاً، لقد كان لديهم ما بهم حقاً، لكنهم فرطوا فيه؛ لأنهم لم يمتلكوا تعريفاً صحيحاً للثراء، فكانت ثروتهم مالية بدلاً من أن تكون أسرية.

لقد أخبرني والدي قبل أن يموت مباشرة أن من بين أعظم دروس الحياة التي تعلمها كانت القدرة على إدراك اللحظات والقرارات الحساسة عندما يحين

موعتها، بدلاً من إدراكها عند الموت حيث لا يجدى الندم. وأخبرني أيضاً أنني لو أردت فعلاً أن أترك أثراً إيجابياً في حياة الناس، فإن البداية الرائعة لقيامي بذلك هي مساعدتهم على إدراك تلك اللحظات الحساسة، التي تغير مسار حياتهم عندما يحين موعدها بدلاً من إدراكها بعد أن يفوت الأوان؛ حيث لا نفع لعمل أو لندم.

إن امتلاكك منظوراً لحياتك أمر ضروري لخلق أسلوب فعال لإدارة الحياة؛ فهو يضع إطاراً لمشاكلك ويخلق سياقاً لتسير خلاله. إنني ألتقي بمن يرى مشكلته في عدم إلحاق أطفاله في دار الرعاية المناسبة قبل فترة الدراسة، أو في دس زميل له وراء ظهره، ثم يكتشف أو تكتشف إصابة زوجها أو زوجته بالسرطان، وحينها يدرك معنى الأزمة الحقيقية - إنهم قد لا يهتمون بعد ذلك بتأثير الرعايا التي يرتادها أطفالهم أو بمن يشي بهم من خلفهم؛ فلم لم تعد تلك الأمور تهمهم إطلاقاً؟ لأن حياتهم أجبرت على اتخاذ منظور آخر. ما أود القيام به من أجل إصلاح منظورك هو فحص شامل له، قبل أن تُصاب بضربة على رأسك، وتكتشف أنك لم تكن مستعداً.

ولكى تكون مستعداً عليك أن تقرر الهدف الإجمالي من حياتك - عليك أن تقرر ترتيب أولوياتك على نحو صادق، والتي هي أكثر الأمور أهمية لديك. ما الذي يعنيه لك النجاح؟ ما الذي تمثله من قيمة؟ وفيما تنفق وقتك وجهدك ومالك؟ في الفصل العاشر، ستجد تدريباً يبحر بك في ذلك على نحو أكبر؛ فأمر كهذه ينبغي أن تكون واضحة في ذهنك وقلبك حتى تُرسخ قدميك في أرض صلبة، وتكون حساساً نحو الوجهة الصحيحة إذا ما أصبت بإحدى تلك الأزمات السبع الكبرى؛ فلو لم تصل الآن لرؤية واضحة بشأن ماهيتك وماهية ما تريده في حياتك، فسيكون من الصعب عليك الاحتفاظ بتوازنك حين تصاب بإحدى هذه الأزمات.

---

لكي تكون مستعداً، عليك أن تحدد الهدف الإجمالي من حياتك.

---

إنني، عنى سبيل المثال، أكن تقديراً أعظم في حياتي لملاقتي الشخصية بالله، وحماية ورعاية أسرتي وصحتي، وأن أكون عضواً مسئولاً مؤثراً في المجتمع، ويأتي بعد هذا تقديري لعملي ومعالجة القضايا الكبرى التي تواجه من أهتم لأمرهم. إن هدفى من وجود منظور عام للحياة أنه لو تعطلت آلة تصوير مثلاً في أثناء عرض

برنامجي، أو لم يحضر أحد الضيوف، فإنني أضع هذا الحدث في إطار أكبر: هل زوجتي وأولادي بخير قبل وبعد تحطيم الكاميرا؟ نعم. هل بيتي مناسب لميشتنا؟ نعم. هل أنا فخور بما أقدمه للمجتمع من إسهامات؟ نعم؛ إذن، لن يكون تحطيم كاميرا على الصعيد الواسع لجريان الأمور أكثر من لحظة إحباط عابرة - لكن لن تكون لديك قدرة على إدراك الأمر على هذا النحو ما لم تتحلَّ بأسلوب إدارة لحياتك ينطوي على منظور متوازن.

### للكلمات قوة كبرى؛ لأنك تؤمن بما تقوله لنفسك

للكلمات قوة كبرى، وللفة التي تستخدمها دور كبير في وضع الأمور في إطار المنظور الصحيح - ومن ثم في إطار الأسلوب الذي تتعامل به مع أمورك، وتلك ملاحظة مهمة ينبغى الانتباه إليها في محادثاتك مع الآخرين وفي حوارك الداخلي. إن الكلمات تكون محملة بشحنات عاطفية؛ لأن كل فكرة تملكها وكل كلمة تقولها تؤدي إلى استجابة سيكولوجية. إن الكلمات تحدث أثرًا عميقًا في داخلك، خاصة تلك التي تحمل مدلولًا سلبيًا، والتي تكون أعلى صوتًا من نظيراتها الإيجابية؛ فحين تقول مثلًا "إن فيلماً ما هو أسوأ ما رأيت في حياتك"، ستشعر بقوة أكبر في رأيك هذا من مجرد القول: "هذا فيلم سيئ"، وعلى النحو ذاته لو قلت: "هذا أسوأ ما جرى لي في حياتي"، سيكون للكلام أثر أقوى من قولك: "هذا أمر سيئ، لكنه ليس نهاية العالم". إن ما أود الخلوص إليه، هو أنك غير مضطر لأن تتحدث إلى نفسك بطريقة مأساوية ونيرة مسرحية مشحونة بالمبالغات الدرامية.

لقد حاولت - مثلًا - ألا أستخدم قط كلمات من قبيل "بشع" أو "كارثي" أو "مرعب"، لوصف انفجار إطار السيارة أو توقفي في ازدحام مرور لا نهاية له بـ"لوس أنجلوس" بينما أنا في عجلة من أمري - بالطبع تلك أمور مزعجة؛ إنها أحداث معاكسة وتثير الحفيظة، لكنها ليست كارثية، وليست مفرجة، وليست رهيبة. لكنني مع ذلك كثيرًا ما أسمع أناسًا يرددون هذه الكلمات في مواقف لا ترقى أبدًا لمستوى الأزمة، وهم يفعلون هذا لأنهم لا يملكون أسلوب التعامل المناسب. إنني أعرف أزواجًا سارت حفلات عرسهم على غير ما يرومون؛ فهذا عريس أسرف في المشروبات يوم زفافه، وهذه عروس تعثرت في خمار ثوب زفافها الطويل. وآخر تعطلت الحافلة التي تقل المدعوين إلى زفافه وسط هطول الأمطار، ومن ثم فإنهم يصفون تلك الأحداث بأنها "مفرجة" أو بأنها "كابوس" أو أنها

"أسوأ لحظة بحياتهم"، والحق أن أعراسهم لم تسر رائعة كما خطط لها، واننى لا أسفه من رغبتهم فى أن يسير هذا اليوم المميز على خير ما يرام، لكن كلمات من قبيل "مفجع"، و"رهيب" لم أعتد استخدامها سوى فى وحدة الحروق بالمستشفى التى تلقيت فيها تدريبي - إنها كلمات تصلح لوصف إعصار "كاترينا"، أو أحداث الحادى عشر من سبتمبر، وغير ذلك من المأسى، لكنها لا تصلح لوصف ذوبان كعكة عرس، أو عريس فاسد الأخلاق، أو ضيوف عرس بللتهم مياه الأمطار؛ فتلك أحداث عادية إذا ما قورنت باللحظات المهمة فعلاً فى حياتك، وتلك التى بلغت ذروة السوء فعلاً. ومرة أخرى أقول: إن كنت تردد مع نفسك هذه العبارات، فأنت تقتقد إلى منظور واقعى واضح.

### لا تتخل عن سلطتك

من بين أكثر أساليب التعامل مجلبة للإنهاك أن تتخلى عن قيمتك وتترك تحديد خياراتك معلقة لدى الآخرين أو متأثرة بما يقولون، لماذا؟ لأنك لو تخليت عن سلطتك على نفسك لصاحب عمل، أو زميل، أو أحد أفراد الأسرة، أو أحد الأصدقاء، أو أى شخص تتعامل معه - فأنت بذلك تضع نفسك فى موضع الأعزل سهل الانقياد. وشعورك بالرضا حيال نفسك سيكون متوقفاً على نزاهة وأمانة هذا الشخص، فإن لم يكن يتمتع بأى من ذلك، وكان لا يرضى عن نفسه إلا بالخط منك، فستكون إذن عرضة للنقد بصرف النظر عما تفعل، وإذا سمحت لهذا الشخص بالتأثير فيك فقد تخليت عن سلطتك على نفسك لشخص آخر.

تخيّل مثلاً، أنك تقود سيارتك فى الطريق لعملك، مستمتعاً بالصباح المشمس والقهوة الساخنة، وأغنية محببة لك على الراديو، وفجأة تقدم رجل بسيارته ليجاورك، وأخذ فى التلويح والصراخ الغاضب، مطمئناً إلى أنك لن تلحق به، كنت قد لاحظت أن صدام سيارتك قد احتك بمن خلفك، لكنك لم تلحظ مدى ثورته إلا بعد أن واجهته وهو يرمى ويزبد، ثم اختفى فجأة كما ظهر، وعلى الرغم من أن الأمر كله لم يستغرق أكثر من دقيقة، فإنك بقيت طوال اليوم تفكر فى هذا الرجل وفى حالة غضبه - لماذا تصرّف على هذا النحو؟ لماذا ضخم الأمر هكذا؟ لم يكن مضطراً لهذا التصرف الحقيقى، ما السوء الفظيع الذى ارتكبته فى قيادتك للسيارة على أية حال؟ فلم تكن تقودها زحفاً - أم كنت كذلك فعلاً؟ وهكذا تقضى ساعات فى مدارس أحداث لحظة واحدة مع رجل لا تعرفه، والغالب أنك لن تراه ثانية،

والأسوأ من ذلك أنك تركته يؤثر في نظرتك لنفسك. إن كان هذا تصورك لرد فعل عابر سبيل مر بك، فكيف إذا طرقت الأزمات بابك؟  
 أما إذا كنت واثقاً من نفسك، وتعرف قدرها، سيظل سلوك هذا السائق الأخرق مثيراً للحقن، لكنك في الوقت ذاته ستراه عابراً، وستكون قادراً على استهجانه بقولك: "لا بد أنه شخص بائس"، وبعد ذلك لن تبذل في الأمر تفكيراً إضافياً، وستمضى في يومك بشكل عادي؛ لأنك أنت وحدك من يحدد تقديرك لذاتك، واحترامك لذاتك، وكل ما يعنى لك شيئاً مهماً.

إن الذات هنا هي مربوط الفرس، ورغم أننا سنتناول "الذات الواقعية" في سياق حديثنا عن الحياة القائمة على الخوف في الفصل الخامس، إلا أنني أود الإشارة لها هنا؛ لأن رؤيتك لذاتك تمثل كل الفارق فيما يتعلق بمالك. وإن لم تكن سمعتني أذكر هذا المصطلح سابقاً "مصطلح الذات الواقعية"، فهي تلك التي تجدها في أعماقك، وهي بخلاف الذات "الخيالية" (التي يحثك العالم على تبنيها لنفسك)، إنها ذلك الجزء فيك الذي لا تحدده وظيفتك أو مهمتك أو دورك، لكنها مجموع سماتك كلها. إن إدراكك الواضح لما يعينك بحق في هذا العالم - وما تمثله أنت على وجه الدقة - يمثل لقاءً واقياً لك من الرسائل السلبية التي تأتيك من العالم الخارجي، فتقول: "أنا من سيقدر ما يعينني في هذه الحياة على وجه الحقيقة، وأنا من يحدد أهمية الأمور، وأنا من سيقدر شعوري نحو ذاتي"، أي أن تدرك أنك لست في حاجة لأن يحبك الآخرون أو يحتويك أحدهم حتى تشعر بالرضا عن نفسك.  
 إنني لا أدعى أن ذلك أمر هين؛ فهو ليس كذلك، بل هو شأن عظيم ينبغى الجهاد لتحقيقه، لكنه أعظم تجربة تحرر يمكنك خوضها. ولتفكر بالأمر: لو أنك الوحيد الذي يمكنه التحكم في شعورك بالرضا والسعادة والثقة والقبول؛ فهذا - ولاشك - يزيد حياتك بساطة - صحيح أنك تميل لاكتساب حب الناس وقبولهم، لكن ثمة فارقاً ضخماً بين رغبتك في هذا الحب وحاجتك إليه. في منهج الحياة، عليك أن تميز بين الرغبات والحاجات، وعليك أن تضع الأولوية للأشياء التي تتسق حقاً مع قيمك على تلك التي تمثل مجرد تفضيلات. وأرجو ألا تدين نفسك أو تتهمها بالأنانية على اعتبار أنك تفرض أولوياتك الخاصة؛ فأنت لا تعرضها على أحد سواك. وإذا تضمن الأمر آخرين، فعليك أن تكون حساساً ومفاوضاً؛ حتى تتأكد من أن حاجات الجميع ستوضع موضع اعتبار؛ فثمة فارق بين أن تكون عدوانياً - فتحمي مصالحك على حساب الآخرين - وأن تكون حازماً، فتحمي مصالحك دون الجور على مصالح الآخرين.

لقد جاهدتُ بقوة حتى لا أتخلى عن سلطتى على نفسى وأسلمها لأشخاص آخرين، وكان من بين الأسباب التى لم تجعلنى أخوض تجربة حياتى بأيد مرتعشة، أنتى لم أجعل فى مقدمة أولوياتى نيل القبول من العالم أجمع. وما كان لى أن أفعل ما أفعله الآن وأن أتناول الموضوعات التى أتناولها الآن لو لم أضع هذا الأساس وفق منظورى الخاص لأن نقادى كُثُر؛ فلو تركت للنقاد تحديد شعورى حيال ذاتى، لانسحبت منذ زمن وهضيت ما بقى من عمري معتذراً. وأنا لم أفعل ذلك إلا لأننى مؤمن بما أقوم به. إنك لو تركت أمر احترام ذاتك ليحدده نقادك (وكل منا لديه نقاده)، لقضيت معظم حياتك بلا عمل أو مشاركة؛ لذا عليك أن تدرك أنه ليس ضرورياً أن يحبك الجميع، أو أن يفهموك، أو يتفقوا معك، أو أن يتمنوا لك النجاح حتى تكون على ما يرام، وما لم تتبنَّ حقاً هذا الأسلوب فى معالجة الأمور، فسوف تظل عرضة للاختراق الدائم من قبل الآخرين؛ فلو ظن الناس أن بإمكانهم السيطرة عليك فلن يترددوا فى ذلك. إن الناس يجادلوننى طوال الوقت فى برنامجى التليفزيونى وعلى مواقع التراسل الإلكترونية الخاصة بى؛ فيقولون مثلاً: "دكتور فيل، أنت أحمق؛ من أين أتيت بدرجةك العلمية وسمعتك؟". إننى لا أمانع فى نقدى، لكن ذلك لا يعنى أن أتبنى آراءهم وأتخلى عن رأى أنا؛ فأنا أعرف قيمى، وأعرف ما أؤمن به وما أمثله، وهذا ما يهمنى.

---

عليك أن تضع الأولوية للأشياء التى تتسق حقاً مع قيمك  
على تلك التى تمثل مجرد تفضيلات.

---

عليك أن تقرر بالقول: "إننى أتقبل نفسى بهفواتها وبأفكارها الخاطئة وبكل ما فيها، وليست لدى فجوة على ملؤها برضا الآخرين عنى. إننى مؤمن بما أكون وبما أفعل، وإن لم أكن كذلك فعلى أن أتغير لأحقق هذا، لكننى على ثقة من أننى لا أحتاج إلى رضا الآخرين كي أشعر بالرضا عن نفسى". تخيل فقط هذا المدى من الحرية: إن وصولك لهذه القناعة سيكون أمراً ثمين القيمة للغاية حين تواجه إحدى العواصف السبع الكبرى بحياتك:



## للمحاسبة دور

هناك عنصر مهم آخر لأسلوب معالجتك للأمور هو أن تقبل المحاسبة؛ فلا تحاول المراوغة في تحمل المسؤولية عن المنحى الذى تسير عليه حياتك وسبب هذا المنحى، فإن لم تكن تحب وظيفتك فأنت مسئول، وإن كنت بديناً فأنت مسئول، وإن لم تكن سعيداً فأنت مسئول، وعليك أن تتسلم زمام الموقف بالكامل إن أردت بالفعل تغييره.

فى الحياة - وأثناء الأزمات - تكون الطريقة المثلى للتحكم فى موقف ما أو تحدُّ ما هى التوقف عن لوم الآخرين عن لعب دور الضحية . وإن لم تنظر لنفسك باعتبارك مسافراً فى هذه الحياة، ومتحملاً لمسئولية ما يجرى لك فيها، فستظل دائماً تبحث عن الأعذار وليس عن الحلول، ولن تتقدم للأمام، وستظل عالقاً فى مكانك، وحين تلعب دور الضحية، فسوف تضيع وقتاً ثميناً فى التفكير فى أسئلة من قبيل: لمَ حدث هذا لى أنا؟ ما الذى فعلته ليحل هذا بي؟ ولن يمكنك التركيز على سبب حدوث ما يحدث دون التعامل مع حقيقة حدوثه بالفعل، وكما رأيت من قبل، فإننى تعلمت بالتجربة المريرة، أننى لو كنت أقود طائرة تسقط، فلن يفنى عنى أن أجلس وأقول: لماذا تسقط الطائرة؟ إلا إذا كان ذلك يرتبط مباشرة بمعالجة أمر سقوطها؛ فالثوانى تمر، وأنا أقرب أكثر وأكثر من الأرض - سواء اكتفيت بإلقاء اللوم على صانعى المحركات أو انشغلت بالارتقاء بالطائرة ثانية - واختيارى بين الأمرين هو ما سيحدد النحو الذى ستلامس الطائرة به الأرض، ومعه تتحدد فرصتى فى النجاة. ينطبق الأمر ذاته عليك حين تواجه إحدى الصدمات على طريق الحياة: عليك أن تتحرك وتفكر فيما عليك فعله الآن؛ وحين يتوفر لديك هذا الأسلوب فى معالجة الحياة، لن تنتظر شخصاً آخر ليقود لك طائرتك.

---

إن لم تنظر لنفسك باعتبارك مسافراً فى هذه الحياة، ومتحملاً لمسئولية ما يجرى لك فيها، فستظل دائماً تبحث عن الأعذار وليس عن الحلول.

---

إن أردت التغيير وأردت تحمُّل مشقة سباق الحياة الطويل - سواء كان طلاقاً، أو فقداً لعزيز، أو أزمة مالية، أو أيًا من الكوارث السبع الكبرى - فعليك أن تدرك أنك تصنع تجربتك الخاصة، وعليك أن تبحث فى نفسك عن سبب لما تتول إليه حياتك. وحين تسأل نفسك، ستدرك أن حلول مشكلات حياتك تكمن بداخلك أنت.

وحتى لو شعرت بالفضب، أو الأذى، أو السخط، فأنت في نهاية الأمر من يملك تلك المشاعر، وأنت مسئول عن وجودها في حياتك، وأنت بحاجة إلى أن تدرك أن أحدًا سواك لن يساعدك على الخروج من أى موقف، ولذا يجب أن تقول: "أنا من أملك السلطة على نفسى، ومن ثم فأنا من يتحمل المسئولية، وعلى أن أشد مجداً الكد والاجتهاد حتى أصل إلى ما أرنو إليه".

إن أحد أكبر العوائق التي تواجه الناس حين يحاسبون أنفسهم هو الإنكار، وقليل هم من لا يكذبون على أنفسهم؛ فنحن نكذب على أنفسنا - سواء بالحذف أو التشويه - والمشكلة في الحالتين كبيرة: لأننا لا نستطيع تغيير ما لا نعترف به؛ فلو فزعت من موقف ما أو ادّعت عدم وقوعه، فلن تتحمل المسئولية عنه، ولن تتخذ أى إجراء إزاءه، لكنك لو توقفت عن الإنكار، واستشعرت الألم، فسوف تتصرف على نحو ما. أما إن كنت ضحية في طفولتك، فلا مجال لمحاسبتك، لكن رد فعلك واستجابتك لما جرى لك وأنت طفل - حتى تصبح راشداً - هو ما تتحمل مسئوليته. إن الأسئلة التالية على جانب كبير من الأهمية، وتساعدك على تحديد مقدار تحملك للمسئولية عن حياتك وتحديد أسلوب معالجتك للأمور. فكّر في إجابتك وكأنك في مأزق ما في الوقت الراهن، وكن صادقاً - فلن يطلع على إجابتك سواك.

- ما مدى تكرار أن تجد نفسك تفكر بأن مأزقاً ما هو نوع من الظلم لك؟

---

● ما الذى تفعله حين ينال شخص آخر الثناء لجهد بذلته أنت؟ هل تعبس وتحاول التحقير من أمره، أم تشعر ببعض الرضا عن أفكارك التي لا بد أنها كانت عظيمة؟

● ماذا فعلت بالتجارب والأحداث التي عانيت فيها ظلماً خلال طفولتك؟ هل احتفظت بحنقك ونقمتك حتى كبرت، أم أنك صرت قادراً على خلق قيم من تلك التجارب؟

● إن كنت تمر بموقف سيئ - كأن تكون متزوجاً من شخص يسيء إليك، أو أنك تعمل في وظيفة لدى رئيس عمل غير منصف - فماذا تفعل؟ هل تجلس مستسلماً وتنتظر النجدة من السماء؟ هل تأمل في تغير الطرف الآخر؟ أم تضع خطة إما لتحسين العلاقة أو وضع حد لها؟

---

● تخيل أنك استثمرت الكثير من حياتك في عمل لم تعد مستمتعاً به، لكن الانخراط في عمل جديد سيكلفك الكثير من الوقت أو المال أو كليهما؛ فهل تظل ملتصقاً بعملك هذا إلى أن تتقاعد ثم تبدأ في ممارسة هواية تحبها، أم تتخرط في الدراسة وتستعد لدخول مجال عمل جديد؟

---

### قم بالتصرف

من بين أهم معتقداتي أن على صنع تجربتي الخاصة في هذه الحياة، ولطالما كررت ذلك لأنني مؤمن به حقاً. إذا كنت تسير في طريق سريع بسرعة تسمين ميلاً في الساعة، واضعاً يديك في حجرك رافضاً توجيه عجلة القيادة، فستسير الأمور قطعاً على غير ما تشتهي. ومهما كنت حسن النية، ومهما كان نقاء قلبك فالنتيجة قطعاً ستظل سيئة. إن القاعدة ذاتها تنطبق على طريق حياتك السريع؛ فإن لم تتسلم زمام القيادة وتتخذ إجراءات وقائية مسبقة فستنتهي نهاية بائسة لا ريب. عليك أن تحدد ما هو المهم بالنسبة لك وتتصرف وفق اختياراتك وأولوياتك، وأن تقوم بشيء حيال ما قررت. ولا أقول إن ذلك أمر هين، لكنك إن لم تفعل شيئاً لن تجنى شيئاً؛ فالحياة لا تعرف سوى الأفعال.

حين تؤسس منهج معالجتك لحياتك عليك أن تكون سباقاً إلى الفعل. وقد كان أبي دائماً يردد: "عليك ألا تنفق من وقتك أكثر من خمسة بالمائة في تحديد حسن أو سوء الصفقة التي أمامك، وتتفق كل ما بقي من وقت في تحديد ما عليك القيام به إزاء هذه الصفقة"، وهذا قول صحيح؛ فحين تكون في موقف صراع عليك أن تقلل السؤال عن السبب وتكثر من السؤال عن ماهية ما يتوجب عليك القيام به. ما الذي يمكنك فعله حتى تحقق ما تريد؟ ما الإجراءات التي يتبني اتخاذها؟ ما الذي يجب تحفيزه من مثيرات؟ إن أردت شيئاً مختلفاً، فعليك أن تتصرف على نحو مختلف؛ فإن كنت غير سعيد في زواجك أو في عملك، فلا شك أنك تكابد ألماً

عاطفياً، والسبيل الوحيد لإيقاف هذا الألم هو الانشغال بالتغيير - عليك أن تكون مستعداً للخروج من نطاق الراحة والأمان الذي اعتدت عليه حتى تتوصل إلى نتائج مختلفة عما لديك بالفعل. إن المقولة القديمة القائلة: "إن مرور الزمن يداوى كل الجراح" مقولة غير صحيحة! فهذه مبالغة في تبسيط الأمور؛ لأن الوقت - بعد ذاته - لا يداوى أى جراح، ولكن ما يحدث خلال هذا الوقت هو ما يداوى الجراح؛ فإن أردت تقليل مستوى التوتر، وإن أردت تحقيق سجل مشرف في التعامل مع أزمات الحياة - ومع هذه الأيام السبعة المصيبة - فعليك أن تكون سباقاً ومبادراً بالفعل.

أظن أنني أسير في حياتي على هذا النحو؛ ذلك أنني نشأت فقيراً للغاية؛ حيث كنت أعمل بتوزيع الصحف في خط سير محدود، وأتقاضى مقابل ذلك عشر دولارات أسبوعياً، وقد يبدو هذا الأجر ضئيلاً، لكن الفارق كبير جداً بين مال قليل وعدم وجود المال مطلقاً؛ لأن هذا الفارق كان يعنى أحياناً الفارق بين الإحساس بالشبع أو النوم جوعاً. في بعض الأحيان، كانت تهب العواصف الثلجية الباردة، ويتساقط البرد وتتجاوز سرعة الرياح خمسة وثلاثين ميلاً في الساعة، فكانت أمي تقول: "لا أظن أنك ستخرج الليلة لجمع مقابل توزيعك، أليس كذلك؟"، لكن العجيب أنني كنت أخرج؛ ففي تلك الليلة العاصفة يكون الناس في بيوتهم، فأتيهم لأجد من يعطيني حق التوزيع، وهكذا أجد ما أنفقه على طعامي في تلك الليلة. لقد كان على أن أكون موجهاً نحو تحقيق النتائج؛ فلو توفرت لديك كل النوايا الطيبة نحو العالم وأنت فقير. فلن تستطيع التوجه للبقال وتقول له: "أريد بعض الطعام، لكنني لا أملك مالاً؛ لقد انتويت جمع أجرى الليلة لكنني لم أفعل". لا، إنني لم أفعل ذلك، بل كان على السعي، وكان على أن أبقى عملياً.

حين نصل - في وقت لاحق، خلال هذا الكتاب - إلى الأزمات السبع الكبرى، سأخبرك بالخطوات التي عليك اتخاذها لتكون مبرمجاً على الفعل؛ لأن مجرد قراءة تلك الخطوات أو التفكير فيها لن يساعدك في شيء؛ فتلك مجرد بداية لا يمكنها إخراجك من أزمته بذاتها، لكن ما يساعدك في الأزمة هو التصرف الفعلي. لن تنفعك النوايا الحسنة حين تكتشف إصابتك بمرض يهدد حياتك، أو حين تفرق في ديونك؛ فنتيك للحصول على رأى طبي آخر لتشخيص السرطان الذي اكتشفته ليس كتحديد موعد والتوجه للقاء طبيب ثان، ونيتك في تحديد ميزانية للمصروفات لن تنفعك في دفع الفواتير المستحقة الدفع؛ فالجهات المستحقة للمال لا تبالى بنيته الصادقة في الدفع، ولا تبالى إن كنت تفكر في الأمر أم لا، بل تبالى

بقيامك الفعلى بالدفع، فأياً ما كان ما تواجهه من مشكلة، أو أزمة، أو تحدٍ فلن ينجلى من تلقاء نفسه، ولن يتحسن الوضع لمجرد نيتك فى الحل، بل يتحسن فقط بناء على ما تقوم به.

إنَّ اتباعك لهذا الأسلوب فى معالجة الأمور يعنى أيضاً أنك لا تهدر الوقت فى القلق بشأن ما لا يمكنك السيطرة عليه. إن دعاء السكينة، الذى يردده كثيراً رواد منظمة Alcoholics Anonymous (التي تعالج إدمان الكحوليات) يلخص الأمر فى عبارات قليلة حيث يقول: "اللهم ألهمنى السكينة لقبول ما لا أستطيع تغييره، والشجاعة لتغيير ما أقدر على تغييره، والحكمة لإدراك الفارق بين هذا وذاك"، وباعتقادي أن كثيراً من الناس يهدرون مقداراً هائلاً من وقتهم - عند مواجهة هذه الأزمات - فى التركيز على أمور لا يمكنهم السيطرة عليها؛ ونتيجة لذلك، لا يتمكنون من الاستمتاع بالأيام التى تتفرج فيها الأزمات، ومن ثم تقل فرص نجاتهم عند مواجهتها.

### إن أسلوبك فى معالجة الأمور بوسعه أن يغير حياتك

ليس بإمكانى أن أتنبأ بأى شىء فى حياتك - لكن دعنى أخبرك بشىء واحد مؤكَّد، وهو أن الأسلوب المناسب لمعالجة الأمور سوف يمكّنك من تغيير حياتك، وستتمكن من تغيير النتيجة النهائية لتلك الأيام السبعة العصيبة؛ وبالتالي سوف يتغير ما بينهما من عادات الأيام، ستكون مستعداً على نحو أفضل لما هو آت، وتشعر بثقة أكبر يوماً بعد يوم. وعلى إثر ذلك تتغير طبيعة علاقاتك بكل من حولك وكل ما حولك؛ فحين تتصرف على نحو مختلف، تختلف أمامك الأمور؛ فتجد ثمار أعمالك، وتكتسب قوة دفع للأمام، وتبدأ فى اكتشاف حلول جديدة للمشكلات والتحديات التى تواجهك، وبدلاً من ابتلاع الحياة لك ثم لفظها إياك، ستواجهها وتجد سبيلاً للمرور خلالها، وسوف تبنيك الحياة وتحتضنك بدلاً من أن تدمرك. ستحيا كل يوم على نحو مختلف، سيتولّد لديك شعور بالسلام والهدوء والثقة، تجده مذهباً فى حد ذاته، وأنا على ثقة من أنك ستصرف على نحو مختلف حين تصادف أيّاً من أزمات الأيام السبعة الكبرى.

## التوتر

### أيام بين القمة والقاع

« الحياة شاقة بالفعل - أليست هي من يفتك بنا هي النهاية؟ »

- كاثرين هيبورن

إن الحياة الواقعية مضممة بالتوتر؛ فإذا لم تنتزع منك ضربيتها، فأنت إذن لا تعيش الواقع، وتمر أيام تتزايد شدتها وتوترها إلى الدرجة التي تهيمن على تفكيرك ومشاعرك، وسلوكك بشكل تام وكامل - تلك هي الأيام السبعة الأكثر صعوبة في حياتك، لكن قبل أن نبدأ بالحديث عنها، أريد الحديث عما بينها من أيام عادية، لماذا؟ لأنه حتى في تلك الأيام غير الصعبة، تظل هناك أيام كثيرة المتطلبات الذهنية والعاطفية والبدنية، ويعود ذلك لعاملين: هما التوتر، ومحدثات التوتر. ومن المهم أن ندرك الفارق بين هاتين الكلمتين، ونحرص على استخدام هاتين الكلمتين بتعريفهما الصحيح في حديثنا عن هذا الأمر؛ فالتوتر هو رد فعلك الجسدي إزاء احتياجاته، أما التوترات فهي ما يعرض لك في الطريق - ولكي تتمكن من إدارة كليهما، عليك أن تفهم الفارق بينهما.

### ما هي التوترات؟

التوترات أمور تفرقك وتهكك وتضغط عليك وتؤثر فيك - إنها تفرض عليك حاجات ذهنية وعاطفية وبدنية. قد يكون هذا التوتر زواجاً مضطرباً، أو ضغطاً من الأصهار، أو قد تكون معارك متواصلة مع رئيس عمل صعب المراس أو أن تكون

قلقًا من وقوع كارثة مالية تترىص بك. أو ضجيج طفل يصرخ، أو ضوضاء مكنسة كهربائية، وقد يكون الزحام المرورى، أو دورك فى التوصيل المشترك بالسيارة. إننى أشير هنا إلى بعض نماذج لهذه المؤثرات، لكنَّ هناك أعدادًا لا تنتهى منها، والتي يمكن أن تنشأ عنها المشكلات. ومقصدى هنا أنه ليس ضروريًا أن تواجه أزمة كبرى حتى تُستنزف بدنيًا أو ذهنيًا أو عاطفيًا؛ فقد تكون سيلاً لا يرحم من صفائر الحاجات، أو المؤثرات، التي لا تفتأ تحل بك. إننا نسمع جميعًا عن اللهيب بالماء؛ فقطرة واحدة من الماء لا تمثل شيئًا على الإطلاق، لكن إذا تواصل سقوط قطرة على رأسك مدة طويلة، فستشعر وكأنها أحجار تدق رأسك.

بجانب المؤثرات الخارجية كرئيس العمل، أو الزواج، أو الأولاد، أو الوضع المالى، فإن هناك مؤثرات أخرى قد تصدر من داخلك أنت، ومن بنات حوارك مع نفسك. نعم - فمن الممكن أن نصبح نحن أخطر أعداء لأنفسنا والمصدر الأول لهذه المؤثرات يكمن فى مشكلات تقدير الذات، وأحاديثها السلبية، ولو كانت مدركاتك معتمدة على مجموعة أساسية من المعتقدات غير العقلانية التي تبنيتها عبر حياتك - أو التي ترسخت فيك عبر السنوات - فهذا يعنى أنك قد تعاني مشكلات كبرى؛ هذا لأنك تلح على نفسك من الداخل بالمؤثرات، لكن صدقتى، يمكن أن يصبح ما بداخلك مؤثرًا ضخماً؛ ولهذا حدثتكَ عن توجه المعالجة والتفكير غير العقلانى.

من الدروس الأولى التي أثرت فىّ خلال دراستى لمجال الإدراك السلوكى هو ما قاله الخبراء من أن هناك بعضاً من المعتقدات غير العقلانية التي تقود إلى كثير من التوتر فى أذهاننا وأجسادنا. والنبأ الطيب أنه طالما استطعنا التعرف على تلك المعتقدات، فهيا مكاننا التخلص منها، لكن عليك أن تدرك طبيعة ما تواجهه.

إليك بعضاً من أنماط التفكير التي يجد الكثيرون أنفسهم مكبلين بها،  
(وهى من وضع "ألبرت إيليس"، و"إيميت فيتان"):

١. الحاجة لدعم الآخرين: "لا بد أن أنجح وأحصل على رضا الآخرين".
٢. التهويل والمبالغة: "لقد فعلت كذا وكذا - هذا فظيع!".
٣. القسوة مع مواقف الإحباط: "لا أستطيع فعل كذا، سيكون هذا قاسياً علىّ جدًّا".

٤. إصدار الأحكام والقاء اللوم: "إننى بلا قيمة؛ لأننى ارتكبت خطأ كذا"،  
أو: "إنَّ العالم غابة لا يمكن العيش فيها".

٥. المبالغة فى التعميم: وهو منهج "دائماً" و"أبداً" فى الحديث. "إن ذلك  
الأمر مفيد للجميع؛ فقد أفلح معى"، أو: "إن كذا حقير جداً؛ فقد جربته  
ولم يفلح معى".

"أظن أنك الآن سوف تضيف من عندك إلى هذه القائمة معتقدات  
تدمرك أنت شخصياً؛ فإن كان الأمر كذلك، فدوّن هذه المعتقدات؛ لأنك  
عندما تراها مكتوبة على الورق، محدقة فيك فسوف يساعدك ذلك  
كثيراً".

إن أفكارك الخاصة قد لا تكون بقدر الأذى والقوة التى تكون لنفس الأفكار حين  
تأتيك من شخص آخر، لكنها مع ذلك قوية ومؤذية، وأجسادنا تستجيب للموتورات  
التي تأتينا من الداخل كما تستجيب للموتورات التي ترد من الخارج؛ لأننا نؤمن  
إيماناً نموذجياً بما نحدث أنفسنا به، إن نمط الحوار الداخلى ونسق التصنيف  
الداخلى المولدان للتوتر. قد يصبحان نمط حياة يستنزف كل طاقتك بلا طائل.

## ما التوتر؟

إن التوتر هو رد فعل الجسد والعقل تجاه الحاجات التي تفرضها الموتورات، وكلما  
زادت الموتورات بحياتك، زاد معدل التوتر، ومعه يزداد فقد جسدك لطاقته الحيوية.  
إن كنت تجد نفسك فى تلك الحالة مرات عديدة فلربما لاحظت أيضاً ما تكلفك  
إياه؛ فعلى الصعيد الذهنى قد تصبح غير كفاء، وعلى المستوى العاطفى قد تصبح  
سريع القلب، وبدنياً قد تصبح أكثر عرضة للمرض. وتذكر أننى لم أتحدث حتى  
الآن عن الأزمات الكبرى؛ لأننى لا أزال فى حديثى عن الصفائر التي قد تتراكم يوماً  
بعد يوم، ويمكننى تشبيهها بخرق صغير فى قارب يراكم الماء فى قعره باستمرار،  
وفى مرحلة معينة، يفرق القارب كله بفعل هذا الخرق الصغير.



ينبغي لك أن تسيطر على توترك وموتراتك؛ حتى لا تكون منزوع القدرة حين تحل الأزمة الكبرى.

تصور قطعة من الخشب الرقيق - يبلغ حجمها بوصتين في بوصة - وضعت على مسندين خشبيين، ثم وضعت في الوسط منها كتل من الطوب الإسمنتي، وحين يحدث ذلك ستبدأ قطعة الخشب الرقيقة في الانثناء، لكنك لو رفعت الكتل بعد ذلك بقليل فسوف تعود الخشبة لاستوائها السابق، ولن تكون من مشكلة إذن؛ فقد عادت الخشبة لاستوائها، أما إن تركت الحمل عليها لمدة أسبوع ثم رفعت، فستجد أن لوح الخشب قد استقر على انحنائه. جرب أن تضع على هذا السطح المنحني قوالب الطوب مرة أخرى، وستسمع أصوات طقطقة داخلية تشير لتفسخ بعض الأنسجة في اللوح الخشبي - لم ينكسر اللوح تمامًا، لكنه خضع وطقطق تحت وطأة ذلك الثقل المزمّن كما تفعل به تلك المسامير الثاقبة. لم يعد اللوح قويًا كما كان، لكن القدرة على إعادة تأهيله بعد أن انثنى وقبل أن يطقطق كانت متوفرة، لكنه حين طقطق ثم انكسر في نهاية الأمر، انقضت فرص إصلاحه. لقد كانت أصوات الطقطقة مظهرًا لتكسر الخشب تحت وطأة حمله، وجسدك مثل هذا اللوح الخشبي تمامًا.

حتى لو لم تكن هناك موثرات كبرى يمكنك الإشارة إليها في حياتك - كهؤلاء الأوصهار المزعجين، أو تلك المكالمات الهاتفية المطالبة بسداد فواتير مستحقة - فإن أنشطتك اليومية (حتى تلك التي تستمتع بها) تعد موثرات، ومن الممكن أن تتسبب لك في التوتر. لقد قابلت امرأة ذات مرة وسألتها أين تسكن، فقالت: "أسكن في ضاحية الإزعاج"، وحين سألتها عما تعنيه قالت لي: "لدى ثلاثة أولاد يذهب كل واحد منهم إلى مدرسة مختلفة؛ فأحدهم في مدرسة دينية، وأخرى في مدرسة سباحة، والثالث في مدرسة كرة قدم، وأنا في الوقت ذاته أعمل سمسارة عقارات؛ فإما أن أكون بين هذا العقار أو ذاك مع عميل ما، وإما أنتى أقل هذا إلى مدرسته أو أتى بتلك من مدرستها، وخلال ذلك كله أكون على الهاتف المحمول مع عملائي"، وتابعت حكايتها لتخبرني بأنها بعد انتهاء اليوم تذهب زاحفة لفراشها، وتجد صعوبة في النوم؛ لأنها تشغل بالترتيب لما عليها القيام به في اليوم التالي، وأستطيع القول: "إن كثيرًا منا يحيون حياة تجعل من التوازن في السير على حبل أيسر من التوازن في تسيير يوم كهذا".

إن مجرد توليد الطاقة اللازمة لمتابعة هذا النمط من الحياة يكفى لخلق توتر بدنى هائل بالجسم، وبمرور الوقت يصبح لهذا التوتر ضريبة واجبة الدفع. تأمل طائر الطنّان: إنه صاحب أعلى معدل بذل للطاقة بين كل حيوانات الدم الحار؛ ويصل معدل نبضه إلى ٥٠٠ نبضة بالدقيقة؛ فهو يرف بجناحيه بمعدل يفوق خمسين رفة فى الثانية؛ ولذا فنحن نراه على نحو ضبابى حين يطير. هذا المعدل الكبير فى إنتاج الطاقة - الذى يحافظ به على سرعته - يتسبب على نحو جزئى فى ألا يزيد متوسط عمره على ما يتراوح بين ست سنوات إلى إحدى عشرة سنة. قارن حالة الطنّان بسلحفاة الجللاباجوس العملاقة - وهى حيوان غاية فى البطء حتى إن سيرها لا يجاوز ١٦ ميلاً فى الساعة، ومعدل نبضها يقدر بست نبضات فى الدقيقة - ولأن ما تبدله من الطاقة قليل للغاية، فإن عمرها المنظور يتجاوز ١٧٧ سنة؛ نحن قد لا نسير فى حياتنا بسرعة طائر طنّان إلا أن متوسط ما نبذله من الطاقة له أثر بالغ علينا. إن لم تطلق ذلك التوتر وتسمح لجسدك بالعودة لحالته الطبيعية، فإنك ربما تعرّض نفسك - وبالتالى حياتك - للخطر. لن يقتصر الأمر على اتساع نطاق العجلة والتوتر فى حياتك يوماً بعد يوم، لكن كل تلك التوترات المتراكمة سوف تنعكس على فرص نجاةك فى أثناء عواصف التوتر التى ستصيب عليك فى أيام الأزمات السبع الكبرى. ودعنى أؤكد لك أنك إن كنت فى هذه الحالة المزمّنة المتصاعدة من التوتر - حين تصادفك إحدى الأزمات الكبرى - فإنك ستكون أسرع استسلاماً من لوح خشب جديد لم يتعرض للضغط لفترة من الوقت. عليك أن تسيطر على توترك وعلى موتراتك حتى لا تكون عاجزاً عن السيطرة حال وقوع كبار الأزمات؛ فعليك أن تكون فى أقصى حالات قوتك واستعدادك حين تقع العاصفة.

### أثر التوتر على جسدك

إن الحيوانات لديها القدرة على تصعيد سرعة استجابتها فى وجه التهديدات، وللإنسان أيضاً القدرة على فعل الشيء ذاته فى وجه تحديات الحياة؛ فمقولنا وأجسادنا تستجمع كل موارد قوتها - أفضل ما لدينا من تفكير، وقوتنا البدنية، وتركيزنا كله - فى الحال؛ حتى نتمكن من النجاة من هذا التحدى. ولا ينبغى أن تكون تلك الاستجابة بطيئة كموقد تحت ماء يغلى بهدوء، بل ينبغى أن تكون فى الغالب على طريقة "إما المواجهة أو الفرار". ولكى تفهم من خلالها ما يحدث حين تصدر رد فعل ذات توتر عال، تدبّر مثال الأرنب والذئب؛ فتخيل أن أرنباً جلس يقف على عشب الأرض، ثم أدرك

فجأة أن ذئبًا يقترب، وفي هذه الحالة يعلم الأرنب أنه إن لم يتصرف سريعًا فسوف يكون عشاءً للذئب، وفجأة يسرى تحول في بدن الأرنب - حيث يتأهب كل جزء فيه للتعامل مع التهديد القادم - فتتسارع ضربات قلبه، ويزداد ضغط الدم ويزداد توتر العضلات، ويطلق الجسد دفقة من الهرمونات المنشّطة، وتستعد الرئتان لاستيعاب قدر أكبر من الأكسجين، أما الأجهزة الأخرى التي لا تقدم شيئًا في هذا الإعداد - كالجهاز الهضمي، والتناسلي، والمناعي - فإنها تتوقف تمامًا عن العمل لتوجيه كل ما لدى الأرنب من طاقة نحو الجري بأقصى سرعة ممكنة. ومن ناحيته يحصر عقل الأرنب كل تركيزه على عدوه، نائيًا بتركيزه عن أي مشاعر ألم أو غير ذلك من شئون بعيدة الصلة؛ وبفضل تلك الاستجابة اليقظة / المتوترة - يتمكن الأرنب من الهروب إلى حفرة؛ حيث يأمن فيها على نفسه من الذئب، وبمجرد أن يعود لحفرته ويعي أنه قد أمن وأن الخطر قد زال، تعود حالته البدنية إلى الوضع الطبيعي. في هذا الموقف، يكون ارتفاع قدر التوتر أمرًا مفيدًا؛ لأنه يساعد في دفع الأرنب لاتخاذ تصرف مناسب وبسرعة مناسبة؛ فتلك الطاقة القوية المحفزة المتعاضدة هي التي تساعدك على سرعة التحرك بابنك نحو غرفة الطوارئ في المستشفى إثر إصابته في حادث، أو على الهروب من شخص يهاجمك، أو حتى لخفض رأسك في أثناء المرور في منحدر تزلج مثير لكن خطير. والحقيقة أن ردود الفعل المتوترة تكون ذات طبيعة منشّطة وإيجابية في بعض الأحيان، ونحن جميعًا نعاين هذا التوتر الإيجابي أثناء تناولنا لانشغالات حياتنا في إطار الأسرة، والعمل، والمناسبات الترفيهية، والانخراطات الاجتماعية وغير ذلك من أعمال؛ فأنت تسعد بما تقوم به في عملك، ويهيجك ما تشارك فيه من أنشطة ومشاريع ممتعة في إطار العمل، أو دور العبادة، أو في المركز الاجتماعي - وهذا أمر طيب؛ فخواء حياتك مما يمكن عمله - قد يصبح مصدر توتر مسممًا لحياتك، ويولد توترًا يعادل أو يفوق سوء التوتر النابع من إلحاح متطلبات الحياة. غير أن كثرة التوترات - حتى المحببة منها - قد تخل بتوازن حياتك وتعرضه للخطر، وإن كنت ترى من الغريب الاعتقاد بأن تكاثر الأنشطة الإيجابية قد يراكم توترات ضارة، فتأمل حال إرهابك بعد قضاء إجازة وعطلة رأس سنة في بيت العائلة الكبير؛ حيث حضر الجميع، وأنت تقول لنفسك: "أخيرًا، أنا سعيد بالعودة للعمل؛ حيث يمكنني الاستراحة قليلًا!".

---

إن رد فعل الجسد إزاء التوترات لا ينبغي أن يؤخذ باستخفاف، خصوصاً إن كان ذلك التوتر متواصلًا ودائمًا؛ فقد يقطع سنوات من عمرك، بل قد يقضى على حياتك بكاملها.

---

وبالعودة لقصة الأرنب والذئب؛ لنأمل ما قد يحدث إن حوَّصر هذا الأرنب ولم يستطع إلى الفرار سبيلًا. إن يقين الأرنب من قرب الذئب منه يضعه في حالة توتر مستديمة، وهذا يعنى أن تلك التغيرات الفسيولوجية - التي أسلفنا الحديث عنها - لن تسكن أو تتلاشى تدريجيًا، وقد يصبح التعرض المستديم لها سببًا في تدمير خطير لجسد الأرنب ومناعته. إن أجسادنا وعقولنا تنحو نحو ذاته حال تعرضها لتوتر دائم - وحتى مع المستوى المنخفض من التوتر - لأن وجوده المستمر يدفع كل أجزاء الجسد التي ترتبط بالتوتر (الرئتين، والمخ، والأوعية، والعضلات) لأن تصبح فوق أو تحت المعدل المنضبط لنشاطها؛ مما يقود لمشكلات ذهنية وعاطفية وبدنية خطيرة، وقد تسبب لديك حالات من تقلب المزاج والتشاؤم والاكتئاب، وأى من تلك الحالات يمكنه التأثير بالسلب على علاقاتك، وقد تبيحك بحالة مزمنة من الإعياء، وتقطع النوم، وتوهن الذاكرة، وقد تسبب توترات في العضلات تقضى إلى آلام بالأس والام بالظهر، وتشنجات وانقباضات العضلات. وقد أظهرت الكثير من الدراسات العلمية أن رد الفعل البدني على المؤثرات قد يحدث وهنأ في الجهاز المناعي، وقد يؤثر على الخصوبة والأداء الجنسي، ويحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي، ويزيد من خطر إصابات الغدد والسمنة وارتفاع ضغط الدم، والأزمات القلبية، والجلطات، وتخلخل العظام، والقرحات، والحالات المختلفة لمرض السرطان، وتصلب الأنسجة، والذئبة الجلدية، ومشاكل الجهاز التنفسي (مثل الربو)، والآلام الشاملة كالتهاب المفاصل. إن قائمة الآثار السلبية للتوتر ممتدة بلا نهاية، لكنني أمل أن يوضَّح هدفى من هذا، وهو أن رد فعل الجسد إزاء التوترات لا ينبغي أن يؤخذ باستخفاف، خصوصاً إن كان مزمنًا؛ فقد يستغرق ذلك سنوات طويلة من حياتك، بل قد يفتك بك تمامًا.

## دليل التوتر

من المرجح أنك لا تحتاج منى أن أكرر عليك قولى بأن المستويات المرتفعة من التوتر تعود عليك بالضرر، لكن مجرد علمك بذلك لا يعنى أنك تقوم بأى شىء لإواجهته! لقد شاهدت فى مناسبات لا تحصى العلاقة التى تربط التوتر بالانهيار البدنى، وذلك خلال سنوات عملى فى مجال السلوك الإنسانى: ولذا فأنا أعلم مقدار ما قد يبلغه الأمر من السوء، وقد سبق أن ذكرت أنتى أجريت مسحاً عبر الإنترنت لبيان ما قاله الناس حين طلب منهم تحديد أحداث مؤثرة بعينها، تعرضوا لها فى غضون سنوات خمس سبقت اكتشاف إصابتهم بمرض معين، وبعد الاطلاع على جميع الإجابات، وُجد أن أولئك الذين تعرضوا لمؤثرات كبرى وعلى نحو متصل، كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالمتاعب الصحية الكبرى مثل: السرطان، وأمراض القلب، والجلطات، والسكر، وتصلب الأنسجة، وكانوا أقرب أيضاً للوقوع فى شرك الإدمان، وحوادث السيارات العنيفة، والحوادث المنزلية العنيفة؛ فهل يعنى هذا أن التوتر هو ما سبب هذه المشكلات جميعاً؟ ليس بالضرورة، لكنه قد يكون عاملاً مهماً - مع عوامل كثيرة أخرى كالوراثة، أو التعرض لسموم بيئية، أو غيرها من أحداث الحياة.

تلك كانت مجرد مجموعة من الناس قد تمثل أو لا تمثل وضع الناس بشكل عام. ولم يكن ذلك المسح، بأى حال، مطابقاً لمواصفات الدقة والصرامة اللازمة للدراسة العلمية، لكن نتائجه أثارت اهتمامى؛ إضافة إلى أنه يتسق مع بحث علمى شامل، يعود البدء فيه للتسعينات، والتي أظهرت نتائجها أن من يكثر تعرضهم لمستويات مرتفعة من التوتر تزداد فرصة تعرضهم للانهيارات البدنية عن أولئك الذين هم أقل عرضة للتوتر، وليس من الممكن عرض القدر الكامل من الأبحاث فى هذا الشأن (ولا أظنك ترغب فى ذلك)، لكننى وددت طرح رؤية عامة واسعة للإلمام بهذه الجزئية\*.

فيما يلى سنعرض لثلاثة أنواع من التوتر تمت دراستها على نحو متكرر، وأظهرت نتائج مهمة؛ وهذه الأنواع هى: توترات الانفصال الاجتماعى، وتوترات الأداء، وتوترات التشاؤم.

\* استطلاع الرأى الإلكتروني المذكور جاء لمرّة بياناً كتبها أصحابها بأنفسهم وليس مؤكداً. ولا يمكن اعتباره نبوءة لما قد تسير عليه حياتك، بل هو مجرد أفكار للتدبير، ودليل إضافى على أن تعرض جسدك لمستويات عالية من التوتر - يجعله أكثر عرضة للانهيارات البدنية.

قد يبدو ذلك كله باعثاً على الملل للوهلة الأولى، لكن إلقاء نظرة على ما أوجزته من معلومات الدراسة، سيكون بلا شك مثل جرس إنذار لك ولن تحب، وأعدك بعدم التعرض لاستطلاعات شعبية مرة أخرى.

### توترات الانفصال الاجتماعي

حين أتحدث عن توتر الانفصال الاجتماعي، فإنني أقصد التوتر الناجم عن أمور من قبيل عدم الوفاق الزوجي، والطلاق، والعلاقات المتوترة مع الأصدقاء وأفراد العائلة. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على هذه المسائل أنها ترتبط بقصر العمر، وبأمراض شائعة كالربو، وارتفاع ضغط الدم، والقرح، والتهاب المفاصل، وقد وجدت أن النساء أكثر حساسية لتوترات الانفصال الاجتماعي، رغم أن العواقب الأكثر درامية تظهر على الرجال. وقد تتأثر هذه العوامل بأمر من قبيل حجم الصراع، ومدى حساسية أطرافه\*، وقد توافقت هذه النتائج مع ما أظهره المسح الذي أجرته، والذي أظهر أن بعض الأحداث المتوترة مثل موت أحد الزوجين، أو الانفصال عنه - قد يزيد من فرص الإصابة بأمراض في غضون السنوات الخمس التالية للحدث. ولا أجدني مندهشاً بأي من تلك النتائج؛ لأنني عاينت بنفسى العلاقة بين توترات الانفصال الاجتماعي وإصابة الأشخاص بالأمراض؛ وذلك على مدار سنين عديدة - فهل تعنى معاينتك لبعض هذه التجارب أو جميعها أن حكماً قد صدر عليك بسوء الصحة مستقبلاً؟ كلا، ليس الأمر على هذا النحو؛ لكنه قد يعنى أنك في خطر وأنت في حاجة لإدارة صارمة لتوتراتك.

إن كنت مهتماً بمعرفة المزيد عن العلاقة بين التوتر والانهيار البدني فهناك المزيد من التفاصيل في دليل المراجع وفي الملاحظات، لكنني على ثقة من أنك قد استوعبت هذه النقطة تماماً.

### توترات الأداء

وهذا الصنف من التوترات يشمل التوتر العملي والتعليمي الذي يحدث نتيجة الوقوع تحت عبء الرغبة في تحقيق إنتاجية كبيرة ومحدودية الوقت المتاح لذلك.

\* إضافة لما سبق، فإن الدراسات الإكلينيكية - وخصوصاً تلك التي تتعلق بالاضطرابات الزوجية - تميل لتأكيد وجود علاقة فسيولوجية خاصة جداً لهذه الاضطرابات مع مؤشرات ضعف المناعة، والذي يكون له أثر كبير في فرص الإصابة بعدد كبير من الأمراض.

ويشير أيضاً لتوتر العمل المنزلي؛ حيث تكون الأم التي لا تعمل خارج المنزل في محاولة مستمرة لإنجاز شتى أنشطة المنزل، ومع شعورها المتواصل بأن أداءها محل نقد. إن هناك ما يقدر بمليون شخص يبلغون عن انقطاع عن العمل لأسباب المرض والاعتلال في كل يوم، وغالباً يكون التوتر هو سبب انقطاعهم عن العمل! وقد أظهرت أبحاث أخرى كثيرة أن توترات العمل تؤدي لزيادة في معدل الإصابة بأمراض مثل: الإنفلونزا، وأمراض القلب، والخلل الأيضي (السمنة)، وارتفاع ضغط الدم. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن الذين يعانون من استنزاف بفعل الوظيفة، أقرب بنسبة ٨, ١ للإصابة بالدرجة الثانية من السكر، وقد وجدت دراسة أخرى أن من سبقت لهم الإصابة بأزمات قلبية ثم عانوا بعد ذلك من توتر عمل مستمر وجدت أن فرص إصابتهم بنوبة قلبية أخرى تتضاعف، وبصرف النظر عن كل تلك الأبحاث، فإن الأمر منطقي بوضوح. يمكنك أيضاً أن تلاحظ المعدل المرتفع لظهور علامات الشيخوخة المبكرة على من يعانون توترات في العلاقات مع رؤسائهم وزملائهم. خذ رؤساء الولايات المتحدة مثلاً - وهي من وجهة نظري أصبحت الوظيفة الأعلى إثارة للتوتر - انظر لهم في صور خطاب التولية. ثم أعد النظر في صورة لهم في أواخر أيامهم في المنصب بعد أربع أو ثمانى سنوات: سيبدو الواحد منهم وقد زاد عمره عشرين سنة.

وفيما يخص التوتر التعليمي: تُظهر الأبحاث أن الطلاب الذين يستعدون للاختبارات التي يتوقف عليها مصيرهم المهني - كطلاب الطب والقانون - يصابون بمعدل أكبر بالأمراض الجلدية، والاكْتئاب، وفيروس "بى" الكبدى الوبائى، ومرة أخرى أقول: "إن هذه النتائج لم تواجثنى؛ لأن الناس في مواقف كهذه تغيب عنهم أهمية وضرورة العناية بصحتهم".

### توتر التشاؤم

وأقصد بالتشاؤم ألا يكون لديك أى قدر من الإيمان أو الأمل، وأن يكون لديك ميل لإنكار كل ما هو متوفر لديك من نعم وموارد، وألا تضع أى خطط للنجاح. إننى أتحدث هنا عن أشخاص لا يرون في مستقبلهم سوى عواقب سلبية - إنهم متشككون في أصدقائهم، وفي حكومتهم، وفي مؤسسات عملهم، ولديهم نظرة بالغة السواد لأنفسهم، ولبيئتهم المحيطة؛ وهذا التوجه عواقبه وخيمة على الصعيد البدنى بسبب ما يتولد معه من كيمياء حيوية.

إن توتر التشاؤم هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من أنماط التفكير، والتي تقوم على العدوانية، والسخط، والقنوط. ويرتبط وجود هذا النوع من التوتر بالتعرض لأنواع متعددة من الأمراض، وخاصة أمراض الأوعية القلبية؛ فقد أظهرت دراسة أجريت على رجال تتراوح أعمارهم بين الأربعين والخمسة والخمسين، أن أولئك الذين يظهرون قدرًا أكبر من مشاعر العدائية هم أقرب للوفاة بنسبة ٤٢ بالمائة من أولئك الذين لا يحملون ذات المستوى منها، وأظهر بحث آخر أجرى على أشخاص تعرضوا لأزمة سابقة في الأوعية القلبية ونجوا منها على مدى عشر سنوات، أظهرت نتائج البحث أن من تخلف لديهم أثر سلبي (مجموعة من المشاعر السلبية) هم أقرب للتعرض لأزمة قلبية أخرى من أولئك الذين هم أكثر تفاؤلاً، وهناك دراسات أخرى بحثت التوتر التشاؤمي، وقد شملت مصابين بفيروس الإيدز؛ حيث ارتبط وجوده لديهم بانتشار المرض وتطوره. إن تفسيرى لهذه الدراسات بسيط للغاية: الأسلوب السيئ في معالجة الأمور، والمسلك العدوانى، والمعدلات المرتفعة من التوتر تعادل فرصاً أكبر لانهايار بدنى. ولقد سمعت ورأيت كثيراً حول هذا في مجال العلاج النفسى؛ حيث يكون لنمط التفكير السلبي عند كثير من المرضى عامل مؤثر فى انهيارهم بدنياً. لقد حكى لى أحد الزملاء عن "جولى"، والتي ماتت كل من أمها وجدتها فى سن الستين إثر أزمة قلبية، واعتقدت "جولى" أنها ستلقى نفس المصير بغض النظر عن أية معلومات تشير للاختلافات بينهم. وقد أسهم إسرافها فى شرب الكحوليات المحرمة فى كل الأديان ونظامها الغذائى السيئ فى فقدانها السيطرة على حياتها، فلم تحاول قط بذل جهد فى كسر تلك الدائرة المشئومة؛ لإيمانها بخروج الأمر من نطاق سيطرتها، حتى ماتت فى عيد ميلادها الستين. وأظن أنها أثبتت بذلك صدق نبوءتها.

والآن، ومرة أخرى نسأل، هل يعنى هذا أنك مصاب، لا محالة، بأحد الأمراض السالف ذكرها إذا مررت بأى من هذه الأحداث فى حياتك، أو عانيت أياً من المؤثرات الحادة، أو تملكك بعض التوجهات السلبية؟ كلا، ليس بالضرورة. لكن ثمة آراء وردت هنا تكفى لإقتناعك بأن التوتر قد يؤثر سلباً على حياتك على نحو يفوق تصورك، وربما يحسن بك الآن التفكير فى مدى حاجتك للتركيز على خفض مستوى التوتر فى حياتك من أجل حمايتها وإطالتها.



## تسارع الحياة

إذا ما قورنت وتيرة حياتنا الآن وما تحدثه من صراع، بما كان عليه الحال منذ جيلين مضيا، لوجدناها قد تسارعت على نحو مباغت، ومع هذا التسارع زادت معدلات توترنا. إذا كنت تشعر بذلك، فلست وحدك في هذا - لست وحدك، بالمرّة؛ ففي مسح حديث أجرته الجمعية الأمريكية للقلق المرّضى. قرر ما يقارب من نصف الموظفين بأمريكا أنهم يعانون من توتر أو قلق دائم ومتزايد في حياتهم اليومية. وهذا الأمر جدير بالتأمل، وأهتطيع القول إننا نحيا في أشد العصور توترا على الإطلاق، على الأقل في تسارع وتيرة حياتنا. إن نمط حياتنا المتسارع واللاهث لُوَحِظ في مدينة نيويورك؛ حيث يسير الناس بسرعة تزيد بمقدار عشرة بالمائة عن سرعتهم منذ عشر سنين؛ وذلك في أثناء محاولاتهم الوفاء بمواعيدهم وجداول أعمالهم - وهي علامة لا لبس فيها على مجتمع كامل مصاب بالتوتر.

لكن لماذا زاد التوتر الآن أكثر من أى وقت مضى؟ لأننا الآن صرنا أهدافا لقذائف بلا نهاية من معلومات، وبيانات، وقرارات، وخيارات أكثر من أى وقت مضى. إن منافع هذه الأشياء جلية، لكن مضارها قد لا تكون بالدرجة نفسها من الواضح. لقد أسهمت ثورة الاتصالات اللاسلكية في عالم الأعمال في تواصل العائلات عبر الآفاق، لكن التواصل لأربعة وعشرين ساعة في سبعة أيام من خلال الهواتف المحمولة والإنترنت ليس أمرا صحيحا باستمرار؛ فهو يورثنا شعورا بحاجتنا الحتمية للتواصل المستمر؛ مما يشعرنا بالقلق الشديد حين نضطر لإغلاق دوائر الاتصال هذه. والأثر السلبي الآخر للتقنية يتمثل في برمجتها لنا بضرورة حصولنا على كل ما نريده في ثوان، وحين لا يتم ذلك بالفعل نبدأ في الشعور بالتوتر. إننى على يقين من أنك تصاب بالتوتر لو استغرق حاسبك أكثر من ثوان في تنزيل ملف، وأن ضربات قلبك قد تتسارع لو تباطأ خط اتصالك مع السوبر ماركت الذى تتعامل معه. قد لا ترى أن حياتك مضعمة بالتوتر وأن هذه المظاهر ليست بالشأن الخطير، خصوصا إن كنت لا تعرف حياة غير هذه وعلى هذا المنوال، إننا نتقبل هذه الأمور كواقع حياة وأنها من الضجيج الأبيض الذى أصبح معتادا جدا سماع صوته في خلفية حياتنا دون أن نلاحظه تقريبا - لكن ما أريد توضيحه أنه ليس عليك القبول بأن تلك هي طبيعة الأمور؛ فربما كانت حياتك، كربة منزل، في منزل يصرخ فيه الأطفال طوال الوقت، وتدور فيه باستمرار أربعة أجهزة تلفاز أو خمسة، وتبج فيه الكلاب طوال الوقت، والأجراس ترن طوال الوقت، وزوجك يصيح ويسب نصف

الوقت، ووزنك يفوة، معدله بأربعين رطلاً، وعلى هذا تدور حياتك! حسناً، هذا جنون - إنتى أعدك أن هذه المؤثرات والمثيرات سوف تغير وجه حياتك تماماً.

فى علم النفس، نحن نتحدث عن مفهوم يسمى "القتال الانعكاسى"، والذي يكون استجابة لمحفزات بغيضة، وهو تصرف عدوانى فورى لا إرادى، يقع حين يتعرض الإنسان أو الحيوان للتوتر. وكمثال على ذلك: افترض أن قفص فئران يصلح لاحتواء عشرة فئران، ووضع فيه عشرون. سوف يتسبب هذا الزحام فى تحول تلك الفئران الطبيعية السهلة الانقياد لتكون ذات سلوك عدوانى، وتبدأ فى عض بعضها بعضاً، وإذا أضفت لهذا الزحام كثيراً من الضوضاء، فإن سلوك الفئران العدوانى يزداد سوءاً ويزداد عض بعضها بعضاً. إن القتال الانعكاسى سلوك غريزى. بمعنى أنه يجرى دون تفكير من صاحبه باعتباره ردًا تلقائياً ولا إرادياً على موقف ما. هذا السلوك ذاته قد تقوم به أنت بفعل الضجيج الأبيض والتوتر المحيط بك. فتشعر على إثره بالتوتر والإنهاك؛ فلا تستطيع التفكير على نحو جيد، وتضعف لديك مهارات حل المشكلات والقدرة على التواصل، وتثور فى زوجك، وترفع صوتك فى أولادك. وأنا لا أرى المعدل المرتفع فى نسب الطلاق مجرد مصادفة؛ لأن الطلاق يمكن أن يكون نتيجة مباشرة للتوتر. إن هذا الأمر يشبه احتراقات والتهابات الجلد نتيجة التعرض للشمس فترة طويلة؛ فحين يأتى أحدهم ويختلف معك مجرد اختلاف. فإنك تصرخ وتهض - إن رد فعلك هذا ليس نتيجة خطأ فاحش اقترفه هذا الشخص، بل نتيجة فرط حساسيتك الناجمة عن فيض توترك.

### قس حجم توترك

لطالما قلت إن المرء لا يمكنه تغيير ما لا يقر به. ولمساعدتك فى تقييم حجم ما تعانیه من توتر، قمت بوضع هذا البيان التالى. وفى دقيقة أو اثنتين قم بقياس حجم توترك من خلاله فى الوقت الراهن:

١. كم من المرات يغلب عليك الشعور بعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات الملقاة على كاهلك؟

طوال الوقت - معظم الوقت - بعض الوقت - نادراً

٢. هل تواجه متاعب فى الحلود إلى النوم و/ أو الاستمرار فى النوم؟

طوال الوقت - معظم الوقت - بعض الوقت - نادراً

٣. هل ترى نفسك منسحباً من بين الأصدقاء والعائلة والزملاء؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

٤. هل تشعر أنك تعمل بجهد كبير مع إنجاز قليل؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

٥. هل تشعر بالخوف من اتخاذ القرارات؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

٦. هل تشعر بالقلق؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

٧. هل تشعر بالتوتر؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

٨. هل تشعر بالعصبية؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

٩. هل أنت سهل الاهتياج وغير قادر على الاسترخاء؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

١٠. هل تشعر بأنك عدواني وتفضيك سفاسف الأمور؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

١١. هل تلوم الآخرين على كل شيء؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

١٢. هل تكثر من انتقادك لجهود الآخرين؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

١٣. هل يعاني أحد أفراد عائلتك من توتر، وترى نفسك مسئولاً عن الأمر؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادراً

١٤. هل تجد نفسك غير قادر على التحاور مع العائلة والأصدقاء في متاعب التوتر؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

١٥. هل تفتعل العراك مع الآخرين حول كل شيء وأى شيء؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

١٦. هل تتناقص أوقات السعادة التي تقضيها مع الأسرة والأصدقاء؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

١٧. هل تشعر بالحزن والكآبة بلا سبب واضح؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

١٨. هل تلاحظ علامات بدنية على التوتر كارتفاع ضغط الدم، وتوتر العضلات، والإرهاق؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

١٩. ألا تقضى بعض الوقت فى الاسترخاء ومنح فرصة لجسدك وعقلك للانعاش والتعافى بعد التوتر؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

٢٠. هل تعى أنك تعاني من التوتر وأن ذلك يؤثر على حياتك تأثيراً سلبياً؟

طوال الوقت — معظم الوقت — بعض الوقت — نادرًا

### الدرجة

إذا أشرت على عبارة "طوال الوقت" أو عبارة "معظم الوقت" فى أكثر من خمسة أسئلة، فأنت تعاني على الأرجح من توتر شديد.  
إذا أشرت إلى أى منهما مرة واحدة على الأقل فعليك بالتصرف حيال الأمر قبل أن يسوء؛ لأنه سوف يسوء على الأرجح.

إن لم تتمكن من السيطرة على توترك بمرور الوقت من خلال تفريغ همومك ومحاولة التراجع قليلاً، فستكون أكثر عرضة للانهايار، وقد يستحيل توترك إلى اكتئاب إن لم تنفس عنه! يمكنك التقليل من عواقبه بالقيام ببعض إجراءات المحافظة والصيانة المتواصلة لإسكات ضجيج الخلفية المتواصل، والتخلص من الشحنات والأحمال، وإفساح المجال للتراجع والاسترخاء قليلاً وعلى فترات منتظمة، ومفتاح ذلك هو مهاجمة التوتر على جبهتين مختلفتين. أولاً، عليك بخفض الكم الذي تتعرض له من بواعث ودواعي التوتر، ثانياً، عليك التحكم في استجابتك للتوتر. وما يدعو للأسف هو أن معظمنا لم يتعلم في مدرسة أو من خلال والديه شيئاً عن مهارات التعامل مع التوتر، ولن أكون الشخص الذي صرخ قائلاً: "حريق"، دون أن يمد يده بمطفأة الحريق؛ ولذا سأطرح عليك بضعة سبل تمنع التوتر من التقدم والاستمرار. ولإيقاف التوتر، اجعل تلك المهام هي الأولوية الواجبة النفاذ الخاصة بك خلال الأسبوع التالي أو الشهر القادم، ثم اكتب ما قمت به وما خلفه ذلك فيك من شعور.

---

إن لم تفرغ توترك فقد يولد توترك اكتئاباً.

---

### استراتيجيات محاربة التوتر

- اصفح عن نفسك

توقف عن إهدار الوقت في جلد ذاتك على أخطائك؛ فكل خطأ تقع فيه هو فرصة للتعلم - فتعلم، وامض في طريقك. إن سبق لك أن سمعت أبطال الرياضة الناجحين يتحدثون عن هزائمهم، فلا شك أنهم قالوا إنهم تعلموا منها شيئاً واستخدموها لتحسين أدائهم فيما بعد، فهم لا يجلدون ذواتهم، ولا يسمحون للهزيمة أن تنحرف بهم عن أهدافهم (فلو فعلوا ذلك لما استمروا أبطالاً لوقت طويل).

- **تحكم في ردود أفعالك عن وعى وقصد**  
 قم بتصنيف ما لديك من مهام ورتبها حسب الأولوية حتى لا تحدث رد فعل ضخماً على مشكلة هيئته. إن رد فعلنا لا ينشأ نتيجة لما جرى، بل نتيجة لما نستخدمه من قيم وفلاتر في إدراك ما جرى، وكما أسلفت، ليس ثمة أخبار، سارة وأخرى سيئة، بل هي مجرد أخبار، ومن يتلقى تلك الأخبار هو من يقرر السوء من عدمه فيها، إن تناولك لصفات المزعجات وتضخيمها خلال استماعك لها قد يحيلها لمشكلات ضخمة حقاً، وهو ما قد يرتفع بمستويات توترك إلى أقصاها. وأكرر قولي بأن للكلمات أثر كبير على مستوى توترك؛ فحين تقول: "إن كارثة حلت بي في العمل"، أو تقول: "إن حياتي أضحت كابوساً"، فإن جسدك يتفاعل مع الأمر على أنه كذلك بالفعل - إنه أنت من يرفع مستوى توترك؛ فنحن نميل، كما ذكرت سابقاً، لتصديق أنفسنا.

- **مارس الرياضة بانتظام**  
 وفقاً لما تذكره مراكز الوقاية والسيطرة على الأمراض، فإن الممارسة المنتظمة للرياضة تعنى بذل نشاط بدني بالغ الحيوية والشدة لمدة عشرين دقيقة في اليوم؛ لثلاث مرات أسبوعياً، أو ممارسة نشاط بدني متوسط الشدة لمدة ثلاثين دقيقة في معظم أيام الأسبوع. إن ممارسة الرياضة تطلق هرمونات "الرضا" التي تسمى "الإندورفين" في تيار الدم؛ فتهدئ بمستوى ضغط الدم، وتسمح للعضلات بالاسترخاء، وتصفى الذهن، إضافة إلى أن الرياضة تستهلك السعرات الزائدة؛ مما يتخلف عن كثرة تناول الطعام الناجمة عن شعورك بالتوتر.

- **مارس تقنيات الاسترخاء مثل التخيل والاسترخاء المتقدم للعضلات**  
 يجد أغلب الناس أنه من المفيد الاستماع لأسطوانة مدمجة عن الاسترخاء لمساعدتهم على أداء تدريبات استرخاء العضلات. وأرى أن الاستعانة بشخص يمكنك الاسترشاد بصوته في أثناء قيامك بهذه التدريبات سيكون أيسر من محاولة تذكر كل الخطوات التي استمعت لها بنفسك، هذه التدريبات تتطلب تركيزاً، لكن عند الممارسة، ستجد أن الأمر أكثر سهولة ويسراً. وإليك مثالاً لطريقة يمكنك البدء بها:

ركز تفكيرك على قدميك واعمل على استرخاء كل إصبع فيهما؛ ففتخلص كل عضلات القدم مما بها من توتر، ثم أطلق زفيرًا مطلقًا معه كل التوتر، واستشعر زوال التوتر من قدميك، ثم حول تركيزك نحو ساقيك، وأطلق ما بهما من توتر مع الزفير التالي.

الآن، انتقل بتركيزك إلى فخذيك، وأطلق كل ما بهما من توتر، أو ألم، أو عدم ارتياح؛ ثم أطلق الزفير مع إحساس أعمق بالاسترخاء... وهناك كثيرون يضعون برنامج استرخاء من ابتكارهم هم، وهذا أمر رائع أيضًا، لكن ما ينبغي لك إدراكه هنا أن ممارسة هذا النوع من تدريبات الاسترخاء لمدة خمس عشرة دقيقة عدة مرات في اليوم - تساعدك في تقليل حجم توترك. وقد تتساءل: "حسنًا، أنا أشعر بالراحة خلال خمس عشرة دقيقة، لكن ماذا بعد؟"، والإجابة هي أن أثر هذه التدريبات يدوم لساعات؛ فالتدريب يشبه إفراغك لدلو وضعته ليتلقى تسريب ماء من السقف، وحين يمتلئ الدلو تقوم بإفراغه. ويحتاج المرء إلى ساعات كي يمتلئ مرة أخرى - والحال ذاته يصح مع التوتر؛ فحين تفرغ دلو التوتر، تمرُّ ساعات قبل أن يمتلئ من جديد.

- مارس التنفس العميق مرة واحدة على الأقل خلال اليوم والأيسر في هذا أن تضع يديك على بطنك مستشعرًا صعودها وهبوطها مع الأنفاس، وهي علامة على أنك تتنفس بعمق يكفي لإطلاق ما بك من توتر. ومن أفضل الطرق لتعلم تنفس فعال بفرض إطلاق التوتر أن تعد إلى سبعة وأنت تخرج هواء الزفير، وتعد سبعة أخرى وأنت تأخذ هواء الشهيق؛ فالتنفس الثابت بسرعة منتظمة سيساعد جسدك وعقلك على اتخاذ وضعية طاردة للتوتر - كرر هذه العملية لخمس عشرة دقيقة على الأقل. إن طريقة "تنفس الأرنب" التي تحدثنا عنها سلفاً هي إحدى دلائل التوتر، وهي ترسل للمخ رسائل بالتوتر، لكن من خلال التنفس على نحو منتظم وعميق، ترسل رسالة تناغم مع جسدك، وقد أظهرت الدراسات أن هذا النمط من التنفس يساعد المرضى على سرعة تعافيتهم بعد العمليات الجراحية.

- ردد تصريحات جازمة وفعالة على نفسك عدة مرات في اليوم التصريحات الإيجابية يمكنها مكافحة حديث النفس السلبي، والذي يكون مرتفعاً خصباً لنمو القنوط والتوتر. إن لم تلتفت للجوانب الطيبة التي تملأ حياتك الآن، فسوف تعاني عند تذكرها حين يحل بك ما هو سواها، وقد يقودك هذا للشعور بالعزلة والأسف على نفسك؛ مما يخلق توتراً إضافياً. وأنصحك بوضع قائمتك الخاصة من التصريحات الجازمة الإيجابية، لكن أفضل ما لدى منها هو: "إننى أستطيع التعامل مع أى شيء"، أو "إننى كفاء"، أو "إننى مستعد" - صغ جملة ترى أنها تفلح معك وكررها مائة مرة على الأقل كل يوم، وسترى أن متوسط توترك فى تراجع.

- تجنب المشروبات الكحولية، والإفراط فى الكافيين، والدهون، والسكر إن هذه العناصر تؤدي إلى التوتر فى نظام الأيض، كما أنها تتلاعب بمستوى الطاقة والمزاج لديك صعوداً وهبوطاً. إن الحفاظ على مستوى طاقتك والقدرة على الاحتفاظ بتوجهك إيجابياً ويتوترك تحت السيطرة - يعتمد اعتماداً أساسياً على نوعية ما تمد به جسدك من وقود. إن البروتين والكربوهيدرات هى أفضل مقاوم للتوتر بين الأطعمة؛ فقد ظهر أن تناول السمك والبيض يحسن من قدرة الفرد على التعامل مع التوتر، بينما يعتبر الماء عنصراً مهماً لتفكير جيد. وتحفل الخضراوات والفاكهة بالفيتامينات والمواد الغذائية التي تساعد على التعامل مع التوتر بشكل أفضل.

- احصل على نوم ممتاز حين تحصل على راحة كافية، يتيسر عليك التركيز والحصول على الطاقة اللازمة لإنجاز ما عليك إنجاز، ابدأ باكتساب عادة النوم لسبع ساعات على الأقل من النوم العميق، وإذا عانيت متاعب فى النوم، فانظر فى ما تأكله قبل نومك، أو تخلص من أى ضوضاء أو أضواء فى غرفة نومك (من العجيب أن ضوء المنبه الرقوى أو جهاز التسجيل التلفزيونى قد يقلق منامك)، لكن مشاكل النوم فى معظمها تنجم من ضعف فى القدرة على الاسترخاء - أى عدم القدرة على تنفيذ توترات سائر اليوم. وبإمكانك هنا أيضاً تشغيل أسطوانة الاسترخاء لتساعدك فى إطلاق التوتر من جسدك، أو يمكنك استخدام طريقتك الخاصة فى ذلك، وعليك استشارة إخصائى نفسى إذا ما انجرفت فى نومك وطالت



فترة نومك. وقد يكون من الضروري استشارة خبير نوم ليرى ما إذا كانت هناك بعض المشكلات العضوية التي تتسبب في مشكلات النوم لديك.

- اعترف واحتفل بهدف حققته مرة واحدة على الأقل كل أسبوع  
إننى أظن أن هذا مسلك ضرورى للحفاظ على إحساس إيجابى بذاتك؛ فنحن غالباً لا نذكر سوى الأخطاء التي وقعنا بها، والعديد منا لديهم مقاومة ذهنية تجعلهم يحجمون عن الاحتفاء بأنفسهم؛ فحتى لو لم يشهد إنجازك أى شخص آخر غيرك، فستظل فى حاجة لإخبار شخص ما به والاستجابة استجابة صحية نحو هذا الإنجاز. بهذه الطريقة، تحصن نفسك ضد التوترات المتراكمة وتزيد ثقتك بنفسك.

- اضحك مرة واحدة على الأقل كل يوم  
أظهرت البحوث أن الضحك يساعد على خفض ضغط الدم، ويساعد على الاسترخاء. قم بمشاهدة فيلم مرح، أو قم بزيارة أحد أندية الكوميديا، أو اقض بعض الوقت مع أسرته وحسب. اجعل فى وقتك متسعاً لما يدعو للضحك، وسوف تدهش لمدى التحسن الذى سيطرأ عليك وتشعر به؛ أظهرت الأبحاث أن الناس يعالجون أنفسهم من أمراض خطيرة بمجرد مشاهدة بعض الأفلام الساخرة أو العروض التليفزيونية الكوميديية.

- خذ حماماً ساخناً  
لقد استخدمت حمامات البخار منذ قرون بعيدة للمساعدة على تخفيف التوتر؛ لذا، حاول أن تجلس فى حوض ماء ساخن، أو تأخذ حماماً ساخناً، أو أن تذهب للسباحة.

- مَيِّز ما يمكنك السيطرة عليه مما لا يمكنك السيطرة عليه  
عليك أن تقبل أن ثمة أموراً تخرج عن إطار قدرتك على التغيير، ويعد من إهدار الوقت أن تركز على أحداث أو أن تزج أشخاصاً ليس لك سيطرة عليهم ولا حتى أى تأثير. أما عن الأمور التي تقع فى نطاق سيطرتك مثل استجاباتك الداخلية وأفعالك، فإن التركيز العقلى عليها يكون هو الخيار القوى والفعال الذى تلجأ إليه؛ لأن توترك هو رد فعل داخلى، ويكون فى الغالب نتيجة لما قلته لنفسك عن العالم من حولك أو عن حياتك فيه. إن لك قدرة هائلة على تغيير

نفسك من خلال وعيك بردود أفعالك الداخلية؛ ومن ثم يمكنك تحسينها، وبمجرد أن تفعل ذلك، سيبدو الناس والأحداث أقل قهراً لك.

إن بعض ما عرضته هنا من اقتراحات قد يفتقد لما يسمى "قلته لنفسك"، بمعنى أن تتطلع إلى هذه الاقتراحات، ثم تقول: "لا، إن هذا ضرب من التبسيط الفارغ، ولقد كنت أتطلع لشيء جديد ومذهل؛ كعقار عجيب أو ما شابه". إن كنت تفكر على هذا النحو فتق أنك على غير الصواب؛ فمن الممكن السيطرة على التوتر بتلك الخطوات البسيطة؛ فجمالها وقوتها في بساطتها وفي سهولة تنفيذها، وهي ليست شيئاً صعباً، أو خارقاً للعادة، أو باهظ الثمن!

### فكرة أخيرة

لسبب غاية في الأهمية، اخترت الحديث عن المؤثرات والتوترات العامة، والمتراكمة مع الأيام قبل الخوض في حديث الأيام السبعة حديثاً تفصيلاً؛ ففي أي وقت تتقدم فيه لمواجهة أي من تلك الأيام، يلزمك أن تكون في أفضل هيئة، وأقصى حالة ذهنية، وتكون مسيطراً على معظم ما هو متاح لديك من موارد، لكنك إن تركت سبلاً لا ينتهي من دواعي التوتر اليومية في زواجك، وعائلتك، ووظيفتك، وحالتك اليومية، ونمط حياتك إجمالاً - حتى يفرقك ويستنزفك، فستصبح بعيداً كل البعد من القدرة على معالجة أي من تلك الأزمات السبع إن استيقظت ذات مرة فوجدت إحداها في مواجهتك. أما لو أدت حياتك على نحو فعال - متعاملاً مع متطلباتها، وبأدلاً في الوقت ذاته الوقت والجهد لبناء عقلك وجسدك - فستكون ذا قوة وحيوية حين تواجه أحد هذه التحديات السبعة؛ فاعتن بنفسك الآن، فسوف تحتاج قريباً إلى كل طاقتك.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الفقد

### يوم أن ينفطر قلبك

" لا تقس الخسائر بمقياس خسائرِكَ أنت فقط.  
فلو فعلت ذلك لما وجدت عوضاً قط: تكن ضع في حسابك  
جميع مصائب العالم وسوف تجد بعض السلوى في مصابك".  
- رجل دين -

أن يكون لديك شيء عالى القيمة - شيء وضعت فيه عسارة جهدك - ثم يُنتزع من بين يديك، فذلك هو الفقد فى أبسط أشكاله. وأول ما يخطر على البال حين تذكر الفقد هو الموت، لكن خسارة الحب والأمان من جراء طلاق، أو غيرهما - مما يربط بعمق بينك وبين شخص ما أو بينك وبين شيء ما - يمكن أن يُصنّف أيضاً من خسارة ذلك اليوم الذى يجرحنا فيه فقد ما نحبه أو ما نتمنه جرحاً بالغ السوء، إن الفقد قد يهزك بقوة؛ لأنك تضع فى المفقود كل استثمارك؛ فيضخم من فداحة الفقد ضخامة ما استثمرت فى المفقود، وما يزيد الأمر تعقيداً، أن قيمتنا الذاتية تتعلق فى أحيان كثيرة بعلاقاتنا، وأعمالنا، وقبولنا الاجتماعى، فإذا ما خسرتنا على أى من هذه الجبهات، كانت العاقبة انهياراً تاماً.

لعل واحدة من أكثر حقائق الواقع حزناً أننا نخوض هذا اليوم الحزين مرات عديدة، وفى مراحل متعددة من حياتنا. فإذا لم ينل منك الموت وأنت فى زهرة شبابك، فلن تنجو أبداً من يوم ينفطر فيه قلبك لفقد آخرين، وكلما زاد عدد من تحبهم فى هذا العالم، زادت أسباب حساسية عواطفك نحوهم، وزادت معها احتمالات إصابتك فيهم - والنتيجة أنك ستمر فى درب الفقد أكثر من مرة فى

حياتك، ولذا فإننا لن نناقش ما إذا كنت ستعرض لتجربة الفقد أم لا - لأن هذا سوف يحدث - لكن الحديث سيكون عن تعاملك مع تجربة الفقد حين تقع. ومع أنه من الحماسة تأكيد المسلمات، إلا أن الحكمة القائلة "لا أحد يخرج منها على قدميه" صادقة تمامًا؛ فكل مولود مفقود، ولم أجد حتى الآن ما يخالف ذلك، لكننا نظل ننكر هذه الحقيقة طالما استطعنا لذلك سبيلاً - لكونها حقيقة مؤلمة. إنني لا أعرف أحدًا يحب الحديث عن فقد شخص أو شيء يحبه؛ فليس التفكير في أمر كهذا مسلياً، والحديث فيه يكون أقسى بطبيعة الحال؛ فمن الذي يحب حديثاً كهذا وهو يقرأ أحدث رواية في سلسلة "هارى بوتر"، أو يمارس الهرولة، أو يتقاذف الكرة مع أطفاله؟ لكن معظمنا قد يفضل قضاء ساعته على كرسي طبيب الأسنان في حديث عن فقد حبيب أو شخص أو شيء عزيز كنت تكن له عميق التقدير، لكن للأسف تبقى الحقيقة أن العديد من الأشياء في حياتنا - بما في ذلك الحياة ذاتها - غير دائمة للأبد؛ فللحياة نهاية، ولذا كان الفقد أكثر التلال وعورة التي علينا ارتقاؤها.

---

يمكنك أن تحب، وتفقد من تحب، وتحيا بعد فقده.

---

لا شيء مما قد أقوله في هذا الكتاب ينحرف عن تلك الحتمية، لكن مع بعض التفكير والتخطيط يمكننا تجاوزها بقدر أكبر من الرحمة والكرامة والتوازن حين نحل بنا؛ فبإمكانك أن تحب، ثم تفقد من تحب، ثم تحيا بعد فقده. قد تجثو على ركبتك وتبكي ألماً، وقد تشعر بفرغ بشع قادر على شل حركتك، لكنك تتعافى وتستعيد ذاتك مرة أخرى. إننا جميعاً نتجح في اجتياز هذا الدرب - معظمنا على الأقل ينجح في ذلك - لكن ما أبغيه هنا هو مساعدتك في الاستعداد له، وفي إعدادك لمساعدة من تحب حين يفقدون - هم أيضاً - أحبائهم.

### ما هو الفقد؟

---

بصرف النظر عما فقدته على وجه التحديد، فيوم الفقد يوم ينفطر فيه قلبك لخسارة شخص أو شيء كنت تمتاز به جداً، ومن السبل لتفهم حتمية ألم الفقد (على الرغم من غرابة هذه الطريقة في التفكير) أن تنظر للفقد - حتى لو كان موت حبيب - وكأنه دواء مر لا يحب معظمنا تناوله، ورغم أننا قد نتفق مع قول الشاعر الإنجليزي ألفريد لورد تينسون، "أن تحب وتفقد من تحب، خير من ألا تحب قط"،

لكننا فى الواقع نقوم بكل ما نستطيع لتَوْقَى ألم الخيبة والفقدان. والحقيقة أن قول الشاعر هذا عادة ما أسمع على لسان من يطيب خاطر من فُقِد، ولا أكاد أسمع بهجرى على لسان من مر بتجربة الفقدان بنفسه.

ومع هذا فأنا مؤمن بمقولة "تينسون": فبالنسبة لى، فإن أتفس حياة يمكن للمرء أن يعيشها هى التى لا تجد فيها شخصاً أو شيئاً تهتم به للدرجة التى تتألم فيها لفقده. وإن أعظم انتصارات الحياة هى أن ترتبط ارتباطاً وجدانياً عميقاً بشخص أو شىء. فإن نجحت فى هذا، تصبح تلك العلاقة المتقدمة والعطاء المطلق عميقة ورحبة: حتى لا تكاد تميز معها ذاتك عن ذات محبوبك. إن هذا العطاء قد يمثل النقطة الأعلى فى حياتك كلها، لكن حياتك، ككل المرتفعات، لها مهبط بعيد القاع أيضاً، وكلما علوت، بعد درب هبوطك: فإن أحببت صادقاً، وإن أعطيت مخلصاً، لم فقدت موضع حبك وعطائك هذا، فسوف تعانى - هكذا هو الأمر ببساطة، ولن يكون هذا اليوم يوماً طيباً بأية حال.

### ابذل قصارى جهدك استعداداً للأسوأ

من الطبيعى أن يتخلع قلبك فى الليلة التى يكون فيها ولدك المراهق مع أصدقائه ويرن الهاتف فيأتيك على الجانب الآخر صوت غريب يقول: "هل أنت والدة فلان؟"، أو حين تدوى صافرات إنذار بالجواري، وزوجك لا يزال فى الخارج على موعد عشاء، أو حين تسمعين بحادث طائفة، أو تصادم سيارات، أو سرقة سطو على محطة الوقود، فى وقت لا يكون من تحبين إلى جوارك تماماً - أعتقد أن الجميع مر برجفة الخوف هذه، وربما أكثر من مرة.

إن أكثر ما يدهشنى أنه رغم بذل الكثير من وقتنا وجهدنا فى قلق بمثل تلك الشئون - ورغم أن الفقد هو أحد أكبر التحديات التى قد نواجهها، ورغم أنه جزء من دورة الحياة الطبيعية - فإن معظمنا لم يعد نفسه قط للتعامل مع هذا الحدث حين يقع، وهو آخر شىء نعد أنفسنا له. إننى أعتقد بشدة فى أن علينا أن نتحادث مع بعضنا البعض فى أمر الفقد! لأنه حتى الآن أشبه بالمحرمات التى ينبغى عدم الخوض فيها. إننا بحاجة للتفكير فيما نابى دوماً التفكير فيه، إن جزءاً من المشكلة يمكن التعامل معه قبل وقوعها.

## نقض التوقعات

إن أفسى ما نعانيه فى تلك الأيام مدار الحديث هو كسرها لتوقعاتنا. فإذا توقعت "س" وحدث ما توقعته أو حتى اقتربت منه من خلال حدوث "ص" أو "ع"، فلن ترتج كثيراً. فلا يزال أمامك ما تسير على هداه حتى لو لم تكن قادراً على السيطرة على حادثك الأليم، وقد تقول: "لا بأس؛ فقد توقعت حدوث هذا، وكنت أدرك أن هذا هو المنتظر، وهذا الأمر مؤلم حقاً، لكننى لن أفزع، وسوف أجتاز الأمر. وقد يسوء الأمر قبل أن ينجلى، والحق أنه جاء أسوء من ظنى، لكننى لست مصدوماً تماماً؛ ولذا أنا على ثقة من نجاحى فى اجتياز هذا الظرف"، أما إن توقعت حصول "س" وحصل "ى"، فالمرجح أنك ستعانى أوقاتاً عصيبة فى تحديد ما ينبغى عمله فى المرحلة التالية.

إننى لا أنسى قط موقفاً جرى لأحد معارفى؛ فقد كان "شارلى" عائداً من العمل لبيته تَوَّأ، وأدرك أن شيئاً غير طبيعى قد جرى عندما فتح الباب، واشتم رائحة كعك سُوى لتوه، فاتجه ناحية المطبخ، وفيه وجد رسالة وضعت بجوار طبق من كعكاته المفضلة، كُتب فيها: "لا تدخل إلى الحمام، واتصل بهاتف الطوارئ، ثم اجلس وانتظر. لك أسفى وحبى".

لم يتصل "شارلى" بخدمة الطوارئ، ولم يتصل بأحد الجيران، بل اتصل بى، وبصعوبة فهمت ما قاله؛ فقد امتلأ صوته خوفاً وفزعاً، ولم يكن حتى قادراً على التقاط أنفاسه وهو يقول: "قامت زوجتى بشيء بشع! وقد علمت لتوى، ولا أدرى ماذا أفعل، ولا أين أذهب". وقد كان محملاً؛ فقد اتجهت زوجته - البالغة من العمر سبعاً وعشرين سنة - نحو منزلها الجميل فى ولاية كاليفورنيا، ثم لمت رأسها بمنشفة وأطلقت عليه رصاصاً.

إن رعب هذه اللحظة لم يكن إلا جزءاً من كل، ولهذا السبب كان هذا هو اليوم الذى اهتزت فيه حياة "شارلى" من جذورها؛ فما كان عليه أن يواجه صدمة انتحار زوجته العنيف والمفاجئ وحسب، لكن عليه أيضاً مواجهة الحقيقة الدائمة والباردة والقاسية لموت وغياب شريكه حياته، وأم أولاده، والمرأة التى طالما تمنى أن يبلغ معها هرمه. أعادها شرقاً إلى مسقط رأسها حيث دفنت، وبعد مراسم التشييع مكث مع أهلها عدة أسابيع. عندما تركته عند المقبرة، كنت أخشى أن يكون فى خطر، لكن بقاءه مع العائلة لبعض الوقت قد يهون الأمر، لكن لأنه لم يكن مُعداً لتجاوز صدمة تلك الأيام السوداء فقد هوى "شارلى" سريعاً فى هوة سوداء من الحزن والاكتئاب؛

حيث عانى عاصفة من الغضب، والارتباك، والإحساس بالذنب، والألم، والندم. وحين رأيتَه بعد أسبوعين - تحاشى فيهما الرد على اتصالاتى واتصالات غيرى من الأصدقاء - أدركت أنه فى خطر. وقد حاولنا جميعاً إخراجَه مما هو فيه، وحاولنا انتزاعه من كابوسه، لكن بعد فوات الأوان، وحيث كان قد انتهى بالفعل؛ فقد هوى فى حالة مكتملة من الاكتئاب والصدمة والذعر؛ حيث أصبح الحديث معه كالحديث إلى حائط - قطع كل علاقة بى، وبمائلته، وبأصدقائه، وترك وظيفته، وانسحب من حياة أطفاله وتركهم يترنحون من هول الصدمة هم أيضاً.

ولكم كان شعورى بقلة الحيلة رهيباً وأنا أرقب هذا الرجل - الذى كنت أقدره كل التقدير - وهو ينزلق إلى نهايته يوماً بعد يوم، ومنذ ذلك الحين أخذت على نفسى عهداً ألا أفوت أى فرصة فى إعداد الناس لأى نوع من المصائب المدمرة قبل وقوعها بهم.

### ثم جاء دورى ...

لقد جربت شخصياً هذا اليوم مرات عديدة فى حياتى، لكن أقواه كان منذ إحدى عشرة سنة حين مات أبى. ومن أجل توخى الصراحة التامة، كنت أظن نفسى مستعداً لهذا اليوم، وكنت أرى أننى مؤهل لاجتيازه، لكننى لم أكن كذلك. صحيح أنه من المنطقى أن يدفن المرء أباه، لكن حين تقع الواقعة، لا يكون للمنطق أثر؛ فما زالت وفاة أبى حدثاً مؤلماً، ومفاجئاً، وصعب القبول - صعباً إذا كنت بعيد الصلة بالمفقود أو قريب الصلة به، وربما أكثر صعوبة حين تكون بعيداً عن فقيدك؛ حيث تجد أن كثيراً من العواطف لم تترسخ بينكما. لقد شهدت علاقتى بأبى تقلبات عنيفة للغاية، لكن أياً من هذه التقلبات لم يبدل من واقع فقدته حين حدث لى!! فقد يكون الفقد أقسى حين تكون علاقتك بالمفقود معقدة. ورغم أن فقيدك لوالدك هو استكمال طبيعى لدورة الحياة، فإنك بفقدته تفقد الشخص الذى يصرخ بأعلى صوته حين تنحرف حياتك، وهو أحد القلائل الذين يقولون: "لا بأس" وتصدق قولهم هذا. وحين مات أبى أذكر أننى فقدت آخر من كان يرانى بطلاً فى هذا العالم.

إننى غالباً ما أشير على الناس بأن يتأكدوا من أنهم قالوا وفعلوا كل ما يمكن قوله وفعله فى علاقتهم بأحبّتهم. إننى أقوم بهذا لأننى أدرك أننا فى الغالب لا نقدر وجودنا ووجود أحبّتنا حق التقدير؛ فعلى نحو ما يقاوم شىء ما بعقولنا منطلق



الأشياء، فنظن أنهم سيبقون بجوارنا إلى الأبد. لقد كان أبى مريضاً بالقلب، وكنا ندرك أنه قد يموت قريباً، وأظن أنتى بدأت حزنى عليه قبل موته لعلمى باقتراب أجله. وعملاً بمشورتى، وبما علمته للناس طويلاً، حرصت على ألا نترك شيئاً بيننا معلقاً دون أن يقال. واللافت للنظر أن لهذا الفعل مثالبه كما أن له منافعهُ؛ فدائماً ما تسير الحياة فى توازن محدد. لم يكن أبى الأب المثالى، ولم أكن قطعاً الابن المثالى؛ حيث قضى سنوات طويلة من حياته مدمناً للخمر، وقد خلق هذا مسافة بيننا، وكنت فى حاجة لأن أخبره بأشياء قالها أو فعلها وخلفت بداخلى الكثير من الألم، وكذلك أردت إخباره بما له من إسهامات عظيمة فى حياتى وما كانت تعنيه لى تلك الإسهامات. ولقد أردته أيضاً أن يخبرنى بالإحباطات والآلام التى سببتها له طوال حياتنا معاً، وعن آماله وأحلامه لى، ورؤيته لما تبقى من حياتى - لقد ضحكنا، وبكىنا، وتحدثنا، واستمعنا.

أظن أنتى كنت "مسلحاً بالعواطف" على نحو طيب، وقد ساعدنا حديثنا هذا - وأظنه كان عملاً موفقاً ومهماً - وأود أن أخبرك أن القيام بهذا يعدُّ الجواب السحرى من أجل التخفيف من ألم الفقد وأن فيه الكفاية، غير أنه لم يكن كذلك حينها؛ فلم أكن مُعدّاً لما سيحدث بعد لحظة وفاته. لقد صُفيت الأجواء فيما بيننا، وسدّنا فجوة تواصلنا، وقمنا بهذا معاً كوالد مع ولده، لكنه بعد أن لفظ أنفاسه الأخيرة، وجدت نفسى وحيداً. إننى لم أتماذ بتفكيرى إلى حد الإقرار بأننى قد أتحطم لشعورى للمرة الأولى بأننى بلا أب، الآن وقد رحل رب العائلة وأنا الصبى الوحيد فى أسرنا، فقد وجدتنى محملاً - وعلى حين غرة - بمجموعة جديدة كاملة من المسئوليات والمهام، لقد عانيت فى ذلك اليوم "ثقلاً" عاطفياً جديداً علىّ تماماً فى دار العزاء. لقد عاش والداى زوجين مدة خمسين سنة، ولم يفترقا قط منذ الصف الدراسى الثانى وحتى الآن. لقد طلبت أمى قضاء بعض الوقت بمفردها فى الغرفة التى وُضع بها جثمانه، ووقفت منتظراً بالخارج فى الممر، وعلى نحو مفاجئ فتحت الباب وخرجت مترنحة، ومالت على الحائط ونظرت إلى بنظرة يملؤها الارتباك والحيرة، وكانت تبكى وهى تردد جملة لن أنساها قط: "إنه لن يستيقظ ثانية، لن يستيقظ ثانية، لن يستيقظ". الحق أنتى فى تلك اللحظة فقدت السيطرة تماماً، ولم أكن أعرف ما يجب علىّ أن أفعل وأنا أشاهد أمى تهوى فى حال من الصدمة، والإنكار، والألم. وبينما أنا على حالى هذه فى الممر - أرقب أمى وهى تعيد عبارتها باكية - أدركت أنتى لم أعد نفسى كما ينبغى لما علمنا جميعاً أنه لا محالة آت - وآت على جناح السرعة. ومرة أخرى - ربما تكون المرة الألف فى حياتى - تدخل "روبين"

زوجتى، وقد أدركت بغريزتها أنتى لا أطيق ما حل بى.  
هل كانت مشورتى للآخرين ولنفسى - بأن نعطى للحياة قدرها وألا يفرب شمس كل يوم إلا وقد قلنا وفعلنا كل ما ينبغى نحو من نحبهم - تلك مشورة خاطئة؟ كلا بالطبع، لكنها لم تكن كاملة، وسوف أحاول فى هذا الفصل أن أحكى "بقية القصة" كما يسميها "بول هارفى".

### طريقك لمساندة صديق - فى محنة كهذه - أو أسرة تكلى

حين يقاسى من تحب مرارة الفقد، يكون من المتعسر أن تجد ما تقول أو تفعل، وهذه بعض نصائح لمساعدتك فى الخروج بمن تحب من تلك الأزمة الصعبة:

- فى الوقت المناسب، تحدّث عن مصابهم. قد ترى أنه من الأفضل تجنب الحديث فى الأمر - ربما لشعورك بعدم الارتياح - لكن الحديث فى مصابهم هو غاية ما يريدون.
- كن مستمعًا جيدًا.
- تفقدهم دائمًا بالهاتف أو بالبريد الإلكتروني.
- ساندتهم بطريقة عملية - احتضنهم، استمع إليهم، أو اجلس معهم صامتًا. إن مجرد إحساسهم بوجود أحد بجوارهم يساعدهم.
- دعهم يُظهروا حزنهم، ولا تنكر أو تحقر من حزنهم بقولك "للتجاوز الأمر".
- إن وجدت مناسبة، قص عليهم تجربتك المشابهة دون أن تصرف تركيزك عن صاحب المعاناة ذاته.
- قم بعمل ما، ولا داعى لعظامم الأمور؛ فعادة ما تتمثل هذه الأعمال فى بعض المهام البسيطة التى يحتاجون إلى المساعدة فيها؛ كنقل الأولاد من مدارسهم، والتسوق بدلًا منهم، وبعض الأمور المنزلية كإعارة حيواناتهم المنزلية.

## أكثر من سبيل لفقد الأحبة

وددت لو أن الألم القاسى والمزلزل الذى نمر به فى دورة الحياة لا يكون إلا بالموت - وكفى به ألماً - لكن المؤسف أن الموت لا يكون السبيل الوحيد لمعاناتنا من الفقد؛ فقد يحدث الفقد فى إحدى الليالى وأثناء جلوسك للعشاء مع زوجك، حيث الأطفال قد أنهوا عشاءهم، وبدءوا اللعب فى الباحة أو عمل واجباتهم المدرسية، ونهضت لتنظيف الطاولة كما اعتدت كل ليلة فى السنوات العشر الماضية، وفى هذه اللحظة - وحين بدأت رفع الفُضيات - وابتسامك كلمات من زوجك لم تتوقع سماعها ولو بعد مليون عام: "أريد الطلاق؛ فلم أعد أحبك، فى الحقيقة أنا لم أحبك أصلاً". فجأة اهتزت صورة العالم أمام ناظريك، وعلى خلاف ذلك قد تكون الحياة بينكما قد تعثرت منذ سنوات، وحاولتما إصلاح الأمر بينكما؛ حيث قرأتما كتب المساعدة الذاتية وقضيتما أوقاتاً فى العلاج الشخصى وفى الاستشارات الزوجية، لكن بعد كثير من التفكير والجهد قررتما الانفصال، إن اتخذتما قراراً مشتركاً وعاه كلاكما ووجدتما أن فيه صلاحكما وصلاح الأسرة لا يعنى أبداً أنه سيكون أقل إيلاًماً من ذلك الذى اتُخذَ على نحو مفاجئ؛ ففجأة ستكونين بدون شريك حياتك للأبد - ذلك الذى ظننت أنك سوف ترتاحين معه فى الشرفة حين تيلفان الهرم معاً. لقد تغيرت بالانفصال نظرتك لحياتك المقبلة، ورغم أن القرار قد يكون صائباً فإن المجهول القادم، ورأب صدع حياتك سيجعلك ترتجفين خوفاً.

وكما قلت سابقاً "فإن الطلاق والموت" هما الموضوعان الكبيران، وهما أول ما يتبادر لأذهانتنا حين نسمع كلمة الفقدان - لكن للأسف، هناك أحداث أخرى كثيرة تنفطر لها قلوب الناس؛ فهناك عدم القبول من قِبَل الآخر، والفضل، والإقصاء، والانعزال، لكن تذكر أنه ما من حالة فقد لا يمكنك التعافى منها، فلو فقدت شيئاً يمكن استرجاعه، كالوظيفة مثلاً، فإن بإمكانك فى الوقت المناسب (وربما ببعض المساعدة) أن تضع خطة لاستعادة ما فقدت، وإن كان ما فقدت شيئاً لا يمكن استرجاعه، يكون التحدى أمامك أن تدرج تلك الحقيقة بواقعك وأن تتعلم كيف تحيا مع دوام هذا الفقد. فى أى موقف للفقد، أنت فى حاجة إلى أن تتعلم التركيز على ما تبقى لديك قبل النظر نحو ما فقدته.

ظلت إحدى صديقاتى تعمل فى شركة واحدة مدة عقد من الزمان، وكان لها مكتبها الخاص ومركزها الوظيفى المرموق الذى عملت بكل اجتهاد ودأب للوصول له، ثم أعلنت الشركة أن على كل من فى مستواها من المدراء، أن يخوضوا اختبار



الحصول على رخصة السلسلة ٧ ( الخاصة بتجارة الأسهم)، واما أن يواجهوا خطر خفض الدرجة، أو التحويل، أو حتى الفصل، وفجأة تعرضت حياة المرأة إلى اضطراب بالغ وهى تصل الليل بالنهار فى المذاكرة لخوض الامتحان. وأخيراً جاء موعد الامتحان، وبعد دقائق من خوض الامتحان علمت أنها رسبت فصدمت وانهارت. وفى دقائق معدودات محت الدرجة التى وضعت على ورقة امتحانها - فى تقديرها هى على الأقل - كل سنوات الخبرة، والنجاح، والعمل الشاق. لقد شعرت أن العالم قد انقلب رأساً على عقب - فضلاً عن كونه انقلاباً ظاهراً والمقصود هنا هو أن هناك طرائق عديدة نعانى الفقد من خلالها، وهى أعصى على الحصر فى الحقيقة، لكنها جميعاً ترتبط بالأشياء التى نعتبرها كنوز حياتنا.

#### ما يجب تحاشي اعتقاده

الآن وقد تحدثنا عن الفقد، فإن الأهم من ذلك هو أن نتحدث عما ينبغي أن يكون عليه رد فعلك حياله، وأنا أريد الحديث هنا عما قد تشعر به إزاء رد فعلك هذا؛ لأن ردود أفعال كل منا تجاه أزمة الفقد تتباين، وليس هناك من تصنيف لردود الأفعال بصواب أو بخطأ، لكننى أريد التأكيد على بعض الأمور التى لا تُصدّق ولا تصح على رد فعلك - فلا تضفها لقائمة صعوباتك من خلال الخطأ فى التصنيف أو إطلاق حكم خاطئ على نفسك أو على الآخرين.

● هذا ليس هوساً عقلياً. أنت لن تُجنّ، حتى لو بدا لك الأمر كذلك، ولكنك فى حالة حداد - فى حزن - وكل ما قد تعانیه ما هو إلا جزء من هذا الحداد. قد تجد انحرافاً فى مزاجك ولا تميل للاتصال بالآخرين، لكن تلك هى طبيعة رد الفعل البشرى إذا أحب، وعوّل على من يحب، ثم فقده.

● هذا ليس بالضرورة بداية لاكتئاب مرضى طويل الأمد. قد تلاحظ بعض أعراض الاكتئاب من قبيل التغير فى الشهية، وصعوبات فى التركيز، وصعوبات فى النوم، وفقدان الرغبة فى أشياء كنت تحبها، وإرهاقاً أو ضعف طاقة وقلقاً، ولكن تلك هى بعض عناصر الاكتئاب الانعكاسى المرتبط بحدث خاص - وهى حالة الفقد. إذا استمرت تلك الأعراض



لأكثر من بضعة أشهر وبدأت تعاني وهناً وظيفياً واضحاً، واستغراقاً مَرَضِيّاً في فكرة القيمة، وفكرة الانتحار، أو أعراض هلوسة، فأنت بلا شك تحتاج لمساعدة طبية متخصصة.

● لا يُعد قصوراً استثنائياً أن تعاني - خلال أسبوعين بعد الحدث، أو حتى خلال سنتين - من مشاعر متصلة بالغضب، والحزن، ومجموعة من مشاعر أخرى مشابهة؛ فهذا أمر طبيعي؛ فليس هناك من جدول محدد ينبغي أن تعود خلاله لحياتك الطبيعية، والناس متباينون، ولكل مناً قائمة مختلفة من العقبات التي يتوجب عليه اجتيازها لكي يتخطى حادث الفقدان. لك أن تشعر بالأسى وأن تبكى أو أن تظهر غير ذلك من مظاهر الألم؛ فهو أمر صحي في الواقع، وبعض الناس يسمّى ذلك "تطهيراً"، أو تقيفاً للمشاعر المكبوتة لديك، ويقلل من حجم الألم.

● الحزن ليس ألماً سوف يبقى كما هو بقية حياتك، وهو ليس حكماً مؤبداً (رغم أنك قد تشعر بأنه كذلك في بعض الأحيان). عليك أن تكون على يقين من أنك ستجتاز هذا الوقت العصيب، وأن تحافظ على أملك في أن ينقشع عنك ذلك الألم، وعليك أن تكون صبوراً مع ذاتك، وأن تدرك في الوقت نفسه - أنك الوحيد الذي ينبغي عليه، في نهاية الأمر، النهوض من الكبوة من أجل نفسك ومن أجل ما تبقى من حياتك وأن تختار، واعياً، المضي قدماً في الحياة. يجب أن تعتبر نفسك مسئولاً عن الإقبال مرة أخرى على الناس وغير ذلك من جوانب حياتك التي كانت محل اهتمامك قبل حادث الفقد الذي تعرضت له.

● ما حدث ليس عقاباً؛ فالأمر ليس شخصياً. إن فقدناك لشيء أو شخص هو جزء من دورة الحياة، وهو يحل بالناس جميعاً بغض النظر عن جنسهم أو دينهم أو درجة تعليمهم، وهو يحدث للناس في العالم كله. وقد أوجدت كل حضارة طقوساً خاصة تصاحب الفقد بسبب الموت، والفقد بسبب الرفض وال فشل هو أيضاً مشكلة سارية على الجميع في العالم كله، ولا تتعلق بك شخصياً.

● ليس بالضرورة أن يكون الفقد نهاية؛ فقد يكون أيضاً بداية. قد يصعب إدراك ذلك في مستهل الحادث، لكن بمجرد أن تجتاز الأمر أو تتقبله على

الأقل - سواء كان فقدًا لموت، أو لرفض، أو لفشل - سوف تدرك أنه ما زال في حياتك الكثير مما يمكنك القيام به.

كما سبق أن أشرت، تحمل أشكال الفقد المختلفة تشابهات من ناحية ما تجلبه من آلام، إلا أن بينها فوارق في هول الصدمة وفداحة الفقد؛ ومن ثم هناك اختلافات في طرق العودة من ظروفه إلى الحياة الطبيعية؛ فحين نواجه فقدًا ترتب على موت، يتمثل التحدي الذي يواجهنا في قبول الأمر، والاستشفاء، وخلق القوة للاستمرار، أما عن فقد الممتلكات المادية، وما اعتدناه من سبل العيش والمناسب، فإن طرق الخلاص تتضمن استعادة أو استبدال ما فقد أو إعادة توجيه بوصلتك وأهدافك نحو نجاحات أخرى مختلفة ومحددة.

### ما يجب توقعه

هناك العديد من المشاعر والعواطف التي يمكنك أن تقع في مكابحتها عند وقوع أى حادث فقد كبير، وسوف أتحدث عن العديد من تلك الاستجابات الآن. بعض هذه المشاعر تؤلمك على نحو عميق، كالغضب، والفرع، والخوف، لكن كما عليك توقع تلك المشاعر الصعبة أو المؤلمة في بداية الحدث، عليك كذلك أن تؤمن بأن الأيام القادمة أقل ألمًا. وبغض النظر عن موضوع الفقد الذي تعانیه، فعليك أن تتوقع اليوم الذى سترى فيه الأمل مرة أخرى؛ فبإمكانك تجاوز الأمر، ولديك القوة لتجاوزه، وتوقع أنه يمكن فقد شخص ما حين يموت دون أن تفقد روحه داخلك. توقع حصول الفشل في حياتك، ومعه توقع استعادة قوة الدفع وشرف الإنجاز مرة ثانية.

إن كان حادث فقدك هو موت أحد الأعمام المقربين منك، فاعلم أن الموت تغير حال وليس نهاية له. إننى أؤمن بقوة أن علاقتك بالفقيد ستتحوّل من نمطها المادى إلى آخر روحى (بالمنااسبة تعد هذه حقيقة فعلية وليست قولاً عابراً يلقى إليك لتطبيب خاطر للحظات) فتظل تسمع ضحكة أبيك الراحل حين يمر عليك ما تظن أنه كان مضحكاً له بحياته. فى هذه الحالة يمكنك أن "تتحدث" لوالدك أو والدتك كما لو كانا حين، ويمكنك أن تستشعر حضورهما وتسمع حكمتهما تتردد برأسك؛ فأنت تحظى بحبيبك فى قلبك، سواء كان أباً، أو ابناً، أو صديقاً، أو قريباً

آخر. إنك حين تحتفظ بروح هذا الشخص وحضوره في ذكرياتك، ستتعلم الاستماع إليه بشكل مختلف، وستتعلم التواصل معه على نحو مختلف. هل ستفتقد حضوره المادي، ودفء عناقته؟ بالطبع ستفتقده، إننى لا أحاول تسفيه فقدانك له، لكن أريد تشجيعك على الإقبال على ما لديك، رغم أنه ليس كل ما تتمنى، إن "مارثا توسلى" - التى تعمل استشارية آثار فقدان المقربين بموتهم (وممرضة نفسية لأكثر من خمس وثلاثين سنة) - أوجزت الأمر على نحو بليغ، حيث قالت: "إن الحداد على فقيد مثل نفق طويل وقد سُدَّ مدخله خلفك، ولن يجديك سوى اجتيازه للخروج منه".

وإن كانت حالة فقدك لا تتعلق بموت، فتوقع الشعور بألم الرفض وخيبة الأمل جراء حدوث الطلاق، أو انهيار حلم، أو صداقة، أو غير ذلك مما نفقده - لكن عليك فى الوقت ذاته الإيمان بإمكانية تجاوز الأمر. قد تبدو تلك فكرة جوفاء وضحلة للوهلة الأولى، لكن عليك أن تذكر نفسك أنك قد وصلت لهذا الحد وبإمكانك المواصلة غداً أيضاً، ولا بد أن تعترف بأن هناك أملاً مادمت حياً، وكما يقول القائل: "لا يأس مع الحياة".

---

من المهم أن تصنف مشاعرك وتفكيرك على طريقة "ما يفعله جميع الناس فى هذه المواقف"، لا باعتباره بداية لنهايتك أنت.

---

أيًا كان ما فقدت، أريدك أن تعرف أكبر قدر ممكن عما قد يحدث جراء ذلك الفقد، حتى إذا ما وقع أمكنك أن تقول: "هذا، بالضبط، ما أخبرنى به الدكتور "فيل" فى كتابه، وهذا إلى حد كبير يطابق ما قاله عن مسار التجربة؛ فأنا لن أهلك، وأنا أو من أنه مهما بدا من قسوة التجربة الآن، فإن هذا الألم والارتباك سينجلى بعد حين، وسأجتاز هذه التجربة على خير". هل يعنى هذا أن الفقد الذى تكابده ليس مشكلة؟ كلا، إنه كذلك، غير أنك بهذا تستطيع على الأقل أن تقول: "لست مضطراً أن أعذب نفسى بالشك والأسئلة، لست مضطراً للتساؤل عما إذا كنت ضعيفاً، أو ميالاً للنواح والكدر، أو عما إذا كنت مجنوناً أو منهزماً"، إن من المهم أنك تصنف مشاعرك وتفكيرك تحت عنوان "ما يفعله جميع الناس فى هذه المواقف"، لا باعتباره بداية لنهايتك أنت؛ فهى ليست كذلك. إنها بداية عملية صعبة لكنها ضرورية يجرى فيها الحزن، ثم الاستشفاء، ثم التعافى، ويمكنك أيضاً أن تحزن وتأسى لفقد عمل أو أسلوب حياة أو زواج. ومرة أخرى أقول: "إن فداحة الفقد تتفاوت لكن الألم واحد".



يقسّم العديد من الخبراء ردود الفعل إزاء الفقد (خصوصاً فقد حبيب بموته) "بمراحل للحزن"، وهناك العديد من النظريات التي تدور حول عدد هذه المراحل - لكننا كائنات لا يمكن التنبؤ بمسلكها، خصوصاً إن تعلق الأمر بالعواطف. ورغم أن تجربة الحزن والحداد عالمية على نحو ما، إلا أن أشكال استجاباتنا في السياق الإجمالى للعملية تتباين بشكل كبير. إن هناك أبحاثاً حديثة تدعّم خبرتى الخاصة فى أنه لا توجد مراحل للحزن، بل هناك نسق متكامل من المشاعر التي تتولد عن الفقد، وهي لا تظهر بترتيب محدد، ومن النادر أن تختفى مجموعة من العواطف اختفاء تاماً قبل ظهور مجموعة أخرى منها، والأكثر ترجيحاً أنك ستختبر بداخلك عدداً من تلك المشاعر: واحداً كل مرة، أو ثلاثة فى كل مرة؛ فما من معادلة محددة - ولو أن من الأيسر أن توجد تلك المعادلة - لكن الحقيقة هي أنه لا توجد طريقة معتادة للحزن، ولكل منا وقته وردود أفعاله فى ذلك. ودعنى أكرر تلك العبارة لأهميتها: إن لكل منا وقته وردود أفعاله فى ذلك، فلست محددًا بجدول ولن تفوز بجائزة إن أنت قدّمت، لثانية، لحظة تعافيك من الحزن، بل إنك قد تعيق عملية تعافيك بتسريع معدلها عما هو معتاد. ويرى كثير من الخبراء أنه من المفيد معايشة عملية الحزن بكاملها؛ فهل تكفى ستة أشهر بعد الترمّل لتطهير النفس أو ربما البحث عن حب جديد؟ ليست هناك إجابة واحدة صحيحة على ذلك التساؤل، وعليك أن تكون واقعياً وصادقاً مع نفسك، وسوف تعرف حينها الإجابة الصحيحة، بالنسبة لك.

### الفقد لوقوع الموت

إن موت من تحب حدث مريع، يخلع القلوب؛ ففيه إحساس بالنهاية التي لا رجعة منها. إن ثمة حقيقة قاهرة بأنه لا حيلة مع الموت، وربما وددت لو تقول: "أمهلنى حتى أفسر الأمر؛ دعنى أجد مخرجاً من ذلك، لا تفعل بى هذا"، وربما تملكك شعور بالفزع؛ لأنك لم تستعد لنهاية الموت، وانهار كل شىء من حولك. إن حدث الموت يحتويك بشكل كامل، وتشعر معه وكأن ثقلاً من ألف رطل قد وُضع فوق صدرك ولا تستطيع إلى النهوض سبيلاً.

فى بداية الأمر تشعر أنك تسير وسط ضباب، وتتجرف مع مقتضى الحال دون سيطرة كما لو كنت على طائرة يوجهها الطيار الآلى. وحين يسألك الأصدقاء وأفراد الأسرة عن الترتيبات التي ينبغى عملها نحو الفقيد، يصعب عليك اتخاذ أبسط القرارات؛ خصوصاً حين تكون خارج إطار قدرتك الطبيعية على الانتباه



والتركيز بشكل شبه كامل. وربما ظننت أنك فى كابوس لا تستطيع الخروج منه. حين ماتت حمايتى فى أواسط عمرها، كان موتها غير متوقع على الإطلاق، وأذكر أننى حين استيقظت فى الصباح التالى وفى دقائق الترنج الأولى تساءلت عما لو كان ما جرى مجرد حلم بفيض.

قد تبكى بشدة حتى تتورم عيناك، وقد تصاب بالذهول فلا تبكى على الإطلاق، وسواء بكيت أو ذهلت، فلا يمكن الحكم بالصواب أو الخطأ على أى من الفعلين. إن كان الذهول هو ما أصابك، فقد تشمر بوخز الضمير، وتتعجب من أنك لا تستطيع حتى ذرف دمعة واحدة لموت أحد أحبائك. إن مجموعة المشاعر التى تمر بها متنوعة وكثيرة للغاية؛ فقد تتراوح بين الصدمة والخدر، وبين الخوف والجزع إلى الغضب والسخط، والأخير قد يكون شعورًا عجيبيًا - خصوصًا تجاه شخص قد مات - لكن من الطبيعى جدًا أن تتساءل: "كيف لك أن تتركنى؟ كيف جرؤت على هجرانى؟".

وبغض النظر عن المشاعر التى تجدها فى نفسك، فإن الألم يتعمق على أية حال. وكما أسلفت، فإن الألم قد يعظم فى بعض الأحيان إن كان بينك وبين الفقيد حديث معلق بشأن عواطف ما؛ حيث لن تقول ما أردت قوله أو تسمع كلمة الأسف أو الحب التى وددت سماعها، وربما جرى بينكما وداع لكن على غير ما خططت له. يظن الكثير منا أنه سيجد تلك اللحظة الأخيرة العميقة التى يعبر فيها كل منا عما لديه من مشاعر لصاحبه ثم يختتمان الحديث، وهذا أقرب لشاشة السينما من أرض الواقع، وكما ذكرت من قبل، إن حوارات عاطفية جدًا دارت بين أبى وبينى قبل موته، وظننا أننا قلنا أكثر مما ينبغى أن يقال، لكننى بعد موته وجدت أن هناك الكثير مما لم نقله - لقد قمنا بالأمر على نحو طيب، لكن استدامة الموت أمر يصعب استيعابه؛ فقد كان صعبًا على أن أطبع عقلى على حقيقة أننى لن أراه ولن ألمسه، ولن أجادله، ولن أمضى الوقت معه، ولن أضاحكه ثانية.

فى هذا اليوم قد تجد نفسك تتتابك أفكار على هذه الشاكلة؛ لأن تقبلك لمستقبل لا يقاسمك إياه محبوبك الفقيد سيكون واقعك الجديد الذى يصعب تقبله. إن مجرد التفكير فى الأمر يورثك شعورًا بالفراغ والوحدة، كما أن الشوق لوجودهم بحياتك يكاد يهلكك - ونتيجة لذلك قد ترفض النهوض من فراشك أو ترغب فى الانطلاق وحيدًا إلى مكان ما تلمق فيه جراحك. حتى لو لم تُرد حقًا وصدقًا الاختفاء عن وجه الأرض، أو التدرج مختبئًا فى فراشك، فربما تحاول الانفراد بنفسك عاطفيًا، بدفع الآخرين بعيدًا عنك، وربما تظن أن الوحدة قد تهون الألم، لكن هذا نادرًا ما يتحقق.

قد تشعر بخواء روحى أو بأنك قد خُذعت فى إيمانك، أو قد تعصف بك مشاعر المرارة والغضب، وربما يتزعزع إيمانك. وهذا شعور مؤلم ومربك ويمر به الكثيرون، خصوصاً إذا كان الفقد فى أطفال أبرياء.

---

ربما تظن أن الوحدة قد تهون الألم، لكن هذا نادراً ما يتحقق.

---

بمرور الأيام والأسابيع، لا تندهش إن شعرت بالتوتر والقلق أو توترت علاقاتك بالأصدقاء، والأقارب، وزملاء العمل؛ فحين تنهك أعصابك، وتستنزف مشاعرك، وتكافح من أجل مجابهة الفقد، يصعب عليك التواصل مع من حولك، ومهما حسنت نواياهم، فإنك ترى أن كلماتهم أو أفعالهم مزعجة ومثيرة للاضطراب. ولتأمل معى حالة "جودى" التى فقدت واحداً من توءمها البالغ من العمر ثلاثة عشر شهراً، حين غرق بكل أسف فى حوض مياه للأطفال. وقد ألح الأصدقاء والأقارب فى مواساتها بعبارات من قبيل: "لديك طفل آخر على الأقل"، أو قولهم: "أنت محظوظة، فلا تزالين صغيرة ويمكنك الإنجاب ثانية". لقد كانت تعلم صدق نواياهم فى مواساتها، لكنها لم تكن تتمالك نفسها من الغضب والألم فى كل مرة يحاولون الترويح عنها بهذا المنطق؛ لأنه بدا لها وكأنهم يقولون إن صغيرها العزيز ليس أكثر من أى شىء آخر يمكن استبداله بسهولة.

### الأزواج الذين يمرون بتجربة فقد

إن كنت متزوجاً، فإن تجربة الفقد قد تضغط بشدة على علاقة الزوجين، كما أن المشاكل الزوجية المترتبة على هذه المعاناة أمر شائع للغاية. ورغم أن بعض المآسى توحد بين من يعايشونها، فإن بعضها يأتي بالفراق، خصوصاً عندما يكون لكل طرف شكل مغاير في حزنه. إن فقد الابن قد يكون هو الأقسى على الزوجين، وقد يلوم أحدهما الآخر أو قد يكون لكل منهما ردود فعل مغايرة لموت طفلهما؛ فلا شك في أنه حدث قاس وصعب التصديق. وكما ذكرنا من قبل، أنه حين يُوضع اثنان أو أكثر في ظروف مؤثرة فإنهما يميلان غريزياً لمهاجمة بعضهما البعض، وهو ما يعرف "بالقتال المنعكس" استجابة لحافز بغيض، ولذا فمن المهم أن يقوم الطرفان بطلب الاستشارة من اختصاصي مستقل في الصحة الذهنية لخلق تواصل عالي المستوى والمحافظة عليه، والمساعدة في الخيلولة دون التأثير سلباً على العلاقة.

قد تلاحظ إقبالاً من أناس في حياتك - من الأصدقاء المقربين إلى المعارف العاديين - على تقديم النصيحة والرأي والمشورة دون أن تطلبها. بعض هذه المشورات قد يفيد، لكن كن على حذر من البعض الآخر؛ فقد يفرض عليك جدولته الزمنية، وتوقعاته الخاصة منك، ويحاول أن يحصرك في رؤيته لما ينبغي أن يكون في موقف معين، وقد يتعاطف معك أرباب العمل، لكن ينبغي عليك أن تبرأ مما أنت فيه في غضون الأيام الثلاثة التي ستحصل عليها كعطلة لحصول حالة وفاة بالعائلة، وبعد هذا ينقضى شهر عسلك مع كل هؤلاء؛ فبعض الناس ستنظر منك النهوض سريعاً والعودة للعمل، لكن الكلام أهون في هذا من الفعل، فلا تحمّل نفسك هذا النوع من الضغوطات، وعليك أن تدرك أن حالتك العاطفية قد لا تكون مريحة للآخرين، وبصراحة قد لا تكون غير مناسبة، قد يبدو ذلك قاسياً، لكنه صحيح.

عندما يقترب منك الناس بعد موت شخص عزيز عليك ويسألونك: "كيف حالك الآن؟"، فالأقرب أنك سترد مجيباً: "بخير"، لكن ماذا قد يكون ردهم إن أجبتهم بالسؤال: "بالنسبة لماذا؟"، أو "بأية مقياس؟"، وأنا على ثقة من أنهم لن يجدوا لديهم ما يجيبون به. إننى لا أفترض وجود عدم اهتمام صادق بحالك، لكنى أعتقد أن كلمة "بخير" غالباً ما تعادل لدى الناس يقيناً بأنك لسب شديد التأثير عاطفياً إلى حد مقلق - لكنى على الجانب الآخر أرى بديل كلمة "بخير" صرخة

من الأعماق وبكاء حتى يسيل مخاطك على وجهك، وتخرج كل ما فى جوفك من مشاعر بشكل صحى ومطهر. بالطبع لن يكون رد الفعل هذا ملائماً لمعظم الناس، لكن مشاعرك وأفعالك هى اختيارك المتفرد وأنت المخوّل بصناعتها، لكن المحظور الوحيد أو الحد الوحيد الذى ينبغى ألا تتجاوزه هو ألا تختار مشاعر هدامة، أو خطيرة، أو غير صحية. وأنا لا أفترض هنا أن تكون فظاً مع من يزورونك؛ فهم فى الغالب يهتمون لأمرك حقاً ويحاولون المساعدة قدر ما يستطيعون - لكن ما أطلبه هو أن تختار أنت الوضع الوجدانى المناسب لك والفترة الزمنية التى ستركن فيها إليه.

إن اليوم الذى تواجه فيه فقد أقرب الناس إليك، سيكون أشد أيامك وحدة؛ فقدان حبيب يحمل لك ألماً خاصاً جداً. إضافة لما تشعر به من وحدة، لا تندهش إن شعرت أن المقربين إليك ينسحبون من حولك، بل قد تشعر بعد فترة قصيرة أنك قد تم عزلك عن أسرتك وأصدقائك. قد يبتعدون عنك تدريجياً أو فجأة، ليس لأنهم لا يهتمون بأمرك، لكن لأنهم لا يدرون ماذا يقولون أو ماذا يفعلون، فإن رأوك فإنهم لا يدرون هل يتحدثون فى هذا الأمر أم لا، وقد يترددون فى ذكر اسم الفقيد حتى لا تتجدد جراحك بذكره، ويخافون أنهم قد يفسدون يوماً طيباً يمر عليك بذكرهم لمن فقدت، قد لا يدركون أن ذكرهم للفقيد نوع من التشريف له ولذكراه، أو أنهم لو قدموا بعض التعاطف، حتى لو لم يمت ذلك للأمر بصلة، لكان ذلك خيراً مداواة جراحك من أوجه التجنب والتحاشى التى ينتهجونها. إنهم قد يحقرون أمراً - كتزويدك بوجبة جاهزة أو التكفل بإحدى المهام الروتينية الثقيلة بدلاً منك لمدة أسبوع - إلا أن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى فارق كبير فى تهوين مصابك.

### اللجوء للمشتتات

غالباً ما نلجأ لإبعاد الألم عن أنفسنا بتحويل التركيز لوجهات أخرى، واحدى الوجهات أن نقضى ساعات طوياً نفكر فيما سبب موت الفقيد، وقد نتجه للتركيز على تعقيدات مرضه أو تفاصيل حادث وفاته - لكننا بهذا نعيد عرض تلك المشاهد المفزعة مراراً ومرات؛ فتتعذب بتلك الصور المرعبة والمؤلمة.

بعد معاناة طويلة من المرض أو المعاناة، قد تشعر ببعض الارتياح لموت ذلك المريض الذى كان يعانى، وهذا ما حصل لـ "مادى" التى كانت أمها ترقد فى دار رعاية بعد معاناة طويلة مع السرطان فى منزلها، وقد بذلت "مادى" الكثير من

الوقت والجهد لرعاية والدتها، إضافة إلى ما كانت ترزح تحته من عبء نفسى نتيجة رؤيتها لمعاناة والدتها التى كانت ذات يوم غاية فى القوة والاستقلالية والنشاط، وهى الآن تنهار وتذوى، وبمجرد موتها شعرت "مادى" بالارتياح؛ لأن معاناة أمها قد توقفت، ولأن مأساة رعايتها لها قد انقضت، وقد أورثها شعور الارتياح هذا إحساساً فظيماً بالذنب، فكيف للمرء أن يسعد لموت أمه أو زوجه أو ولده أو صديقه!!

قد يتردد عليك الشعور بالذنب مرات عديدة بعد أسابيع أو أشهر من حادث فقدان - وقد يكون السبب فى ذلك هو عدم قدرتك على إنقاذ فقيدك من الموت، أو لمجرد أنك تحيا بعده حياتك الطبيعية، قد تصل لمرحلة تمسك نفسك فيها عن الضحك أو الاسترخاء والاطمئنان. من الطبيعى أن تشعر بالتحسُّن بعد مدة معينة من حدادك، ومن الطبيعى أيضاً أن تشعر بالذنب حيال ذلك، فتؤنب نفسك أحياناً بقولك: "كيف أقف هنا مستمتعاً بحياتى وقد مات ولدى؟"، وإن مر يوم لم تفكر فيه بفقيدك الراحل (وقد يحدث هذا أو لا يحدث)، فإنك تشعر بالذنب لأنك "تساه".

إن تعافيك من ألم الفقد لا يعنى بالضرورة ضعف حبك للفقيد، وإن عمق واتساع وطول حزنك على الفقيد لا يعكس مقدار حبك ورعايتك له؛ فليست هناك علاقة أخذ وعطاء هنا. يعتقد الناس فى الغالب أنهم لو كانوا يحبون فقيدهم حباً أكبر لعانوا معاناة أفسى وأطول. وهذا ليس بصحيح؛ فمن الخطأ الظن بأن حداد سنتين بدلاً من سنة واحدة يعنى حباً أكبر للفقيد. الأمر ليس على هذا النحو، والغالب أن الفقيد لا يعجبه أن يدوم الشوق والرغبة فيما لا يمكن استرجاعه، لكنه سيحب أن يتذكرهم الجميع وأن يحتفلوا بما كان عليه فى حياته، بدلاً من الاستغراق فى يوم واحد فقط، هو يوم وفاته.

### الفقد جرأً الطلاق

حين تخوض تجربة طلاق، فملك تختبر العديد من العواطف التى تحدث عنها فى إطار تجربة الوفاة؛ فالطلاق فى النهاية هو موت العلاقة، والتى ربما تكون فى حالة حداد عليها الآن. قد تشعر بغضب عارم يفلئ بداخلك، وهى طريقة تعبير عن إحساسنا بالجرح وبالخوف وبخيبة الأمل. وقد يكون الغضب أداة فعالة حين تشعر أنك مُعرَّض لهجوم الطرف الآخر؛ لأنك لو بقيت فى حال هجومية فستتقى بذلك

أن تكون أنت من تم رفضه ولفظه من قبل الطرف الآخر. وإن كان شريكك يخونك أو يتركك من أجل شخص آخر، فإن مجرد قولك إنك سوف تشعر بأنك قد تمت خيانتك هو أقل مما يناسب الموقف.

توقع أن يصيبك الحدث بصدمة تامة، وتخيّل مثلاً شعور "شارى" حين أخبرها زوجها أنه سيتركها - ليس هذا فقط - بل إنه سيتركها من أجل امرأة أخرى. لم تستطع "شارى" تصديق ما سمعت: كانت شفتاه تتحركان بالحديث، لكن بدا لها الأمر كما لو أن أحداً قطع عنها صوته. كانت تنظر له بوجه جامد، وقد تسمرت أمام طلاقته المندفعة: "الآن وقد كبر الأولاد واستقلوا بحياتهم، فإننى أريد مواصلة حياتى الخاصة؛ فأنا "وبريانا" نحب بعضنا بعضاً". ما الذى غاب عنها طوال هذا الوقت؟ لقد قاومت رغبتها فى التقيؤ خلال الاعتراف المختصر الذى لم يزد على دقيقتين، والذى حوّل زواجاً دام اثنين وعشرين عاماً إلى مجرد نكتة سخيفة. وسواء كانت قصتك بهذا الشأن مليئة بأحداث أكثر درامية، أو أنها انتهت دون رسالة أو مكالمة هاتفية، فشعورك سيكون كمن تعرض للكلمة فى معدته حين علم أن حياته ستبدّل بداية من هذه اللحظة المفاجئة.

فى حالات الطلاق يتغلب علينا الشعور بأننا ملفوظون مرفوضون؛ لأننا غالباً نقيّم ما بذلنا من جهود حسب قبول العالم أو رفضه لنا. فى أحيان أخرى يكون رد فعل شخص آخر مقياساً نقيّم به قدرنا وقيمتنا (فى عقولنا على الأقل)، وحين يفدر بنا حب العمر كله، تتعاضم فى عقولنا كل مواقف الرفض التى مرت بنا، وقد نشعر أننا تافهون، ولسنا جديرين بأى شخص، بل أقل من ذلك. يزداد شعورك سوءاً إن كان شريكك قد هجرك لصالح شخص آخر؛ فأحياناً يتطور شعورك بحيث ترى نفسك "بضاعة هالكة"، وأنه إذا كان شريكك عاجز عن حبك، فما من شخص آخر قد يعبك.

قد تشعر أنك قد وُصمت بالعار، وأن بك خللاً ما قد أفضل زواجك، وإن كنت من عائلة تفخر بنفسها لعدم وقوع طلاق فى تاريخها مطلقاً؛ فإن ثقلاً إضافياً قد يزيد حالتك سوءاً.

إن عدداً هائلاً من النساء قد أخبرنتى أنهن وددن أن لومات أزواجهن بدلاً من وقوع الطلاق، فلا عجب إن وجدت فى نفسك أفكاراً كهذه؛ فلو أن زوجك السابق قد مات، لما أصبحت مضطرة لرؤيته مع أخرى أو التعامل معه من جديد. وفى حالة وجود أطفال بينكما يصبح التواصل بينكما حتمياً، ويصبح هذا التواصل مثل الموت ألف مرة وإحياء لألم الفقد لشهور ولسنوات مقبلة.

قد يحيط بك الخوف، فتعاني الخوف من الوحدة؛ خاصة إذا كانت علاقتكما قد امتدت لزمان طويل، حتى إنك لم تعد تذكر كيف كان حالك حين كنت بمفردك في حياتك. ويزداد الوضع سوءًا إن كان لديك أطفال، فتندفع آلاف الأسئلة في رأسك عن كيفية تسيير الحياة الجديدة: كيف سأقوم بدور الأب والأم معًا؟ كيف سأساندهم؟ مع أي منا سيعيشون؟ كيف أجتاز بهم هذه المرحلة بدون أن تتأثر مشاعرهم؟ إن فكرة تربيتهم والتكفل بنفقتهم قد تكون مخيفة لك، كما أنهم لو لم يعيشوا معك لانتابك ألم بشع جرّاء الوحدة التي ستعيشين فيها بعد أن كنت جزءًا من أسرة.

ولكم هو صعب الانتقال من حياة الأسرة الصاخبة المتسارعة الإيقاع – كما هو حال الحياة مع أطفالك – إلى الحياة منفردة بلا أنيس. من الصعب أيضًا انتهاء عهد الوجبات العائلية الضخمة لتكون مجرد معلبات في العشاء وعلبة حليب وقضيب زبد واحد في الثلاجة. من المخيف أيضًا إدراك ذلك التحوّل القادم في وضعك المالى. فوق ذلك سيقسم كل ما تملكينه – فى بعض الأحيان يكون التقسيم مصدر نزاع وصراع طويل بين الزوجين – وفى الغالب لا يكون هناك أى مساواة فى مستوى معيشة أحد الزوجين مقارنة بالآخر؛ ويكثر أن يعانى النساء اقتصاديًا أكثر من الرجال.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

**منتديات مجلة الإبتسامة**



### الأطفال، ضحايا الطلاق\*

لا تكون الحياة بعد الطلاق سهلة، وغالبًا ما يكون الأطفال هم من يدفعون الثمن. وللتقليل من خسائرهم، سيكون من المهم تفهم حاجات الأطفال الأساسية والوفاء بها في هذه المرحلة، وإليك بعض أهم هذه الحاجات:

- القبول والتأييد. سيكون هذا أعظم ما يحتاج إليه الأولاد - خصوصًا إن كانوا صغارًا جدًا - ذلك لأن انتماءهم للعائلة قد انقسم وتهاوى. ما أقصده هو أن الأطفال يكونون في حاجة إلى قبول ودعم كلا الوالدين؛ حتى يتسنى لهم التوافق مع نمط حياة والديهما الجديدة بعد أن استقل كل منهما بحياته.
- ضمان الأمان. إن حياة الأطفال ستتهدد بعمق نتيجة هذا الحدث؛ ولذا فمن الضروري أن يدركوا أن الحماية التي توفرت لهم في الأسرة ستبقى قوية؛ رغم ما حل من تغيير كبير في حياتها.
- التحرير من الشعور بالذنب. غالبًا ما يلوم الأولاد أنفسهم على انهيار زواج الوالدين، وقد يظنون أن هذا جزاء سلوكهم السيئ؛ ولذا فإن من المهم التأكيد لهم بأنه لا ذنب لهم فيما جرى.
- النظام والقواعد. احرص على الحفاظ على جداول ونظم محددة والتزم بها؛ فأطفالك في حاجة أكثر من أى وقت مضى لتثبيت واستقرار كل جوانب حياتهم.
- رب البيت المتوازن هو من يملك القدرة على معالجة الوضع الجديد. قد تشعر بالضعف وعدم القدرة على المواجهة، لكن عليك أن تظهر أمام أبنائك بأفضل حال؛ فهم في حال من القلق والخوف؛ ولذا فإن إظهار قدرتك - كأب أو كأم - على تدبير الأمور بعيد الثقة والطمأنينة لهم.



ليس على أطفالك مهمة مداواة ألامك - لا تتقلهم بمواقف لا يمكنهم السيطرة عليها، ولا تطلب منهم التعامل مع مشاكل البالغين - لكن لا تنس معالجة مشاكلهم هم، إن بإمكانهم إدراك حالتك العاطفية، وقلقك وألمك وخوفك (سواء تعلق بالفقد بوفاة أو طلاق أو عمل). تحدث معهم عن أية مشاعر لديهم قد تكون مرتبطة بمشاعرك أنت، هذا لا يوجب عليك أن تكون "متنمسا أو فتحة تهوية" لمشاعرهم، لكن كن حساسا نحو حالتهم العاطفية وساعدهم في التعامل مع ذلك.

\* دكتور فيل ماكجرو، المائلة أولا (نيويورك: فرى برس، ٢٠٠٤)

إن ركوب ما أسميها "حافلة المرارة" سيكون طبيعياً لأسباب عديدة؛ فقد تشعرين بالمرارة لأن شريك الحياة قد مزق وشيخة الأمان وندس نموذج الأسرة المثالية التي طالما آمنت به، وقد تشعرين بالمرارة لأنه ألقى بحياتك في الفوضى، وأنه ذهب ليحيا حياة جديدة وتركك تصارعين للبقاء، هذا إن كان انفصاله لمرافقة شريكة حياة جديدة. وإذا كنت ربة منزل؛ ستضطرين للبحث عن عمل، والمعاناة من ترك الأطفال وحدهم. إن مجرد التفكير في العودة للعمل أمر مخيف؛ لأن مهارات عمل تركته منذ زمن لن تكفل لك بالضرورة ما يسد الرمق، فضلاً عن احتمال نسيان هذه المهارات بمرور الزمن.

قد تعاني أيضاً من الشعور بفقدان كل ما كان بينكما كزوجين، ومن بين ذلك الأصدقاء - فقد تفقد بعضهم بالانفصال - فقد تصاب بصدمة حين تبدأ في غربة أنقاض علاقاتك لتعرف من منهم سيكون في صفك ومن لن يكون كذلك، حتى إن بعضاً من أفراد الأسرة قد يصبحون أقل تعاطفاً معك، وهو ما قد يصيب بسخط حقيقى. وقد تنشأ لديك ما أسميه "بالذاكرة الانتقائية" عقب الطلاق؛ حيث يكون من السهل جداً بعد الانفصال عن هذا الوضع الذى لا يمكن إصلاحه، أن تتذكر وترکز فقط على ما كان من محاسن؛ فبعد فترة وجيزة من الانفصال تنسى إزعاج دفع الفواتير وتنسى كذب الطرف الآخر وتختار انتقاء الذكريات الجميلة التي كانت بينكما وما فعله الآخر لك من منافع، رغم ندرة حدوثها في الواقع. وربما لجأت للتفكير في الأيام الأولى - أيام السعادة بينكما - وقد تتخيل شريكك السابق على النحو الذى تمنيته (وذلك على خلاف ما كان عليه فعلاً). إنك بهذا تزين خداعك

لنفسك بتمنى العودة لتلك العلاقة وتصور أن الأمور لم تكن بهذا القدر من السوء، لكن الحقيقة، أنه ليس هناك على الأرجح أى شيء حدث من أجل علاج العلاقة واصلاح المشكلات الحقيقية منذ أن انفصمت عرى الزواج بينكما، وإن أردتما العودة لبعضكما دون عمل جاد من كليكما بمعاونة المختصين؛ فهذا لأن كلا منكما يريد الهروب من الوحدة، لا لأنه يفتقد شريكه، والغالب أنكما قد تعودان لبعضكما، وبعد عدة أيام قليلة يقول أحدكما: "ذاك ما كنت أمقته فيه طوال السنوات الثلاث الماضية" - والمقصود أنه لا يجب أن تعودا لبعضكما فى لحظة ضعف، وبغض النظر عن بدأ الفراق، فمعيكم ما البقاء على ذلك، إلا إذا كان هناك سبيل للعودة السليمة والإصلاح الحقيقى.

### الفقد يأتى فى صور شتى

كما نعلم جميعاً، هناك الكثير من أشكال الفقد فى حياتنا، وعلى الرغم من أنها لا تكون مثل ألم فقدان إثر موت أو طلاق، فإنها تجرحنا بشدة؛ ففقدان صداقة، أو فقدان حضانة طفل، أو فقدان عمل أو حلم، أو فقدان القبول الاجتماعى - وتلك مجرد أمثلة، كلها حوادث فقدان تصدمنا بعنف حتى تكاد تحبس أنفاسنا. ولهذا فإن العديد من المشاعر التى ستمر بها فى تلك الأحداث تشابه - بدرجة ما - تلك التى تحدثت عنها من قبل.

إن العديد من أنواع الفقد هذه تندرج تحت طائفة تتعلق بأشخاص آخرين غيرك، وهى التى لا يكون لك سلطان عليها، وربما تترك فيك شعوراً بانعدام الأمل، وقلة الحيلة، والارتباك. وفى بعض الأحيان قد تشعر بالظلم، وقد تشعر بأنك منزوع القوة، وبأنك ضحية، وتشعر بالفضب حياء كل من بيده سلطة أو قدرة فى مثل هذه المواقف البشعة، كالقاضى الذى رفض منحك حضانة طفلك، أو الصديق الذى خانك بصورة غير مفهومة - قد تشعر أنك تحت رحمة هؤلاء، وأنت لا تعرف كيف ستكون الخطوة المقبلة، ويبدو لك المستقبل حالماً وغير واضح لشعورك بانفلات الأمر من يديك. والخلاصة أننا نحزن لكافة أنواع الفقدان التى نتعرض لها بمقادير متباينة، لكن الألم الذى نعانيه يكون قاسياً فى كل الأحوال. لكن - وكما قلت وكما سأقول، إن مشاعر الحزن والألم لن تدوم للأبد، وأياً ما كان ما تتعرض له، عليك أن تحكّم سيطرتك على شيء واحد: كيف ستترك لهذا أن يؤثر على حياتك. ولمزيد من المعلومات حول الحزن والفقد، يمكنك إلقاء نظرة على دليل المراجع

بنهاية هذا الكتاب.

### العودة لأيام السعادة

من أهم النقاط التي أود التأكيد عليها هي أن الأمل موجود دائماً وأبداً؛ فهناك دوماً صباح جديد. وكما قلت سابقاً، فإنَّ عليك أن تكون صبوراً على نفسك، وأن تعطى نفسك فرصة لقبول ما جرى، وأن تختار دعم ذاتك، وتدعم ما تبقى من حياتك وتمضى للأمام. أحياناً يكون علينا اجتياز اللحظة الحالية، ولا يكون علينا بالضرورة الترتيب الفوري لكيفية سريان الأمور لبقية حياتنا، بل إن كل ما علينا هو أن نجتاز اللحظة الحاضرة أحياء، وأن نبقي في اللعبة، وأن نظل في تركيزنا على معنى وهدف نحيا لأجله.

سوف تشرق الشمس، وسيسطع نورها على وجهك ثانية، وستهدأ أنفاسك ثانية، وسوف تجتاز ما أنت فيه؛ لأنك مضطر لذلك سواء اعترفت بهذا أم لا. ها أنت وصلت إلى هذه النقطة، لأنك قادر على ذلك، ووفق ما لديك من نتائج، فإن لديك القدرة على مواجهة التحديات. أنا شخصياً أرى أن لديك القدرة فطرياً على مواجهة أى تحدٍ. فاستجاباتك وحكمتك هي ما وصلت بك إلى هذه النقطة من حياتك، وسوف تنجح في المواصلة لما هو أبعد. لا أريدك أن تكون رجلاً ألياً بقلب من معدن، لا تبكى ولا تجرح - بل إنى أتوقع حزنك أو حتى اكتئابك - لكن ما أريدك أن تعلمه هو أن هذه كلها أمور طبيعية، وبرغم وجودها فسوف تجتازها، وبرغم القسوة فستخرج منها أكثر صلابة وحكمة. عليك أن تواصل التقدم للأمام، وألا تنتظر تعافياً كاملاً من أزمة قاتلة خلال عام لا أكثر. انهض، خذ حماماً، أصلح حال شعرك، (أصلحى زينتك أو اذهبي لمصنفة شعر)، واذهب للعمل، أو اذهب لدار العبادة، وواصل حياتك؛ فالإكتفاء بتلقى الدعم من أصدقائك وعائلتك لن يزيد حالك إلا سوءاً.

---

سوف تشرق الشمس، وسوف يسطع نورها على وجهك، وستهدأ

أنفاسك من جديد.

---

أنا لا أقول إن ما ستعانيه من فقد سيمر مرور الكرام، أو إن معاناتك بأى حال هي ثمن مناسب لما ستخرج به من دروس، لكن طالما أنك لا يمكن لك أن تتفادها،

فلا ضير من أن تخرج منها بشيء، يمكنك استخدامه لتعامل بشكل أفضل مع حالة الفقد - لا أقول إذا حلت، بل أقول حين تحل بك مرة أخرى. ويجب عليك أن تخرج من ذلك بشيء يمكنك تعليمه لأولادك من بعدك ليجتازوا من خلاله أزماتهم على نحو أفضل حين تحل بهم.

دعنا إذن نناقش خطة عملك، وكيف ستقطع الطريق وسط هذه التجربة القاسية وتمضى فيها قدماً بأفضل ما يكون، وكما قلت سابقاً، إنك إما أن تصبغ جزءاً من المشكلة وتختار القيام بدور الضحية، وإما أن تكون جزءاً من الحل. واليك الآن ثمانى خطوات عمل يمكنك اتباعها لتكون جزءاً من الحل:

### خطوات عمل

#### • عدّل توقعاتك

لقد أخبرتك ببعض مما ستمر به نتيجة لحادث الفقدان؛ فقد تشعر بالكآبة، والإرهاق، والغضب. وكل ما عليك بعد ذلك هو أن تقبل تلك المشاعر باعتبارها مرحلة طبيعية فى وضع الحداد والحزن الذى تمر به. إن المرور بحالة فقد جراء موت أو طلاق - أو غير ذلك من تجارب الفقد التى تشعر فيها بأنك مرفوض ووحيد - ليست حكماً مؤبداً بالحزن، وسوف تتجاوز تلك التجارب، لكن لا تبني توقعات عامة على حالتك الخاصة، ولا تسمح للآخرين بفعل ذلك. وأكرر، ليس عليك إلا أن تقبل بأنه قد تعتريك مشاعر مؤلمة وأن وقتاً سيمر على هذه الحال، وقد تندهش لعدم قدرتك على البكاء أو جمود شعورك عقب الوفاة رغم حبك العميق لفقيدك، قد تشعر بالانفصال التام عن مشاعرك، ثم تشعر فجأة - وفى لحظة عادية غير متوقعة - بأنك على وشك الانهيار التام. وتذكر أن الحزن ليس عملية منتظمة المراحل ذات بداية ووسط ونهاية، وسوف تواصل المضى قدماً فى الوقت المناسب، لكن احرص على أن يحدث ذلك قبل أن تفقد الطريق تماماً.

#### • تقبل ما لا تستطيع تغييره

إن أحد أكثر الصراعات التى تواجهها تكراراً حين يموت من تحبه أو يهجرك، أو حين ينفطر قلبك لأى حادث فقد، هو الشعور بأنك خارج نطاق أى سيطرة؛ فنحن نريد التحكم فى شكل مفارقة الناس لحياتنا؛ لأننا نريد الاحتفاظ

بملكية الأشياء التي تمثل الأهمية الكبرى لنا. ورغم أننا لا نملك هذه السيطرة مطلقاً، فإننا لسنا ضحايا في الوقت ذاته، أو على الأقل ليس علينا أن نكون كذلك؛ فهناك مرحلة في هذه العملية يمكنك فيها - بل يجب عليك - أن تختار الوقوف من أجل أن تحدد بنفسك رد فعلك على هذه الضربة الأليمة، قد لا يكون ذلك بالطبع هو ما تشده، لكن عليك أن تركز بفاعلية ووعي على ما يمكنك تغييره. يمكنك أن تختار رد فعلك الآن، وما سيكون عليه تفكيرك وشعورك وحياتك في المستقبل، لكن من المهم بالقدر نفسه أن تتقبل ما لا يمكنك تغييره، وهذا يعني القبول عقلياً، وعاطفياً، وروحياً بحقيقة الفقد وأن تضع جانباً الماضي الذي لا يمكنك استرجاعه أو تغييره.

إنك لن تكون راضياً بحقيقة فقدك لمن تحب، لكنك لا تملك القدرة على اختيار من يذهب ومن يبقى. وسواء رضيت أو لم ترض، فإن معظم ما في حياتنا - مهما كانت درجة استمتاعك به - لن يدوم للأبد، ورضيت أو لم ترض، فإن الموت هو الشيء الوحيد، تقريباً، المؤكد في هذه الحياة؛ فلن يعيش أى منا للأبد، ولسنا من يختار وقت حدوثه.

إن إيمانك بهذه المسلمات يعني أنك ستتخذ القرار بالإقبال على ما بين يديك مما تقدّره في حياتك. قد يختلف التوقيت لكن أمر قبول الأمر الواقع والماضي بحياتك موكول لك تماماً، يقول الفيلسوف "فريدريك نيتشه": "إن نمو الحكمة في الإنسان يقاس بتساؤل شعوره بالمرارة".

#### • قَوِّ نفسك بالآخرين

إضافة لما تحدثت عنه من وجوب تقبل الحقيقة على نحو سريع، وتحمل المسؤولية، فإن من المناسب أيضاً أن تستمد القوة من الآخرين. ورغم ما قد ينتابك من شعور بالوحدة، ومن أن أحداً لا يمكنه تصوّر ما أنت فيه، فإن عليك أن تجرب الحديث مع شخص خاض تجربة مشابهة، أو مع شخص يخلق وجوده بجوارك راحة وقوة. أحياناً يكون لوجود أشخاص متعاطفين معك فيما أنت فيه، فائدة عظيمة حتى لو لم يمروا بذات التجربة، بل إن عدم خوضهم لتجربتك قد يُوجد بعض الموضوعية المطلوبة في تلك الساعة الظلما من حياتك.

احرص - أرجوك - على أن تكون صبوراً مع الآخرين الذين لم يمروا بتجربتك؛ فكما ذكرت من قبل، ستجد أن بعض الناس مهما صدقت نواياهم، ومهما كانوا قريبين منك - يقولون عبارات ترضية غير حساسة، أو غير لائقة

من قبيل: "هذا أفضل لك"، أو قولهم "يمكنك القيام بمشروع آخر"، فحاول حياّل ذلك أن تكظم غضبك، وتذكر أن معظم الناس يدركون مغزى ما يتفوهون به؛ فكلماتهم قد تسخطك، لكن نواياهم هي إظهار اهتمامهم بك ورعايتهم لك.

### • لا تستسلم لحالك

من السهل أن تفرق في تجربتك السلبية وكل مشاعرها الأليمة. وعلى هذا فلتقم بكل ما تحتاج إليه لتخرج من حال التبلد والجمود في مكانك. وهذا يختلف من شخص لآخر، لكنه قد يعنى أن تقدم للآخرين ما تكون أنت في حاجة ماسة له، كأن تكون في خدمة الآخرين: ومثال ذلك مساعدة الأطفال والمعجزة والمحرومين، وقد يكون في خلق اهتمام جديد تنشغل به، أو ممارسة هواية جديدة، أو طلب الاستشارة، أو الحديث مع طبيبك بشأن الخيارات العلاجية كوصف بعض مضادات الاكتئاب أو مضادات القلق. بعض الناس يتوجسون خوفاً من تناول الأدوية لأنها قد تغير من شخصيته، أو من ملازمتها لهم أبداً، إلا أن أملك قد يسبب خللاً في التوازن البيوكيميائي في جسدك. وقد تؤدي الأدوية قوة الدفع الأولى لبداية جديدة إن كنت مستقرّاً في حالة حزنك بحق. كما يمكنك أن تساعد نفسك بالتركيز على كل الأسباب التي تتطلب منك الاستيقاظ غداً صباحاً في حالة كالتى كنت عليها قبل الحادث، وقد يساعدك أن تذكر نفسك بفايتك بأن تقول مثلاً: "إننى لن أخسر نفسى لأن كثيرين يعتمدون علىّ، وليس فقط ذاك الذى فقدته"، لقد عاينت حالات كثيرة لأمهات فقدن أولادهن، وغالباً ما يكنّ في حالة مسلوية الإرادة أشبه بفقدان الوعي - وهو وضع يمكن تفهيمه - لكن المشكلة أن لديهن أبناء آخرين، وهؤلاء الأطفال الموتى يسلبن قدرة أمهاتهم على المضي قدماً بهذا الشكل. لا يجب أن تكونى على هذا النحو، وينبغى أن تجاهدى حتى تحققي حالة من التوازن لك؛ فأحياناً قد تضطرين للانخلاع من حال حدادك؛ لأن آخرين في حالة إليك؛ وهذا لا شك أمر طيب.

يمكنك أن تساعد نفسك بالتركيز على كل الأسباب التي  
تتطلب منك الاستيقاظ غداً صباحاً في حالة كالتى كنت عليها  
قبل الحادث.

أحياناً تكون محاولة قيامك بشيء جديد تماماً عاملاً مساعداً أيضاً في التأسيس  
لمرحلة جديدة: قد يكون ذلك الجديد قراءة الشعر، أو طلب الدعم الروحي من  
خلال العبادات والتضرع، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو الانضمام لمجموعة دعم،  
أو البدء برحلة عمرك التى طالما حلمت بها - فقط عليك أن تحرص على سلامة ما  
تتبعه من طرق لتخفيف ألامك، واعلم أنك فى مرحلة يسهل فيها تأثرك، فكن حذراً  
إن كنت ممن سبق لهم تعاطى المخدرات، ولا تقرب من الكحوليات - التى حرمها  
الله - أو العقاقير، أو المبالغة فى تناول الطعام باعتباره وسيلة لتخفيف ألامك:  
فكلها وسائل لن تخفف من ألامك شيئاً. إياك والعودة للإدمان مرة أخرى. واعلم  
أنك أكثر تأثراً بفعل هذه الأشياء فى هذه المرحلة تحديداً؛ فانج بنفسك إن وجدت  
نفسك مقبلاً على هذا الطريق. وإن كنت فى حاجة لمساعدة فاستعن باستشارى،  
أو صديق، أو مجموعة دعم لمساعدتك فى قمع أية رغبات مدمرة، كما أن المحاسبة  
الذاتية قد تكون حصنك الأول فى أوقات الأزمات.

#### • كن مدركاً للطبيعة المحدودة للزمن

معظم الناس لا يفكرون فى ذلك الأمر، بل إن لدينا شعوراً بالأبدية والخلود.  
إننا نعتقد أن الحب يدوم للأبد، وأن الناس يموتون فقط حين يهرمون، وهذا  
ليس صحيحاً. إن هناك حكمة بليغة فى القول القديم: "عش يوماً كأنه  
الأخير"، ولا يعنى ذلك أن تعيش مجازفاً أو مستهتراً، أو أن تهدر أموالك كلها،  
أو ألا تخطط لمستقبلك، لكن عليك فقط أن تتخلى عن فكرة: "هذا يحدث  
للآخرين فقط".

الناس فى أغلب الأحوال لا يراعون أحببتهم وهم بين أيديهم؛ فالأب لا يجد  
وقتاً لولده وهو صغير، فيكبر الولد ولا يجد وقتاً لأبيه حين يهرم. إن عليك أن  
تفهم أن من غير الممكن أن تسعى فى حياتك وأنت تظن أن غير المتوقع لن يقع  
بك تحديداً، وعليك أن ترى الوقت عملة يجب صرفها الآن، ولا تنتظر يوماً قد  
لا يأتى قط، وبدلاً من قولك: "لا يزال أمامى العام القادم، الصيف القادم"،

لم لا تأخذ تلك الإجازة هذا الصيف نفسه، أو تدرّب ذلك الفريق، أو تذهب لزيارة والديك هذا الأسبوع مباشرة؟ إن أكثر ما أسمعه ممن فقدوا أحبّتهم هو عبارات من قبيل "كان لديّ الكثير لأقوله، وكان هناك الكثير مما تمنيتُ طويلًا القيام به" - إنك لست بخالد وكذلك أحبّتك.

#### • تعلم شيئاً من التجربة

هذا هو، على الأرجح، آخر ما تريد التفكير به الآن، لكن من المهم أن تسأل نفسك الآن عما تعلمته من التجربة. ربما تمثل ذلك في زيادة قربك من الله، أو أنك صرت أقرب إلى أفراد أسرته المتبقين لك، أو في تقدير قيمة كل يوم يمر بنا على وجه الأرض. ولعلك تعلمت المزيد عن الحياة وأن شيئاً لا يمكن توقعه فيها، وقد يتمثل في قدرتك على كسر الأنماط والقيود التي كانت تعيقك. هناك دوماً قيمة يمكنك تعلمها من كل التجارب، وفي سبيل ذلك لا يعوزك سوى نظرة أقرب أو بعضاً من الوقت حتى تدرك تلك القيمة. وبعيداً عن إدراكك لهذه الحتمية وإدراكك لما لا يمكن التحكم به - فإنك تبدأ بالوصول للحدود القصوى لما يمكنك السيطرة عليه؛ ومن ذلك التركيز على ما يمكنك اكتسابه من تلك التجربة.

• فُكر في كيفية التهيؤ لموتك، بينما لاتزال على الجانب الآمن من الحياة. لا شك أنه من الصعب إجراء حوار أسرى حول الموت، لكن إجراءه أمر ضروري. إنني لا أعلم إن كنت سأحيا حتى نهاية هذه الجملة أم لا - صحيح أنني أتوقع موتي هرماً مشتل الرأس شيئاً ومستلقياً في فراشي، إلا أنني أدرك أن ذلك قد لا يكون هو السيناريو المقرر، وهذا يعني أن على التخطيط لأسرتي من بعدى، والتأكد من أمانهم مالياً، وأن لدى ولديّ ما يؤهلهم للحياة المقبلة. لم يفعل أبى شيئاً كهذا قط؛ فقد أخذ على حين غرة، وكان من الممكن أن يستعد لهذا اليوم على مستويات متعددة. وقد تعلمت من ذلك درساً مهماً؛ فبدأت التخطيط للنهاية الحتمية منذ أحد عشر عاماً. ونتيجة مباشرة لذلك وضعت خطة تفصيلية تمثلت في وصية وتفاصيل مالية؛ لكنني خططت على أصعدة أخرى غير ذلك. وعلى ما في الأمر من كآبة، فقد سجلت شرائط فيديو لكي تشاهدها زوجتي وأولادي في الوقت المناسب، وأقوم بتغيير هذه الأشرطة كلما كبر سنى، والحق أنه لا يزال لديّ ما أقوله لهم. صحيح أنه ليس في تسجيل



هذه الأشرطة ما يدعو للبهجة، لكنى أرى أنتى مدين بها لأولادى؛ لأنها تعدُّهم للحياة بعد وفاتى متى حلتُّ بهم. لقد تحدثتُ فى الأشرطة عن رؤيتى لكل منهم، وعن آمالى وأحلامى لهم، وعن نوعية الرجال، والأزواج، والآباء التى أود أن يكون ولدائى عليها، وعن شكل المواطنة التى ينبغى أن يكونا عليه، وعن رعايتهم لأهمهم بعد موتى. لقد أردت بهذا إعدادهم لما يتوجَّب عليهم مواجهته فى غيابى، وقد قلت الكثير من هذا فعلاً، لكنى أريد أن أمكِّنهم من سماعه عند الحاجة إليه - وهكذا يكون طيفى بينهم بعد مماتى!

يحسن بك أيضاً إعداد أسرتك لما بعد وفاتك بالتركيز على الجوانب الروحية فى تنشئة أولادك. وعلى ذلك ينبغى أن ترسِّخ فيهم القيم الإيمانية والدينية؟ إننى لم أجبر أولادى على أن يكونوا شديدي التدين، بل قدتهم بالقُدوة، وبها عرفوا كل شيء. لقد حرصت على أن يكون لولدى حياة روحية فعَّالة وحوار متجدد مع ربهم خلال صلواتهم. وأرى أن الحفاظ على العلاقة بالله يقى أولادنا من الشعور بالوحدة التامة بعد فقد والديهم، لشعورهم بمراقبة الله لهم، ورعايته وحمايته - بهذه الطريقة لن يخسر ولدائى علاقتهما برب العالمين بعد فقدهما لعائلتهما فى الأرض. ولطالما رأيت أن علاقة ولدى بالله هى انعكاس لعلاقتهم بى، فإن كانا يُقبلان على وقت الحاجة والاضطراب ليتحدثا معى بصراحة، فهذا يعدُّهما للتوجه إلى ربِّهما وقت الحاجة والاضطراب ليُسرا له بما لديهما خلال صلواتهما.

وهذا أيضاً قد يكون ملاذاً لك ولأسرتك تلجأون إليه، ولا تعويل فى ذلك على خصوص ديانتك؛ فكل الديانات تلتقى بشكل أو بآخر على تبنى مفهوم الذات العليا المطلقة، وقد يمثل هذا مستوى آخر للقوة والراحة التى تبغىها. ليكن إيمانك بالله ممارسة وعملاً، وليس مجرد تشدق أو تظاهر زائف. إننى أرى فى هذا مقراً للسكينة حين أرحل، وتلك كانت فلسفتى دوماً، وإن لم تكن فلسفتك فلن تكون أداة عون فى خوضك لهذه التجربة.

#### ● احتف بحياة من فقدت

كما ذكرت أنفاً باقتضاب فإن لدى أمراً أريد أن أشير إليه الآن ثانية؛ لأنه أمر غاية فى الأهمية: إن المرء عندما يموت يشعر الجميع بحزن كبير إن هم ركزوا بشكل كامل على اليوم الذى فقدوا فيه حبيبهم، أو ركزوا على مرضه، أو وفاته - كذلك الحال عند فقد الحلم، أو الصداقة، أو عند أية تجربة أخرى مشابهة.

وفضلاً عما فى ذلك من ألم شديد، فإن ذلك لن يقترب بك نحو التعافى بأية حال؛ صحيح أنك فى حاجة للحزن على رحيلهم - وبإمكانك ذلك - لكن لا تصل فى ذلك إلى الدرجة التى تمنعك من الاحتفاء بحياتهم.

لا شك أن حياة كل منا انطوت على ما يستحق الاحتفاء به؛ مما أسهم به من أجل العالم ومن أجلك، وبالطبع سيظل غيابهم مبعث رثاء وحداد، وهذه العملية تتطلب وقتاً فى ضبطها، إلا أن الحياة لا تتوقف لوفاة أحد. ولا أظن أن أحداً يتمنى حين موته أن تقف حياة من تركهم خلفه، بل إن غاية حياة كل منا أن تستمر حياة من بعده أكثر رخاءً وتدفقاً، وإلا فأى غاية لها غير ذلك؟

### كلمة أخيرة

ما فات قد فات، والمستقبل لم يأت بعد - فأتبع المنهج القائل: "الحاضر هو الوقت الوحيد المتاح - وعلى أن أحيا هذه اللحظة، وعلى أن أعالج أمور أولادى، ووالدى، وزوجى؛ ولذا ينبغى أن أذكر نفسى دوماً أنتى لو أهملت من ذلك شيئاً فقد يضيع منى؛ فمشاعرى قد تضيع، وكذلك مشاعرهم". إن التغيير طبيعة الأمور، والموت مآل جميع الناس، فلا تتعامل مع حياتهم وكأنها أمر عادى ومسلم به. واسأل نفسك: "هل قلتُ وفعلتُ كل ما أريد قوله وفعله حيال من أحبُّ إذا فقدت أحدهم؟"، لماذا أسأل هذا السؤال؟ لأنه مع غروب شمس كل يوم دون إتمام ما ينبغى عمله تجاه أحببتك، فلن تضمن نفسك، أو عقلك، أو مستقبلك لإتمام ذلك. وإن كنت قد عانيت من فقدٍ، فكفى بهذه المعاناة للتذكير بأهمية علاقتك بمن لا يزالون على قيد الحياة.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الخوف

### يوم تدرك أن حياتك بيعت بثمنٍ بخس

"إذا لم تعبر عن أفكارك الأصيلة الخاصة بك وحدك، وإذا لم تنصت لصوت وجودك المتفرد، تكون خائناً لنفسك؛ فإن نقیض الشجاعة فی مجتمعنا الحديث ليس هو الجبن، بل الإذعان والامتثال للظروف وللآخرين".

- رولو ماى

قد تندهش من أنتى قد واجهت أحد الأيام السبعة الأشد صعوبة على هذا النحو. لكن حين أقول: "بيعت بثمنٍ بخس"، فإننى أقصد أن تدرك ذات يوم أنك، مثل كثيرين غيرك، سمحت للخوف - وهو قوة فعّالة يمكنها أن تملى عليك معظم خياراتك التى تتخذها كل يوم - أن يسود حياتك، ويحدد أسباب أفعالك، بل ويختار مكان وزمان القيام بها، وأنا بالطبع لا أقصد تلك المخاوف اليومية؛ مثل الخوف من العناكب، أو المرتضعات، أو التحدث على الملأ؛ فنحن جميعاً نتعرض لأنواع مختلفة من المخاوف التى تذكرنا بطبيعتنا البشرية، كما أن بعض المخاوف مفيدة، وقد وجدت لحمايتنا. قد ينجيك الخوف مثلاً بمنعك من السير بمنعطف مظلم فى ساعة متأخرة من الليل، أو من ركوب المخاطر التى تعبر عن استهتار عاطفى، أو مالى، وبدنى - لكن اليوم الذى أتحدث عنه الآن أكبر من ذلك بكثير؛ إنه اليوم الذى تدرك فيه الحقيقة الصادمة، وهى أن الخوف كان ولا يزال سيداً على حياتك؛ فترى أن كل قرارات حياتك الكبرى تقريباً كانت تسترعى وتستعطف، بل وتوافق احتياجات الناس جميعاً إلا أنت. وهو اليوم الذى تدرك فيه أنك بعث ذاتك، وحياتك، وأحلامك بأبخس الأثمان؛ لأنك كنت تخشى الفشل، أو تخشى

إثارة سخط أشخاص تقدر رأيهم في حياتك، واليوم الذى تقر فيه بأنك قد وضعت نفسك واحتياجاتك الخاصة في سجن دائم.

إن كنت قد سمحت للخوف بالسيطرة على حياتك، وأنت تعترف الآن بتلك الحقيقة، فعليك الاعتراف بصحة أحد السيناريوهات المحتملة التالية، ولتر ما قد يناسبك من بينها: فقد تجد أنك قد اتخذت قرارات لأنك كنت تخشى ما قد يحدث لو لم تتبع السبل الآمنة، وربما اتخذت القرار بالاستقرار على ما لا تريده بدلاً مما تريده؛ لخوفك من عدم بلوغ ما تريده؛ وهو الأمر الذى سوف يؤذيك أذى بالغاً، وربما كنت تخاف من أنك لو لم ترضَ بالمصفور الذى بيدك، فقد لا تحصل أبداً على الاثنين اللذين على الشجرة. إننى أعنى هنا أنك أسرفت في الإعراض والامتناع مخافة أن تفشل، وحينها يقول الناس لك: "قد حذرناك!"، وبدلاً من الدفاع وحيداً (أو الاضطرار للقتال) عما تريده حقاً، فإنك قد سرت مع التيار، وتركت آخرين - كالزوجة، أو الوالدين، أو الأصدقاء، أو رئيس العمل - ليحددوا ما عليك أن تحبه أو تريده أو تفعله.

إن قائمة البيع الخاسرة أو المبخوسة ممتدة لا تنتهى؛ فهي تتراوح بين قرارات هي الأهم في حياتك - كقبولك ترقية حصلت عليها لتوك رغم كراهيتك لها (إضافة لكراهيتك للوظيفة الجديدة، فإنها سترغمك على الانتقال لمنطقة معزولة تعلم أنك ستكرهها، لكن زوجتك تضغط عليك لتقبلها لأن أختها تعيش هناك) - وبين اختيار ما ترتديه في كل يوم أو الأشخاص الذين تقضى أوقاتك معهم، أو حتى في مقدار ما تنفق من مال على مظهرك لإرضاء الآخرين. وليست ظاهرة ضغوط الأقران قاصرة على المراهقين وحسب بكل أسف؛ فالكبار أيضاً يتصرفون بعقلية القطيع في كل يوم، ويعود هذا في الغالب لخوفهم من قول لا لمن حولهم أو للمجتمع والقيام بما يؤمنون به هم وما يفكرون فيه بالفعل. إن الخطورة في برمجة عقلك على أساس من الخوف هي حصرك في "نطاق الامان" الخاص بك، أو الأخذود الأمن - معروف الأبعاد - فتهدر بذلك وقتاً ثميناً من حياتك في فعل ما لا ترغب بدلاً من القيام بما ترغب فيه فعلاً.

إن هذا الوضع يشبه حال عبارة كبيرة، جديدة وجميلة، ووضعت لتوها في المرفأ، ولم تقصد البحر أبداً حيث يجب أن تبقى أكثر نظافة ولمعاناً من قريناتها اللاتي اعتركن البحر وعواصفه، لكن ما الغاية من وجودها إذن؟ إنها لم تُبن لتبقى في المرفأ - مثلك تماماً؛ فأنت لم تولد لتعيش أفضل أيام حياتك وفقاً لما يقرره لك الآخرون. وأنت تعلم على الأرجح هؤلاء الآخرين الذين أتحدث عنهم: إنهم أولئك

الذين يضعون آراءً كثيرة حول كيف ينبغي عليك أن تعيش حياتك، لكنهم في نهاية اليوم يذهبون لبيوتهم؛ فحين تنفصل المجالات في هذا العالم المزيف، وبينهار الأمر كله، فهل سيكون أحدهم في المون؟ إنتى على ثقة من أنك لن تجد أيًا من أصحاب تلك الأفواه المتشدقة بالنصائح والآراء مادًا لك يديه.

أنا لا أقول إنك الوحيد الذى تحيا على هذا النحو؛ فلست وحدك فى هذا. حسب رأيى إن أكثر من ثمانين بالمائة من الناس يتخذون قراراتهم على قاعدة من الخوف، وهذا ما جعلنى أختار هذا الموضوع من بين الأيام السبعة الأكثر تأزمًا. ولنتأمل حالنا، فنحن مجتمع من المقلدين؛ مقلدين لما جاء به جيل سابق فرض علينا خياراته، وهناك آلة تسويقية جبارة تشير علينا بما ينبغي أن نأكله، وأن نمتلكه، والملابس التى نرتديها، والسيارات التى نقودها، والطريقة التى نتبعها فى الإنفاق والاستهلاك من أجل أن نصبح "على ما يرام". لعلنا بحاجة لأن نتأمل ونزن كل تلك المدخلات، لكن فى النهاية ينبغي أن تتخذ قراراتك بنفسك ولصالح نفسك أولاً وأخيراً، وإلا فإن حديثى هذا أيضاً سيمر بلا ثمن. قد يبدو أننى أتحمّل عليك بعض الشئ، لكن تذكر أن هذا الكتاب يدور حول الحياة الواقعية؛ ولذا توجب أن يبقى حوارنا واقعياً، وأنا لست هنا لأدافع عن الأنانية؛ ففى العالم ما يكفى منها، لكن ما أقصده هو أن تكون وفياً لذاتك حين يتعلق الأمر بخوض الحياة التى تختارها أنت دون إيذاء منك أو استغلال للآخرين. وخلال هذا الفصل ستجد أنه من الممكن جداً أن تخوض حياتك على هذا النحو.

### ما الحياة التى يسودها الخوف؟

حين تكتشف (أو تقر فى نهاية الأمر) أن الخوف هو ما يقود قراراتك وتفاعلاتك مع الآخرين، فقد تجد أن ذلك نتاج الانفصال بين اعتقادك بما يفترض أن تكون عليه، و"ذاتك الحقيقية" - تلك الكامنة فى كيانك الأعمق؛ إنها خلاصة مواهبك، ومهاراتك، واهتماماتك، ورؤاك النابهة، وحكمتك، ومواضع قوتك، وقيمك التى يحتاج كل منها إلى أن يعرب عن نفسه، وهذا كله يناقض، على خط مستقيم، كل ما قد يوجهك الآخرون نحو فعله أو الاعتقاد فيه.

إن الذات الحقيقية هى التى تزدهر على نحو غير واع فى الأوقات التى تملؤك فيها السعادة والرضا الكامل. إنها الذات التى خلقت فىك قبل أن تسمع "التلاميذ الوجيهين" يتحدثون عنك من وراء ظهرك ويتجنبونك فى المدرسة، أو قبل أن تسمع

الناس وهم يسخرون منك لأنك "بدين"، وهى التى وجدت لديك قبل أن تشوّهك تجربة طلاق والديك، أو هجران رفيق الحياة أو ابتعاد أولادك الذين شُبُّوا عن الطوق، أى قبل، أن تجرّب وتفشل وقبل أن تمد يدًا ثم تصد. إنها ذاتك التى وُجِدت قبل أن تدرك أن الحياة رياضة تلاحم مباشر. وإذا انخرطت فيها أصبحت عرضة لأن تضرب وبقسوة: إنها الذات التى تقف فى وجه مطالبة نفسك بأن تكون أكثر مما هى عليه بالفعل، تلك التى لا تعرف منطق المكسب والخسارة فى الحياة اليومية. فى مكان ما فى أعماقك تكمن ذاتك الصادقة تنتظر أن تعود، وأن تعيد التواصل معها وتعمل على الانخراط فى حياتك بصدق ودون خوف. والحياة بلا خوف حياة حماسة، وليست حياة قسوة - حياة توجيه، لا حياة استهتار وتسبب.

---

الذات هى التى تقف فى وجه مطالبة نفسك بأن تكون أكثر مما هى عليه بالفعل، والتى لا تعرف منطق المكسب والخسارة فى الحياة اليومية.

---

### علامات انهيار "الذات الحقيقية" فى حياة يهيمن عليها الخوف

يمكنك أن تذكر اليوم الذى عشت فيه طبقًا لأولوياتك الخاصة؛ حين اتبعت قلبك فى حب حياتك، وحين اتخذت قرارًا بالعودة للدراسة، وحين تركت الحياة الوظيفية التقليدية التى تكرهها لتتطلق فى حلمك بتأسيس مشروعك الخاص الصغير. لا بد أنك شعرت فى حينها بالإثارة تجاه مستقبلك؛ لأنك انخرطت فى مساع وعلاقات تشبعك وتشعرك بوجودك. لكنك فى مرحلة ما على الطريق، تسمح لهذا الخطأ بالوقوع، لسبب ما أياً كان، تسمح باستبدال خطتك الخاصة بأخرى صاغتها أفكار الآخرين، وعند تلك النقطة يبدأ الانهيار.

قد تكون العلامات الأولى محدودة؛ ففى مناحى حياتك التى تفقد فيها الاتساق مع طبيعتك الحقيقية الأصيلة، سوف تبدأ بالشعور بعدم الارتياح، فتسخط مثلاً لتحكم رئيس عملك بك، إلا أنك لا تقدر على مواجهته، فيصبح هذا مصدر توتر تعيش به. وقد لا يفادرك الشعور بخيانتك لنفسك، لأنك لا تلتزم النزاهة والصدق معها، وقد يتخذ هذا الشعور شكل احتياج للتعويض النفسى عن طريق تناول الكحول، أو الإفراط فى الطعام، أو الإنكار الشديد، أو غيرها من العادات المدمرة التى تمنحك ارتياحًا زائفًا سريع الزوال.

إن حياة العبودية لآلة التسويق الطاغية والاعتقاد بأن الحياة السعيدة هي في ارتداء الثياب المثالية التصميم، وركوب السيارة المثالية، وتناول الطعام في الأمكنة المثالية، وقضاء الوقت مع الأناص المثاليين - كل هذا قد بدّل قيمك الأصلية، وربما انتهت إلى أن قيمتك وقراراتك ينبغي أن تقيّم من قِبَل شخص آخر، وبدأت تعيش بخوف من أن يدوك هؤلاء في مرتبة أدنى. إن إنكارك لرغباتك الحقيقية - حتى في أكثر الأمور ضالّة - بدأ في تغييرك، بدأ في تخريب ذاتك الحقيقية، وقد نما هذا الإنكار حين وجد من اليسير تجاهل صوت الحقيقة بداخلك، وحين وجد من اليسير استبدال شجاعتك في أن تكون ذاتك، بالإذعان التام في علاقاتك، وفي العمل، وحتى في شأن الأحلام التي حلمت بها ذات يوم. وتكبر الأكاذيب الصغيرة لتملأ حياتك؛ حتى يصير كل ما تقوم به هو محاولة للحفاظ على الصورة التي اختلقتها، وأصبحت مطروحة للبيع بسعر التكلفة.

قد لا تذكر الوقت الذي كنت تعيش فيه حياة صادقة وحقيقية؛ فقد عشت على نحو زائف عمراً طويلاً حتى إنك لا تتصور أن بإمكانك إبداء رأى في أى شيء - بداية من اختيار زوجك، ووظيفتك، ومجموعة أصدقائك، ومعتقداتك، وملبسك، وشخصيتك، وهواياتك، وسيارتك، ومنطقة سكنك، وقصة شعرك، وسياساتك، وقيمك، وأخلاقك، وسلوكياتك، وحتى المدينة التي تعيش بها. ولعلك نشأت في نطاق أمان تخاف أشد الخوف أن تجابه بالرفض، أو أن تقع في الفشل، أو خيبة الأمل، أو الأذى، أو أن تقع في مشكلة كبرى لو جرّوت مرة وقلت: "لحظة من فضلك، ماذا عنى؟ ماذا عما أريده أو أحتاجه؟".

وبدلاً من أن ينتابك إحساس بالفخر والتميز في هذه النقطة من حياتك، فإن إحساساً منغصاً ينبعث من أعماقك بأنك بهذا كمن يسير بسرعة تسعين ميلاً في الساعة في الاتجاه العكسي وليس له منفذ خروج قريب، والمشكلة هي أنك تهدر الأيام، فتصبح أسابيع، وتصبح الأسابيع شهوراً، والشهور سنيناً - وإن لم تفعل شيئاً الآن، سيفوت الأوان دون أن تدري.

إن السبب في شعورك بالضياع التام هو أنك انتهكت حرمة حقيقتك الشخصية؛ تلك التي تعبر عما تؤمن به حقاً حين لا يكون هناك من يسمع أو يرى، وأنت خنت ذاتك إلى أبعد حد ممكن. قد تشعر بأن حياتك وعاء فارغ؛ لأن كل خيار اتخذته خلال هذه السنين لم يكن متسقاً مع ما كنت عليه وما آمنت به؛ فأودى بك إلى ما يشبه موأناً للحقيقة في داخلك، وهنا تشعر بالفرع، فتنظر ذات يوم بالمرآة وتقول: "لقد أفسدت حياتي ولا ألوم إلا نفسي".



إن عددًا كبيرًا من الناس ذكروا لى أن أعظم مخاوفهم تكمن فى الاعتراف بأن ما فعلوه فى حياتهم ليس هو ما أرادوه لها. والسبب فى خوفهم هذا أن الإقرار سيمثل ضغطًا رهيبًا عليهم لدفعهم لعمل شيء حياى هذه الحقيقة التى أقروا بها، لكن إقرارهم ذلك يوقظ كل مخاوفهم القديمة، والتى كانت السبب الأول فيما ألوا إليه، مثل خوفهم من الرفض والفشل، ويلحق بتلك المخاوف مخوف أخرى جديدة، مثل الخوف من استحضار الأخطاء السابقة أو الخوف من أن أوان الإصلاح قد فات ولم تعد هناك الآن أى فرصة لإصلاح. ولا يقتصر الحال حينها على يقينهم من أنهم لم يرغبوا فيما فعلوه فى حياتهم، بل يضاف إلى ذلك انقراضهم عند هذا الحد؛ المخاطرة تزداد، ويمرور الأيام تصبح احتمالية الفشل فكرة أشد تكبيرًا.

إن الخوف قد يعمقك بطرق لا حصر لها، وإذا استسلمت لتعمط اتخاذ القرار بناء على الخوف، فإنك غالبًا سترى نفسك فى نتيجتين اثنتين من أكثر أنواع الحياة المزيفة شيوعًا: "التصنع والافتعال"، و"من خاف شيئًا لاقاه".

### التصنع والافتعال

فى هذه الطريقة الأولى للعيش حياة "ذات بهرج زائف"، تشعر وكأنك فى زى تتكبر وتوشك أن تُكتشف حقيقتك، فقراراتك لا تُتخذ من أجل إنماء واستكشاف حياتك، بل إنها جميعًا فى إطار إحساس زائف بالحفاظ على الذات وإحساس زائف بالأمن. لا يصبح الفوز هو ما تهدف إليه، بل يكون الهدف هو عدم الخسارة، وأنا أعرف كثيرًا من رفيقات النشأة تزوجن فتيانًا لمجرد الخروج من بيوت آبائهن، فكان قول الواحدة منهن: "لا يهمنى من يكون، بل المهم أنه ليس بوالدى". من المؤكد أنه لن يكون الاختيار المناسب، لكنه سيكون مناسبًا الآن. هناك آخرون يختارون الحد الأدنى من المقاومة؛ فلسان حالهم يقول: إنتى أرغب بشدة فى ترك هذا العمل، وسأقبل بأى فرصة تواتينى، وليس لى خطوة أبعد من مجرد ترك هذا المكان! إن اتخاذهم للقرار يعتمد على تحاشيهم لشيء لا على رغبتهم فى شيء آخر، لكن نتيجة اتباع هذا المسلك هى فقدان نظرتك للخطط والأحلام التى تلهم تلك الخطط.

بالنسبة لى، اضطررت لاتخاذ نفس الاختيارات؛ فبينما أنا أنتهى دورة شاقة فى أعمال درجة الماجستير المطلوبة لتخرجى، اقتربت من المشرف الخاص بى، والذى كنت قد عرفته على نحو جيد فى تلك المرحلة (الأكثر أهمية أنه هو من عرفنى

بشكل جيد) ، وسألته بشكل مباشر عما إذا كان يرى أن بإمكانى المواصلة حتى بلوغ درجة الدكتوراه، ورغم متوسط درجاتى الذى كان مرتفعاً باستمرار، إلا أنه نظر وقال - حتى دون أن يطرف جفنه - : "لا أظنك تفعل"، فأصابنى الدهول! وقلت له: "لم لا؟ ألسنت ذكياً بما يكفى لذلك؟ ألا أملك ما يعيننى على هذا؟"، هز رأسه وقال: "ليس ذلك لقله ذكاء؛ بل لأنك لن تدعن لما تتطلبه عملية التخرج فى هذه الكلية، والحق أن لديك العديد من الخيارات، ولن تحتمل الهراء الذى تتطلبه هذه المنظومة"، عجباً! إنه أمر يستحق التدبر بالفعل. وعلى الرغم من أن الرجل يسوق لى نبوءة فشلى، فهل ذلك سيكون نتيجة أسباب طبية تعود لتفردى وشخصيتى المتميزة: أم أن الأمر على غير ذلك؟ لم أكن أدرى حينها!!

كان من الممكن حينها أن أدير ظهري لما قد يبدو نصيحة طيبة من الآخرين. وصدقتى إن النصيح بتأمل الماضى ليس سيئاً بالضرورة، فإن ثلثة من الناس والأشياء تأمرت ضدى للحيلولة دون حصولى على الدكتوراه، وكان من اليسير أن أتخلى عن حلمى بدلاً من أن أختار دفع ثمن تحقيقه، لكننى سعيت خلف حلمى وأتممت الرحلة؛ فقد كنت أرغب فيما حققته بشدة، وكانت تلك لحظة فى حياتى لم أستسلم فيها، فحصلت على درجتى، وأظنك تعرف الباقى.

لم أهتم لأن ذلك أصعب ما سأفعله فى حياتى أو أن نسبة من يحصلون على الدكتوراه لا تتجاوز نسبة واحد بالمائة من إجمالى عدد السكان، ولم أهتم بأن من تقدموا لنيل درجة الدكتوراه قد يبيعون حتى أرواحهم خلال عملية الحصول عليها، بل كان همى كله هو أن أحصل عليها، رغم أننى وصلت إلى درجة الشك بأن أية مكانة أو درجة مهما كانت لا تستحق كل هذا العناء. لقد حصلت عليها، وظللت وقياً لشخصيتى وللسبيل الذى أود به تحقيق ما أريد دون أن يهزمنى نظام أو قيد. والحق أقول، لقد عانيت كثيراً كى أختلف عن الآخرين، وعانيت كثيراً كى أكون متفرداً، لكننى لم أعان قط عند النظر لنفسى فى المرآة كل يوم.

والآن، لا تسئ فهمى، فأنا لا أدعى أننى لم أنل حظى من القرارات السيئة أو المبنية على أساس من الخوف؛ ففى أحيان أخرى بعث وقتى فيه بثمن بخس، خصوصاً فى مواقف تتعلق بأفراد العائلة وبأبى. وكما أقول دائماً؛ فقد قضيت زمناً أطول مما انتويته فى العمل بعيادة خاصة (وما كان ينبغى لهذا أن يكون)؛ لأننى قمت بذلك للأسباب غير الصحيحة؛ لإرضاء الوالد، وإرضاء العائلة، ولمجتمع يبش فى وجه الأطباء الشبان الناجحين الذين يديرون عيادات خاصة ناجحة. كان هذا هو بالضبط ما قررت ألا أفعله، ولكننى قمتُ به لمدة غير قصيرة؛ حتى بدأت

أخذ خطوات نحو إغلاق عيادتي وتأسيس شركة استشارات قضائية، والتي ظهر لى أنها (رغم ما فيها من مجازفة) عمل أمتع بكثير مما يسمح به العمل القانوني! لا أقول إن هذا الأمر كان هيناً، ولم أقل إنه جرى بين عشية وضحاها؛ فلدى فى نهاية الأمر زوجة وولدان على أن أفكر بشأنهما. لكننى بدأت العملية. فى البداية كان على أن أتغلب على مخاوفى وأن أجيب عن بعض الأسئلة الصعبة: هل إيمانى بنفسى يعادل إقدامى على خوض مجال عمل جديد أكون واثقاً من نجاحى فيه؟ هل أنا مستعد للمغامرة بدخلى، وبيتى، ونمط حياتى - وكل شىء عملت لأجل تحقيقه فى السنوات الإحدى عشرة الماضية - مقابل مجرد فرصة لنيل السعادة بفعل ما أرغب فى القيام به حقاً؟ لقد حزمت أمرى على أمر يستحق المغامرة، وكنت قادراً على الانطلاق، ولم أنظر خلفى قط.

لقد فعلت الشىء ذاته بعد خمس عشرة سنة، حين شعرت بأن الوقت قد حان لكتابة فصل جديد فى حياتى، لم أفعل هذا بصرف النظر عن الآخرين، ولم أفعله على نحو أنانى منفرد، بل جلست مع أسرتى وسمعت بدعمهم لى فى رغبتى بالانتقال إلى هوليوود؛ لأبدأ البرنامج التليفزيونى الخاص بى. بعد ذلك بسبع سنوات، كنت قد حققت الكثير. فى المرة الثانية ربما كنت أكثر حكمة؛ لأننى لم أهدر وقتاً فى الانتقال بشغفى من مجال إلى مجال مختلف تماماً.

---

اللافت للنظر فى أمر الاتساق مع الذات وقبولها هو أن ركونك إلى ذاتك الصادقة يدفع الناس فى النهاية إلى احترام كيانتك، أكثر بكثير مما لو بذلت وقتك كله فى محاولة إرضائهم.

---

وكما ذكرت من قبل، فقد مرت بى أزمات كنت راضياً فيها عما أفعل، وأخرى - كتلك التى عملت فيها بعيادتى الخاصة - لم أكن سعيداً خلالها بما أفعل. المهم أنتى أدركت - فى وقت ما - ما يجرى وقررت القيام بشىء نحوه، وهذا هو بيت القصيد؛ فذاك الذى تراه حين تنظر فى مرأتك هو وحده من يدرك إن كنت صادقاً مع نفسك أم لا، وطالما أنك تنظر فى عينيه دون خجل، فلا ضير مما قد يظنه الناس حولك وحول أفعالك. واللافت للنظر فى أمر الاتساق مع الذات وقبولها هو أن ركونك إلى ذاتك الصادقة يدفع الناس فى النهاية إلى احترام كيانتك، أكثر بكثير مما لو بذلت وقتك كله فى محاولة إرضائهم.

ولملك اتخذت قرارًا محوريًا في حياتك مثلما فعلت أنا. ليس بالضرورة أن يكون لتغيير مجال العمل، لكنه مهم على مستوى آخر في حياتك - وربما كان هذا القرار هو إقدامك على الانتقال بإقامتك إلى مدينة جديدة، أو اتخاذ إجراء بشأن علاقة حيوية في حياتك أو نسق إيماني مختلف، وبالمناسبة، لو أنك ترى هذا القرار ضخمًا، من وجهة نظرك، فهو يستحق العناء وكفى؛ فسواء رآه الناس أمرًا تافهًا أم عاديًا، لا تهتم إلا بما تعتبره أنت مهمًا.

ولملك احتملت إساءة أو غيرها من الأشخاص الذين يستنزفونك عاطفيًا في حياتك، بدعوى أنهم قد لا يحبونك إن لم تحبهم أنت وتُرضهم، ورأيت أن تحملهم خير لك من الوحدة، ولملك زوجة مطيعة لزوجك: تنتقلين معه للمدينة المناسبة له، تقومين على خدمة أناس ليس هناك ما يجمعك بهم، وتلتحقين بالنادي الريفي الذي لا يمكنك تحمله، وكل هذا بفرض مساندة زوجك. ولملك موظف أو ابن مطيع، يتبع القواعد المنصوص عليها طلبًا للسلامة، معتقدًا أنه مسموح لك "بالبقاء" طالما أنك لم تطلب المزيد (هذا إن طلبت) ممن هم في حياتك، لكن مقتضى الحال يتطلب منهم تحكيمك فيما يخصك من أمور، ومعاملتك بتوقير واحترام، ووضع حاجاتك ورغباتك موضع الاعتبار.

المشكلة هي أنك تستفيد بالقطع من هذه الحالة المزعومة؛ فربما استحق الشعور الزائف بالأمان تلك الكذبة التي عشت حياتك من خلالها في زواج أو وظيفة، أو لملك أدعيت الخير فيما أنت فيه لفترة طويلة حتى أوشكت فيه أن تصدق كذبتك. ولأن الكذب يضلل يقينك وما تؤمن بكونه حقيقيًا في داخل ذاتك، سواء كان صوابًا أو خطأ - فلن يمر وقت طويل حتى تمسك كل تلك الأكاذيب بتلابيبك.

وحتى تلك اللحظة، ظننت - ولو ظاهريًا - أنه لا توجد أي مشكلة، وأنت فقط كنت تنتهج النهج المعتاد كما لا يفعل أكثر الناس. لكن في هذا اليوم، انتهى العرض، وما عاد ممكنًا مواصلة الأدعاء، والحكمة تقول: "يمكنك مواصلة العدو، لكنك ستسقط إرهابًا؛ فقد تنتزع منك مثلًا سيارتك الليكزس؛ لأنك عجزت عن دفع الأقساط، وقد تعثر مصادفة على ما دونه عنك رفيقك بشأن حياتك المصطنعة المزعومة، وقد لا يحدث هذا ولا ذاك، لكنك تعجز في النهاية عن مواصلة الأدعاء، ليس لأن أحدًا اكتشف الطبيعة المزيفة والمزعومة فيك؛ بل لأنك استيقظت ذات يوم واتبعت منهج الحقيقة في حياتك. وأيًا ما يكون الدافع، فقد أجبرت في النهاية على أن تكون صادقًا مع نفسك في شأن عدم صدقك معها، ولتتوقف عن خداع نفسك في حياة بُنيت على الأكاذيب.

لقد مرت "جيسिका" بتجربة العيش فى كذبة كبرى؛ حيث كان زوجها "كين" مديراً بإحدى شركات الكمبيوتر، ويصل دخله السنوى إلى ٦٠,٠٠٠ ألف دولار، أما هى فقد استقرت كربة بيت لرعاية أطفالهما الثلاثة. كانت هى من يدير أمر المال بالنسبة للأسرة - رغم أن كلمة "إدارة" غير دقيقة فى هذه الحالة؛ فقد كانت تنفق مئات الدولارات شهرياً على شراء الملابس الفاخرة. والعناية بشعرها وأظافرها، وإقامة حفلات باذخة لأعياد ميلاد أبنائها، والاستمتاع كل يوم بتناول مخفوق اللبن والفطائر فى قاعة مشروبات فخمة فى الجوار. وقد نفذ رصيد بطاقتها الائتمانية، وبدأت سرّاً فى الحصول على مبالغ نقدية باستخدام بطاقات زوجها الائتمانية؛ حيث كانت تأخذ أطفالها إلى مراكز التسوق مرة واحدة فى الأسبوع على الأقل، وتشتري لهم أى شىء يطلبونه، ثم تخفى فواتير المشتريات وتحذر الأطفال من إخبار والدهم بما اشترود، كما قامت بعمل ديكرات بألاف الدولارات، ودفعت ثمناً لأثاث جديد، وسجاجيد وأعمال فنية غالية. لم تسأل نفسها قط حول إمكانية تحمّل هذه النفقات؛ فقد كان ذلك أمراً مسلماً به بالنسبة لها.

ناهيك عن إنفاق النقود المقترضة بالفائدة المحرمة، من أجل العيش فى منطقة راقية، وامتلاك ثلاث سيارات، وحمام سباحة، وكل هذا القدر من الملابس واللعب الإلكترونية. ناهيك عن هذا كله فالأسوأ منه أن العائلة كانت بدون تأمين صحى. لقد كان لديها ثلاثة أطفال، ولم يذهب أى منهم للفحص الطبى طوال سنوات؛ وحين تعرض أحدهم لحادث بالمدرسة وأدخل لغرفة الطوارئ، لم ينفع جيسिका أى من مصدقاتها. لقد كانت حالة ولدها مجرد ذراع مكسور، لكنها أدركت أنه لو كان الأمر أسوأ من ذلك ما استطاعوا تغطية تكلفته. وما كانت السيارات الفارهة، والأثاث الفخم، والأجهزة الإلكترونية الحديثة لتنقذهم. وما كان هذا المظهر للحياة الرغدة المترفة لينقذهم أيضاً؛ خافت "جيسिका" بشدة من إعلام زوجها بحقيقة وضعهم المالى، لكنه كان مصراً على التحقق من الأمر.

لقد حل بـ"جيسिका" يوم حسابها، وأدركت أن ما جعلت منه أولوياتها قد هوى بوضع العائلة المالى. لقد كانت تخشى ألا تستطيع مواكبة المظهر الذى رسمته، وألا تتمكن من شراء الملابس الغالية الثمن والكماليات غير الضرورية التى رأت أنها فى حاجة لها كي تكون كفوّاً لدائرة علاقاتها ومعارفها. لقد حسبت بنهاية الأمر ما تدين به من مال وذهلت حين أدركت أنه مبلغ مكون من ستة أرقام. لقد كان ما تنفقه شهرياً يفوق بثلاثة أضعاف ما كان يعطيها زوجها إياه كل شهر.

ورغم أنها اعترفت في النهاية بأنها كانت تعيش حياة زائفة وكاذبة، فقد كانت أكثر خوفاً من هجران تلك الحياة؛ فهي لا تعرف حياة سواها. وقد غلقت تلك الحياة شخصيتها بالكامل؛ فبدون ملابس باهظة الكلفة، وأظافر مطلية بإتقان، ولباس مميز للأطفال، وسيارات حديثة، ومطبخ محدث، كانت تشعر بأنها عارية وخائفة؛ فمن هي من دون تلك الحياة الباذخة؟ وحين تخبر زوجها بالأمر كله، هل سيبقى في علاقتهما من شيء إذا كانت قائمة على الخداع والكذب؟ إن الخوف من عدم الظهور بالمظهر الملائم دفعها لنمط سلوكي مدمر، وهي الآن في رعب من معايشة الحقيقة حتى يكاد الخوف أن يحبس أنفاسها: فقد كانت حياتها تنهار من حولها.

### من خاف شيئاً لاقاه

النوع الثاني الأكثر شيوعاً من حياة الخوف - في رأيي - يحدث حين يهيمن الخوف بشدة على حياتك حتى يتحقق بالفعل ما تخاف منه؛ فأنت تدفع بنفسك مخاوفك نحو الوقوع بالفعل حين يؤدي خوفك إلى تغييرك وتغيير أفكارك وأفعالك. إن الخوف والقلق الذي تعانيه يلهيك للحد الذي تصطلح فيه مع نفسك على أن ما تخافه سيقع بك ثم يفوت في النهاية. وهذه هي الطريقة التي يعمل بها عقلك في هذا الظرف: إذا تملك التفكير بنتيجة محددة - خاصة إن كانت سلبية - فإنك تصبح بالغ الحساسية لما تراه من دلالات وقوعها وينشغل بها بالك تماماً حتى يصير جل تركيزك موجهاً نحو النهاية السلبية، والانشغال الناتج عن ذلك مهينٌ لوقوع تلك النتيجة دون سواها، وهذا ما يجعلني أدعوك لتستمع فقط لنداء ذاتك، ولما برمجت عليه؛ فهي كالصندوق الأسود تماماً، والذي يحمل إجابات عن أسباب سقوط الطائرة، وحوارك الداخلي يحمل أيضاً إجابات عن أسباب معاناتك في حياتك.

إن عبارة "من خاف شيئاً لاقاه" تشبه قليلاً تلك العبارات الفلسفية التي تكتب على صدمات السيارات، لكنها أكبر من مجرد ذلك، وقد رأيتها تتحقق مرات ومرات؛ فلو خفت مثلاً من وقوعك في الطلاق أو انفصال الزوج، فأعتقد أنك سوف تجعل من هذا الخوف هذه الحقيقة من خلال هيمنة هذا الاحتمال على تفكيرك، وإن خفت الإصابة وأنت في الملعب، فستبدأ بطريقة لعب يغلب عليها التردد؛ مما يؤثر على تناغم حركاتك وردود أفعالك فتصبح أكثر عرضة للإصابة. إن خفت أن

تبدو مفضلاً في أثناء إلقاء كلمة أمام الجمهور، فإن تركيزك سوف يتشتت بين حوارك الداخلي الذي يملؤه الخوف والقلق؛ مما سوف يهبط بتفكيرك وإمكاناتك وكفاءتك إلى النصف تقريباً، وبهذا تجعل من نفسك مفعلاً بالفعل. ولتتدبر الأمر: إن كانت نسبة ذكائك العام هي ١٢٠، وشغلت نصف هذه القدرة بالتفكير فيما سيقوله عنك من تخاطبهم، فهذا يعني أنه لم يبق سوى النصف لتؤدي به الكلمة أمام مشاهديك. إنك ستشغل تماماً بالحوار الداخلي الذي يسيطر عليه الإحساس بالهزيمة، وهكذا لن يستمع جمهورك سوى لمحدث نسبة ذكائه ستين لا أكثر. قد يبدو هذا المثال مبالغاً في بساطته، لكنك فهمت من خلاله ما أقصد؛ فقد خلقت ما كنت تخشاه، مع أن الأمر بسيط. وكما ذكرت سابقاً - فإن لكل فكرة رد فعل نفسي عليها، وأياً كانت الإشارات والعلامات التي ستكون حساساً تجاهها، فهي ما ستراه باعتبارها نتيجة نهائية.

"تامى" هي نموذج مثالي للشخص الذي خلق في حياته ما كانت تخشاه. لقد قابلت "دان" من خلال صديق مشترك، وهو يعمل مصرفياً استثمارياً، وسرعان ما أغرم بعينيها الزرقاوين المضيئتين، وبديهتها الحاضرة. أتماً زواجهما في فترة قصيرة، وانتقلت "تامى" إلى نيويورك مع هذا الزوج المذهل؛ لتبدأ معه حياة جديدة رأتها تتجاوز "واقع" حياتها السابقة؛ حيث هيمنت على تفكيرها الفجوات التي بينهما في التعليم والخلفية الاجتماعية؛ لأنها لم تحصل سوى على الشهادة الثانوية، بينما حصل هو على درجتي ماجستير ولديه الكثير من الإنجازات والجوائز في ميدان الاقتصاد، لقد اعتقدت منذ اليوم الأول أنها خدعت "دان" ومن حوله في هذا العالم الجديد؛ بحيث يرونها على خلاف حقيقتها الفعلية، وبدأت تخف من أن يكتشف أنها ليست على هذا النحو المزعوم من الذكاء، والجمال، والمرح، والتوازن الذي تدعيه - لقد خافت من أول أيام زواجها من أن مألها سيكون الرفض من قبل زوجها. لقد اعتقدت أنها مسألة وقت لا أكثر حتى يصبح حلمها كابوساً؛ فهل يستغرق الأمر أسبوعاً، أم شهراً، أم يوماً حتى تصل حياتها المدعاة إلى نهايتها؟

لقد انخرطت "تامى" في ذعر خاص بشأن عدم كفاءتها، وهي تظن أنها شريكة في زيجة تفوقها قدرًا. إن مخاوفها من كشف قدرها قد دفعتها لتحطيم صورتها الذاتية، وبدأت مختلفة تماماً عن تلك الفتاة الضحوك النابضة بالحياة، والتي تزوجها "دان"، وبدلاً من الاستمتاع بحياتها الرائعة، استغرقت في مخاوفها وقلقها، حتى أقنعت نفسها بما هي عليه، وأصبح كل ما يشغلها هو مدى قبورها أمام

هذا الرجل بالغ الذكاء؛ الأمر الذي جعلها تنحو منحى دفاعياً وصدامياً، متبعة النهج القائل: "تفدوا بهم قبل أن يتعشوا بكم".

بعد الحياة الاحتفالية - حياة النشاط والمشاركة - بدأت "تامى" تفقد ثقته بنفسها فى أبسط المواقف، وأصبحت مناسبات الاجتماع بأخرين مصدر رعب لها؛ فحين كانت تخرج معه برفقة أصدقائه يبدأ توترها مخافة أن تنطق بما يشير لحماقتها أو ما يسبب إحراجاً لها أو لكليهما. لقد تحولت شخصيتها الحيوية المؤارة إلى لا شيء على الإطلاق، وتدهور مظهرها؛ مما هبط أكثر باحترامها لذاتها، حتى ما عاد "دان" قادراً على احتمال الأمر، واستسلم ببساطة؛ فلاشك أن "دان" بدأ يقلق لنهجها السلبي وميلها للدفاع الدائم عن نفسها، وبعد أحد عشر شهراً فقط من زواجهما، ارتاد الزوجان المحكمة فى أولى جلسات الطلاق. لقد استغرق ذلك ما يقارب العام، لكنها قامت بالأمر بالفعل، وجعلت من مخاوفها حقائق مجسدة.

### ماذا تتوقع؟

ربما تكره نفسك لأن حياتك يهيمن عليها الخوف حتى إنك لا ترى منها مخرجاً؛ ألم يفت الأوان لإحداث تغيير؟ فعلى أية حال، لقد بلغت هذه المرحلة لاهتقارى للجرأة وقوة العزم؛ فبأى قوة على الأرض يمكننى أن أتوقع أن أستجمع نفسى الآن من جديد؟ إن الأمر يشبه شد خيط مفكوك من ثوب مغزول. حاول أن تغير حياتك الزائفة المبنية على الخوف ولو بالقليل، وسترى أن الأمر كله يمكن أن ينجلي. ستجد ألماً فى التفكير بأنك تحيا حياة زائفة ليوم واحد آخر، بل لمجرد ثانية أخرى، غير أن فكرة الخروج من الحياة التى كنت تحياها تثير رعبك، وقد تشعر أنك قد حوصرت - تخاف التغيير وتكره البقاء فيما أنت فيه. إن الخوف الذى عشت فى رحابه زمناً طويلاً سيتحد مع مزيد من الخوف فيما هو آت.

قد تعايش خليطاً من المشاعر، وقد تشعر بالسخط؛ لأنك أهدرت الكثير من الوقت لكى تكون شخصاً آخر غير ما أنت عليه فعلاً. وبالفضب نحو من دفعك لتحيا هذه الحياة، قد تشعر أيضاً بأنك محاصر، فما عساك أن تفعل؟ قد تصارع لتجد لنفسك أدواراً منتظمة جديدة تتسق معك، لكن كيف يمكن أن تنجح هذه الأدوار معك وأنت لا تزال تجهل ذاتك؟ وقد تلجأ للنقيض مما أنت عليه؛ فتبالغ فى التحرر والاستهتار إن كنت محافظاً أو تنحو منحى تقليدياً محافظاً إن كنت ذا روح متحررة. قد تبحث عن شخصيتك الجديدة من خلال بناء علاقات جديدة، أو



اتباع فكر آخر أو تغيير عادات حميمة أخرى. وأياً ما كان الحال، فإن عليك أن تقرر أولاً حقيقة ذاتك، وهو أكثر ما يخيفك في هذا العالم: فمع اعتيادك حياة الزيف، يكون إخبار الناس بانتهائها أقرب إلى الكارثة بالنسبة لك.

أنت إذن في حاجة للحذر؛ لأنك بمجرد الخروج من الحياة الزائفة التي كنت تحياها، قد تجد نفسك معرضاً لخطر اتباع سلوكيات غير صحية وأشكال من الإدمان حتى تخفف من شعورك بالوحدة والضياع. وقد ترى أن في هذه الأشياء ما يشفى مخاوفك وآلامك، لكن ثق بكلامى : فما هي إلا أكاذيب من نوع آخر.

### مراجعة الخوف: تحديد مخاوفك

إن من وسائل كسر شوكة عقلية الخوف المهيمن أن تحدد السلوكيات والتوجهات (المرتبطة بالمخاوف) التي ظلت تكلفك غالباً في فقد الفرص التي مرت بحياتك. ورغم أن هناك العديد من المخاوف؛ ففي التدريب التالي سبعة من أكثر المخاوف شيوعاً، والتي يكون لها أثر مدمر في عملية اتخاذ القرار. سيساعدك هذا التدريب على تحديد المخاوف التي كانت أكبر محرك لقراراتك، وعلى تحديد أى من تلك المخاوف يمثل القدر الأكبر من الثقل والقوة العاطفية لديك.

إن الفكرة من وراء تحديد المخاوف التي تقودك هي أن تعي مدى تأثيرها، ومن ثم تقم قيادتها لك عند اتخاذك لقراراتك وتعاملاتك. إن هذا التدريب مختصر، لكننى ارجو أن يساعدك على التفكير فى المبرر من وراء ما تقوم به، وأن يسلط لك الضوء على جوانب حياتك التي يهيمن عليها القدر الأكبر من المخاوف.

إن هذه السلوكيات والتوجهات سوف تعكس المخاوف الأساسية والمتجاوبة لديك، والتي تحتاج للتخلص منها، وعليك أن تحدد معدّل وقوعك فيها من بين ثلاث خيارات: مطلقاً، أحياناً، باستمرار.

١. أشعر بالفيظ والغضب حين يصحح مسلكي ذوو السلطة على.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢. أقاوم أى فكرة بتغيير أى شيء فى حياتى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٣. أقوم ثائرًا بفعل حتى لو نُصحت بعدم القيام به؛ لأنني أكره أن أوامر بالامتناع عنه.

مطلقًا — أحيانًا — باستمرار

٤. أخفى مشاعر حنقى على الآخرين؛ لأنني أخاف التعبير عن حقيقة مشاعري بصراحة.

مطلقًا — أحيانًا — باستمرار

### الدرجة

إن اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات، أو "أحيانًا" أربع مرات؛ فالمرجح أن الخوف من فقدان السيطرة يشغل حيزًا كبيرًا من حياتك. وإن كان هذا الخوف يقود كثيرًا من قراراتك، فقد تلجأ لسلوك طرق مدمرة في محاولتك للبقاء قادرًا على التقليل من إمكانية تعرض مشاعرك للانجراف، لكن المقابل للأسف يكون تقلصًا آخر في الإحساس بالسلام والسعادة في حياتك.

٥. انسحب سريعًا حين أتعرض للمواجهة، حتى لو كنت بريئًا تمامًا من أية أخطاء أو سلوك غير قويم.

مطلقًا — أحيانًا — باستمرار

٦. أتعلم على الآخرين في التوجيه والإرشاد.

مطلقًا — أحيانًا — باستمرار

٧. أبالغ في التفكير بالتفاصيل حتى أحظى بالقبول.

مطلقًا — أحيانًا — باستمرار

٨. أتفادى إبراز نفسي في المناسبات العامة والتجمعات خوفًا من أن أبدو أضحوكة للآخرين.

مطلقًا — أحيانًا — باستمرار

### الدرجة

---

إذا اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات، أو "أحياناً" أربع مرات، فالمرجح أن الخوف من الوقوع فى المذلة يسيطر على محاولاتك لنيل الاستقلالية واحترام الذات، ولن يجدى نفعاً مقدار ما لديك من مواهب؛ فإن كان الخوف هو ما يقود اتخاذك قراراتك، فالغالب أنك لن تكافح من أجل أى شىء فى حياتك - حتى إن استحق الكفاح لأجله.

٩. أتحاشى التفاعل مع أى نوع من السلطة.

مطلقاً - أحياناً - باستمرار

١٠. لا أصر على أفكارى وآرائى فى حضور جمهور أو تجمع من الناس

مطلقاً - أحياناً - باستمرار

١١. أتفق مع أى شخص حتى لا أسىء إليه أو أجادله فى تحدٍ.

مطلقاً - أحياناً - باستمرار

١٢. إذا بذل أحدهم أى جهد لملاحظة أو مراقبة أدائى أو سلوكى، فإننى أصاب

بتوتر وخوف شديدين.

مطلقاً - أحياناً - باستمرار

### الدرجة

---

إذا اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات أو "أحياناً" أربع مرات، فالمرجح أن الخوف من الألم والعقاب يمنعك من تحدى ذاتك لتحقيق ما هو أفضل فى حياتك.

١٣. أبالغ فى الانشغال بالسلوك والمظهر المناسبين.

مطلقاً - أحياناً - باستمرار

١٤. أتخلى طواعية للآخرين عن أى سلطة لاتخاذ القرار أو تحمّل مسؤولية الأحداث التى تؤثر على.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

١٥. أحاول دائماً إرضاء الآخرين على حساب سعادتى الشخصية.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

١٦. أحاول الابتسام رداً على ما قد يقع على من عقاب أو يوجّه إلى من نقد.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

#### الدرجة

إذا اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات أو "أحياناً" أربع مرات، فالمرجح أن الخوف من الرفض يمنعك من أن تكون أكثر شفافية مع الآخرين أو المخاطرة لنيل ثمار الصداقات والشراكات.

١٧. أرفض أى فرصة للتحسين الذاتى أو الحصول على مميزات فى العمل.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

١٨. أحسد الآخرين على نجاحاتهم، لكننى أسعد بالتوارى عن الأنظار وبدعم التقدم للمنافسة.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

١٩. نادراً ما أنتهز الفرص المواتية لإثبات نجاحى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٠. أرغب فى توجيه انتباه الآخرين الإيجابى نحوى، لكننى أتحاشاه إن توجه إلى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

### الدرجة

---

إذا اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات أو "أحياناً" أربع مرات، فالمرجح أن الخوف من المسئولية يمنعك من التعبير عن رأيك في شتى المواقف، أو قبورك نصيبك من فرص تحقيق الإنجازات والسعادة بعيانتك.

٢١. خضت علاقات عاطفية كثيرة دون أن أعثر على الحب الحقيقي.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٢. لا يمكنني أن أعبر بسهولة عن الحب والعاطفة الجياشة.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٣. أقبل دور الرجل الصارم أو المرأة الصارمة، الذي يحدده الآخرون لى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٤. ارتكب ذنوباً حقيرة من قبيل زيارة المواقع الإباحية.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

### الدرجة

---

إذا اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات أو "أحياناً" أربع مرات، فالمرجح أن الخوف من عقد علاقة عاطفية مشروعة وصحية يحول بينك وبين الاستمتاع بالحب والسعادة التي يجدها الإنسان في الزواج والارتباط العلنى الصحى.

٢٥. أرى نفسى ضحية.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٦. أظهر من عمد مواطن ضعفى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٧. أتحاشى وضعى فى مقارنة مع أى شخص آخر، حتى ولو كانت المقارنة إيجابية ولصالحى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

٢٨. أندم على محاولاتي السابقة فى أدائى التنافسى.

مطلقاً — أحياناً — باستمرار

### الدرجة

إذا اخترت كلمة "باستمرار" ثلاث مرات أو "أحياناً" أربع مرات، فالمرجح أن الخوف من الفشل يعوق سبيلك فى السعى نحو القيم والاهتمامات الحقيقية التى ترغب فى استكشافها.

ولنتدبر النوع الأول من المخاوف معاً؛ فكل المخاوف التى أدرجت فى المجموعة الأولى تتعلق بالخوف من فقدان السيطرة؛ فلو أن لديك هذا الخوف فى زواجك مثلاً، فقد يتبدى فى حياتك الزوجية على أوجه عدة: فعلى الجانب المادى من حياتك الزوجية، قد يدفعك هذا الخوف إلى فتح حساب سرى رغم أنك اتفقت مع زوجك على تقاسم المال والسحب من حساب واحد. ولا تكمن المشكلة هنا فى رغبتك بأن يكون لديك مالك الخاص بل فى خوفك من فقدان السيطرة، وهو ما يدفعك لمعالجة الأمر على نحو يفتقر إلى الصراحة والنزاهة. والحق أنك ستنحو منحى سرياً وخفياً فى مناح أخرى كثيرة من حياتك بخلاف المادى منها، وقد تفكر فى الخيانة والعياذ بالله؛ لأن رغبتك فى السيطرة على الأمور ستمنعك غالباً من التواصل العاطفى وربما الجسدى مع شريك الحياة. وفى العمل قد يتبدى خوفك من فقدان السيطرة على علاقتك برئيسك فى العمل؛ فقد ينتهى بك الأمر بعمل ما تُكَلِّف به، لكن بعد شىء من الجدل أو المعارضة حول كيفية التنفيذ، وبعد شىء من التوتر الناجم عن هذا الصراع المستمر (الذى قد يتخذ وتيرة أكثر عدوانية وسلبية إن بدا عدم تعاونك أمراً علنياً) قد يدفعك لأن تسير الأمور على نحو أقل حماساً وثقة بينك وبين رئيسك، ويدفعك لخلق سمعة لك بكونك عضواً غير متعاون. هل أدركت مدى ما قد تصل إليه عواقب خوفك إن هو تحكّم فى حياتك؟

وكما أسلفت القول، فإن المراجعة السابقة استعرضت المخاوف السبعة الأكثر شيوعاً في حياتك؛ فقد تكتشف أن لديك أحدها أو تكتشف أن بعضها هو ما يوجه اتخاذ قراراتك. لكن بتطبيق ما تعلمت (أو تأكيده) على نفسك وعلى صراعات الشخصى مع الخوف، ستصبح أكثر وعياً باستجاباتك التى تتخذها حيال الناس والمواقف المختلفة، وستجد أن معالجة مخاوفك فى منحنى واحد من حياتك يساعدك فى معالجة سائر مخاوفك. وضع فى حسابك أن الفترة الطويلة التى قضيتها من حياتك بعيداً عن مشاعرك الحقيقية أو بدون تقييم موضوعى لسلوكك - قد تتطلب منك الاستعانة بأخرين فى أى جزء قد لا تجد نفسك على يقين منه.

### العودة للأيام الخوالى الطيبة

الآن، وقد حددت أهم وأضخم مخاوفك، فإن خطوات العمل التالية قد تعاونك فى النبش عميقاً لتكتشف أمامك التناقضات التى تفصل بين حياتك التى تحياها وتلك التى خلقت لتحيها. وقبل البدء، عدّ نفسك بتحري الصراحة وإن كانت قاسية، حتى تتمكن من الوصول لأكثر مناطق لأعمق درجات انفصالك عن ذاتك الحقيقية.

وقبل أن تبدأ فى قراءة هذه الخطوات، دعنى أؤكد لك بأن هذه الخطوات الثمانى ترتكز على قاعدة أساسية وهى: أن عليك اتخاذ قرار بأنه قد حان دورك وأنت تخاف متابعة السير بالطريق الذى تمضى فيه أكثر من خوفك من تغييره، وهذا يعنى أنك جدير بهذا التغيير وأنت لن تخوض حياتك فيما هو آت بأيد مرتعشة. هل سيكون حزم أمرك أمراً يسيراً؟ كلا فى الغالب؛ لأن الحياة الأخرى لن تكون بدورها يسيرة، لكنك على الأقل ستسعى فيها نحو ما تريده وليس نحو ما لا تريده. وكن على يقين من أنه لا شىء يخيف فيما أنت مقدم عليه، ومرة أخرى أقول إن إخلاصك لذاتك ولاحتياجاتك ليس عملاً أنانياً على الإطلاق؛ فالمرء لا يمكنه الاستغناء عن شىء لا يملكه، وإذا خدعت نفسك، فستخدع كل من حولك.

## الخطوات العملية

- أوجد "الاتجاه الحقيقي" لمسيرة حياتك (أى، حدد ما ترغب فى الاهتمام به على وجه اليقين).

هذا هو الموضوع الذى تفكر فيه بشأن ما تريده حقًا من حياتك وما تهتم حقًا بشأنه،؛ ففى عالم نموذجى على سبيل المثال - حيث لا تفكر فى أى شىء آخر أو فى أى شخص آخر - كيف ستبدو حياتك؟ توخ البساطة فى تخيلك فى الوقت الحاضر؛ لا تقيّمه، ولا تتكلف خلق الأعذار والأسباب لكون حياتك على غير هذا الحال، بل ارسم فى ذهنك خطوطًا عريضة واجمعها معًا بحيث تمثل الشكل المثالى لحياتك. دُون هذه العناصر بادئًا بأكثرها أهمية - وذلك فى كل جوانب حياتك من العلاقات الشخصية، والعمل، والملابس، والسيارة، ومقر الإقامة، والتسلية؛ وحتى الصفات الشخصية أو الذاتية. وضع فى ذهنك أن تلك العناصر فى حاجة لأن تكون على النحو الذى تريده أنت، لا على ما يظن الآخرون أنه الصواب. ثم ضع قائمة أخرى بما لديك وما أنت عليه فى حياتك الآن بالنسبة لنفس العناصر السابقة.

- قم بمراجعة وضعك الراهن (إلى أى حد بُعدتَ عن المسار الأنسب لك). إن كانت المقارنة بين قائمة المرغوبات وقائمة الوضع الحالى قد أشعرتك بالتححرر، فإن الخطوة التالية ستكون القيام بمراجعة مدى اتساع الفجوات بين ما أنت عليه وما ترغب فى الوصول إليه.

ولتوجّه لنفسك بعض الأسئلة الصعبة: هل قبلت بهذه الوظيفة لأننى لا أملك الثقة فى إمكانية القيام بأفضل منها؟ هل أنا راض عن شريك حياتى؟ هل هو الاختيار الصحيح أم أنه الاختيار الصائب للفترة الحالية؟ هل أختار أصدقائى لأننى أحبهم وأستمتع بأوقاتي معهم، أم لأنهم جزء من صورة أحاول خلقها لنفسى؟ هل كنت صديقًا مخلصًا لذاتى من حيث اهتمامى بصحتى الذهنية، والعاطفية، والبدنية، والروحية، والفكرية؟ هل أنا راضٍ بشكل عام عن نمط حياتى اليومى وسعيد فيما أبدل فيه وقتى كل يوم؟

- اتّخذ قرار حياتك

إن قرار الحياة الكبير هو حجر الأساس النفسى والسلوكى لك، وهو القيم الأساسية التى تؤمن بها إيمانًا عميقًا - إنه أكبر من مجرد تمرير التزام



متخيل أو آخر عادي، بل هو قرار يُتخذ من أعماق القلوب مع التزام عاطفي قوي، وهو أكبر من مجرد فكرة: إنه إيمان تحيا به حياتك كلها، ليس جزءاً من الوقت فحسب، بل إنك تعيش وفقاً له خلال أوقاتك كلها. إنه خاص بك تمام الخصوصية، وهو قرار لا يُبذل الوقت للتفكير فيه بشكل واع؛ بل ينفرس فيك غرساً. هل اتخذت يوماً ما قراراً بأنك لن تسرق؟ إن رفضك أن تكون سارقاً هو قرار حياة انفرس في أعماق روحك دون مداولات، ولست في حاجة لأن تعيد مراجعته في كل يوم، ولا أن تبقى على حوار نشط منفتح حول الأمر، فقد تم إقراره فعلاً، ولو اكتشفت أنك لا تحمل ما يكفى من المال وأنت ذاهب للسينما، فلن يدور في ذهنك حوار حول التوقف لدى الصراف الآلي وصرف ما تحتاج من مال أو محاولة السرقة من أقرب متجر؛ فبعض الأمور لا تحتل النقاش والأخذ والرد لأنها قرارات حياة، ولأنها جزء من شخصيتك، وقد تكون صدمة اعترافك بأنك كنت تحيا حياة يسودها الخوف هو ما كنت في حاجة إليه كي تتخذ قرار حياتك بأن تهجر ما هو مزيف وغير حقيقي بالنسبة لك، حتى ولو اعتدته وألفته وربما - أقول ربما - حان الوقت لاتخاذ إجراء والإصرار على تحقيق نتائج مغايرة.

### • كن صادقاً مع نفسك

في عملك على حسم الصراع بين ما ترغب فيه وما لا ترغب فيه، يحسن بك أن تكون واقعيًا فيما يستحق إدراجه في قائمتك؛ فبعض ما يقع من أمور لا يمكن منع وقوعه أو إعادة ترتيب وقوعه؛ لأن الأهداف تتغير بمرور الزمن، وهناك بعض من مشكلات العلاقات الشخصية التي لا يمكن علاجها بسهولة، خاصة إن انفصل شركاء هذه العلاقات؛ فمثلاً لا يمكن اعتبار أن حياتك المثالية تقتضى وجود زوجة تم الطلاق بينكما وتزوجت من رجل آخر وأنجبت منه؛ فهذا ليس بمنطق، مهما كان اشتياقك لها.

وثمة فارق بين أن تحيا حياة يسودها الخوف وبين أن تكون متهوراً؛ فلو كانت رغبتك هي أن تصبح لاعب كرة سلة ناجحاً، لكن طولك خمس أقدام وتقترب كثيراً من الإصابة بالربو، وتعانى بالفعل من التهاب في مفاصل الركبة - ناهيك عن زوجة وطفلين في حياتك، فلن أقترح عليك أن تطلع إلى نيويورك لتبدأ حياتك الرياضية ولا شيء معك سوى تذكرة السفر وحلم غامض، لكنى

أريدك بدلاً من ذلك أن تركز على المناطق من حياتك، التي كنت دوماً تشعر أنها لا تمثل ماهيتك على وجه الدقة، والتي تقدر في الوقت ذاته على تغييرها. وبمجرد أن تحدد الأجزاء التي تتعارض مع حقيقة ذاتك - أي مع كياناتك الداخلى وماهيتك ومع ما ترغب فيه حقاً بحياتك - عليك أن تصل إلى قرار، فتقول: "إننى مستعد للمخاطرة بأى شىء ضرورى للتأكيد على قيمى ومعتقداتى الخاصة حتى أحيأ فى سلام مع ذاتى، لن أغرق نفسى فى الشعور بالذنب ولن أسمح للآخرين بذلك؛ لأننى مُقدم على التأكيد على رغباتى، وحاجاتى، وإرادتى، ومعتقداتى، وقيمتى، وأخلاقى"، وتذكر أن ما تتوق إليه ليس البرنامج الموسيقى بالإذاعة، بل هو شعور تؤمن حقاً أن التجربة سوف تمنحك إياه. وكن على يقين من أن هناك العديد من الطرق لخلق هذا الشعور، وربما كان تدريسيك الرقص للأطفال فى المسرح المحلى يزيدك قريباً من حلمك؛ فلن تعرف حقيقة الشعور حتى تجرب.

• **اعمل على تحقيق الأمر (ألزم نفسك بخطة تنفيذ).**

إن الفارق بين الأحلام والأهداف هو وضع جدول زمنى وخطة تنفيذ، وسواء كنت تقيس مقدار تقدمك حسب جدول أسبوعى، أو شهرى، أو ربع سنوى؛ فإن الهدف هو الحيلولة دون تحول الأيام إلى أسابيع والأسابيع إلى شهور وسنوات. اعمل على وضع خطة عمل قابلة للتنفيذ، لكى تدعمك وتدفعك نحو الاقتراب أكثر وأكثر من الحياة المثالية، وفكر (إن استطعت) فى أن تجعل من شخص مقرب إليك مسئولاً عن مراقبة تقدمك نحو هذه الأهداف.

إن كان زوجك مثلاً يرغب فى مغادرة "مينيسوتا" بشتائها البارد ليقصد "كارولينا" الجنوبية لقضاء وقت عائلى دافئ هناك، فماذا أنت فاعلة لتحقيق ذلك؟ هل ستقضين وقت فراغك على الإنترنت لمعرفة أفضل النزل لتحقيق هذا الهدف، أو البحث عن وكيل عقارات متميز للمساعدة فى إيجاد المكان المناسب، وربما البحث عن بعض العروض التي قد تستفيدان منها؟ هل ستقومين بإعادة هيكلة الوضع المالى وعمل تغييرات بحيث لا يستهلك معظم راتبك فى الإنفاق على نمط حياتك الحالى؟

وإن كان هدفك على مدى السنوات العشر الماضية متمثلاً فى إنقاص وزنك وتوفير نمط حياة صحى؛ فدعيني أسألك: "كيف حال حياتك فى هذه اللحظة الراهنة؟"، وقد تجيبيننى قائلة إن لديك ثلاثة أطفال، وأنتك تعملين سبعين

ساعة بالأسبوع، وحين لا تكونين بالعمل فأنت في البيت تشاهدين التلفاز، أو تقومين بغسيل الملابس، أو على الهاتف مع والدتك في أثناء قيامك بعمل البطاطس المقلية وساندويتشات اللحوم المستحضرة والجبين؛ وسأرد بسؤال آخر: "ماذا فعلت في هذا الوقت بالأهداف التي وضعتها لنفسك؟ هل تقومين بأى عمل باتجاه تحقيق الحياة التي قلت إنك ترغبين فيها حقاً؟"، وربما تكون الإجابة بـ لا؛ فإن كنت لم تذهبي لصالة الألعاب بالمرّة منذ سنتين (بل لم تحاولي الانتظام بممارسة أى نوع من التريّض مدة خمس عشرة دقيقة في كل أسبوع)، وإن كنت قد حاولت عمل وجبات صحية في محاولة لم تستمر لأكثر من يومين على مدى ستة أشهر، ثم أقلمت عن ذلك بعد أن وجدت أنه من الأيسر اتباع ما اعتاده الناس من مأكولات، وبعد ذلك تعملين بكامل طاقتك في أثناء النهار وفي أوقات الفراغ التي لا تستطيعين تحمّل كلفة ضياعها - إن كان أى من هذا أو كله أو ما يعادله هو ما تقومين به حيال أهدافك، فأنا أظن أنك تعملين بكل جد؛ لتحققى ما لا تكرهين وما لا ترغبين.

---

كن على يقين من أن ثمة مخاطرة سيتوجب عليك خوضها،  
لكنها ضرورية حتى تتمكن من حل الصراع.

---

تذكّر أن هدفك هو ملء الفجوة بين واقعك الحالى والواقع الذى ترجوه، وقد تحتاج لبذل بعض التضحيات المالية أو العاطفية، أو الاثنين معاً، حتى تتسق حياتك مع رغباتك المنشودة. وهذا فى الغالب لن يحدث بين عشية وضحاها، لكن بإمكانك الآن أن تُقرّر بعض الاختيارات التي تؤدي بك في النهاية للنتيجة المرجوة. ولا ترتكب خطأ الظن بأن التغيير يكون خارجياً بالضرورة؛ فقد لا تكون في حاجة لتغيير وضعك أو رفيق دربك؛ بل قد تكون في حاجة لتغيير حالك في نفس وضعك وحالك مع من يرافق دربك، فإن كنت تعيش زواجاً غير مستقر، فهذا لا يعنى بالضرورة طلاقاً فورياً؛ فهذا ليس وقت الهروب من المشكلات، بل هو وقت بحثها من زوايا مختلفة.

إن الزوجة التي تحيا مع زوج صارم، وبارد العواطف وقد نالها ما يكفى من التحطيم العاطفى والذهنى؛ فقد حان الوقت لعلاج هذا الوضع، والزوج الذى يحيا مع زوجة مستهترّة على المستوى المالى وترفض تغيير سلوكها، فقد حان الوقت لكى يقرر أنه لا يستحق هذه المعاملة. ولو قضيت بعض الوقت في

تحديد مصدر متاعبك؛ فقد تكتشف أن يؤس علاقتك بذاتك هي ما يحجب السعادة عنك في علاقتك بالآخرين في واقع الحال، ولذا عليك أن تحرص على التفكير والبدء في القيام بأى تغييرات داخلية يتطلبها الحال، وذلك قبل أن تبدأ بالتحول نحو الخارج.

ولتعلم أن ثمة مخاطرة يتوجب خوضها، لكنها مخاطرة لا مفر منها. وحتى تتمكن من خلع الصراع، كن مستعداً لتحمل ما يقع من خسائر بغية ما ينتظرك على الجانب المشرق الآخر. وتذكر دائماً أنك دفعت بالفعل ثمناً غالياً عندما تحولت إلى ما لا تريده وما لا تحبه.

#### • اعترف بمخاوفك

خلال مضيك قدماً، يحسن بك أن تعرف كيف تتعامل مع خوفك ذاته حتى لا تجد نفسك محاصراً به مرة أخرى، إن المتابعة قد تحول بينك وبين السقوط مرة أخرى في برائن نفس الأنماط التي أضاعت حياتك هدراً في الماضي، وخلفت تلك الحياة الزائفة التي تُعرض عنها الآن.

وكما أكرر دوماً، فإن عليك الاعتراف بالشئ قبل أن تتمكن من اتخاذ أى خطوة نحوه. والآن، وقد حددت مواطن مخاوفك، سيكون من اليسير أخذها بالاعتبار عند اتخاذ القرار، لا تقسُ على نفسك أكثر مما ينبغي؛ فقد تظل غير مدرك لبعض آثارها؛ لأنك عشت معها زمناً طويلاً، والهدف هو أن تكون أكثر وعياً بسلوكك ومواقفك، وأن تبحث بداخلك بشكل أعمق حتى تحدد المخاوف التي كانت توجه تلك السلوكيات والمواقف.

#### تحذُّ مخاوفك غير العقلانية

إن لدى كل منا معتقداته عن نفسه، وعن الآخرين من الناس، وعن الحياة، وتنعكس تلك المعتقدات فهمنا لموقفنا من هذا العالم. ولأننا نكرر هذه الأفكار كثيراً فإننا نراها كالحقيقة، ولا نضع تلك الأفكار موضع الاختبار، ولسنا مستمدين لتغييرها؛ لأننا نرى أنه من المستحيل أن نؤمن بما يخالفها. والمخاوف غير العقلانية هي إحدى فئات الأفكار غير العقلانية. وفيما يلي قائمة بأكثر ما يتقبله الناس من هذه المخاوف باعتبارها حقائق رغم أنها خلاف ذلك:

### مخاوف غير عقلانية عن ذاتي

أخشى أني لا أستحق اهتماماً إيجابياً من الآخرين.  
 أخشى أن أحمل الآخرين عبء مشاكلي أو مخاوفي.  
 أخشى أنني إن طلبت بعض الحقوق في علاقاتي فستنفصم تلك العلاقات.  
 أخشى أنني لست خلاقاً، ولا فعالاً، ولا مؤثراً، ولا موهوباً.  
 أخشى أنه لا قيمة لي.  
 أخشى أنه لا قوة لي على حل مشاكلي.  
 أخشى أن لدى من المشكلات ما يرغب أي شخص - بمن فيهم أنا - على الاستسلام فوراً.  
 أخشى أنني بليد جداً في إدارة أموري، ولا يمكنني قط حل مشاكل على درجة معينة من التعقيد.  
 أخشى أنني لا يمكنني الاعتراف بارتكاب خطأ أو بالفشل؛ لأن هذا علامة ضعف.  
 أخشى أنني أقبح الرجال وأقلهم جاذبية.  
 أخشى أنني على بعد خطوة واحدة من أن يكتشف الآخرون كوني محتالاً.

### مخاوف غير عقلانية نحو الآخرين

أخشى أنه ما من أحد في هذا العالم يهتم بسواهم من الناس.  
 أخشى من كل الرجال (أو النساء) وأنه لا أمان لهم.  
 أخشى العلاقات العاطفية، ولا أرى أن لي قدرة على التحكم في مسارها.  
 أخشى أحكام الناس فيما يتعلق بكفاءتي وقيمتي.  
 أخشى الألم الذي ينشأ عن العلاقات، ولا تصنع محاولاتي أي فارق في تغييره.

من المهم أن تدرك أن تلك الأفكار يمكنها أن تؤثر على كل خيار تتخذه في حياتك، وبعض هذه الأفكار هي من صنع الخوف. الذي عشت معه طويلاً، ولن تنزاح عنك إلا إذا عرضتها للتحدي. وإذا شعرت أنك تعاني في هذا الأمر، وقررت

استشارة خبير فئمة طريقتان يستعملهما أغلب الخبراء فى معالجة المخاوف غير العقلانية: الأولى، هى إزالة الحساسية المفرطة؛ حيث تتعلم كيف تكون معتدلاً فى ردود أفعالك. والثانية، هى العلاج النفسى الإدراكى؛ حيث تتعلم كيف تتحكم فى الحوار الذاتى الداخلى.

(وان أردت معرفة المزيد عن هذين المنهجين فستجد ذلك فى الملحق الأول).

- أعد نفسك للنجاح الآتى (حافظ على حرّيتك التى وجدتها لتتوك) خلال سعيك فى هذه العملية، يجدر بك أن تدرك أن هذه مجرد بداية كى تقوم بتعديل الأوضاع؛ فالأفكار الفاسدة التى سارت بك إلى حيث لا ترغب، لا بد أن تحل محلها أخرى جديدة قادرة على الوصول بك إلى حيث ترغب. وهناك العديد من المصادر التى يمكنك الاستعانة بها، بداية من الخيارات غير الرسمية كصديق صدوق، أو زوجة مُحبّة؛ فهؤلاء يمكنهم مساعدتك فى تحديد أبرز مخاوفك ومساعدتك فى البقاء مسيطراً على زمام قراراتك وخياراتك. وقد تفضل الاتجاه للمستوى التالى من مصادر العون كطلب الاستشارة، أو طرق العلاج النفسى، أو طلب التوجيه الدينى؛ وأحياناً لا يحتاج الأمر سوى الخروج مما أنت فيه، والتوجه إلى أحد المنتجعات الصحية؛ حيث تتلقى جلسات تدليك للجسد وللوجه، وتستمع إلى الموسيقى، وتتلقى دروساً فى الاسترخاء.

#### • اعلم أنك لست وحدك

نحن نحيا فى مجتمع يستخدم الخوف ليتحكم فى سلوكنا: تستخدمه وسائل الإعلام حتى تلفت انتباهنا إليها، ويستخدمه المجتمع لبيع لنا بضاعته، والسياسيون يملأون العالم كآبة ليضمنوا صوتك. من الممكن استخدام الخوف للسيطرة على أى شخص؛ فالخوف يسيطر على عامة الناس، وعلى الدولة، وعلى الأطفال الصغار. إن بعض الآباء، والمذيعين، والمعلمين يخيفونك بحديثهم عن العفاريت، وعن الجان، وعن اللعنة، وعن الشياطين. ويتقدم العمر قد يتحول الخوف من العفريت للخوف من الرسوب فى المدرسة، أو من المرض، أو من الوقوف فى موقف أحق، أو من فقدان وظيفة، أو من الحب ... والقائمة تطول. إن هذه المخاوف تعمل على الفصل بين الناس وحقيقة ذواتهم، ويمرور

الوقت يفقدون ثقتهم في اتخاذ القرارات دون خوف؛ لكن البشرى الطيبة هو أنه ما زال فيك عرق ينبض، والوقت متاح للتغيير.

قد تجد في نفسك القوة وسبل الاستخدام الأفضل للطاقة التي تهدرها في خوف؛ فبإقرارك بأنك عرضة للإصابات والانكسارات، وبتعلمك طرقاً للمعالجة، ينزاح عنك قدر هائل من الحمل الثقيل الذي كبلك وقيد حياتك لسنوات. إن الطاقة العاطفية المبدولة في مخاوفك تعد هائلة، وتخيل لو أن نفس القدر من الطاقة قد أعيد توجيهه نحو ما يعيد إليك الرضا بدلاً من الهم.

### كلمة أخيرة

إن عليك أن تدرك أن عيشك في جلاباب غيرك وضع لا خير من ورائه. وحتى لو لم تدرك أنك غير صادق مع نفسك، فإن عقلك الباطن يعي ذلك تماماً، ولن يدعك تعيش في الكذب للنهائية؛ فإما أن تعيش حياة مليئة بالسلوك المدمر للذات (إذا اخترت ألا تعالج قضاياك الأساسية)، وإما أن تجعلك هذه الأزمة تتوجه إلى حيث تسوى النقائص ويحل السلام مع ذاتك بالنهائية، وفي هذا المقرر الجديد قد لا تجد كل الإجابات، لكنك على الأقل قد عرفت الأسئلة التي لا بد من طرحها.

## انهيار المقدرة على التكيف

اليوم الذى تدرك فيه أنك على طريق  
يفوق قدرة احتمالك

"إما أن تتكيف أو تفتنى، كان هذا ولا يزال أحد القوانين التى لا تحيد عنها  
الطبيعة".

- إتش جى ويلس

إن ما أطلق عليه "انهيار قدرتك على التكيف" هو ما يحدث حين تصحو ذات صباح لتشعر فجأة أنك مقهور تمامًا ومذعور إلى أقصى حد لأنك أدركت أخيرًا أنك تسير فى درب يفوق قدرتك على الفهم أو التحمل؛ فالحياة تتسارع من حولك، وأنت تشعر وكأنك تتدحرج متقلبًا من فوق تل، ولا قدرة لك على السيطرة على انحدارك. وأنت فى الغالب لا تدرك متى حدث ذلك، وكل ما تدركه هو أنك غارق فى متطلبات حياتك - سواء أكانت تلك المتطلبات واقعية أم خيالية - ولا تقوى على مجاراة سرعتها. وقد تفقد الثقة فى قدرتك على معالجة أبسط المشكلات، ولعل ما أنهكك هو مقدار ما يواجهك من مشكلات، وربما كان مدى تعقيد تلك المشكلات. وعلى كل حال فإنك تشعر بانعدام القدرة على الفعل؛ فلقد هويت عميقًا، وشعرت بغلبة الالتزامات، وأنت لم تعد قادرًا على جمع شتات شئونك، وأصبحت على يقين من ذلك. لقد كنت قادرًا حتى هذه اللحظة على أن تخوض حياتك فى ثقة وكفاءة، وربما رأيت أنك تسير على ما يرام رغم ملاقاتك بعض الصعوبات هنا وهناك. لكن "قواعد" حياتك تغيرت على نحو ما، وقد تجد أن حياتك الروحية تتداعى وتفقد إيمانك بكل شيء، وقد تشعر بأنك قد تعرضت للخداع والخيانة، أو بأنك



عشت حياتك أحق لأنك بذلت كل هذا الجهد في بناء نظام خذلك. لقد بدا أن بوصلتك الأخلاقية قد توقفت عن العمل، وأن إيمانك بأن الجزاء من جنس العمل بدأ يتزعزع - وهذا هو اليوم الذي تتصدع فيه حياتك بكاملها، وتشك في قدرتك على إيجاد المال، أو الوقت، أو الجهد، أو العقل، أو القوة اللازمة لتجاوز هذا الحطام. ستقول لنفسك: "إننى لا أخدع بهذا سوى نفسى؛ فليس لدى ما أجتاز به أزمى، ولقد حاولت دومًا تسيير الأمور وضبطها، لكننى لم أعد قادرًا على فعل ذلك". خلال ما يربو على ثلاثين عامًا من العمل مع الناس، رأيت من هذه الحالات ما قد يذهلك عدده، وقد يكون هذا يومًا موعلاً في شقائه لأولئك الذين اعتادوا الحياة السريعة، واعتادوا التلبية السريعة كلما نادى المنادى، وفي هذا اليوم عدموا ما يجيبون به أطفالهم، وعدموا المال لدفع ما استحق من فواتير، والأسوأ أنهم عدموا أى طريقة للخروج مما هم فيه. ولعلك تمر اليوم بالشعور ذاته؛ حيث ترى حياتك ركامًا لا خير فيه، ولا ترغب حتى في المحاولة من جديد.

### المقدرة على التكيف

إن قدرتك على التكيف هي نفسها مقدرتك على التعامل مع عالمك، وتتعلق بمدى مقدرتك الذهنية والبدنية على معالجة كافة جوانب حياتك. وحين تتمكن من ذلك بنجاح، فإنك تعد من الأكفاء الفعّالين، فتكون على يقين من هويتك كشخص، ومما تقوم به. لا أقول إن كل الأمور ستبلغ حد الكمال، لكن الجانب الأكبر من حياتك عندئذ سوف يسير في الاتجاه الذى ترغبه، وسوف تكون لديك القدرة على تلبية متطلبات الحياة دون أن تهوى بك، حتى في مواجهة المشكلات، سواء كبرت أم صغرت، وسواء توقعتها أم فوجئت بها.

وأنت كإنسان تعد جزءًا من أكثر أسرار هذا العالم إثارة للدهشة، وهى الطريقة التى تمكن بها الجنس البشرى من الاستمرار على هذا الكوكب، رغم كونه من أضعف ثدييات هذا الكوكب وأقلها قدرة على الدفاع عن نفسه. ولتدبر الأمر؛ فليس للإنسان القدرة الجسمانية الأفضل بين غيره من الأجناس، فلا هو بالقوة البدنية الهائلة ولا هو بالسريع جدًا، ولا هو بالسباح الماهر، وليست له القدرة على الطيران مطلقًا، كما أن حواسه أقل مما هي عليه في معظم الحيوانات؛ (فللصقر قدرة على رؤية الأرنب من ارتفاع ميل، وللدلفين قدرة على سماع أصوات تبعد عنه بخمسة عشر ميلًا، وللكلب البوليسى حاسة شم أكثر حساسية مما لدينا

بمليون مرة)، وليست لدى الإنسان أسلحة دفاع طبيعية - كالقرون، أو الأنياب، أو المخالب - أو قدرة للخداع تحميه مما يمكنه افتراسه، غير أنه لا يزال قادرًا على الاستمرار، بعد زوال العديد من الأجناس الأكثر قدرة. أعلم الآن أنك قد تفكر في نفسك قائلًا: "نحن نمتلك ذكاء العقول!"، وهذا صحيح، لكن هناك العديد من أنواع الذكاء، ولعل أهمها هو ما نطلق عليه ذكاء "التكيف": وهو ما أنقذنا من الانقراض، وهذا ما حافظ على استمرارنا رغم محدودية قدراتنا.

إن السر في نجاةنا من الفناء هو قدرتنا على استخدام عقولنا في تحقيق التكيف؛ فتجد طرقًا للتعيش في البيئات المعادية والازدهار في بيئات أقل من أن تكون مثالية. لقد استخدمنا قدرتنا العقلية في تجديد أنفسنا عبر القرون الخالية. وسمحت لنا التقنية - التي تزايدت قوتها مع الزمن - أن نؤدي ما علينا في سرعة وفعالية أكبر من ذي قبل.

فدعنا إذن نركز حوارنا حول الموقع الذي اتخذناه لأنفسنا في هذا العالم المتسارع الوتيرة. والحقيقة تؤكد أن قدرتك على الاستمرار تترتب على قدرتك على التكيف، لا مع البيئة المحيطة فحسب، بل قدرتك على التكيف مع التغيير - وهي القدرة الأهم. إن قدرتك على التعايش مع البيئة القاسية والاستجابة لما يستجد من ظروف متغيرة هو مدار حديثنا في هذا الفصل.

### ما مقدار رسوخ بنائك؟

إن من أهم جوانب وجودك حاجتك لأن تكون كفوًا وقادرًا على اجتياز الحياة بأفراحها وأتراحها. إن إحساسك بالقدرة على معالجة التحديات والمواقف اليومية التي تواجهها هو الذي ينمي بداخلك القدرة على المواجهة منذ بداية حياتك، من خلال ملاحظتك لنفسك معالجًا التحدي وراء الآخر. وسواء أدركت تلك القدرة أم لا، فسوف تراقب نفسك وأداءك تمامًا كما تراقب الآخرين. ولتدبر حالة شخص ما في حياتك يحظى بمعظم احترامك وإعجابك؛ فقد كونت آراءك عنه من خلال ملاحظتك لمدى إتقانه لما يقوم به، وعلى النحو ذاته تتشكل آراؤك عن ذاتك - منذ اليوم الذي بدأت فيه الذهاب للمدرسة، حاملًا مصروف غدائك، إلى أيام مراهقتك التي حاولت فيها أن تثبت لوالدك أنك كبرت بما يكفي لتعلم القيادة، حتى اليوم الذي خضت فيه مقابلة الحصول على وظيفة أحلامك، حيث الطموح الكبير. وبناءً على ملاحظتك عن ذاتك يتحدد إيمانك بقدرتك على النجاح (أيا

كان تصوُّرك لهذا النجاح)، وتكون أكثر سعادة إذا عملت في نطاق يستحث قدرتك ويتحدى مهاراتك تحديًا معقولاً وفي مواضعه ويحافظ على مواصالتك للتعلم والتطور والشعور بالفاعلية في حياتك وعلاقاتك.

---

إن إحساسك بالقدرة على معالجة التحديات  
والمواقف اليومية التي تواجهها هو الذي يُنمي  
بداخلك القدرة على المواجهة منذ بداية حياتك،  
من خلال ملاحظتك لنفسك، معالجة التحدي  
وراء الآخر.

---

إن معتقداتك، أو قواعد حياتك الأساسية التي تعيش وتعمل وفقاً لها كل يوم، هي الأساس الذي يحدد شكل استجابتك لما يعرض لك من أزمات. لدينا أيضاً منظومة من المعتقدات تتشكل مما تعلمناه من تقاليد عائلتنا وممن نقتدى بهم، وكذلك مما قرأناه من كتب، وما نشاهده في التلفاز، وما نستمع إليه من موسيقى. تصلنا كل هذه المؤثرات بجماعات الأشخاص الأوسع نطاقاً، وتساعدنا في تحديد ما نتوقع حدوثه لنا في هذا العالم. وأكثر ما نكون على يقين به من هذه المنظومات هو القوة الروحية التي نكتسبها من إدراكنا بوجود رابط يربطنا بما هو أعظم منا وأجل، وهذا يمنحنا قاعدة أساسية قوية لإدراك أهمية ما نفعله. وخلال تحصيلنا لأخلاقيات البقاء وللبوصلة الأخلاقية التي نسترشد بها فيما نفعل، تنمو لدينا توقعات بنيل المكافأة على أفعالنا، وتزداد ثقتنا بأنفسنا طالما استمرت فاعلية ما تعلمناه من قواعد وواصلت إشباعها لاحتياجاتنا.

### كيف يكون انهيار القدرة على التكيف؟

إن هذا اليوم يأتيك حين ترى أن سيطرتك على الأمور بدأت في التهاوى، وأن معتقداتك لا توافق ما تواجهه من تحديات. وربما بدأت حياتك بالتصدع في بطن، أو أنها قد انهارت فوق رأسك على حين غرة. إن كان هذا ما جرى لك، فهذا يعني أنك كنت تدفن رأسك في الرمال، لأن ما يسبق الانهيار هو فقدان السيطرة. وعلى أية حال، فعين تنهار قدرتك على التكيف والمواءمة، فإنك تشعر بالخراب التام وفقدان السيطرة، بل قد تتأبك رغبة في أن تتضاءل وتتكور على نفسك في وضع

جنينى ثم تختفى خلف أبيض النيات المستقر فى غرفة نومك. وقد تشعر أن كل ما اكتسبته من علم ومهارة - كنت تراها السبيل للمستقبل الباسم - لم تذهب إلى حيث أردت لها، وفى هذا اليوم تشعر وكأنك لا تعلم أى شىء عن الحياة أو عن أى شىء آخر.

وثمة أسباب كثيرة قد تدفمك نحو هذه الحافة؛ فقد يحدث هذا الانهيار حين تفيق على حقيقة مركزك المالى الذى صار يمثل كارثة كبرى؛ فلعلك كنت تحاول لزمن طويل أن توفر لأولادك كل ما حرمت منه أو كنت تحاول المحافظة على المظاهر التى تبتغى نداءً لأصدقائك. ربما يطل هذا اليوم بحقيقة إفلاسك الوشيك وفقدانك المنزل والسيارة، وربما شمعت أنه لا يحول بينك وبين التشرذم سوى إيجار منزلك هذا الشهر لا أكثر، وقد تكون على صواب فى ظنك هذا. إذا كان الحال كذلك فسوف يكون خير صديق لك هو جهاز إظهار رقم المتصل؛ لأنه سيظهر أمامك أرقام وكالات دفع الفواتير بالنيابة التى تتربص للانقضاض عليك. وربما كنت تسير حياتك بين راتب الشهر والذى يليه، محاولاً تلبية النفقات، فتشترى لأولادك أحذية المدارس، وتضمن لهم المأوى والمأكل، وتدخر بعد ذلك قدرًا معقولاً، لكنك لم تعد تحتمل ملاحقة هذه الوتيرة بأى حال.

ولأننا أسرى ضغط متواصل من صور للحياة المثالية - وأحدث المنتجات "التي لا غنى عنها"، وصور من يستمتعون بالحياة ويملكونها - فقد نشأنا فى الغالب على الإيمان بقدره المال على حل كل المشكلات، لكن مشكلاتك لا ترتبط بمقدار ما تملك فى حسابك المصرفى، بل بقدرتك على التكيف (أو عدم القدرة عليه) مع حقيقة وضعك الحالى أيًا كان.

ربما خسرت كل مدخراتك فى استثمار فاشل لم تكن مسئولاً عنه، وصار عليك قبول فكرة العمل خلال ما تبقى من حياتك. وربما كنت ضحية للأعيب العمل، وبدلاً من أن تفكر فى التقاعد تستقبل عهداً جديداً تهبط فيه من عليائك، ليكون مساعدك السابق هو رئيسك الحالى. إن مصائب المال تكون الأقسى، خاصة حين تكون قرب نهاية دربك؛ حيث تقتد العمر والصحة اللذين يخفان من وقع الصدمة؛ فكيف لك أن تعوض خسارتك فى نهاية اللعبة.

لقد علت دقات قلب "تونى" وجاهد ليحافظ على أترانه وهو يقف أمام الصراف الآلى، محدقاً فى بيان حسابه، ولم يكد يمسك بالورقة، بل ظل محدقاً فيها كما لو أن الأرقام سترتد إلى ترتيبها الصحيح لو أطل نظره فيها. لقد فهم الأمر كله الآن؛ فهم سر نظرتها الباردة فى أثناء تقبيله لها قبل رحلته الأخيرة، وجرس

هاتف المنزل الذي يرن باستمرار وما من مجيب، ورسائله التي لم يتلق عليها ردًا، وهاتفها المحمول المقطوع عن الخدمة. شعر بالقلق في البداية، ثم ظن أن عادة زوجته "ماريا" في نسيان دفع فاتورة الهاتف هو ما فصل عنها الخدمة مرة أخرى، لقد كانت تتصرف تصرفات غريبة في الأشهر القليلة الماضية، لكنه لم يتوقع أبدًا أن يجد حسابه فارغًا. لقد شعر بالحماقة الشديدة؛ إذ كيف لما قل ألا يتوقع اقتراب شيء كهذا في الأفق؟ لكنه أحبها ووثق بها؛ وما هو ذا، قد زاد سنّه عشرين سنة وقل ماله ثلاثين ألفًا، هكذا وببساطة. لقد خدعته زوجته، وتركته دون شيء، وهو الآن يشعر بوحدة لا مثيل لها.

ولعلك في موقف "توني" تمامًا؛ حيث كنت بالأمس تظن أن علاقتك مع زوجك على خير ما يرام، لكنك الآن تبحث في دليل الهاتف عن مكاتب الاستشارات الزوجية. ولعلك انتابتك شكوك حادة حول قدرتك على متابعة القيام بما كنت تقوم به، ولعلك فقدت الترقية أو الوظيفة الجديدة التي حسبتها بين يديك، أو أن المشروع الذي عوّلت عليه في بناء سمعتك في العمل قد أجهض للتو، أو أنك لم تعد ذلك الرجل (أو تلك المرأة) صاحب القرار الأول في الحرم الجامعي، وقد أدرك الجميع ذلك.

بالنسبة لكثير من الناس، ينتهي بهم الأمر عند حدوث شيء كهذا؛ فيدون دلائل على كيميية النجاة من هذه الأزمة وبدون دافع لاجتيازها، ينتهي بهم الأمر إلى الاستسلام. إن الإفاقة على فقدان كامل لسيطرتك على حياتك بسبب الاستسلام وفقدان الثقة في قدرتك على النجاة قد يدمّر وضعك دمارًا كاملاً، إن معضلاتك التي سيطرت عليها فيما مضى - بما لديك من مهارات تكيف - تبدو الآن وكأنها قاضية عليك لا محالة. إنك في هذا الوقت تكون أكثر هشاشة وقابلية للإصابة (وغالبًا ما يكون الناس في تلك المرحلة من حياتهم أقرب للتحويل بحياتهم تمامًا نحو من يرونه أكثر منهم قوة ومن يمكنه إنقاذهم، ومن لديه تلك العقلية يكون أقرب للانضمام لجماعات غريبة أو فوضوية في محاولة "للعثور على أنفسهم"، أو الهروب من المشكلات، أو الشعور بالارتباط على نحو ما - لكن الهروب من منظومة معتقدات إلى أخرى مكتملة وواضحة لا يعد حلًا لمشكلاتك؛ فعليك أن تجتاز ما أنت فيه ومن خلال ما تؤمن به أنت).

## ما تتوقع حدوثه

لن أجمل لك ما قد يحدث في هذا اليوم؛ فالخوف، وانعدام القدرة على الفعل، والشعور بالذنب، أو الخزي - كلها مشاعر قد تتملكك في هذه اللحظة، وقد تشعر بفثيان حقيقى فى معدتك، وقد تلجأ للاختباء فى منزلك، وربما فى إحدى الغرف المظلمة أو فى أى مكان آخر يمكنك اللجوء إليه. إن خوفك من أن يراك أى شخص - حتى ذاتك - يجعلك فى حالة من العصبية والخلل الوظيفى الكاملين. ومن المهم أن تدرك ما يجرى فى هذا اليوم، سواء تعلق الأمر بحياتك أو بحياة أحد ممن تحب.

إن الإنكار غالباً ما يكون أحد ردود الفعل الأولية فى ذلك اليوم؛ لأنك لا تكون قادراً على استيعاب مدى ضخامة التغيير الذى طرأ على حياتك. قد تجاهد للإبقاء على شعورك بأن الحال على ما يرام وستحسن بمرور الوقت؛ فكثير ممن يفقدون وظائفهم يواصلون القيام فى الصباح وارتداء ملابسهم؛ لأنهم لا يريدون الاعتراف بأنه لم يعد لهم مكان ما يتجهون إليه كل صباح؛ فمع إحساس عميق بالانكسار والضياع لا يستطيعون تصور الحياة بدون هويتهم كمدراء أو موظفى مبيعات، أو مهندسين، وأحياناً ما يعزلون عن الحياة بسبب فقدانهم لوظيفتهم، فيشعرون بالوحدة واليأس.

وغالباً ما يصاب التغيير على علاقاتك حين تحل الأزمات. وبالطبع، سوف تحل أزمة ذلك اليوم حين تنهار قدرتك على الاحتمال والتكيف وتشعر بالانسحاق التام. لعلك لم تعد تجد المال الذى كان لديك لتقوم بما كنت تقوم به مع الأصدقاء والعائلة. وقد تشعر لهذا بالذنب والخزي؛ وسواء سخطوا عليك أم لم يسخطوا فسوف تشعر أنت بسخطهم عليك لتقصيرك. سوف تشعر أيضاً بالارتباك لتغير وضعك، وقد تشعر بالخزي، لأنك لم تخبر حتى من تحب بما يجرى لك، وقد لا تخبر أعز أصدقائك بأنك تعاني مشكلة فى علاقاتك أو أنك لا تشعر بالقدرة على السيطرة. وقد تستبدل الأدوار حين يبدأ من كانوا ينظرون إليك فى إجلال واحترام بالنظر إليك نظرة أسى وشفقة، وهذه الشفقة التى لا يحتملها معظم الناس - وخصوصاً الرجال منهم - قد تجعلك أكثر غضباً وتحفظاً؛ ولأنك ترفض الاعتراف بالفشل فإنك تميل لإخفائه.

إن الإنكار قد يبقيك على ثباتك بعض الوقت، لكن خطره يعظم لو فضلت الاستمرار فيه على اتخاذ القرارات الصعبة اللازمة لتمكينك من تصحيح المسار.

حين تنقلب حياتك رأساً على عقب قد ينتابك شعور بأنك ضحية، وتبدأ في إلقاء اللوم على الآخرين (بدلاً من التركيز على تغيير حالك)، وقد تشعر بالفضب، وقد تشعر أن العالم قد بخسك حقه، ولا تجد لديك الدافع لزيادة قدرتك على التكيف. قد تشعر أن زوجتك قد خسرت رهان حياتها لأنها ارتبطت بك، وأن أولادك قد خسروا هم أيضاً حظهم مقدماً؛ لأنهم قد جاءوا من صلبك الذي يعتمره النحس، وأنتك رجل فاشل بكل المقاييس. ولا عجب أن ينهار بشدة تقديرك لذاتك؛ لأنك تظن أن أحداً لا يرغب فيك. وقد لا يزيد الأمر في الوقت الراهن عن أن أحدهم لا يقدر مهارتك حق قدرها، أو أن رفض شريك الحياة لك ليس إلا لتغير مشاعرهما، لكنك تعتقد أن كل شيء يتخذ طابعاً شخصياً بالنسبة لك في لحظات كهذه. قد ترى أنك أوقمت نفسك في هوة عميقة وانحشرت فيها للحد الذي لا ترى معه مخرجاً، وحين تتعامل مع مشكلاتك وكأنها مصائب شخصية تطاردك وحدك، يبدو وكأن العالم كله يحقر من شأنك، لكن الأمر على خلاف ذلك تماماً: إن شعورك بالارتباك، أو الخزي، أو الذنب لا يعنى أنك الوحيد الذي وقعت فيما وقعت فيه من خطأ، ولن تكون الأخير. لذا، لا تسأير نفسك في تضخيم المشكلة عما هي عليه فعلاً؛ لأن هذا يجعل النجاة منها أكثر صعوبة.

والغريب أن كثيراً من الناس يتحدثون عن إحساس بالحرية يتناهم حين تنهار حياتهم بين أيديهم - إنه شعور غريب ولا شك؛ فليس من اليسير أن تكون لديك مشاعر إيجابية حيال انهيار حياتك، لكنك غالباً ما تشعر ببعض الراحة حين تدع كل شيء يتهاوى من حولك؛ حيث لن تعاني المزيد في حياة الأنعاء والخوف التي كنت تحياها، وعلى الرغم من سوء موقفك فقد انكشف كل ما كان بداخلك على الأقل، لتجد نفسك تفكر وتقول: "لقد انقضى الأمر ولم أعد مضطراً لمواصلة ما كنت فيه".

### ما مدى مرونة إدراكك؟

من بين الأسباب التي تؤدي بالكثيرين لانهيار قدرتهم على التكيف هو جمود إدراكهم لأنفسهم، ومن ثم إدراكهم لمهاراتهم في التعامل مع العالم الذي يحيون فيه (ويسمى هذا في دوائر علم النفس "بالجمود الإدراكي")؛ فحين يقع في حياتهم ما يزلزلها بقوة، فإنهم لا يستطيعون أن يروا ما بعد حدود الأزمة ليجدوا لها الحل. إن كنت على هذه الشاكلة، فقد تشعر بعدم القدرة على التحرك. وقد لا

تكون قد صادفت هذا اليوم بعد، لكن عليك أن تلمح في حياتك علامات اقتراب الخطر الذى أحدثك عنه. فمثلاً، حين انتشرت الحواسيب الآلية منذ سنوات قال لى كثيرون إنهم ليسوا بحاجة لتعلم مهارات الحاسب، أو إنهم يعرفون القدر الكافى عنها للتفاعل معها، لكن التسارع الشديد فى تطوُّر التقنية جعل مهاراتهم جزءاً من الماضى البائد، فصار عليهم إما اللحاق بالعربة وإما الانجراف تحتها، وقد عاينت بعضاً ممن استسلموا للخيار الثانى. لقد شعروا أنهم ضحية لتقنية الحاسب، بيد أن الحقيقة أنهم ضحايا أنفسهم؛ فقد كانت مرونة تفكيرهم تعادل مرونة أنبوب معدنى صلب؛ ولهذا كان تخلفهم عن ركب الحياة الساعى للأمام.

وكلما زادت مرونة تفكيرك، زادت فرصتك فى التكيف والشعور بالسعادة بوجه عام، لكن حين تكون فى قلب الأزمة لن تصل لهذا الحال؛ فبدون مرونة فى إدراكك لن تدرك أن مهاراتك ومواهبك - التى لم تعد صالحة فى مجال ما - قد تصلح فى مجالات ووظائف أخرى عديدة.

### فحص مرونة الإدراك

قبل أن ننتقل للجزء التالى، دعنا نحدد مدى مرونة إدراكك من خلال هذا الفحص.

على كل سؤال مما يلى، عليك أن تجيب بأكبر عدد ممكن من الأوصاف المكونة من كلمة واحدة فقط.

١. تحدّث عن نفسك من كل الزوايا الممكنة.
٢. تحدّث عما لديك من مهارات يمكن أن يتناسب مع متطلبات وظيفة ما، وتذكّر المواد التى كنت تبرع فيها أيام الدراسة أو القدرات التى تلقيت عليها أكثر المديح من معلميك.
٣. تحدّث عن علاقاتك الشخصية بأكبر قدر من الاستفاضة.
٤. تحدث عن دينامية العلاقة فى زواجك أو علاقاتك الوثيقة بالجنس الآخر.
٥. تحدّث عن الوظائف التى تظن أنك قد تبرّع فيها، وعما لديك من صفات ومزايا تؤهلك لها.



## مفتاح الحل

السؤال ١: إن لم تكن قادرًا على استحضار أكثر من أربع كلمات لوصف ذاتك، ففعل لديك قيودًا تحد من قدرتك على التفكير في ذاتك بمرونة. وإن كنت أقل مرونة في التفكير بسماتك الشخصية، فالغالب أنك أسير صورة ذاتية تحتاج إلى الكثير من الفحص والمراجعة، خاصة فيما يتعلق بصفاتك الإيجابية؛ ولهذا فإن كثيرين يقعون أسرى صورة يرسمها الآخرون لهم، كما في قول أحدهم لك: "أنت مفضل، أنت كسول، أنت قبيح، وغيرها من الأوصاف". ونحن نميل للقبول بهذه الأوصاف، خصوصًا إن وُجِّهت من ذوى سلطة، كالآباء أو الإخوة الأكبر سنًا. لكن الحق أنك أعلم الناس بحقيقة ذاتك.

وقد وجدت أن من المفيد لمن يواجهون تلك الظروف أن يتوجهوا لإخصائى نفسى أو خبير استشارات، والخضوع لواحد من تلك الاستطلاعات لقياس السمات الشخصية ومقارنتها بالمستوى العام للناس. وقد يدهشك التقييم الذى حصلت عليه مقارنة بغيرك، إن العديد من الناس يكتسبون رؤية جديدة لأنفسهم حين يتلقون هذه النظرة الموضوعية.

من المفيد أيضًا أن تجمع بعض أقرب أصدقائك الذين يعرفون ما لديك من صفات حسنة ليعينوك على استعادة يقينك بها، ولعل لديهم القدرة على تمييز أفضل ما يمكن أن تقدمه للآخرين.

السؤال ٢: إن لم تستطع استحضار أكثر من خمس مهارات تمثل مصادر قوة في مجالات العمل المختلفة؛ فالغالب أن المرونة الإدراكية لتقييم ذاتك محدودة تمامًا. وإن كان لديك تقييم محدود لمهاراتك؛ فعليك أن تسرع نحو أقرب مركز استشارات؛ فلديهم اختبارات مشابهة لما سبق يمكن أن تحصل من خلالها على مقارنة موضوعية لمستويات مهاراتك فى المجالات المختلفة.

وقد يفيدك أن تمارس بعض الأنشطة، كالرسم، أو الكتابة، أو الغناء، أو أى اهتمام آخر تَمْتَعُ ممارسته.

السؤال ٣: إن لم تستطع استحضار أكثر من خمس حالات لوصف علاقاتك بأصدقائك، فالغالب أن لديك قصورًا معرفيًا فى إدراك محيط علاقاتك ومراجعك.

إن طبائع العلاقات غالباً ما تتشكل في سن مبكرة وفقاً لتوجهات العائلة، والتي تكون تعيسة في بعض الأحيان. وأنت بحاجة لمراجعة كل معلومة أو مفهوم اكتسبته فيما يتعلق بالعلاقات - بما في ذلك العرق، والنوع، والطبقة الاقتصادية، ومنطقة النشأة، وأساليب التخاطب، وغير ذلك - وهناك العديد من الانطباعات المقولبة المسبقة، والتحيُّزات الكامنة في أعماق ذواتنا. وكلما زادت قدرتنا على تحييد الانطباعات المسبقة والتحيُّزات، زادت الفرصة في تحسين علاقاتنا مع الآخرين.

السؤال ٤: إن لم تستطع وصف طبيعة علاقتك بشريك (شريكة) حياتك في أكثر من أربع زوايا؛ فأنت تعاني قصوراً في إدراكك لعلاقاتك الحميمة. لقد أصبحت حميمية العلاقة مفهوماً غامضاً في مجتمعنا مع استغلال وسائل الإعلام لهذا الجانب من ميولنا في الترويج والتسويق، ولم نعد نعلم على وجه اليقين ماهية العلاقة الحميمة الحقيقية، بل قد نحتاج لمساعدة المحترفين لاكتساب المهارات اللازمة لتحقيق علاقة حميمة حقيقية مع شركاء حياتنا، في إطار من الرحمة والمودة.

السؤال ٥: إن لم تجد أكثر من سبع كلمات لوصف السمات المختلفة للوظائف التي قد تشعر بالرضا لقيامك بها، فأنت تعاني من قصور إدراكك لسوق العمل.

إن اتضح لديك في أي من تلك المجالات أن لديك قصوراً في رؤيتك؛ فقد حان الوقت لتوسيع رؤيتك لذاتك وللعالم من حولك. لا ينبغي أن تبقى على جمودك أو (كما اعتاد مدربي تسميته) "عنادك"؛ لأنك في هذا اليوم قد تواجه ما نسميه "شللاً إدراكياً"؛ وقد تبدأ بالشك في أمور كنت تعرفها، بل وفي أمور كنت تعرفها معرفة اليقين - كالسؤال عن كينونتك، وما تؤمن به، وعن كل شيء اطمأنتت إليه في حياتك. في هذا اليوم ستفقد القدرة على التفكير، وسترى كل شيء من ثقب إبرة، ولن ترى الحلول والفرص، وسوف يستسلم عقلك لحالة من القهر والهزيمة - ستكون أشبه بحاسوبك وقد شُلت إمكاناته؛ بحيث لم تعد تستطيع الولوج للمعلومات التي تثق في وجودها داخله.

### الخطوات الكاملة لتحقيق مرونة الإدراك

لمساعدتك في قدرتك على التفكير دون قيود، جرب تلك العملية التي يستخدمها - على نطاق واسع - المخترعون والعلماء، وغيرهم من المفكرين أثرياء الخيال.

#### مرحلة الدراسة

في هذه الفترة، اجمع كل المعلومات الممكنة عن موضوع انشغالك؛ فإذا كنت في معاناة زوجية، فأنت في حاجة لكتب تتحدث في أمر تلك العلاقات، ولخبراء استشاريين، وللحديث مع مرشدك الروحي، أو مع أصدقائك، أو معالجك الخاص، للاستفادة من أفكارهم - والهدف من هذا كله هو تحصيل أكبر قدر ممكن من المعلومات؛ حتى تلك التي لا تؤمن بها.

وإن كانت المشكلة هي أنك قد فصلت من العمل، فأنت في حاجة لتحصيل كل ما تصل إليه يداك عن سوق العمل - كأن تتعرف على الوظائف التي تعطى رواتب أكبر وتحقق عائداً أعلى. يمكنك التوجه للمكتبة ومطالعة قاموس المسميات الوظيفية، والذي يضم قوائم بأكثر من اثني عشر ألف مسمى وظيفي، وكل ما تريد معرفته عنها. يمكنك أيضاً السعي للحصول على المعلومات من معارض التوظيف، وخبراء التوظيف، ومن الأصدقاء أو المعارف العاملين في المجال الذي تقصده، ويمكنك بالطبع أن تجد الكثير من هذا على الإنترنت؛ ولذا فقد حان وقت اهتمامك بتصفح شبكة المعلومات. إن كانت معاناتك مع أولادك، فانغمس في عالمهم، احصل على كل المعلومات التي تخص ما يشغل حياتهم؛ حتى تتمكن من الإحاطة بتفكيرهم. شاهد العروض التليفزيونية التي يفضلونها، وتعرف على الموسيقى التي يستمعون إليها.

#### مرحلة التشكل

في هذه المرحلة، تتوقف عن جمع المعلومات وأنح فرصة لعقلك للقيام بما يجيده - أي المعالجة والترتيب. قد يبدو هذا غريباً على مسامع الكثيرين،



لكنك في حاجة لإتاحة الفرصة لعقلك من أجل التفكير، ومفادرة حالة الجمود التي تتلبسه، وقد يساعدك في هذا ممارسة التأمل، أو ممارسة أنماط معينة من التنفس تُعدُّ خلالها أنفاسك. وينبغي أن تستمع لأنواع معينة من الموسيقى مثل الموسيقى الكلاسيكية، أو أنغام الطبول، حتى الأحلام قد تساعدك؛ فإذا وضعت دفتراً صغيراً بجوار فراشك تسجّل فيه ما تحلم به حين تفيق، (سوف تذهل حين تدرك أن أفضل ما تصل إليه من معلومات يكون من خلال نومك).

الصيام يمثل خياراً آخر، وليس الصوم عن الطعام ما أعنى، بل أعنى الصيام عن كل أنواع المثيرات مثل الراديو والتلفاز والحاسب لمدة أسبوع على الأقل؛ فأنت في حاجة لتغيير البيئة التي تحياها. تجوّل بالمدينة، أو اذهب لدار عبادتك، أو خذ جولة طويلة بالسيارة (بمفردك ودون أن تشغل الراديو)، قد يكون هذا مملاً، لكنه هو الهدف المراد؛ فأنت في حاجة لأن تخلو بأفكارك، ولذا عليك أن تحيد عن المؤثرات، وتترك عقلك ليعالج ما جمعته وعرفته في مرحلة الدراسة؛ فهذه مرحلة تفكير وليست مرحلة عمل.

#### مرحلة العصف الذهني

في هذه المرحلة، قم بمراجعة كل ما اعتمل في رأسك من أفكار خلال مرحلة التشكيل، ثم دوّن تلك الأفكار - حتى تلك التي تبدو شاذة - وفكر في جميع الاحتمالات.

ابدأ بمناقشة تلك الأفكار مع دائرة المساندة والتشجيع ممن حولك، وكن على يقين من ارتياحك لمن اخترتهم لتتحدث إليهم في الأمر - ربما لن يكون من بين هؤلاء زوجك أو والداك - ولا بأس في ذلك، فقد يكون شخصاً تدفع له مقابل ذلك كمستشار الزوجية أو غيره من الاستشاريين؛ فالهدف هو تدبر تلك الأفكار ودراستها في بيئة آمنة ثم الحصول على رأي متوازن بشأنها.



### مرحلة الموازنة بين ما لديك من خيارات

بعد كل هذا التفكير والتدبر، تأتي مرحلة تتسم بالعملية. وبتعبير آخر، إذا أدركت الحالة التي تمر بها فعليك أيضاً أن تدرك أن الوقت قد حان لتقييم ما لديك من أفكار على نحو موضوعي. فمثلاً، ما الذي قد يكون عليه الحال لو أنك عملت طباًخاً؟ أو هل يكون لممارستك للجولف أثر على علاقتك مع زوجك؟

أو قد تكون في حاجة لتناول إحدى الأفكار غير العملية وإعادة معالجتها حتى تصبح كذلك. فمثلاً، قد يكون ما تحلم به هو تعليم الأطفال، لكن واقعك الحالي لا يسمح لك بالتفرغ للقيام بهذا العمل، وقد يكون البديل إذن هو العمل متطوعاً في قسم الأطفال بإحدى المستشفيات.

في الجزء التالي، سأحدثك حول القيام "بتشريح" الموقف الراهن لإيجاد سبيل للخروج منه، ومن أجل تحديد ما يقودك للخروج من أزمته. وقد تجد نفسك مرتبكاً بشدة في علاقة ما أو في موقف ما بحياتك، ولعلك تزوجت وأنجبت أربعة أطفال وأدركت لتوك أنك لست مستعداً لرعاية أسرة مستقرة، أو لعلك في وظيفة لم تعد مؤهلاً لأدائها، لكنك عالق بها على أية حال، أو لعلك أتبعت قراراً خاطئاً بآخر خاطئ، فتعقدت المشكلة للحد الذي لم تعد معه قادراً على المتابعة ليوم واحد إضافي في الأكاذيب والخيارات الخاطئة. أنت إذن في حاجة لأن تلقى نظرة صادقة على حالك مهما كانت قسوتها.

### العودة للأيام الخوالي الطيبة

إن أردت وضعاً مختلفاً فعليك أن تتصرف على نحو مختلف؛ فالتفكير المختلف يدخل في نطاق التصرف المختلف. ربما تكون في وضع مزرٍ، لكن عليك التفكير والعمل للكشف عن سبل خروجك من هذا الوضع، واعلم أن هذا ممكن مادامت صادقاً مع نفسك.

حين تنهار قدرتك على التكيف يسهل عليك السقوط في شرك التفكير بمنطق الأبيض والأسود؛ فترى كل شيء في حال بشع، وترى أن علمك كله قد انهار، لكن هل تلك هي الحقيقة؟ وعلى الرغم من شعورك بالهزيمة الكاملة وشعورك بصعوبة

موقفك وكأنه بلا حل، فإن الأزمة غالباً ما تتفاوت في أركانها درجات السوء، ولو أنك فكرت في كل جزء من حياتك لوجدت، في الغالب، مواطن خير قد تساعدك على تكوين نظرة مغايرة للموقف. وعليك أن تتفادى الخوض مع ذاتك بتخيل الأزمة على نحو أسوأ مما هي عليه - إن كنت تواجه مشاكل كبيرة، فيكفيك ما هي عليه من سوء، ولاداعي للتهويل منها.

إن أول ما عليك القيام به هو التوقف عن أفكار الانهيار الانهزامية التي تحاول السيطرة على ذهنك؛ فمن بين عناصر حل المشكلة أن تقول لنفسك: "حسناً، ماذا لديّ للتعامل مع هذا الأمر؟ ماذا لدي من موارد؟ ما الذي أملكه في حياتي يمكنني من اجتياز المحنة؟ ما الذي يمكنني البناء عليه؟ من الذي يمكنني اعتباره ركيزة دعم مناسبة؟ من أنا؟ وماذا أعرف؟ وما الذي أحسن القيام به؟".

فلتعض بالنواجذ على الأوجه الإيجابية فيك وفي حياتك، والسبيل لذلك أن تنظر إليها من بعد وتركز على أساساتها - وهي ما أنت على يقين منه؛ فأنت على أقل تقدير موقن بقدرتك على القيام بعملك، وموقن من حبك لأسرتك، وموقن من أنك رجل صالح، وموقن بأنك نهضت متعافياً فيما مضى على إثر مشكلات أخرى، وموقن من أنك استطعت المواصلة حتى الآن. عليك أن تدون هذه اليقينيّات، إلى جانب أي شيء تراه إيجابياً فيك، وانظر في هذه القائمة كل ساعة إن تطلب الأمر، وستكون بحاجة لمناقشة هذه الإيجابيات مع شخص تحبه، لا مع شخص يميل لإصدار الأحكام عليك. إنك في هوة لا يمكنك منها رؤية سبيل للخروج منها، لكنك تستطيع - بكتابة بعض الحقائق البسيطة والأساسية في حياتك - أن تكتشف أن الهوة لم تكن على هذا القدر من العمق. وأنا لا أقصد هنا التسفيه من المشكلات بأية حال، ولا أدفعك لإنكار وجودها بتركيزك على الإيجابيات فقط، لكن التوازن يعد هو الركيزة الأساسية لتحقيق النجاح، وعليك في وقت الشدائد تخصيص بعض الوقت لرؤية الجانب المشرق من حياتك.

## الخطوات العملية

### • قم بتشريح الأزمة

إن أردت سبيلاً للخروج من بين هذا الحطام، فعليك أن تبحث في سبب الانهيار في المقام الأول. في البداية، عليك أن تتحمل مسؤولية ما جرى؛ فهناك احتمالات عديدة لأسباب وقوع ما تمر به الآن، ومن بين تلك الأسباب ما يتعلق بإسهام

آخرين فيما جرى لك. وصحيح أن المتاعب كثيراً ما "يتصادف" وقوعها، لكن من غير المجدي بذل الوقت في البحث عن الدور الذي لعبه الآخرون في وقوع الأزمة (إلا إذا كنت تفكر فيمن يعد وجوده ضاراً في حياتك وعليك طرده منها). وكما قلت، عليك - حين تكون في مواجهة مشكلة أو تحدٍ كبير بحياتك - أن تجعل تركيزك على ذاتك؛ لأنك لا تملك السيطرة سوى على نفسك، وليس لك سيطرة على شريكك أو رئيسك في العمل أو أصدقائك، وليس بمقدورك السيطرة على سوق العمل أو سوق الأسهم؛ ذاتك فقط هي من لك القدرة على التأثير فيها (فضلاً عن كونك من يقرأ هذا الكتاب الآن). ولذا فإن كنت ساعياً للخروج من الأزمة، وللمعودة منها أفضل مما كنت عليه فيما مضى، فلن يكون هذا إلا بما تقوم به أنت.

ولتجاوز هذا الأمر، علينا أن نبحث ما جرى ونحدد الأفعال التي قمت بها لتصل لهذه النتيجة التي لم تكن تريدها، ما الدور الذي لعبته في وقوع الأزمة؟ ما الذي كنت تفعله - أو لم تفعله - وأدى لهذا الانهيار؟ إن أهمية هذه الأسئلة تكمن في أن ما مضى من سلوك يعد أفضل نذير لما هو مقبل من سلوكيات. عليك أن تتناول - للحظات وبصدق تام - واقعك القاسي؛ فإن كنت تقول عن نفسك إنك شخص كسول تافه لا يقوم بأى شيء مجد، فلن تشعر هذه اللفة بالارتياح حيال نفسك، وأرى أن عليك تغيير تلك اللفة، وإن كنت تدرك أنك كسول بالفعل، لكنك تغالي في وصفك بالتافه غير المجدي فأنت بحاجة أكبر لتغيير حوارك الداخلي.

أريد أن أنبهك إلى أن تحمّل المسؤولية بشأن ما بك من عيوب لا يمتنى جلد ذاتك؛ فليس من النافع أبداً أن يدور في داخلك حوار سلبي أو أن تزيد من شعور الذنب الذي يملأ كيانتك بالفعل، لكن عليك في الوقت ذاته أن تضع الجهد لكي تتجاوز ما أنت فيه. عليك أن تغادر أريكتك وتلفازك، وعليك أن تعلق الهاتف وتتوقف عن النسيمة مع الأصدقاء، وأن تدع عنك ألعاب الفيديو وأن تشغل بما ينفعك! إن كانت مشكلتك أنك عاطل عن العمل ومفلس، فانهض وابحث عن وظيفة! فلو كانت لديك وظيفة لقضيت بها ما لا يقل عن ثماني أو تسع ساعات في اليوم؛ فأنفق إذن مقدار هذا الوقت على الأقل في البحث عن وظيفة! إن سبيلك الوحيد للخروج مما أنت فيه هو القيام بإجراء ما، وبالتخلص من العادات والأنماط السيئة التي أوصلتك لما أنت فيه، وعليك مع هذا تغيير حوارك الداخلي، لكن ابق قريباً من الحقيقة. إن استيعابك لهذا كله

يساعدك على أن ترى ما كان أمامك من إمكانية للتصرف على نحو مختلف، ويساعدك أيضاً على تغيير نمط تفكيرك وهو ما يساعد بدوره على التعلم من تجربتك التي تخوضها، وإذا ما تعلمت من ماضيك ومن حاضرك، فيمكن لتلك الأزمة أن تكون مجردَ مقابل زهيد لأهم الدروس التي تلقيتها في حياتك.

### • واجه أوهامك

إن تحليل الموقف الذي تقوم به قد يذهب بك بعيداً إن كنت مستعداً لتدقيق ومواجهة ما لديك من معتقدات عن نفسك وعن العالم من حولك. ورغم أن أكثر ما نتبناه من معتقدات يكون غير عقلاني، فإننا نعيش بها أمداً طويلاً حتى تكون لنا بمثابة الحقائق القاطعة. إن المعتقدات غير العقلانية - والتي أسلفنا الحديث عنها - هي المعتقدات الجامدة، غير المنطقية، وغير المتسقة مع الواقع. تتدخل تلك المعتقدات في تكوينك النفسي وتعرض طريق سعيك نحو الأهداف الجادة، وفي اليوم الذي ترى فيه حياتك وقد تصدعت قد يزداد إيمانك بالمعتقدات السيئة، وعليك أن تواجه تلك الأوهام بدلاً من قبولها كحقائق مسلم بها، وإليك قائمة ببعض هذه المعتقدات التي قد تكون لديك (ولك أن تقارنها ببعض سمات المعتقدات عندك، كما ستجدها في الصفحة التالية):

١. لقد صرت أكبر سناً من أن أدخل مجال عمل جديداً.
٢. لقد تعودت على ما أنا عليه الآن، ولست أعلم غير ذلك سبيلاً.
٣. ليس لدي الذكاء أو الموهبة التي تمكنني من القيام بعمل آخر.
٤. لدي مجموعة محددة من القدرات التي وهبها الله لي، وهذا أقصى ما يمكنني القيام به.
٥. إنني لا أستحق فرصة أخرى لتغيير حياتي للأفضل.
٦. إنني تافه، ولا خير فيّ.
٧. لقد تخطاني الركب، ولست قادراً على اللحاق.
٨. لقد اتخذت خياراتي، وعلى أن أتعاش معها.



٩. لقد استثمرت في عائلتي ومجتمعي مقداراً من الوقت والجهد يجعل من المستحيل عليّ أن أتغير الآن.
١٠. لن يعجب بي أحد إن فعلت ما أود فعله.
١١. لا يمكنني تحمُّل النكوص والبدء من جديد.
١٢. ما على عاتقي من مسئولية يحول دون تغيير حياتي.

### المعتقدات العقلانية

المعتقدات العقلانية هي تلك التي تمثل خلاصات منطقية، وموضوعية، ومرنة، وبناءة، أو أنها استنتاجات عن الواقع الذي يدعم تحقيق النتائج الطيبة والسعيدة والمستديمة، ومن شأن تلك المعتقدات أن:

١. تحسّن القدرة على الإنتاج والابتكار.
٢. تدعّم العلاقات الإيجابية.
٣. تؤكّد على مفهوم المحاسبة دون لوم أو ذم لا حاجة لهما.
٤. تشجّع على القبول والتسامح.
٥. تقوى العزم والانضباط الذاتي.
٦. تعمل على خلق الظروف التي تستحث التطور الذاتي.
٧. تتسق مع مبادرات المخاطرة المحسوبة والبنّاءة.
٨. ترتبط بإحساس من السكينة العاطفية والصحة الذهنية البنّاءة.
٩. تقود إلى خلق منظور واقعي للأمر.
١٠. تعضد من سلطة الآخرين.
١١. تحفّز الانفتاح على التجريب والنظرة التجريبية.
١٢. توجه جهودنا في أطر أخلاقية\*

\* بيل ناوس ناسس، العودة الحميدة: الإعداد الرشيد ( دبلو ناوس، ١٩٩٧ )

## • ضع همك في الحاضر

وضع عالم النفس "إبراهام ماسلو" مخططاً عرف باسم "هرم الحاجات"، والذي يتم من خلاله تلبية الحاجات البشرية تدريجياً، بدءاً من قاع الهرم؛ حيث الحاجات الجسدية الأولية للأكسجين، والطعام، والشراب؛ وانتقالاً إلى الحاجة للأمان، ثم الحب، والحنان، والانتماء، ثم الارتقاء إلى الحاجة في تقدير الذات؛ انتقالاً إلى قمة الهرم أو سلم الحاجات - وفيه الحاجة لتحقيق الذات، أو إرضاء إمكاناتك الذهنية، والروحية، والعاطفية، وحسب ما قرره "ماسلو" فإن الحاجات الدنيا ينبغي إشباعها قبل الانتقال لما يعلوها.

إن ما دفعني لذكر هذا هو أنك لكي تجد لنفسك مخرجاً مما أنت فيه، عليك أن تحدد مكانك من هذا السلم؛ فهذا سيساعدك على الاعتراف بما أنت في حاجة له، ليس هذا فحسب، بل يساعدك أيضاً على الترتيب للخطوات التي ينبغي اتخاذها للتقدم للأمام.

المعضلة الكبرى تأتي حين تحاول تلبية إحدى الحاجات على حساب أخرى؛ فمثلاً، لو فصلت من عملك كنائب رئيس شركة، فإنك تسخط لأن فرصة العمل الوحيدة التي صارت متاحة أمامك هي أن تبقى موظفاً عادياً أو مديراً أقل درجة مما كنت. ورغم أن هذه الوظائف هي بالفعل دون مستواك وأنت في حاجة لتلبية حاجة أرقى، فإنك لا تزال في حاجة لتوفير أي دخل يسد رمق أولادك. ولأنك قفزت مباشرة إلى الدرجة الرابعة في ترتيب الحاجات - تقدير الذات - فإنك ترفض الوظيفة الدنيا، ومن ثم تسبب المعاناة لأسرتك، بمعنى أنك فضلت الإحساس بالجوع على الإحساس بالخزي - باضطرارك لقبول وظيفة أقل وجاهة مما اعتدت.

ولعلك تقول الآن: "دكتور فيل، ما الذي تعرفه أنت عن العمل كموظف أو مدير أقل درجة، إنك لم تعانِ كي تصل إلى ما أنت فيه!"، لكن الحقيقة هي أنني لو وجدت نفسي فجأة في موقف يجعل رزق عائلتي على المحك، فسوف أقبل بأي وظيفة لضمان ذلك، وأنا على يقين من استطاعتي ذلك؛ لأنني قمت به من قبل فعلاً.

إليك هذا السؤال الفرضي: "كيف يمكنك أن تأكل فيلاً؟"، إن عليك بدلاً من أن تشكو ثقل المهمة وضخامتها أن تجذب أذنه وتبدأ في المضغ. إننى مؤمن تمام الإيمان بوضع أهداف مستقبلية ممكنة، لكنك إذا كنت تواجه الفرق في أنهار الشعور بالذنب والألم والحيرة، فإن التركيز على المستقبل ربما يعجل

بفركك. ولذا فإننى أريد منك التركيز على نقيض ذلك فتجعل اهتمامك باللحظة الراهنة، فأنت مضطر لبداية محدودة تنطلق منها لما يفوقها. والغاية هنا هو التفكير فيما هو ضرورى فى هذه اللحظة الراهنة ثم تحصر تركيزك كله عليها. ابدأ بالخروج مما أنت فيه خطوة خطوة، ولا تحاول أكل الفيل بكامله فى قضة واحدة، بل قطعه إلى أجزاء صغيرة يمكن السيطرة عليها وابدأ بها واحدة بعد أخرى. لست "سويرمان" ولا يمكنك بلوغ البناءات العالية بقضة واحدة، بل ينبغى أن تصل إلى قمتها خطوة بخطوة.

#### • أعد تعريف مفهومك للنجاح

حين تنهار قدرتك على التكيف وترى أنك لا تملك المال ولا الفكر، ولا الموارد، ولا الجهد لإعادة لئمة حياتك، فاختر شيئاً يمكنك القيام به. اشرع فيه. وقد تحدثنا حول ضرورة الاهتمام أولاً بلحظتك الراهنة، وحين تصل للمرحلة التى تضع فيها لنفسك هدفاً فعليك أن تكون على يقين من أنه هدف قصير المدى، وأنه يعتمد على ما لديك سيطرة عليه، وأنه على رأس قائمة أولوياتك؛ فمثلاً، إن كان على رأس أولوياتك أن تؤمن لأولادك سقفاً يأوون إليه الليلة، فعليك إذن أن تعمل طوال اليوم على تحقيق هذا الهدف. وكما ذكرنا، أنت فى حاجة لإعادة تعريف فهمك للنجاح على المدى القصير، وعليك أن تركز على تجاوز الدقائق القليلة التالية، ما الذى تحتاج إلى القيام به فى الواحدة والربع ظهراً حتى تواصل للواحدة والنصف؟ ثم إلى الثانية إلا الربع؟ وهكذا تسير الأمور للأمام قدماً. إن هذا هو ما أقوله للناس الذين يمانون من زيادة الوزن أو إدمان الكحوليات أو العقاقير، إنهم يفزعون من فكرة أنهم لن يقربوا رقائق البطاطس بعد الآن، أو أنهم لن يقربوا الكحول أو المخدرات لما تبقى من حياتهم. إن الفكرة تزعجهم لدرجة أنهم يهرعون لتناول أكياس البطاطس أو شرب الكحوليات، لكننى أقول لهم: "ليس عليك أن تبقى حريصاً طوال حياتك، بل كن حريصاً فى هذه اللحظة بالتحديد، وعليك فقط أن تتجاوز الساعة التالية، وإن كان ذلك شاقاً فاحصر تركيزك على الدقائق الخمس عشرة التالية". واصل تقدمك خطوة خطوة، وفكر فى الخطوات التى عليك اتخاذها الآن، وفوراً؛ لتحقيق النجاح، الذى قد يتمثل فى هذه المرحلة وقدرتك على دفع فاتورة واحدة، أو إنجاز مهمة واحدة، أو إجراء اتصال بشخص يمكنه مساعدتك.



إذا وجدت نفسك للحظة توجه تركيزك إلى شيء ليس في المرتبة الأولى بين أولوياتك، فتوقف عما تفعله في الحال، ثم عد للعمل على إنجاز أهم أولوياتك. قل لنفسك: "لست مضطراً للقيام بهذا كله، ولست مضطراً لفعله للأبد، بل على أن أفعل ما هو ضروري بالفعل على نحو متقن وبصورة فورية". وإن نجحت في تناول الأمر على هذه الكيفية، تكون بالفعل قد وضعت خطة للمستقبل - لكن عليك الآن أن تتجاوز الحاضر الذي قد يكون يومك الذي تحياها وكما قلت سابقاً، فإن أصدق عرّاف للمستقبل هو سلوكيات ماضيك في الشأن المقصود نفسه. وحين تنجح في تكوين تاريخ خاص بك، عن طريق قيامك بأعمال صغيرة لكنها إيجابية، يمكنك أن تبدأ باستشراف مستقبل جديد.

---

إذا وجدت نفسك للحظة توجه تركيزك إلى شيء ليس في المرتبة الأولى بين أولوياتك، فتوقف عما تفعله في الحال، ثم عد للعمل على إنجاز أهم أولوياتك.

---

خلال سعيك احرص على مراقبة وضبط وتيرة تقدّمك. وبعد تحقيق أول نجاح في خطوتك الأولى، قم بمراجعة ما فعلت: حدد ما قمت به من أفعال إيجابية حتى تحقق هذا النجاح وما كان يفترض بك القيام به على نحو مختلف، وكن على وعي بما تقوم به واحترف بنجاحك فيها حتى تستطيع تحقيقه ثانية، وبمجرد استمرارك في هذه بعض الوقت، وبمجرد أن يتكوّن لديك تاريخ من النجاح، فإن شعورك بالهزائم يبدأ في التضاؤل؛ بل قد تكتسب الثقة في نفسك من جديد؛ فقد أثبتت لنفسك أنك قادر على تجاوز ما أنت فيه - عندئذ فقط يمكنك البدء بالتفكير في المستقبل.

#### • لا تحاول حل مشاكل المال بالمال

أنت لم تقع في مشاكلك المالية لعجزك عن الجمع والطرح، بل وقعت فيها لتوجّهك الخاطئ في التفكير، أو لاتخاذك قرارات عاطفية فيما يتعلق بالأموال المالية في حياتك، أو مصادفتك مرضاً مفاجئاً أو غير ذلك من أزمات الحياة.

وكما ذكرت من قبل، فقد نشأت فقيرًا، ولم يكن لدينا من المال قليل أو كثير، ولذا فطنت سريعًا لقاعدة مفادها أنك إن لم تعمل فلن تأكل؛ وإذا أكلت فسيكون ذلك على قدر عملك. وإن كنت في وضع مالى حرج، فعليك اتخاذ قرارات تمكّنك من النجاة؛ فحين يتعلق الأمر بدفع فاتورة بطاقة ائتمانك، أو فاتورة الكهرباء، فالأمور واضحة وضوح الشمس. قد يكون هناك ظلم من شركة البطاقات الائتمانية، لكنك بحاجة لحماية عائلتك على أية حال.

إن سلامة موقفك المالى أمر يتعلق بعلم الحساب؛ فهو ليس سحرًا، وليس عاطفة، ودائنوك لا يهتمون بالسبب وراء عدم وفائك بديونك، ولا يمكنك اتخاذ قراراتك المالية وفق ما تريده أو ما ترى أنك تستحقه؛ فهذه أمور لا تدخل فى نطاق علم الحساب؛ فإن كان دخلك بعد حسم الضرائب هو ألف دولار شهريًا، فلن يكون مهمًا ما ترى أنك فى حاجة إليه أو مستحقًا له، فهذا هو كل ما لديك، وإذا ذهبت للسوق واشترت أشياء لأنها تشعرك برضا مؤقت أو لأنك سئمت من افتقارك لها، فهذا لن يغير من حقيقة مقدار ما لديك من مال، وإذا عشت على أساس مالى فستعلم كيف تعيش بألف دولار فقط، لماذا؟ لأنك لا تملك خيارًا غير هذا.

لسوء الحظ، يقع كثيرون فى أزمات مالية؛ ليس لأنهم مستهترون فى إنفاق المال، بل لمرض غير متوقع أصابهم، أو لغير ذلك من أحداث لا يمكن السيطرة عليها. وفى هذه الحالة لا تكون هناك جدوى من المبالغة فى الشعور بكونك ضحية؛ لأن الأمر سيان، وينبغى إجراء تغييرات فى نمط الحياة - قد لا يكون هذا عدلًا لكنه الحل المتاح.

بالنسبة لى، لا يعد الأمر مجرد الاضطرار لكسب المزيد من المال أو الاستعانة بخبير مالى يضع ميزانية خيالية وخطة إنفاق؛ فقد لا يحتاج الأمر لأكثر من نظرة فى المرآة لتقول لنفسك: "كن ناضجًا". تعامل مع الحقيقة التى بين يديك، وتعلم كيف تتعايش معها. لا يمكنك استخدام المال لتحسين تقديرك لذاتك أو أهميتك. يمكنك أن تذهب للتسوق وتشعر هذا بالسرور والرضا، لكن تدبّر أمرك أولًا؛ فأنت ستشعر بالرضا لثلاث دقائق تعقبها خمس سنوات من تسديد الديون.

### • اِبحث عن المؤثرات الإيجابية

أحط نفسك بأناس يملكون الحلول وابتعد عمن يمثلون جزءاً من المشكلة. قد تحتاج إلى مساعدة الأصدقاء، أو العائلة، أو مجموعات الدعم؛ فهذا ليس وقتاً مناسباً لمحاولة القيام بكل شيء، خاصة إن كانت رؤيتك لذاتك تشوبها الشوائب أو إذا كان ما تود تحقيقه يحتاج إلى مراجع إضافية. أنا لا أقول إن هذا سهل، وقد تواجه مشكلة في الاعتراف بأنك في أزمة، لكن ثق أن هذا سيساعدك كثيراً؛ فمثلاً، لو أن هدفك الفوري وخطوتك الأولى هي وضع ميزانية إنفاق للعائلة، فقد تحتاج إلى مساعدة أفضل موجه مالي يمكنك تحمّل أجره أو شراء برنامج إلكتروني لضبط الميزانية أو طلب العون من جماعات الدعم المالي عبر الإنترنت.

### كلمة أخيرة

إننى على يقين من أن معظم مَنْ يمرون بهذه الأيام العصيبة غالباً ما ينظرون فيما بعد للوراء؛ ليجدوا أن ما بدا أسوأ حدث في حياتهم قد قادهم لأفضل تغيير جرى لهم. وسواء كان الحدث فصلك من وظيفة طالما كرهتها، لكنك لم تفكر في تركها مخافة التغيير، أو تفسخ علاقة لم تر قط أنها كانت سيئة، فإنك غالباً ما ستري الأمور رؤية مغايرة بعد وقت قليل من تجاوز ذلك الحدث. صحيح أنه من غير المريح غربلة كل ما استقرت عليه حياتك، غير أن لحظات التطهير هذه هي التي تسمح كل ما استقر في حياتك من أكاذيب وأوهام ضارة، قد تفتح لك طرقاً جديدة لفهم عالمك. قد لا يبدو هذا لك الآن - لكن ثق أنك ستكتشف جوانب عظيمة في نفسك سوف تظهرها هذه الأزمات، وكما ذكرت من قبل في فصل "أسلوب التعامل"، فأنت تملك بالفعل الحلول والحصافة بداخلك، وتحتاج فقط لأن تتعلم كيف تتعامل وتتكيف مع التغييرات حتى تنتقل بك لمستوى أفضل مما انطلقت منه. يبقى أن تحدد خيارك، ولا شك أنك سمعت بقصص عن غرق أناس جذبوا معهم آخرين إلى الفرق - فلا تدع الذعر يضيّع أملك في النجاة. وإن كنت تفرق وأيقنت من ذلك، فتوقف عن التقلب والتمايل، وبدلاً من ذلك استو على ظهرك، وخذ نفساً عميقاً... واطف على السطح. قد يبدو ذلك مستحيلًا، فلن تستطيع حل جميع مشاكلك، لكن تصرفك هذا يمنحك الوقت لتصريف ارتباكك؛ حتى تتمكن من اتخاذ قرارات تدفعك للأمام.

وكما هو الحال فى كل أزمة أخرى، فإن بإمكانك اجتياز هذه أيضاً، والحق أن تجاوزك لأزمة انهيار القدرة على التكيف قد يقترب بك من حياة سوف تحبها - حياة تتمكن من السيطرة عليها؛ لأنك اضطررت للعودة إلى الأصول والأساسيات. إن ثمة شعور عظيم بالحرية يتولد لديك حين تعيش وفق إمكاناتك ووفق حقيقتك، وأعدك أن شعورك بالنجاح فى التوافق مع الحياة - فكرياً، وعاطفياً، ومالياً، وبدنياً، وفى إطار العمل، وفى أى توليفة من هذه الجوانب - هو شعور مضمم بالسكينة والسلام، وستجد حلاوته.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامة



## الصحة

### يوم أن ينهار الجسد

"صحتك هي ثروتك الكبرى".

- رالف والدو إيمرسون

كلنا نخاف تلك المكالمة، ونرجو الله جميعاً ألا تقع لنا بالمرّة، ونحن نعلم أنها قد تأتي في أية لحظة، ونحاول ألا نفكر في وقوعها أبداً، لكنك، كبقية الناس، تعلم أنها قد تقع بأية لحظة: إنها تلك المكالمة التي تأتيك من الطبيب، والذي يتمهل قليلاً قبل أن يبدأ حديثه. إنها المكالمة التي يتوقف عندها الزمن وأذناك تتلقى الكلمات التي يأبى عقلك تقبلها. إنها الكلمات التي تشطر عالمك فجأة إلى زمنين: زمن ما قبل سماعك لها، وزمن ما بعد سماعك لها؛ حيث تتغير حياتك للأبد - على نحو لم تعلم هيئته بعد. إنه خبر كدوامة إعصار مقرب نحوك؛ حيث يستجمع سرعته ويتعاظم ككتلة ضخمة من الظلمات المتراكبة أمامك مباشرة، ويستمد لاقتلاعك من جذورك. إنها عبارات من قبيل: "إن نتائج التحليلات إيجابية"، أو "إنه السرطان"، أو "إنها سكتة دماغية"، أو "إن زوجتك مصابة بتصلب مضاعف في الشرايين"، أو "ثمة حادث وقع".

في طرفة عين يتغير وجه حياتك؛ حيث تتحول إلى حطام وأنت تتصور أسوأ السيناريوهات المحتملة: قد يعود الزوج مشلولاً، أو مبتور الأطراف، أو ربما ميتاً، ولن يكون إلى جوارك وأنت تربيين الأطفال الصغار، ولن تلبغا الهرم سوياً. وربما أصابك سرطان الثدي تماماً كما جرى لوالدتك وجدتك - وترين نفسك تسلكين ذات الدرب من العلاجات الكيماوية تماماً كما فعلت والدتك قبل أن تموت قبل

أربع سنوات ووزنها لا يزيد على ٩٢ رطلاً، أو أن معاناة والدك مع البروستاتا قد صارت حالة فتاكة وأصبح بقاءه حياً حتى بداية السنة المقبلة محل شك. وأياً ما كانت الأخبار، فإنك أو والدك، أو زوجك، أو ابنتك، أو صديقك الأقرب، لن يكون أحدكم بعد الأخبار كما كان قبلها، وسيتغير كل شيء بالنسبة لكل ذى صلة بالأمر. أقول "لكل ذى صلة" لأن أزمة الصحة (سواء كانت مرضاً عضالاً أو إصابة خطيرة) فإنها لا تخص صاحب العلة وحده - بل إن الخلل والألم يحل بكل من له صلة به؛ فلو أصيبت الأم بسرطان مثلاً، فكأن الأسرة كلها أصيبت - ولن تستطيع عزل تجربة مرضها عن بقية الأسرة ومتابعة العمل كالمعتاد.

أعلم أن هذا حديث غير لطيف؛ فالمرض والحوادث أمور لا يفضل الكثيرون مجرد التفكير فيها. هل تذكر كيف كان الناس منذ عقد أو اثنين لا يأتون أبداً على ذكر أشياء كالسرطان مثلاً؟ صحيح أنهم كانوا يهمسون به سراً، لكن أحداً لا يحب أن يعلم أنه أصيب به أو أن يعلم أن أحداً أصيب به؛ ذلك لأن من يعانيه يُنظر إليه دوماً بنظرة إشفاق، ثم تتبدل تلك النظرة بأمل ضعيف فى الشفاء. ومن حسن الحظ أن بدأ الحال يتبدل فى سرعة كبيرة؛ فقد حدث تقدم كبير على صعيد المشكلات الطبية، وأظهرت البحوث التى تجرى على بعضها طريقاً للشفاء، وتلك بشرى سارة، لكن هذا لا يعنى أنك أو أياً ممن تحب لن يتعرض للمرض أو الأذى. وإن كنت أنت من تلقى هذه المكالمة، فلن يكون مهماً لديك أن نسبة الإصابة بذات المرض قد انخفضت فى السنوات العشر الماضية بنسبة ٧٠% بالمائة - فقد أصبحت جزءاً من نسبة السوء من هذه الإحصائية، وبالإضافة إلى كونك واحداً من نسبة الثلاثين بالمائة، فإن عليك التعامل معه بنسبة مائة بالمائة، ولذا فأنت فى حاجة لحلول فورية.

---

إنك فى حاجة للاستعداد على كلا الجانبين حتى تجتاز ذلك اليوم إلى ما بعده من غد أفضل.

---

إن هذا هو اليوم العصيب الذى يفتح بحلوله فصلاً جديداً فى حياة من يلاقيه. ولا شك أنك لن تروقك بالمرّة ما يخبئه لك هذا اليوم. فبالأمس كانت أعظم مشكلاتك هى دفع أولادك لإتمام واجباتهم المنزلية، أو الموازنة بين ما عليك من مهام، أو البحث عن وظيفة جديدة. أما الآن فنتمنى لو ظلت تلك هى أقصى ما تواجه من مشكلات؛ فقد تحولت من شخص سليم معافى إلى شخص مريض أو

مصائب، وقد تصبح مضطراً للاعتماد على الآخرين. وإن كان المصائب من المقربين الأعراف، فستتبدل الرعاية التي تقدمها طوعاً بأخرى إلزامية، وستصل ضبابية مستقبلك لأقصاها، ولن تجد من يجيب على ظنونك حول ما هو آت. وكل ما سيدور في خلدك أن الأمور لن تعود كما كانت - خاصة إن كنت قد أخذت على غرة. لن يكون مهماً مقدار ما لديك من المال، أو ما حققت من النجاح أو المكانة؛ فلن يضمن لك أى من تلك الأشياء صحة تامة أو حياة خالية من المأسى. وأمل أن تدرك بنهاية هذا الفصل أن القوة في الوقاية، والتي تحسن بها ما لديك من مواطن قوة، وتساعدك على امتلاك زمام صحتك من أوجه كثيرة، لكن حتى مع القيام بكل ما هو صحى - من ممارسة للرياضة، وتناول طعام صحى، والاعتناء بنفسك جيداً - قد لا تتجو من أن تحل بك معاناة ذلك اليوم، والتي قد تحل بك أكثر من مرة. إن حديثنا ليس عن إمكانية حلول هذا اليوم من عدمه؛ فالحياة منتهية، والصحة منتهية. والسؤال لن يكون عن إمكانية الحدوث بل عن مواعده، والسؤال الذى ينبغى أن تسأله نفسك هو عن مدى جاهزيتك لملاقاة ذلك اليوم. هل أنت مستعد لتجاوزها - ليس فقط على الصعيد البدنى بل والذهنى والعاطفى كذلك أيضاً؟ إنك فى حاجة للاستعداد على كل من الجانبين حتى تجتاز ذلك اليوم لما بعده من غد أفضل.

### ما الذى تتضمنه الأزمة الصحية؟

قد تتبدى لك هذه الأزمة فى فقدان ولدك لسمعه إثر إصابته بالالتهاب السحائى أو فى مرض قلبى يصيبك لأسباب وراثية وأنت فى بداية الخمسينات. قد يبدأ ذلك بمجرد آلام بسيطة فى الصباح ليتضح أنها حالة التهاب تام بالمفاصل، وقد تكون تدهوراً مستمراً فى قدراتك على خلفية تقدمك فى السن، والتي يبدو أنها تتدهور جميعها فى آن واحد. وأياً ما كانت تفاصيلها فهى أزمة، وعلينا جميعاً أن نواجهها فى مرحلة ما - سواء لدينا أو لدى أحبائنا، وسواء قبلت ذلك أو كرهته، فإن لأجسامنا فترات صلاحية، وبعضنا ينهار قبل غيره. والمواجهة المباشرة مع حدود قدرة أبداننا قد تكون مخيفة إن لم نمنحها قدرًا كافيًا من التدبير قبل فوات الأوان.

إن كان ثمة يوم تقعد فيه تثمك بنفسك، فلن يكون سوى اليوم الذى ينهار فيه جسدك. وسيكون قول القائل "إن كنت تملك صحتك فأنت تملك كل شيء" أكثر من

كونه مجرد حكمة حين يضطرك الفشل الكلوى للذهاب لمركز الفسيل الكلوى أربع مرات أسبوعياً، أو حين يتسبب لك حادث سيارة فى شلل نصفى. والأسوأ من ذلك أن الاعتلال البدنى يتبع باكتئاب و معاناة عاطفية؛ مما يزيد الطين بلة. والحقيقة - سواء أحببتها أم لا - هى أن صورة جسدك وصورة ذاتك مرتبطتان على نحو لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض؛ فإذا أهين جسدك عبر مرض أو إصابة، فلا شك أن صورتك الذاتية عن نفسك ستصاب هى الأخرى. والمعضلة هى أن الوقت الذى يصاب فيه الجسد يكون أشد الأوقات حاجة لحديث إيجابى مع ذاتك وتصوير إيجابى لها. فهل يُذهب هذا بالمرض؟ بالطبع لا. هل يمكنه أن يحسن أو يعزز من احتمال استعادة حالة صحية مستقرة وبناءة؟ بالطبع نعم.

تصبح الأزمة الصحية أكثر صعوبة حين تكون أكثر اعتزازاً بجسدك وقدراته. فى الماضى كنت تنظر بازدراء لمن هم دونك صحة ورشاقة. قد يصعب عليك الاعتراف بالأمر، لكنك ربما رأيت أناساً على مقاعد متحركة أو فى إعاقات بدنية متنوعة فتتظر لهم سرّاً على أنهم تعساء الحظ، أو أنهم تافهون، أو أنهم لا يحظون بالرعاية الإلهية، وقد تكون قد أطلقت أحكاماً على كل البدناء بأنهم كسالى أو غير قادرين على التحكم بشهوة بطونهم - وبهذا يكونون مستحقين لصحتهم المعتلة. لسنوات طوال تذكر أنك كنت شخصاً فعالاً يقوم بكل شئ بنفسه، والآن استحال ذلك للنقيض تماماً؛ فها أنت ترقد فى فراش مستشفى، وتستعين بأخرين فى معظم شئونك وأبسطها كالطعام ودخول الحمام. أنا أعرف أن كثيرين لن يروا ذلك وضعاً غير مهين وحسب بل قاتل أيضاً. لا تدهش حين تشعر فجأة بأنك لم تعد على خير ما يرام كما كنت أو أنك كونت صورة مُشوّهة لذاتك بعد أن فقدت بعضاً من قدراتك.

لم تتوقف "سيلين" عن تحسس موضع ثديها الأيسر بعد أن أجرت جراحة لاستئصاله، ورغم أنها كانت تقول لنفسها إن العملية قد أنقذت حياتها، فإنها لم تستطع مقاومة الشعور بأن أنوثتها قد انتهكت. وفى كل مرة كانت تلمس الموضع الذى طالما حوى ثديها، كانت تشعر بالتشوه والنقصان واختفاء الجاذبية فيها. وقد أصبحت غرفة النوم بالنسبة لها مكان معاناة وتعذيب؛ حيث كانت ترفض أية إشارات للرغبة فى العلاقة الحميمة مع زوجها، رغم تأكيده المتواصل على تواصل حبه لها ورغبته فيها. لقد أوصدت بابها تماماً أمامه ولم تستعد ما كانت تتحلى به من حب للإثارة - لقد شعرت بأنها لم تعد كاملة كما كانت. وكما ذكرت سابقاً فإن

الصلة الوثيقة بين صورة أجسادنا وصورة ذواتنا لا يمكن التقليل من شأنها حين نواجه تغيراً بدنياً على هذا النحو من الضخامة.

ولقد تعرضت خلال عملي كممارس للطب السلوكي، أو كطبيب نفسي للعمل مع عملاء عانوا إصابات في الظهر. وكان عملي عادة ما يعقب إجراء الجراحة؛ وذلك للمساعدة في السيطرة على الألم والشروع في عملية إعادة التأهيل. لقد كان معظم هؤلاء عمالاً أشداء أقوياء يزهدون برجولتهم ويرون قيمتهم في القدرة على أداء المهام البدنية الشاقة والمرهقة.

خلال سنوات عملي الأولى كممارس، كنت لا أزال صغيراً وساذجاً؛ فلم أكن أفهم السبب في الصمت التام الذي يلتزمه هؤلاء المرضى حين كنت أزورهم في غرفهم بالمستشفيات بعد خضوعهم للجراحة وعدم رغبتهم في الانخراط بالمحادثة. لم أر أن السبب في خطأ أقع أنا فيه - فقد كنت أرى أن لدى قدرة جيدة على مجالسة المرضى، فضلاً عن استقبالي على نحو جيد في معظم الأحيان. وقد حدثت في الأمر صديقاً لي كان جراح مخ وأعصاب. وسألني عما إذا كنت أقف بجوار أسرة المرضى في أثناء حديثي معهم. فأجبت بـ "نعم"، فارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة، وقال لي مستمتعاً باكتشافه: "عليك أن تتكلم قليلاً؛ فالأمر نفسي إلى حد ما. إنك رجل فارح الطول، رياضي الجسم، وأنت رجل قوى فحل، وعلى حالك هذه تحدث قوم سلبت منهم ذات الصفات للتو. وهم يشعرون بالإهانة والدونية حين تلوهم أنت هكذا. وأرى أنك لو جذبت كرسيًا وجلست وحدثتهم في مستوى عيونهم، فسوف تجد استجابة مختلفة تماماً". وكان صائباً تماماً فيما اقترح؛ فحين رأيت التغير الكامل في استجابتهم أيقنت من الرابط الوثيق بين صورة الجسد وصورة الذات وأن من الواجب فهم علاقة كل منهما بالآخر.

ولأنني قضيت حياتي في دراسة العلاقات والسلوك الإنساني، فأود أيضاً التأكيد مرة أخرى على أهمية العلاقة بين فقدان الصحة وسلسلة العواقب المتتالية التي تتبع ذلك؛ فقد أجريت إحدى الدراسات لقياس أثر التوتر الذي يصيب من يكون في رعاية ذويهم من مرضى الزهايمر بعد حقنهم بمضادات الأنفلونزا. وقد وجد أن نسبة ٦٦٪ من غير القائمين على الرعاية يستجيبون للمصل، في حين لا تزيد نسبة المستجيبين للمصل ممن يقومون بالرعاية على ٢٨٪. إن طول أمد الرعاية التي يبذلونها للمرضى من أفراد أسرتهن يؤثر على صحتهم أيضاً.

وفى حالات كثيرة يؤثر الانهيار الصحى لأحد أفراد الأسرة على الآخرين. ووفق المسح الذى تحدثت عنه فى فصول سابقة، فإن من أبرز ردود الفعل التى أبرزتها كان الميل للانتحار عند وقوع تغير كبير فى صحة أحد أفراد الأسرة؛ فقد لفت انتباهى على نحو خاص إجابات المستجوبين فيما يتعلق بتأثير إصابة أحد أفراد أسرتهم بأزمة صحية كبرى - فتوارد أفكار الانتحار يرتفع إلى الضعف حين تكون الأزمة الصحية خاصة بغيرهم من أفراد الأسرة لا بهم. وفى حين لا تنطبق هذه النتائج إلا على أصحابها، فإننى على يقين من أنك ستفق معها، فحتى لو ظننت أنك بعيد عن هذه المرحلة، فإنها تبقيك حذرًا من حدوث أية تغييرات فى حالتك الذهنية أو العاطفية، أو فى حالة المقربين منك الذهنية أو العاطفية خلال اجتياز أزمة صحية - وخاصة إن كانت لأحد أفراد الأسرة المقربين منك أو منه.

لست أريد إخافتك من الإشارة إلى هذا، لكنى أريد إعدادك كى تحدد جوانب حياتك التى قد يؤثر فيها وقوع أزمة صحية لك أو لمن تحب. إن هذا المسح البسيط قد جمع نتائج متسقة مع العديد من الوقائع، التى أقابلها أنا وغيرى ممن يعملون فى مجال تقديم الرعاية الصحية، والتى كانت موضع ملاحظة طيلة سنوات. هذا فضلاً عما كانت أمك فى بساطة تراه طوال الوقت. ولابد أنك سمعتها تقول لك آلاف المرات: "خذ لنفسك قليلاً من الراحة فأنت فى حالة تدهور سريع وأقرب للإصابة بالبرد أو الأنفلونزا أو أى شئ تنتشر الإصابة به بين الناس الآن". لقد كانت أمك على صواب؛ فالتوتر الذى يصاحب الأزمة قد يذهب بك لانهيار بدنى على نطاق أوسع. فإذا كنت مدركاً لاحتمال اجتماع هذه العناصر للعمل ضدك خلال الأزمة، فقد تكون قطعت نصف الطريق لتجاوز الأزمة فعلاً، وبإمكانك أن تتفادى بعض العقبات الذهنية والعاطفية التى لا يمكنك إدراكها فى أثناء الأزمة الصحية. إنها الأجزاء الخفية التى تحيق بنا بعد أن ظننا أننا اجتزنا الحدث الأساسى. ولعلك تعرف قول القائل "الوقاية خير من العلاج"، ولكن فى هذه الحالة سيكون هذا القول حقيقة لا شك فيها - حقيقة يمكن لها أن تنقذ حياتك.

### ما تتوقع حدوثه

حين تقع تغيرات كبرى فى حالتك الصحية أو فى حالة أحد المقربين، توقع شعوراً بخروج الحياة عن مسارها أو خروجها عن سيطرتك. فى البداية، قد ترفض دورك الجديد، وقد تشعر بالرتاء لنفسك أو تختار منهج "تجاهل الأزمة فقد تمر بسلام".

والحق أنه مهما كانت صعوية الظروف، فإن دفن رأسك بالرمال لن يفيد، بل إنه يزيد الأمر سوءاً - كذلك يفعل الرثاء لنفسك؛ فهو يشل حركتك، ويسلبك حياتك. صحيح أن تلك المشاعر إنسانية ومفهومة، لكن الوقت ليس وقت جمود وتبلد. قد يهتز تقديرك لذاتك وقد تُجرَح مشاعرك للتفكير بأنك أصبحت معاقاً، وأن الإعاقة كانت وصفاً يوصف به الآخرون وليس أنت. إن الشعور بهذا الضعف بشع وغريب، وإن آخر ما كنت تريد هو أن ترى شعور الآخرين بالأسى لحالك، ولذا فقد تلجأ لإنكار حالتك؛ فقد تخفى حقيقة مرضك أو تنكر إصابتك بنوبة قلبية - حتى على الرغم من مكوئك بالمستشفى على سرير المرض، وقد وُصِّلت أسلاك كثيرة بصدرك. لقد تلاشى جزء من شخصيتك وتحاول أنت التغافل عن حقيقة أنك لم تعد الشخص الذى اعتدت أن تكونه. وقد تتأثر علاقاتك بشدة فى أثناء محاولة الجميع التأقلم مع التغييرات.

لم يتقبل "كايل" معاملة أسرته له على نحو مختلف بعد إصابته بجلطة دماغية، فتوقف عن الكلام بدلاً من أن يسمح لحديثه البذئ والمشوه أن يعرب عن إحباطه جراء واقعه البدنى الجديد. كان يشعر بالارتباك والغضب لعدم قدرته على التواصل الجيد والخوف من انحسار احترام الآخرين له، خاصة أنه لم يحمل من قبل كثيراً من التعاطف نحو أى معاق. لم يكن يدرك الدمار الذى يسببه غروره وكبرياؤه على علاقته بعائلته وقد بدأ أولاده الثلاثة يفقدون علاقتهم به. ورغم حبه لهم، فإنه لم يستطع التأقلم مع التغييرات التى فرضتها حالته الصحية، فأقلع عن التواصل إقلاصاً تاماً ونهائياً. وبعد فترة بدأ ظهورهم بجواره يقل بعد أن ازداد عدم ارتياحهم لصمته، وقضى السنوات الأخيرة فى حياته وحيداً إلى حد كبير - لقد أضع بنفسه، وبكل أسف، آلية الدعم التى كانت من الممكن أن تساعد فى قبول تغييرات الحياة، ثم مواصلتها.

### السؤال عن السبب

لماذا أنا؟ ما الذى فعلته لكى أستحق ذلك؟ تلك بعض الأسئلة التى قد ترد على بالك، وإن كنت ضعيف النفس فقد تسأل عن طبيعة هذا الابتلاء. والمثير للانتباه أن أصل كلمة pain الإنجليزية هو كلمة poena اللاتينية ومعناها الجزاء أو العقاب، وهذا تماماً ما قد تظنه قد حلَّ بك فتقول: "لماذا يعاقبنى الله؟ فقد كنت صائحاً ومؤمناً - فماذا جرى إذن؟". ونحن غالباً حين نرنو للصحة والثروة التى نرجوها



نسمع من يقول لنا: "الرجاء لربك وسوف يرزقك ما تبتغيه"، ولذا فإن عكس ذلك يبدو لك صحيحاً في حال فقدان الصحة أو الثروة، وكأنه نوع من غضب الله علينا، ولذا فأنت تسأل: ما الخطأ الذي ارتكبته؟

هناك اعتقاد لدى الناس كافة يقضى بأن الصحة والبدن القوي هما نعمة لا تعوض من عند الله؛ فمن السهل أن تشعر بأنك ملعون إذا ما فقدت شيئاً منهما، وقد يتعاطف لديك هذا الشعور وقد يصبح أكثر إرباكاً لك إن كنت من أولئك الذين يعيشون حياة نشطة صحية، وتتناول الخضراوات والفاكهة بالمقادير الكافية، وتبتعد عن العادات السيئة، وتمارس الرياضة بانتظام. لقد كنت متبعاً لكل التعليمات - فأين العدل إذن فيما جرى لك؟

بالإضافة لذلك فإن المرض أو الحوادث أو الانهيارات الصحية التي تغير وجه حياتنا تذكرنا بحقيقة الفناء الذي هو مآل كل حي. ربما لم تكن فكرت في هذه الحقيقة كثيراً حتى صادفتك الأزمة، لكنها ستكون بيالك في ذلك اليوم. سيخطر ببالك فجأة أنك لن تعيش للأبد، فلست محصناً، وما يحدث لغيرك من مرض أو إصابة أو حتى موت ليس قاصراً عليهم دونك.

الأسوأ من ذلك أنك تدرك أن الحياة لا تتبع دوماً نسقها الطبيعي في جريان الأمور؛ فقد يأتي اليوم الذي تدفن فيه طفلك - وهو الأمر الذي لا يود أي أب تخيله، فضلاً عن حدوثه؛ فلا حزن يقارب حزنك حين ترى جزءاً من كيانك ولحمك ودمك يُسلب منك قبل أن تقضياً معاً ما يكفى من الوقت أو أن تعيشاً معاً كثيراً من الذكريات. وكن على يقين من أن تلك الأيام سوف تختبر إيمانك كما لم يُختبر من قبل.

### فقدانك التوازن

حين تواجه مرضاً مواجهة مباشرة - سواء أصابك أو أصاب غيرك - فلن يكون من الغريب أن تكون استجابتك على أحد طرفي النقيض؛ فمن الناس من يصبح غاية في الحساسية نحو أي تغير بالغ الضلالة قد يظهر في بدنه، وقد تتولى مخاوفك هذه زمام التحكم في حياتك. أنا أعرف أناساً أصيبوا بنوبة قلبية فكانوا يتلافون أهل قدر من التوتر أو الإثارة مخافة أن تصيبهم نوبة قلبية أخرى، ويكون أي تقلص عضلي في الصدر أو الكتفين مدعاة فزع شديد، حتى لو كانت كل فحوصاتهم تشير لوضع سليم، وقد يبالفون في الحذر من أبسط الأمور. وأولئك الذين يتعافون من

السرطان قد يبدأون في القلق حيال كل تفصيلا في حياتهم؛ خوفاً من أن أى شىء قد يقومون به ربما يستثير انتكاسة أو يؤدي إليها بالفعل. إننى لا أتحدث هنا عن الحذر أو الحكمة في اختيار نمط حياتك الصحيح - فمن الفطنة أن تستغل أزمة صحية لتصحيح مسار حياتك غير المستقر - لكن ما أتحدث عنه هو أن تحيا حياة ملؤها الخوف، بحيث يستهلك طاقتك كلها، وبحيث تشغل هواجسك عن المرض أو الإصابة عقلك طوال الوقت ودرجة تأتى بالخراب على علاقاتك بمن تحب.

وعلى الطرف الآخر من النقيض، أناس تملؤهم فكرة، "إننى ميت لا محالة، فلماذا ألقى بالألاعناء بنفسى؟". إنهم يتفحشون اهتئاعاً بهذه الفكرة، فيفعلون كل ما لا يفترض بهم فعله، كشراب الخمر المحرمة في جميع الأديان، أو التدخين، أو تناول أكبر قدر من الطعام الدهنى تصل إليه أيديهم. وقد يقدمون على مخاطرات لم يحلموا بالإقدام عليها قبل مرضهم، وبدلاً من العيش في خوف، يكونون هم من يخيف الناس من طيشهم وعدم مبالاتهم.

وبإمكانك ألا تكون على أى من هذين النقيضين: فتقضى أيامك بدلاً من ذلك لغاية ما، ساعياً خلف كل ما يساعد في علاج ما بك من مرض. قد يتمثل هذا في قضاء الساعات أمام شبكة المعلومات في البحث وطلب المشورة من أى خبير قد يرشحه لك آخرون. إن جمع المعلومات والفاعلية أمر عظيم، وكذلك السعى للحصول على رأى ثان وثالث في وضعك الصحى والتواصل مع آخرين واجهوا ذات الوضع - لكن ابق حذراً في أثناء بحثك الشامل هذا؛ فحين تكون في لهث وراء النصيحة والمعلومة تكون أقرب للوقوع فريسة لأى رجل مبيعات ماكر يقنعك بأن لديه ما يشفيك.

في هذا اليوم المأزوم وفيما يليه من أيام حين تكون الأزمة مزمنة، يحدث تراجع كبير في الدور المنوط بك حيال من هم في حياتك؛ فقد تكونين مثلاً صاحبة الأزمة الصحية لكنك في الوقت ذاته ربة بيت وأم تدير المنزل، أو قد تكون أباً عليه أن يكسب قوت عائلته. حسناً، أنت لن تصبح بعد الساعة قادراً على أن تكون الراعى الأول لأولادك بعد الآن، ومواجهة هذه الحقيقة قد تكون قاهرة لك؛ فلن تكون المسئول بعد الآن، ولن تتولى بعد الآن المسئوليات التى كانت تشعرك بالقيمة لدى الآخرين وبالرضا عن نفسك. وبزوال هذا الدور، قد تسأل نفسك: من أنا؟ فإن كنت راعى الأسرة فقد تواجه مشكلات تتعلق بالسلطة والاعتداد بالنفس، وقد تقاوم محاولة الآخرين رعايتك، وقد لا ترغب في طلب المساعدة في القيام بشىء قد يشق عليك، بعد أن كنت أنت من يدير كل شىء.

لقد سار الأمر بالنسبة لـ "ميلانى" على النقيض من ذلك تماماً؛ فقد كان زوجها "جون" هو من يقوم بكل الأعباء؛ فهو من يكسب المال، ويدفع الفواتير المستحقة، ويذهب بالأطفال للتسوق وحضور مباريات الكرة، وكان مستمتعاً بشكل عام بإدارة الأمور، فى الوقت الذى تفرغت فيه "ميلانى" لنيل درجتها الجامعية فى القانون. لكن الحال تبدل تماماً حين صدم رجل ثمل "جون" بسيارته رباعية الدفع ونقل إلى المستشفى بإصابات فى العمود الفقرى، وأصبح طريق الفراش والعلاج طيلة شهور، وهو ما أشعر "ميلانى" بالذعر الشديد حين أدركت أن عليها القيام بأعباء الجميع الآن دون أن تدرى من أين تبدأ. لم يساعدها شعور "جون" بالعجز ومن ثم اضطراب مزاجه الدائم كلما اصطحبت الأطفال لزيارته. وبمرور الوقت عاد "جون" ليقف على قدميه ثانية، وقد تغير الكثير وأصبحت أمام كليهما تحديات جديدة يتوجب عليهما اجتيازها.

### لا أذكر أنى وضعت توقيعى على هذا ...

إن تصادف أن أصيب بحبيب لك بمرض أفعده أو أوهن قواه، فقد يترتب على ذلك أن تتحمل أعباء لم تكن على كاهلك فى السابق - وربما لم ترغب فى تحملها قط؛ فربما كنت أمًّا فتضطرين للعمل بعد أن كنت سعيدة بالمكوث فى المنزل وتربية الأطفال، وربما تضطرين لترك عمل كنت تحبينه والعودة للبيت. أو قد تضطر لتولى مسئولية الميزانية المالية للأسرة وأنت ضعيف فى الحساب، أو الاشتراك فى مجموعة التوصيل الدورى للأطفال إلى مدارسهم بالسيارة، فى حين أنك تعاني من نسيانك الدائم لمكان المفاتيح. فى كل هذه المواقف التى ذكرت - وفى غيرها مما لم أذكر - تضطر لترك الدور الذى طالما ارتحت فيه وتحمل دوراً آخر لم تمارسه من قبل قط. إن التغيير صعب، وقد تجد فى نفسك بعض الحنق لاختلاف الأمور عما كانت عليه، فأنت لا ترغب فى أن تكون مريضاً للأبد، لكن الخيار ليس لك. وأنت لا ترغب فى أن تكون الراعى الوحيد للجميع، لكنك أيضاً لا تملك الخيار فى هذا. إن مرض أحد أبنائك هو أشد ما قد يأتى عليك. وكونى أبا، فإننى أدرك أن مرض الأبناء من أعظم ما قد يملكنا من مخاوف. وكثيراً ما قلت إن أياً من الوالدين لا يسعد إلا بمقدار سعادة أكثر أولاده حزناً - لكن إن وقع ما لم يكن بالحسبان وشخصت حالة أحد أولاده بأنها مرض خطير، فإن معاناة الوالد تكون مضاعفة - فيعانى من أجل ولده كما لو أنه هو المصاب. ولطالما سمعت آباء يقولون:

"لكم وددت أن يكون أنا من أصيب بهذا المرض بدلاً من ولدى العزيز": فمن أكثر ما يؤلم الأب أن يرى صغيره يعانى؛ فنحن نريد أن يستمتع صغارنا بزمن المرح والرعاية قبل أن يواجهوا حياة المسئوليات والضغط، إلا أن وليدك قد يتوجب عليه مواجهة العلاج والأدوية التى تحمل آثاراً جانبية بالغة، وفوق ذلك يكون عليهم مواجهة الألم المنهك. إنهم لا يفهمون السبب وراء اختلافهم عن بقية من هم فى سنهم من أطفال، وليس مستبعداً أن يصاب أحدهم باكتئاب إلى جانب ما يعانىه فى الأصل من مرض فى جسده.

### بعض الأزمات لا يمكن علاجها، ولكن يمكن إدارتها

إن كنت على دراية بما ورد بكتابى "قوانين الحياة"، فلعلك علمت أن موقضى من الحياة أنها تدار ولا تعالج. وهذا ينطبق على مشاكل الصحة أيضاً، وأهمية معرفتك بهذا هى لأنك من سيقوم بالإدارة؛ فاخياراتك لنمط حياتك الذى تتبعه - بداية من نيل القسط الكافى من النوم والتغذية الجيدة وممارسة الرياضة، وليس انتهاء بتجنب عوامل التوتر والتعامل مع العناصر السامة فى البيئة، مثل الرصاص والزئبق وحتى المبيدات الحشرية - وكذلك طلب المشورة المتخصصة وقت الحاجة - كل تلك عوامل لها تأثير حاسم فى حياتك. ولو ألقيت نظرة على العلاجات التى توصف لمسيبات الموت الست الكبرى - وهى أمراض القلب، والسرطان، والسكتات الدماغية، والأمراض الرئوية المزمنة، والحوادث، ومرض السكر - لوجدت أن معظمها يعتمد على التأسيس لأنماط حياة جديدة. قد يستوجب هذا توفر عنصر طبي، لكننا بحاجة لقاعدة دعم قوية لكل جوانب حياتنا الأخرى؛ بحيث يكون لها دور أعظم حين يتدخل العامل الوراثى.

بالبحث فى الحامض النووى وغير ذلك من الاحتمالات الوراثية لدينا، قد يدرك أحدنا أنه على موعد مع المتاعب إن كان أبواه مدمنين للكحول، أو أن أمه كانت مصابة بالسكرى، أو أن لوالده تاريخاً مع أمراض القلب. فلا تتفاؤل عن إشارات ما قد يطرأ مستقبلاً من مشكلات أماً فى أن تتجاوزك هذه المشكلات. تلك حالات تكون ممكنة الحدوث فقط، لكنها تظل حاضرة طالما كنت معرضاً لها. وهذا أمر طبيب - فطالما علمت بمواطن المشكلات التى يمكن التعرض لها؛ فهناك من الأنماط الحياتية ما يحميك من وقوعها بك.

لقد كان أبى يعانى من أمراض بالقلب، فأدركت أن على أن أحذر من هذه الناحية عندى، وهو ما قمت به فعلاً؛ فقد وضعت لى نفسى نظاماً غذائياً مناسباً وقدرًا منتظمًا من ممارسة الرياضة، وجعلت أبحث فى كل الجرائد والإصدارات الطبية عن أحدث ما يرد فيها من معلومات وتوصيات فى شأن أمراض القلب. قد لا أتمكن من السيطرة على كل جزء من حياتى، لكننى سيطرت على ما أستطيع السيطرة عليه. فإن كنت تواجه أيًا من تحديات الصحة فلفل من الخير أن تبحث عن تعامل بنجاح مع أزمات مشابهة من خلال مشاهدتك للأخبار أو بالبحث فى شبكة المعلومات. إنك لن تكون مديرًا مثاليًا لحالتك الصحية - وأنا على يقين من أننى لست كذلك - لكن باتباعك نهجًا صحيًا فى حياتك سوف تمضى حالتك الصحية على نحو إيجابى. وكلما أسرعت بالبدء، كان ذلك أفضل.

---

باتباعك نهجًا صحيًا فى حياتك سوف تمضى حالتك الصحية على  
نحو إيجابى.

---

لقد سمعت كثيرًا من قصص التعافى المتميزة، وعن أشخاص كثيرين ساروا على الدرب ذاته، والمقصود من ذلك أن أيامنا هذه تحفل بالكثير من الموارد والخيارات التى لم تتحها الظروف لمن سبقونا؛ لذا فكن حريصًا على استغلال تلك النعم والمزايا.

### العودة للأيام الخوالى

أنت تملك المقدرة على التأثير فى توقيت، وربما فى كيفية، حصول العديد من الأحداث الصحية التى تمر بك حين تكون جزءًا من الحل بدلاً من أن تكون جزءًا من المشكلة؛ فالتوتر والقلق عدوان للعلاج، وعليك أن تحذر من أن يدفعاك لوضع لا يؤدى للتعافى، فمن تكون لديه نظرة سلبية من المرضى لا يكون قط كمن لديه نظرة إيجابية عن حالته، واعلم أن المرض لا ينبغى أن يكون مبررًا للفرع، بل ينبغى أن يكون هو دافعك بطريقة جديدة فعالة.

## الخطوات العملية

## • حدد منظورك نحو صحتك

إن أحد الرواد الأوائل فى وضع تقييم السمات الصحية للفرد هو صديقى وزميلي العزيز الدكتور "فرانك لوليس"؛ فقد عمل على دراسة تلك الأبعاد لمدة تزيد على خمسة وثلاثين عامًا، ولعل رؤاه حول عواقب التوجهات الصحية - التى تتباين باختلاف الأشخاص - تفيد فى اجتياز أزمة ذلك اليوم.

إن منظورك الخاص بحالتك الصحية (تفسيرك لحالتك الصحية) هو قناعة ذهنية بما لديك من التوقعات والاعتقادات التى تصنع وتتحكم وتؤثر على صحتك. ودعنى أشير إليها بأنها مركز التحكم لديك وهى موطن اختيارك للتوقعات أو الاعتقادات التى تتبناها؛ فقد تعتقد على سبيل المثال أن نمط حياتك الشخصى الذى يتضمن تناول الخضر دون اللحوم وممارسة الرياضة ثلاث مرات فى الأسبوع هو نمط خاطئ، أو اعتقادك بأن عملك فى مستشفى يجعلك أكثر عرضة للجراثيم التى يحملها المرضى، وأن ذلك يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراضهم. وعلى خلاف ذلك، قد لا ترى لذلك أى أثر وأن الإصابة بالأمراض تسرى على نحو عشوائى بين الناس.

إن تحديد درجة اهتمامك بتلك المصادر المتنوعة أو طريقة استيعابك لها هو أمر يمكن من خلاله التنبؤ بمدى استعدادك لاتخاذ إجراءات حيال نفسك أو حيال من تحب للوصول لحالة صحية مثلى. وقد يساعدك فى هذا السبيل وضع خطة عمل لتجاوز الأزمات الصحية والتوقف عما يمكن أن يُعد سلوكًا تدميريًا خلالها.

وأفضل السبل لتجنب الوقوع فى براثن الشعور بأنك ضحية لأى أزمة تحل بك هو الاستعداد لوقوعها - فكن على يقين مما تؤمن به حتى تنخرط فيما عليك فعله، مع وجود خطة جاهزة لديك للتطبيق. أنت المسئول عن جسدك وسلامته، وليس لديك من بديل له إن هو هلك، وكونك المدير المسئول عنه يوجب عليك القيام بمجرد كامل لمعتقداتك بشأنه، وأن تكون فكرة كاملة عن طريقة أدائه لمهامه - فما الذى تعتقده بشأن جسدك؟ هل أنت بحاجة لتغيير بعض العادات السلبية - كالتوقف عن شرب الكحوليات المحرمة أو التدخين - حتى وإن كانت تعطيك بعض الراحة أو السعادة اللحظية؟ هل تحيا بطريقة تحسن من حال

صحتك وفق ما تقول إنك مؤمن به في هذا الخصوص؟ وإن كان الحال غير ذلك، فما السبب؟ لا ريب أنك سمعت أو قرأت عن أدوية أو علاجات لا تؤتى أكلها إلا إذا استقر في خلدك جدواها؛ فلقد رأيت أدوية مسكنة للألم وأدوية أخرى قوية تعطى فعالية أكبر حين يعرف المريض جدواها، وقد رأيت أيضاً أناساً يتحسنون بتناول حساء الدجاج لمعرفتهم بجدواها؛ لذا فاختر ما تعرف فعاليته مما لديك من أسلحة ثم خُضْ معركتك نحو النصر.

اعتبر الوقت الذي ستقضيه في بحث معتقداتك نحو صحتك هو وقت للبحث عن أقوى علاج، وأنجع سلاح للدفاع عن صحتك. إن قدر السيطرة الذي تراه لنفسك على حالتك الصحية هو في الغالب المؤشر الأول والأفضل على ما تملكه بالفعل من هذه السيطرة.

### فهم منظورك الخاص بحالتك الصحية

في كل مما يلي ضع دائرة حول الرقم الذي يشير للحجم الدقيق لما تضعه من ثقة في كل من المصادر الواردة؛ وذلك من خلال مقياس يبدأ من الواحد (أى لا ثقة مطلقاً)، وحتى عشرة (أى الثقة الكاملة). كن صادقاً مع نفسك فيما تختار من إجابات (وتذكّر أنك الرقيب الوحيد على ما تجيب به).

١. استعدادى لاتباع برنامج غذائى جيد من أجل تعظيم قدراتى على التعافى.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود
	كاملة		كبيرة		فاترة		معتدلة		للثقة

٢. استعدادى لتمارين جسدى وصولاً للحد الأقصى من التعافى

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود
	كاملة		كبيرة		فاترة		معتدلة		للثقة



٣. إيماني بمقدرتي على استخدام تقنيات التركيز التام لتحقيق أهداف التعافى.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود	
كاملة		كبيرة		فائرة		معتدلة		للثقة	

٤. إيماني بقدرتي على تهدئة بواعث التوتر بداخلي، واستخدام تلك الطاقة المتوفرة في إنجاح عملية التعافى الجسدى.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود	
كاملة		كبيرة		فائرة		معتدلة		للثقة	

٥. إيماني بقوة ذاتي الداخلية على تحقيق صحة جسدى.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود	
كاملة		كبيرة		فائرة		معتدلة		للثقة	

٦. إيماني بقدرة أطبائي على مداواتي.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود	
كاملة		كبيرة		فائرة		معتدلة		للثقة	

٧. إيماني بقدرة الأدوية على علاج العقل والجسد.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود	
كاملة		كبيرة		فائرة		معتدلة		للثقة	

٨. إيماني بإمكانية الشفاء إذا اتبعت نصائح الاختصاصيين.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة كاملة		ثقة كبيرة		ثقة فاترة		ثقة معتدلة		لا وجود للثقة

٩. إيماني بأن الله سيشفييني إن دعوته بإخلاص.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة كاملة		ثقة كبيرة		ثقة فاترة		ثقة معتدلة		لا وجود للثقة

١٠. إيماني بالدور الحيوي الذي يلعبه الأصدقاء وتلعبه العائلة كعنصر في تحقيق الشفاء.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة كاملة		ثقة كبيرة		ثقة فاترة		ثقة معتدلة		لا وجود للثقة

١١. إيماني بأن الصحة والعافية أمور قدرية ولا شيء يغير من نتائجها المحتومة.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة كاملة		ثقة كبيرة		ثقة فاترة		ثقة معتدلة		لا وجود للثقة

١٢. إيماني بأن إصابتي بالمرض أو العجز هو حدث عشوائي تمامًا لا سيطرة لي عليه بالمرّة.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة كاملة		ثقة كبيرة		ثقة فاترة		ثقة معتدلة		لا وجود للثقة

١٣. إيماني بأنه لا تأثير مطلقًا لما أفعله على النحو الذي سأموت عليه أو ما قد أصاب به من مرض.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود
	كاملة		كبيرة		فاترة		معتدلة		للثقة

١٤. إيماني بأن العامل الوراثي هو ما يحدد مستقبلنا الصحي بقطع النظر عن أي شيء يحدث بخلاف ذلك.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود
	كاملة		كبيرة		فاترة		معتدلة		للثقة

١٥. إيماني بأننا لا نملك الكثير من السيطرة على إمكانية إصابتنا بالأمراض أو إمكانية وفاتنا.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	ثقة		ثقة		ثقة		ثقة		لا وجود
	كاملة		كبيرة		فاترة		معتدلة		للثقة

### تحديد الدرجة

اجمع ما اخترت من تقديرات في النقاط من ١ - ٥ وقيمها كما يلي:

ثقة محدودة في التوجيه الذاتي.	من ٥ - ٢٠
درجة متوسطة من الثقة بالتوجيه الذاتي.	من ٢١ - ٤٠
درجة عالية من الثقة بالتوجيه الذاتي.	من ٤١ - ٤٥
درجة عالية للغاية من الثقة بالتوجيه الذاتي.	من ٤٦ - ٥٠

اجمع ما اخترت من تقديرات فى النقاط من ٦ - ١٠ وقيمها كما يلى:

من ٥ - ٢٠	ثقة محدودة بالآخرين كموامل شفاء.
من ٢١ - ٣٠	ثقة متوسطة بالآخرين كموامل شفاء.
من ٣١ - ٤٠	ثقة عالية بالآخرين كموامل شفاء.
من ٤١ - ٥٠	ثقة عالية للغاية بالآخرين كموامل شفاء.

اجمع ما اخترت من تقديرات فى النقاط من ١١ - ١٥ وقيمها كما يلى:

من ٥ - ٢٥	ثقة محدودة بعشوائية الحالة الصحية .
من ٢٦ - ٣٧	ثقة متوسطة بعشوائية الحالة الصحية.
من ٣٨ - ٤٢	ثقة عالية فى عشوائية الحالة الصحية.
من ٣٩ - ٥٠	ثقة عالية للغاية فى عشوائية الحالة الصحية.

### المنظور الداخلى لدى المرء لحالته الصحية.

إذا سجلت درجة عالية للغاية فى دور الثقة بالذات وتوجيهها فى الشأن الصحى (وهى النقاط من واحد إلى خمسة)، فأنت إذن تؤمن بقدرتك على التأثير الحاسم فى شئون صحتك من خلال خياراتك وسلوكك الشخصى، وهو ما يعنى أنك ترى أن كل ما يحدث، مهما كان، فإنه من صنع يديك. وسواء داومت على تناول الخضراوات الصحية الطازجة، أو حافظت على ممارسة الرياضة، أو تناولت الدواء الموصوف لك، أو اتبعت أى نظام حمية آخر، يكون إيمانك هو بأن ما تفعله أو ما تمتنع عنه هو ما يُحدث الفارق الأكبر فى حالتك الصحية، وهذا أمر طيب؛ لأن الأبحاث قد أوضحت أن الثقة العالية فى الأثر الذاتى على الصحة يبشر بإمكانية تحسينها.

من خلال تجربتى، وجدت من الشائع أن المرضى الذين يعالجون من أمراض أو إصابات مزمنة، ويتحلون بروح إيجابية ومتفائلة يكونون أفضل استجابة للعلاج ممن يتسمون بروح متشائمة. والمثال الأعظم لذلك هو "الانس أرمسترونج"، الذى كان مصاباً بسرطان الخصية، وكانت فرصة المرض للنيل منه كبيرة، لكنه لم يقهر مرضه فحسب، بل انطلق للفوز برالى فرنسا للدراجات، والذى يعتبره البعض أقوى سباقات الدراجات على الإطلاق. لقد تمتع على الأرجح بثقة فى العامل الذاتى

ودوره فى الشفاء، وهو ما ساعده كثيرًا فى التعافى السريع، ومن ثم مواصلة النجاح. إن نمط حياة "لانس أرمسترونج" وطريقة تفكيره قد دعما قناعته بالقدرة على إدارة أزمته الصحية بشكل كبير، ويفضل ما لاقاه فيه ظل يجنى ثمار ما اختاره من معتقدات.

إن كنت من هؤلاء الواثقين، فالأرجح أنك ستتحمّل مسؤولية حالتك الصحية. ورغم أن هذا أمر طيب فى عمومه فإن إيمانك بالمسؤولية الداخلية المطلقة على أمر صحتك قد يحول دونك واللجوء لمن لديه الكثير من المعلومات الضرورية والدعم الكبير لأمر صحتك. وقد يدفعك هذا أيضًا للتوجه الكامل لذاتك؛ مما قد يدفعك للوم ذاتك على أحداث لا تملك عليها سيطرة فى واقع الحال؛ فقد تولد أعمى مثلاً أو بعيب خلقى فى القلب، ورغم هذا فقد تلجأ للوم نفسك بما يجافى الواقع والمنطق، وهذا يتجاوز الدور المعقول الذى عليك اتخاذه بالسيطرة الفاعلة على خلل أصبت به قضاءً وقدرًا.

دعنى أتحرّر مزيداً من الوضوح فى هذا الأمر على نحو أكبر: إن لوم نفسك على أوضاع لم يكن لك عليها أية سيطرة أو تاريخ موروث لا يمكنك تغييره، ولن ينفعك هذا اللوم بالمرّة فى الإدارة البناءة لما أصابك من مرض. وحتى لو كان المرض مرتبطاً على نحو كبير بسلوك سابق - كما هو الحال بين إدمان الكحول وأمراض الكبد أو بين التدخين وأمراض الرئة - فالأنفع هو التركيز على ما يمكنك فعله الآن بدلاً من أن تجلد ذاتك على ما قد فات. صحيح، أنك مسئول عما تقوم به الآن، وينبغى أن تتعاشى فى المستقبل كل تصرف ينطوى على مخاطر غير محسوبة، لكن الشعور بالذنب وجلد الذات على ما جرى هو شعور ينبغى تحاشيه هو الآخر. عليك أن تحقق حالة من السلام من السلام مع نفسك حتى تتمكن من اجتياز ما أنت فيه بأقرب الطرق. والخلاصة، أنه كلما تحسنت صحتك الذهنية زادت فرصك للسيطرة أو العودة للصحة البدنية المثلى. قد لا تكون قادراً - اعتماداً على تفكيرك وحده - على العودة إلى الصحة المثالية، لكن الأفكار الإيجابية تُحدث - ولا شك - تأثيرها الخاص، تماماً كما تفعل الأفكار السلبية.

### المنظور الخارجى لحالة المرء الصحية

إن تسجيل درجة متوسطة أو كبيرة فى هذا الخصوص (أى فى النقاط من ستة إلى عشرة) تعنى أنك أكثر اعتماداً على أشخاص آخرين أو تأثيرات أخرى فى حياتك

للخروج بك من أزمته الصحية. وبما أن لديك اقتناعاً بأن أى نتيجة إيجابية سوف تأتيك من شخص آخر أو كيان آخر فقد ترى مثلاً أنك قد تتعافى من إصابة فى حادث وقع لك لأن طبيبك المعالج هو الأفضل فى العالم كله، أو ترى أنك قد تقهر مرضك لأن الأدوية التى تتناولها هى الأفضل فى هذا الخصوص وأنك مقتنع تماماً بفاعليتها.

إن الجانب الإيجابى فى الرؤية الخارجية للحالة الصحية تتمثل فى استعدادك للبحث عن أهل الثقة من الأشخاص لطلب المساعدة واكتساب ما لديهم من معارف وخبرات. وعليك إذن أن تراهن على الفرس الرابع - بعبارة أخرى: عليك أن تثق بقدرة الطبيب على علاجك، وأن تتأكد من أنك تتعامل مع أفضل طبيب ممكن؛ لأن من هم على هذه الشاكلة يكونون الأكثر التزاماً بالأنظمة العلاجية الموضوعة ويمثلون النموذج المثالى للمرضى بالنسبة للأطباء.

### نصائح للعثور على الطبيب المتميز

- حدد أفضل المستشفيات فى المنطقة التى تقطنها، وابحث فى أمر الطواقم العاملة بها.
- أنجز بحثك هذا بمعونة المصادر الموثوقة لديك، كالأصدقاء وأفراد الأسرة؛ ليرشحوها من يرونه الأفضل.
- الأهم من ذلك أن تكون على يقين من أن الطبيب الذى تبحث عنه مجاز من نقابته؛ فهذا ما يحدد ما إذا كان قد تلقى التدريب المناسب فى تخصصه أم لا.

أما الجانب السلبى لهذه الرؤية فيتمثل فى غياب نسبة مطلوبة من الشك الفطن حيال أية وعود كبرى بالتعافى السهل السريع التى يقدمها طبيبك المفرض فى ثقته. وقد يكون من اليسير جداً أن تكون عضواً سلبياً غير فاعل على الإطلاق فى فريق العلاج الخاص بك، بيد أن الواجب أن تكون أنت قائد هذا الفريق؛ وبغض النظر عن سبب حالتك الصحية هذه، فإنك تبقى عنصراً أساسياً فى المحصلة النهائية لجودة حياتك ومدتها. عليك أن تتبنى المسئولية عن تلك الأزمة كي تزيد من فرص نجاحك، ولا ينبغى لك أن تلوم الآخرين، ولا أن تعتمد عليهم اعتماداً أعمى للخروج



من أزمته، بل عليك أن تتولى السيطرة والمسئولية - وهذا يعنى الاعتراف بأن الأزمة القلبية التي أصابتك كانت بسبب النظام الغذائي غير الصحى، أو لعدم ممارستك للرياضة، أو للحياة المشحونة بالتوتر، أو أن تظهر مزيداً من الحرص على اتباع نمط حياة معين لمواجهة نسبة المخاطر الكبرى فى حال ما كنت مؤهلاً جينياً للإصابة بمرض ما؛ فإن تعرضت لحادث سيارة فعليك أن تعترف بمسئوليتك عن هذه النتيجة؛ لأنك كنت تقودها على الطريق السريع فى الواحدة صباحاً وأنت فى حالة تشتت وإرهاق تعيق قدرتك على القيادة اليقظة. فلتتحمل المسئولية عن أعمالك وعن خياراتك. إن لديك القدرة على التغيير، وبإمكانك التأثير بشكل فعال على حياتك وصحتك.

أما الوجه الإيجابى للدرجة المنخفضة فى رؤيتك للدور الخارجى بشأن صحتك فهو فى النهج الاستقلالى الذى تتطوى عليه، أى إنك تقرر أنك قادر على القيام بالأمر وحدك. والحق أن الثورة ضد السلطة ليست عملاً قبيحاً طوال الوقت؛ لأنك قد تملك حدسك الخاص وبداهتك التى تؤتى أكلها فى بعض الأحيان. ولقد رأيت مثلاً عشرات المرضى الذين رفضوا الممارسات الطبية التى نتبعها فى الولايات المتحدة واتبعوا تلك التى تتم فى آسيا وإفريقيا وحققت معهم نتائج مذهلة. لقد ظهر أنه بالرغم من أن المواطن الأمريكى ينفق على الرعاية الصحية ضعف ما ينفق الآخرون فى كل البلاد المتقدمة، إلا أن الاستبيانات تظهر أن أمريكا هى من أقل هذه الدول فى أمر الرعاية الصحية، ولذا فإن جرعة صغيرة من الشك يكون لها قيمتها فى بعض الأحيان.

والدرجة المنخفضة تعنى أنك قد لا تثق فى أى منهج يطرحه عليك الآخرون، وأنت فى العادة لا تتخذ أى إجراء لأنك قد لا تكون مقتنعاً بفرص النجاح.

### الرؤية القدرية للحالة الصحية

إن سجلت درجة مرتفعة فى هذا السياق (أى فى النقاط من ١١ إلى ١٥)؛ فهذا يعنى أنك تميل للإيمان بقدرية الحياة وأن صحتك أو صحة من تحب هى بيد الأقدار تدور كيف دارت. ولأنك قليل الإيمان بذاتك وبأى شىء آخر فقد لا ترى مثلاً رابطاً بين تدخين علبة سجائر كل يوم وبين السرطان الذى أصابك، أو رابطاً بين السمنة واعتلال القلب؛ ففى مفهومك أنه ما من فعل يمكن اتخاذه وما من سيطرة أو تأثير لك أو لغيرك على وضعك الصحى.



دعنى أقل لك إن هذا النمط من التفكير ينطوى على مخاطرة؛ لأنك لو لم تر جدوى من تغيير نمط حياتك أو نظامك الغذائي، أو تناول الأدوية الموصوفة لك أو الإذعان الكامل لما قرره طبيبك، أو حتى التعرف بشكل أوسع على حالتك المرضية - فإن وضعك الصحى لن يتحسن أبداً. وقد تقول لنفسك ما الداعى لفضل هذا مادام سلوكى لم يكن له صلة بما أصابنى من مرض؟ إنك لا تؤمن بذاتك ولا بأطبائك؛ فلو حدث مثلاً أن أمك، وجدتك، وأختك متن جميعاً بسرطان الرئة، وآمنت بأنك لا محالة مصابة بالقدر ذاته، وأنه ما من مفر من هذا المصاب، فلا ريب أن عاقبة هذا الظن لن تكون طيبة أبداً. ثمة شعور يملؤك بقلة الحيلة والعجز عن أى فعل، وأن شراً ما سوف يصيبك ولا ريب. وهذا شعور بالغ الخطورة لأنك تفقد معه فرصاً كبيرة للإمساك بزمام الأمر.

كانت "إيلينا"، البالغة من العمر اثنين وأربعين عاماً، مريضة بالسكر، ورغم أن رفيقة غرفتها قد فزعت لتورم واحمرار قدمى "إيلينا"، فقد أصرت أن السكر مرض متوارث فى عائلتها، وأنها لا يمكنها فعل أى شىء حيال هذا القدر المحتوم، ولأن أقدامها كانت فى حال خدر دائم فقد سهل عليها تجاهل الأمر؛ حتى اضطرت فى النهاية لبتتر إحداها. والمؤسف أن الأمر لم ينته عند هذا الحد؛ فقد تدهورت حالتها سريعاً بعد هذه الجراحة وماتت بعد سنتين من تعافيتها، وهو الأمر الذى كان متوقفاً تماماً (فإن أكثر من ٧٠٪ من مرضى السكرى الذين تبتتر أطرافهم يموتون فى غضون خمس سنوات، وهذا حسب ما نشره المعهد الوطنى للصحة). وعلى الرغم من أن حالة معظم مرضى السكرى ليست فى قسوة حالة "إيلينا"، فإنه كان من الممكن أن تتجنب مسألة البتر هذه؛ فقد أظهرت البحوث الحديثة أن ما بين ٥٠ إلى ٨٥٪ من حالات بتر الأقدام لدى مرضى السكرى - والتي كانت تعتبر حتمية لجروح الأقدام لديهم - يمكن الآن تلافيتها إذا شخصت وعولجت فى مراحل مبكرة. لو كان لدى "إيلينا" ثقة بقدرتها - أو حتى بقدرتها زميلتها فى الغرفة - على طلب المساعدة التى كانت بحاجة إليها، لكانت لقصتها نهاية مختلفة تماماً.

ليس هناك من وجه إيجابى للدرجة المرتفعة فى تلك الرؤية القدرية للصحة، فمثل هذه الرؤية تترتب عليها عواقب وخيمة بخلاف الوقوع فى المرض. غير أن هناك وجهاً إيجابياً لتسجيل درجة منخفضة فى هذا الخصوص؛ فكلما انخفضت درجتك فى هذا الشأن، دل ذلك على إيمانك بوجود منهج ما للحفاظ على الصحة، وأن مهمتك هى أن تهتدى إلى هذا النهج. والرحلة نحو إدراك الشفاء لا تقل قيمة عن رحلتك لإدراك النجاح. إننى لم أر أحداً من الذين عولجوا من

السرطان إلا وقد امتلأت نفسه قوة وسعادة بشفائه، كما أن معظم الناجين من المرض يُقدِّمون على صنع صداقات جديدة، وتنمية مهارات جديدة، والإحساس بالقيمة الحقيقية لوجودهم.

### • ضع خطة

على الرغم من أن الأزمة الصحية قد تزلزل حياتك على نحو عنيف فإنها ليست نهاية المطاف. وعليك أن تحرص على أن تكون أنت نفسك جزءاً من الحل، وليس جزءاً من المشكلة، سواء عند مواجهة الأزمة أو الحديث عنها أو التصرف حيالها. واعلم أن كل فكرة تدور بخلدك سيكون لها مردودها على جسديك - أو بعبارة أخرى: من الممكن لأفكارك السلبية أن تجعلك أشد مرضاً، إن لم تعمل على قبول ذاتك وواقعك الجديد؛ فمرضك ليس نهاية المطاف بل هو مجرد بداية جديدة، ويمكنك استغلال طاقة الدفع المتولدة عن التغيير كي تعالج جوانب أخرى عديدة في حياتك التي ستضطر لمنحها بعض الاهتمام الآن.

الآن وقد أصبحت على بصيرة بما تؤمن به (وما لا تؤمن به)، فأنت في حاجة لاستخدام ما استجد لديك من معلومات في وضع خطة. إن قدرة العقل لا حدود لها، ولو أن لديك مثلاً قدرًا من الثقة في قدرتك على ممارسة التدريبات الرياضية، فتحدث إلى طبيبك وابدأ بها؛ لأن ممارسة التدريبات الرياضية هي من أفضل الوسائل لتحسين الحالة الذهنية والبدنية. وإن كنت تؤمن بفعالية التغذية الصحية، فقم بتصحيح نظامك الغذائي، واعتزل، على الفور، الأطعمة الدهنية والسكرية والمستحضرة وأكثر - بدلاً من ذلك - من تناول الخضر والفاكهة واللحوم الخالية من الدهون (أو ضع النظام الغذائي الذي يتلاءم مع حالتك). وإن لم تكن تعرف الكثير عن علم التغذية، فاتجه نحو شبكة المعلومات وقم بالبحث أو قم باستشارة خبير في الأمر كإخصائي تغذية أو مدرب لإنقاص الوزن.

إن كنت تثق في قدرتك على التعافي من خلال إيمانك بالله ومعتقداتك الروحية، فافعل: اذهب لدار عبادتك، وابدأ بممارسة صلواتك وعبادتك كجزء من خطتك للعلاج. وهناك الكثير من الأبحاث المعروفة التي تُظهر أن هذا مما يساعد على الصعيدين الذهني والبدني، لكن كن على حذر، فلا ينبغي لك أن تسعى في بُعد آخر وتهمل كل ما سواه؛ لأنك في حاجة لاستغلال كل

الوسائل المشروعة والمتاحة لاستعادة صحتك أو صحة من تحب. وإن كنت ترى أن العلاج هو سلاحك الأقوى في سعيك نحو الشفاء، فاقصد طبيبك إذن، وحدد معه الدواء المناسب الذي يساعدك في جهودك نحو الشفاء، واحرص على الالتزام بالخطّة.

النقطة المحورية هنا هي القيام بما تؤمن بجدواه حقًا. أما إن كنت لا تؤمن بجدوى شيء على الإطلاق، فلا ريب أنك بحاجة لبذل جهد نحو تغيير ذلك بأقصى سرعة؛ فعدم الإيمان بشيء على الإطلاق قد يؤثر بالسلب على صحتك، ولو لم تؤمن بنجاعة الدواء الذي وصف لك فإنك لن تتناوله على أية حال.

إن كان من تحب هو المريض، ففتش عما يؤمن به هو وادعمه. وهذا لن يساعد على شفاؤه وحسب، بل قد يجعل كليكما على طريق واحد فلا يضجر أحدكما من الآخر. قد يكون هذا صعبًا عليك؛ خاصة إن كنت لا تتفق مع ما يؤمن به، لكن هذا لا أهمية له هنا. وقد تحاول التأثير على تفكيره، لكنك هنا لا تهدف لإقناعه بما تعتقد، بل إن الهدف هو مصاحبته ودعمه فيما يراه ويعتقده هو، أيًا كان ما يرى فيه شفاءً.

### • كَوْنُ فَرِيْقًا صَحِيًّا

إن إدارة تلك الأزمة الكبرى من حياتك لا تعنى أن تقوم وحدك بكل شيء، ودعنى أؤكد لك أنك ستكون في حاجة لدعم الآخرين كي تجتاز أزمته الصحية. ومفتاح النجاح يتمثل في تكوين فريق دعم جيد، وهذا يعنى أن تكون على يقين من أن كل أفراد فريقك هم مساندون، وإيجابيون، ونافعون؛ لأنك بحاجة لأناس تستطيع الوثوق بهم - أناس يمكنهم أن يمدوك بالقوة والإلهام؛ ففى كل دعم يقدم لك قوة مضافة أنت في ميسس الحاجة إليها. إنك تصبح أقرب لتحقيق العافية إن كان لديك أصدقاء، وأفراد عائلة، وزملاء عمل، ومرشدون روجيون، وأطباء يرفعون من معنوياتك. إن هذا ليس الوقت المناسب لهدر طاقتك في إقناع الأصدقاء السلبيين بأن يصبحوا على شيء من الإيجابية؛ فإن الأشخاص الذين بحياتك سيكونون إما عقبة أمام بلوغ أهدافك أو عوامل مساهمة في تحقيقها، وعليك أولاً أن تميز كل فريق ثم تتجه لعقد شراكة مع فريق الداعمين لك.

إن هذا أمر على جانب من الأهمية؛ لأن علاقاتك الإنسانية لها أثر كبير على وضعك الصحى - سواء على خياراتك لنمط حياتك أو على طريقة تعاملك

مع الأزمة الصحية. ولكي تتجاوز الأزمة، ينبغي أن يساعدك من حولك على أن تسلك الطريق المناسبة. فلتتحاش المخربين، سواء منهم من لم يكن قاصداً أو من تعمد؛ فبعض هؤلاء لا يقصدون الأذى، وهم يحبونك ويهتمون لأمرك بصدق، لكن هذا لا يعنى أن ما يفعلونه لابد أن يكون أولى اهتماماتك. وقد يكون هؤلاء المخربون من أى من الدوائر المحيطة بك - فلعلهم أصدقاؤك الذين يحضرون لك الحلوى فى حين أنك تسعى للنحافة، أو أولئك الذين يتهمونك بالترمت حين تقرر الامتناع عن المشروبات الكحولية؛ لحرمتها وحفاظاً على صحتك ومالك.

بعض الناس لا يريدون لك التحسن أو تغيير عاداتك لأن ذلك يؤثر على حياتهم، وربما لأنهم أحبوا حقيقة اتكالك عليهم وأنت مستلق على سريرك فى المستشفى، أو لأنهم يعانون من أزمة صحية مماثلة وليس هناك من يحفزهم على الخروج منها - ونتيجة لذلك يريدون إبقاءك فيما هم فيه. هناك أيضاً من لا يشجعونك على التغيير؛ لأنهم يريدونك فى وضع "محللك سر" - سواء كانوا واعين برغبتهم أم لا- فهو وضع يجعلهم يشعرون بدرجة أمان أكبر. فزوجتك التى اعتادت مشاركتك قتل أوقات فراغكما أمام التلفاز قد يضايقها أنك قررت قضاء وقت ما بعد العشاء فى ممارسة المشى بدلاً من المكوث معها وتناول الآيس كريم فى أثناء مشاهدة حلقات "جرايز أناتومى" التليفزيونية.

بعد استبعاد العناصر الضارة من فريقك الصحى، عليك تحديد أولئك الذين يدعمون سعيك نحو أهدافك، وسأعرض عليك أربعة أعضاء أرى أنه لا غنى لك عنهم فى هذا الفريق. ولو أمعنت النظر فيمن يحيطون بك من أشخاص فالغالب أنك سوف تجد هؤلاء الأربعة من بينهم، (وإن لم تجدهم فابحث عنهم خارج دائرة علاقاتك الراهنة. تواصل مع الدائرة الدينية الخاصة بك أو ابحث على شبكة المعلومات عن مجموعات دعم قائمة بالفعل فى محيطك السكنى، وإن لم تجد ما يناسبك، فما يمنعك من أن تبدأ بنفسك باعتبارك هذا العضو؟).

أول هؤلاء الأعضاء هو المدرب المحترف - وهو شخص يملك خبرة متخصصة أو تدريباً ما، مثل الطبيب، أو إخصائى التغذية، أو إخصائى العلاج الطبيعى، أو الإخصائى النفسى، ومن على شاكلة هؤلاء جميعاً؛ فلهؤلاء قوة إيجابية عليك لأن لهم مكانة صاحب السلطة فى حياتك. ويعمل المدرب المحترف على مساعدتك فى السيطرة على مرضك أو التعافى من إصابة أملت

بك. وهو أيضًا من يوفر المعلومات اللازمة لتطبيق ورعاية من تحب إن كان المرض من نصيبه هو.

بعد هذا يأتي رفيق الحال - وهو شخص تشابه أهدافه وقضاياها مع ما لديك من أهداف وقضايا، وقد يتمثل هذا الرفيق في زوجة أخرى صادفتها في مركز الاستشفاء الذي ينزل به زوجكما، وقد يكون صديق يحاول إنقاص وزنه كما تريد. إن وجود رفيق إلى جوارك يسمي إلى ذات الأهداف يساعدك على الالتزام بالسعى نحو تحقيقها؛ لأنه سيهون عليك كثيرًا أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية حين تجد هناك من تشاركه الحديث، وكذلك يهون عليك حضور جلسات مجموعة الدعم حين يكون فيها من تألفه. سيكون من الممكن أن تتبادلا الأفكار، وتقارنا بين ملاحظات كل منكما، وأن يراقب كل منكما سلوك الآخر. والرفيق لا يعد محفزًا طبيعيًا وحسب، بل يكون أيضًا عنصر طمأنينة لأنه يسلك الدرب ذاته. إن رفقة كهذه قد تشحنك بالطاقة وتوحى لك بالجديد، وتوفر لك رفيقًا يشد أزرع في هذه الأزمة المصيبة.

ينبغي أن يكون لديك أيضًا قائد مشجعين لرفيقك - وهو شخص يبثك التشجيع ويساعدك على النهوض كلما تعثرت أو كبتت؛ وذلك دون أي انتقاد من جانبه أو إصدار أحكام ضدك من أي نوع. إن هذا المنصر هو من يبثك التأييد الصادق - فهو لن يثنى على أدائك حين تتغافل مثلاً عن تناول أدويةك أو حين تتناول طعامًا لا يعود عليك بخير - لكنه يخصص جهده في تزويدك بالإلهام وبالدعم غير المشروط الذي تكون بحاجة إليه حتى تؤمن بذاتك.

أخيرًا، يبقى وجود حكم بالرفيق، وهو الشخص الذي يوجه إليك النقد البناء. وهو لا يفعل هذا خُبثًا منه أو قسوة، بل يفعله لأنه يهتم لأمرك ويرجو أن تصل لأهدافك. إن الحكم، ينبغي أن يكون حسن الاستماع حتى يتمكن بحق من معايشة مشاعرك الصادقة، وينبغي أن يكون دقيق الملاحظة حتى تكون على ثقة من أن لديك الرأي السديد تجاه ما تقوم به والمردود الحيوي المناسب. وعادة ما يسمى الحكم الأشياء بأسمائها الحقيقية، وعليك أن تحترم أحكامه حتى تكون قادرًا على تقبل النقد الهادف عن طيب خاطر. والمقصد أنه حتى لو كان الحكم قاسيًا إلى حد ما فلا ضير؛ لأنك لا تريد منه التشجيع الدافئ والمدلل - فهذا هو دور قائد المشجعين.

بيت القصيد هو: عليك أن تكون صادقًا مع ذاتك عندما يتعلق الأمر بدائرة الأشخاص المحيطين بك. وأنا أقر أنه من غير الهين أن ترفع بعض الأصدقاء

السلبين من قائمتك، لكن ذلك أمر جوهري في بعض الأحيان كي يتحقق النجاح. وتذكر: الأمر يتوقف عليك في المقام الأول ثم على من تختار من فريق الدعم.

#### • وجه تفكيرك الوجهة الصحيحة

قلت سابقاً إن ما تؤمن به عن نفسك هو ما يقود تصرفاتك، ولذا فإنك حين لا تؤمن بأن لديك القدرة على الالتزام بنظام غذائي ينأى بك عن الإصابة بنوبة قلبية أخرى، فأنت غالباً لا تستطيع ذلك بالفعل، وإن كنت ترى أنك قادر على الالتزام الكامل بكل ما نصحك به الطبيب، فالغالب أنك تستطيع النجاح فعلاً. إن حدثت نفسك بأنك لن تتعافى أبداً من ذلك الحادث الذي أصابك أو هذا المرض الذي ألم بك، وأن حياتك لن تعود أبداً كما كانت، فإن أفكارك سوف تتحول إلى حقائق على الأرجح، لكن ما السبب؟ السبب هو أن ما حدثت به نفسك متعلق على نحو مباشر بمشاعرك، عندما كنت تشعر بالتوتر أو القلق أو الكآبة. إذا لم تتخلص من أنماط التفكير السيئ، فإنه قد يتعاظم ثم يسيطر عليك سيطرة تامة - فلا ينبغي بعد أن نطهر دائرتنا من المخربين أن نكتشف أنك أنت الحلقة الضعيفة في خطة الشفاء.

إن غيرت من أفكارك ومعتقداتك، فسوف تتزايد - على نحو كبير - فرصك للتغلب على مرضك زيادة هائلة، أو سيكون بإمكانك التعايش مع زوجة مريضة أو ابن مريض. واعلم أن خياراتك وتوجهاتك وأفكارك وسلوكيات يمكنها أن تقودك إما إلى نتيجة إيجابية أو إلى أخرى سلبية، وهذا يعني أن الإجابة على بعض من مشكلاتك الصحية موجودة لديك أنت، وهذا أمر طيب لأنه يعني قدرتك على التحكم بها.

#### • ابدأ من الآن بالاعتناء بنفسك على نحو أفضل

إن كنت لاتزال في الأزمة الصحية الآن، فعليك أن تستغل هذا الظرف لكي تبدأ بالتركيز على جوانب حياتك الصحية التي يمكنك السيطرة عليها؛ فهناك عواقب للتدخين، ولشرب الكحوليات التي حرّمها الله، ولعدم ممارسة الرياضة، ولغيرها من السلوكيات - تلك هي الحقيقة. إن أحداً لا يبقى حياً للأبد، لكن ثمة أمور يمكن القيام بها لتبقى معافى مادمت حياً.

إن كان في حياتك من يعول على وجودك فيها، تصبح المحافظة على الصحة أمرًا أشد إلحاحًا. ولتعتبر أزمته جرس إنذار للاهتمام بأمر صحتك ولتبدأ بجانب واحد منها أولاً، كممارسة الرياضة أو التغذية السليمة مثلاً؛ فهناك برامج كثيرة رائعة تساعد الفرد على اعتياد الاهتمام بنفسه بوتيرة يومية، وحتى لو لم تستطع تكوين فريق كامل لدعم جهودك، فيمكنك دائماً تحصيل المساعدة على شبكة المعلومات الدولية؛ فعليها ستجد العديد من المراجع المجانية بدءاً من تلك التي توفر إحصاء يومية للسعرات الحرارية إلى تلك التي تسجل وتحسب ما تستهلكه من تمرين المشي والهرولة اليومية، أو غيرها من الموضوعات التي تساعدك في تقويم جهودك.

#### • ركز على ما هو إيجابي

على الرغم من أن حياتك قد تضطرب بشدة خلال الأزمات الصحية، فإن عليك أن تجد فيها أي شيء إيجابي ممكن، ولعلك في أزمته هذه واقع في ارتباك شديد ولعلك تحدث نفسك قائلاً "يا لحظي! التعس" أو تقول: "لم حل بي كل هذا؟" - وهذا ضرب من السلوك لن يؤدي بك نحو تحسن صحتك، وعلى قدر ما في تجربة اعتلال الصحة من سوء فلتجعل منها فرصة للتعلم. إذا كانت ساقك قد عجزت عن الحركة، فلتتمتع بقوة عقلك التي مازالت على حالها. ربما كانت زوجتك مريضة، لكن ربما كان هذا هو ما قربكما لبعضكما على نحو أفضل.

إن من أبرز الأمور الإيجابية التي يمكننا التركيز عليها هو كل يوم آخر نبقاه على قيد الحياة. إن ثمة خطوات تقنية هائلة يخطوها التطور الطبي كل ساعة حتى إنني أقول لكل من اكتشف لديه مرضاً ما بأن يكافح بالبقاء ولو ليوم واحد آخر. جاهد لتبقى حياً أسبوعاً أو شهراً إضافياً؛ فلعل تطوراً ما يقع في المختبرات الطبية، فيتحول به مسار مرضك على نحو غير متوقع بالمرّة. فمش يومك، فلعل مفاجأة سارة تنتظرك في غدك.

قمت مؤخراً بحضور فعالية حضرها خمسة وعشرون من قادة الجمعيات الطبية في مركز "سيدارز سيناي" الطبي بلوس أنجلوس، ورأيت هناك بعضاً من "تقنيات المستقبل" وكان ذلك أمراً لا يصدق عقلاً! اتمد أذهلني ما رأيت. ولو كان لديهم هذا حين كان أبي يموت عام ١٩٩٤ لربما أمد الله في عمره عشر



سنين أخرى على الأقل، وما كان أمر إنقاذه ليكون معجزاً - بل لعله أصبح أمراً روتينياً لو كان لديهم التقنية المتوفرة الآن. لكنها لم تكن لديهم حينها، وهكذا توفاه الله، مُسبب الأسباب.  
لكنك أنت لا تزال حياً.

ولذا فإننى أحثك على أن تكافح للبقاء حياً يوماً آخر: قم بهذا خطوة واحدة بعد أخرى، ويوماً بعد آخر؛ فبتركيزك على الأمور الطيبة - ولا ريب أن هناك الكثير منها دائماً - ستؤسس لنفسك قاعدة قوية تبني عليها، مهما تكن الظروف التي تجد نفسك محاطاً بها.

### كلمة أخيرة

لا شك أن الأزمة الصحية تغير وجه حياتك على نحو كبير، لكن رد فعلك عليها هو ما سيحدد - على نحو كبير - ما إذا كانت تلك الأزمة معوقاً عابراً في حياتك أو أنها سوف تقضى على حياتك قضاء مبرماً. وأنا بالطبع لا أدعى أن الأمر هزل؛ فأزمة الصحة لا شك قاسية، وتستنزف قواك بشدة، وقد تثير فيك فرغاً شديداً. ولذا فإن أفضل خياراتك حين تحل بك هي أن تعتبرها مرحلة لإعادة التفكير والمراجعة في بعض ما كنت تفعله، وإيداناً بالسمى في اتجاه آخر. تعلم من تلك الأزمة، وخذ منها أفضل ما تجد - لكن لا تسمح قط للمرض أو للانهايار البدني أن يصبح عنوان حياتك، ولا تسمح لأزمة الصحة أن تسرق هويتك فتصير أنت أو من تحب مجرد "مريض" بعد، وكنت زوجة، أو أمّاً أو والدًا أو صديقاً.

وتذكر أن الأزمات لا تصنع الأبطال وتستنهض فيهم ما ليس فيهم. فما الذي كشفتته الأزمة لك؟ إن خياراتك مهمة وذات قوة دافعة في عالم يبدو لك خارج السيطرة؛ فتملك زمام توجهاتك في أمر صحتك وقرر أفضل ما يمكنك فعله لدعم خطة صحتك البدنية والعاطفية الطويلة.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الصحة الذهنية

### اليوم الذي ينهار فيه العقل

"تقول الإحصائيات الخاصة بالصحة الذهنية إن واحداً من بين كل أربعة أمريكيين يعاني شكلاً من أشكال المرض العقلي، ولتأمل حال أفضل ثلاثة أصدقاء لديك، فإن وجدتهم على مايرام فالمرضى ليس إلا أنت نفسك".

- ريتامى براون

كان والدا "جانيت" - "بول"، و"روبي" متزوجين منذ خمسة وأربعين عاماً، وكانت تربطهما علاقة حب كبيرة كما لو كانا متزوجين حديثاً، وعندما كشفت الفحوص أن "روبي" مصابة بالسرطان بدأت تعاني وهناً وضعفاً وألماً طويلاً، وكان "بول" معها في أثناء كل العمليات الجراحية وسقوط شعرها وحالة البؤس التي عاشتها. وحينما ماتت الزوجة بدأ الزوج يفقد اهتمامه بالحياة والرغبة فيها. وبعد عام من الحزن والحسرة بدا كما لو أنه يتقدم بعض الشيء خطوات للأمام؛ فلقد عاد إلى عمله كمندوب تأمين لفترة من الزمن، وشرع في قضاء وقت أكبر مع أصدقائه المتدينين مثله في دور العبادة، (حتى إنه عاد لممارسة البولنج مرة ثانية)، وكان دوماً مرحباً به في أي تجمع. لأنه كان شخصاً يمكنك الاعتماد عليه لجعل الناس يضحكون، ولكن منذ أن ماتت "روبي" لم يعد "بول" كما كان دائماً، ولم يعد يتصرف كما اعتاد.

عندما اصطحبت "جانيت" أباهما إلى حفل زفاف ابنة عمها، سرعان ما ندمت على ذلك؛ فقد كانت تلك هي المرة الأولى التي تذهب معه إلى مناسبة عامة منذ أن فارقت أمها الحياة. خلال الحفل بدا عليه الارتباك والانفعال بأشياء لم تستطع

هى أن تفهمها أو حتى تراها. كان يتوقف عن الكلام فى منتصف الجملة كما لو كان يستمع إلى شىء آخر. وكان يغمض عينيه بشدة، وكان يومئ برأسه بل ويضحك أيضاً. بحث عن جانبيت بنظرة تائهة ليسألها: "هل يمكنك سماع الموسيقى؟ هل تسمعين الأغاني؟"، وبينما كان يتجول جذب قليلاً من العنب من طبق أحد الأشخاص الغرباء عنه متجاهلاً رد فعل الضيف المندهب إزاء هذا التصرف. بعد ذلك، وحين عاد من الحمام لم يلاحظ أن سوستة بنطاله مفتوحة، وأن طرفاً من قميصه خارج البنطال. كانت "جانبيت" مرتبكة وفى حيرة من هذا التصرف، وحاولت أن تجذبه للخلف صوب الصالة لكنه جذب ذراعه بعيداً عنها ونظر إليها كما لو كان لا يعرفها.

ونظراً لتأزم الموقف فى حفل الزفاف فقد شعرت "جانبيت" بالخوف؛ حيث بدأت أنفاس "بول" بالتسارع وارتسمت على وجهه علامات القلق وقد سيطرته على نفسه. وفجأة جذب ذراع جانبيت وجرها صوب الباب قائلاً: "لنخرج من هذا المكان، فلا أحد يكرث لنا على أية حال"، وفى طريق عودتهما للمنزل بالسيارة، بدأت الأفكار تتسارع وتتسابق فى ذهن "جانبيت" لأن أباهما ركب إلى جوارها فى سكون. أوصلته للبيت وتأكدت أنه بدل ملابسه وأوى إلى فراشه بأمان ثم غادرت المنزل، وظلت تبكى طيلة طريق عودتها؛ فقد حاولت أن تفهم ما شاهدته منذ قليل، متسائلة عما يحدث لأبيها وكيف لها أن تساعد. لم تستطع "جانبيت" أن تنام فى تلك الليلة لأنها فى النهاية أقرت أن أباهما - وهو الشخص الذى كان لها المرشد والموجه - صار رجلاً مختلفاً، وأنه قد يلزمه هذا التغير إلى الأبد. كان ذهنها مشحوناً بالأسئلة عما قد يعنيه هذا التغير وما قد يستجد مستقبلاً. هل هو ورم؟ أم أنه الزهايمر؟ هل سقط مؤخراً فريسة للحزن الشديد بسبب فقد حبه حياته؟ شعرت "جانبيت" أنها تائهة تماماً مثل أبيها الذى انتابته هذه الحالة مؤخراً.

### ما وراء جحر الأرنب؟

مثل هذه المواقف تحدث كل يوم فى حياة الناس وأكبر الهموم والأتراح تتبع فى الغالب من الخوف من المجهول، أو عند انهيار وتصدع هذا العالم الذى كان يضم - إلى وقت قريب - حبيباً رحل. وربما شعرت كما لو أن أحداً قد جذب البساط من تحت قدميك ولم يعد لك من متكى آمن تلجأ إليه، وربما شعرت كما لو أنك صدمت بطن من الطوب سقط عليك من مكان مجهول، أو ربما ظللت لحين رافضاً أو

متجاهلاً ما جرى لفترة من الزمن، ولكنك على أية حال ستواجه الأمر في النهاية - مدركاً أنك أو من تحب قد أصبحت فريسة توتر عقلي وعاطفي شديد وخطير. إن وقع بك ذلك فقد تجد نفسك مفعماً بمشاعر الحيرة والارتباك والخجل والإحساس بالذنب والضعف. وأنا على يقين من أنك ستسأل مليون سؤال دون أن تحصل على أية إجابات. مثل: ما الذي يجري؟ هل أنا مجنون؟ هل أعانى من انهيار عصبي؟ لماذا لا يفهمنى أحد؟ لماذا يمر الجميع من حولي كما لو كنت غير موجود؟ ولماذا يتصرفون كما لو كانوا خائفين مني؟ هل أنا ضعيف بسبب فقدي السيطرة على الأمور؟ هل هناك من علاج لهذا بحيث يمكن الشفاء منه؟ وإذا لم تتحسن حالتى، فهل ستقوم أسرتى بإيداعى إحدى المصحات العقلية؟ أم أنتى سأوقعهم فى الحرج إذا ما أقررت بأننى أعانى من اضطرابات ذهنية؟ هل يتوجب على أن أتخذ أنا هذا القرار نيابة عنهم؟ هل سيعرف الناس أنتى أتردد على طبيب نفسى؟ هل سأفقد وظيفتى؟ كيف يمكننى أن أواجه من أعرفهم؟ هل سيصدرون أحكامهم الخاصة تجاهى وابتعدون عنى؟ كيف لهذا الأمر السيئ أن يحل بى؟

إننى أعد للرد على بعض هذه الأسئلة وأكثر، ولكن قبل أن نمضى فى الأمر إلى حد أبعد، أريد أن أتحدث إليك حول الطريقة التى علينا، أنا وأنت، أن نتبعها فى التفكير والتحدث عن المرض العقلى فى خضم تعاملنا مع هذا اليوم العسير.

ليس الهدف من هذا الفصل عقد مناقشة شاملة لموضوع المرض العقلى الواسع والمعقد، (والذى توجد عنه مجلدات سُجِّلت فيها الدرجات والحالات المختلفة للأمراض العقلية)، لكن هدفى هو التركيز على نماذج لاختلالات ذهنية محددة يبدو أنها تؤزم حياة أصحابها بدرجة كبيرة وبنحو متكرر. إن الأمراض العقلية التى اخترت إدراجها غالباً ما تكون مشوهة ومحاطة بالمخاوف والارتباك والمعلومات المضللة، ولا شك أن هناك بعض العلل التى لن أتحدث عنها، والتى من بينها الخبل المفاجئ واضطرابات الشخصية وأمراض عقلية هدامة وقادرة على تغيير حياة المرء تغييراً سلبياً. وأنا بالتأكيد لا أقصد تجاهلاً أو تقليلاً من شأن هذه العلل؛ لأن كل المشاكل والتحديات التى قد تصادفونها - والتى تتعلق بالصحة العقلية - هى على جانب من الأهمية. ومع هذا فإن الهدف هنا ليس إعدادك لأن تكون إحصائياً نفسياً أو طبيباً نفسياً، ولكن الهدف هو أن تصبح على وعى بالمشكلات والتحديات التى يمكن أن تواجهك إذا صادفتك هذه الأزمة يوماً من الأيام. وكثير من النقاط التى تتعلق بما يمكنك توقعه فى هذه الأزمة وبما عليك فعله للعودة للأيام الخوالى الطيبة ذات صلة بمعظم - إن لم يكن بجميع - التحديات والمشكلات التى يمكن أن

تواجهها في هذا المرحلة من الحياة، ويمكن أن تكون ذات فعالية في فهم قائمة طويلة من الأمراض العقلية وسبل التعامل معها.

وأريد أن أوضح هنا تلك الأمثلة من الأمراض العقلية، وصعوبة مناقشتها بلغة سهلة، بعيدة عن مصطلحات المتخصصين والتي في الغالب ما يساء فهمها وتكون مخيفة. وأنا لا أحاول من خلال ذلك أن أخول لك القيام بالتشخيص لنفسك أو لمن تحبه من الأشخاص؛ فكما أنك لن تجرى لنفسك جراحة إن اعتقدت أن لديك وربما، فلا ينبغي أن تحاول علاج نفسك من المرض العقلي؛ فالتشخيص السليم عملية معقدة يحتاج إتمامها إلى إخصائين مهرة. ومع هذا فمن خلال الإلمام ببعض المعلومات الواضحة والمفهومة - وبدرجة من الإحساس والوعي وعدم الإنكار أو الرفض - يمكنك التعرف على المرض وتحديدته (ونأمل أن يكون ذلك مبكرًا) عندما يصل مستوى الأداء العقلي والعاطفي إلى درجة تستدعي التغيير، وربما ضرورة تدخل المتخصصين.

### وصمة العار

في الفصل السابق، ألقينا الضوء على ما يحدث للجسد حين ينهار. ويقدر القسوة والألم الذي يمكن أن تكون عليها المشاكل الجسدية في معظم أجزاء الجسد على الأقل، فإن الألم الجسدي مع ذلك سهل تحديده، بل وعلاجه، ولكن ماذا بوسعك أن تفعل حينما يبدو أن عقلك ينقلب عليك ويعمل ضدك؟ أنا أدرك أن مصطلح "مرض عقلي" هو مصطلح مخيف؛ لأنه دائمًا ما يقترن بكلمة أخرى هي "مجنون"، لكنني أريد الآن أن نتخلص من أي جهل أو مبالغيات في هذا الشأن؛ بحيث يمكننا أن نصل إلى حقيقة ما تعنيه إصابة المرء بخلل عقلي.

إذا كان لديك خلل عقلي - كأن تكون مكتئبًا، أو قلقًا أو مرتبكًا، أو كنت تعاني هواجس مسيطرة على تفكيرك، أو أن تكون سلوكياتك محكومة بوساوس قهريه لا أساس لها، أو كنت تعاني من صعوبة في التفريق بين الواقع والخيال - فلست "مجنونًا" بالضرورة، ولست مواطنًا من الدرجة الثانية - ليس لديك من القصور أو العجز الروحاني ما يدفعك لأن تخجل من نفسك أو أن تنزوي بعيدًا، متجنبًا التعامل مع المشكلة أو التحدث عنها. توقف عن الحكم على نفسك أو على الآخرين من خلال أفكار ومعايير بعينها ثبت أنها غير صحيحة وزائفة، بل إنها متخلفة ومثيرة للسخرية بشكل واضح. والسبيل الوحيد الذي يمكن من خلاله اجتياز هذه

الأزمة - سواء أكانت أزمته أنت أم أزمة أحد المقربين منك - هو التخلص أولاً من الثقل العاطفى الذى يشحن الأزمة دونما نظام فى الوقت الذى تكون فيه محتاجاً للتعامل مع الحقائق البسيطة المجردة بمعزل عن أى انفعال.

---

لست مواطناً من الدرجة الثانية، وليس لديك من القصور أو العجز الروحانى ما يدفعك لأن تخجل من نفسك أو أن تنزوى بعيداً، متجنباً التعامل مع المشكلة أو التحدث عنها.

---

وعلى الرغم من أن المشكلات العقلية قديمة قدم وجود العقل، فإن المرض العقلى لم يكن موضع معاملة وعلاج إنسانى قبل منتصف القرن التاسع عشر، ولم تكن المشكلات العقلية قبل ذلك سوى حالة غامضة أو شريرة سببها السحر أو الجان أو الأرواح الشريرة أو ما شابه ذلك. وصدقنى، لو أنك تخشى النبذ والانتقاد فى المجتمع المستنير والمتقف الذى نحياه اليوم، فكن ممتناً لأنك لم تولد منذ أجيال مضت؛ لأن زيارتك لمؤسسة أمراض عقلية كانت تعنى بالفعل أن تترك هناك لتتعفن أو تكابد العذاب والمهانة. إن جهداً مشكوراً وعملاً دءوباً قام به الإصلاحيون الأوائل من أطباء الأمراض العقلية من أمثال "دوروثيا ديكس" و "كليفورد بيرزن" ساعد فى زيادة الوعى بالوضع المزرى للمرضى العقلين، وساعد على إنشاء تنظيمات وقوانين وتسهيلات أنتجت علاجاً ومعاملة أكثر إنسانية.

إن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمرض العقلى حَدَّتْ بربات البيوت البائسات إلى تناول أدوية فى السر كى يستمتعن بساعات أطول من اليوم فى حالة سعادة، رافضات الإقرار بأنهن مكتئبات أو أنهن يعانين. إن لم تكن تصدقنى، فحاول أن تتذكر آخر مرة ذكر أحدهم فى حفلة كوكتيل أو حفلة شواء خلوية أنه كان نزيل مستشفى بسبب دوار أصيب به جراء نوبة فصام. ألا تذكر أى حادثة من هذا القبيل؟ أظنك لن تذكر أى حادثة مشابهة. من ناحية أخرى فإنهم سيخبرونك بالتأكيد عن التهاب فى ظهورهم، وعن حصوات صفاووية، وعن التهابات فى الأعصاب وعن قائمة بلا نهاية من الشكاوى البدنية. ومن الواضح أن ثمة فارقاً ضخماً فيما يوصم به الشخص بعد التشخيص العقلى لحالته والتشخيص الجسدى. وما يجعل الأمر أكثر سوءاً هو محاولة الكثيرين تجنب مواجهة المشكلات العقلية والعاطفية عن طريق استخدام العقاقير. والمشكلة هى أن المهدئات ومضادات الاكتئاب - بالرغم



من كونها وسائل علاج قيمة في بعض الحالات - فهي أحياناً تحدث مفعولاً محدوداً لا يزيد على كونه تورية للمشكلة وفرصة لنا بالهروب منها، وإليك قصة لا تزال تدهشني:

كان الملحن والمؤلف الموسيقى الشهير "جورج جيرشوين" يتابع طبيباً نفسياً لعدة سنوات بسبب حالة اكتئاب لديه قبل أن يموت بورم في المخ. وقد استبعد الأطباء أى سبب بيولوجي لهذا الاكتئاب لأنه قضى وقتاً كبيراً يتحدث عن طفولته وعن أمه. وبعد أن مات كان واضحاً أنه مات بسبب ورم في المخ - وهو شيء لا يمكن لأى قدر من العلاج النفسى أن يعالجه بمفرده.

ولكى أكون أكثر وضوحاً هنا: أنا لا أقلل من شأن الأدوية الموصوفة بشكل سليم ومناسب وخاصة عندما يتم الانتفاع بها بالتوافق مع الحالة المناسبة، سواء كانت حالة فرد أو زوجين أو أسرة أو مجموعة علاجية. كما أنتى لا أمنع الإخصائين النفسيين من العلاج لأنهم من بين أكثر المتخصصين كفاءة وتأهيلاً واهتماماً، ورعاية، ولى شرف معرفة بعضهم والتعامل معهم، ولكننى أوجه نقدى إلى مروجى العقاقير الذين يتخذونها باعتبارها أيسر طريقة دون التنقيب فى الأمر والانخراط الفعلى فى مساعدة المريض؛ لمعرفة أو مواجهة مرضه العقلى وعلاجه. وما أنادى به هنا هو عمل تقييم واع وشامل وحكم صائب فى تحديد الطرق العلاجية التى تكون ذات جدوى وفائدة أكبر. إن المشكلات العقلية معقدة والإجابات نادراً ما تكون بسيطة. وأنت تستحق الكثير من الاهتمام والرعاية، ولا يجب أن تنال أقل من هذا المستوى من الرعاية.

فى بعض الحالات، عندما يستطيع خبير من الخبراء أن يشخص المرض تشخيصاً سليماً فإن الدواء قد يكون السبيل الوحيد للتأثير على المخ بالطريقة المطلوبة. وهؤلاء الذين يتمسكون بالنموذج الطبى للمرض العقلى يجمعون على أن كل العلاجات فى العالم لن تكون ذات جدوى قبل أن يستعيد المخ توازنه. وفريق العلاج قد يكون فريقاً متعدد الأنظمة: فيشمل الجانب الطبى والنفسى، ومتخصصين آخرين يعملون معاً لحفظ استقرار أية عوامل بيولوجية، وخلق حالة من السيطرة النفسية، وبدء عملية تنقية من أى ضغوط - سواء كانت أخطاء تفكير، أو ضغوطاً اجتماعية أو أى أمور أخرى. والفضل فى تشخيص ومعالجة المشكلات الجسمية الخطرة يعنى أنك تبني بيتاً على الرمال بالحديث عن الأدوية: فأنت فى حاجة لأن تفعل كل ما بوسعك عمله كى تضمن أن أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك اختيارية طوعية وليست مجرد ردود أفعال لا إرادية ناجمة عن خلل التوازنات البيولوجية فى الجسم.

وهكذا فإنك في هذا اليوم قد تواجه الحقيقة الصعبة بأنك أنت من تغيرت. وليس جميع من يحيطون بك. إنه عقلك أنت الذى توقف عن أداء وظائفه وتدرى - بغض النظر عن التفاصيل - أن ثمة خللاً خطيراً قد ألم بك. ربما شعرت مؤخراً بتعطل في قدرتك الذهنية وهي مقدرتك على الإبحار في تقلبات ومنعطفات كل يوم. وقد تصبح قلقاً بشكل متزايد وتبدو وكأنك تلاحظ انعدام الترابط في وظائفك العقلية عند نقطة ما. قد تجد نفسك وسط دوامة من أفكار غريبة ولا تدري من أين تواتيك هذه الأفكار، وقد لا تعرف بالضبط ما هي المشكلة، ولكنك تدرك أنك تفقد قدرتك على السيطرة، وأنت بحاجة إلى إيقاف هذا النزيف العاطفي قبل أن يشرع في تدمير مناطق من حياتك. ربما يكون قد بدأ المرض، بالفعل، بالتأثير على علاقاتك أو وظيفتك وقد تكون على شفا الانهيار، وربما كان غيرك من يعانى، كعمتك الحبيبة، مثلاً، والتي بدأت تعاني انهياراً عقلياً محزناً يكون مقدمة لمرض ألزهايمر - في حين تشعر أنت بقلّة الحيلة وأنت تراها تتأى بعيداً شيئاً فشيئاً.

لقد آن الأوان للحديث عن طرق مواجهتك لليوم الذى تدرك فيه أن المرض العقلى طرق بابك أو باب أحد المقربين منك - والسؤال الأكبر فى ذهنك: ما كنه هذا الشيء الذى أتعامل معه؟

وسواء كان المرض جسدياً أو عقلياً، فإن أكثر ما يخفف عن المرضى الذين يواجهون هذا الصراع هو حصولهم على إجابة ما، فعندما يسمعون تشخيصاً أو على الأقل تصوراً علاجياً للحالة، هنالك تبرزغ بادرة أمل. وبالرغم من أننى لا أؤمن بالتصنيفات التى تلقى دون إحساس بالمسئولية، فإن تحديد وتصنيف مشكلتك يمكن أن يمنحك القوة على استخدام طرق ووسائل عديدة للعلاج؛ فمعرفة المرض تبتعد بك عن المجهول، والذى يسبب لك فى غموضه والتباسه مزيداً من الهلع. ولا شك فى أننا نريد أن نخبرنا الأطباء أن كل شيء على ما يرام حتى لو كانت الحقيقة أمراً آخر غير ما أردنا سماعه، وبمجرد معرفتنا بها، يصبح من الممكن صياغة استراتيجية للتعامل معها؛ فجهلك بالحالة أو قلقك منها، لا يكون خيراً من علمك بها إلا فيما ندر، من شأن "إطلاعنا" على الأمر أن يخلق، على نحو ما، إحساساً بأن من الممكن التعامل مع هذه الحقيقة؛ مما يعطيك أيضاً ضماناً وتأكيداً بأنك لست متفرداً فى حالتك هذه، وأن أناساً آخرين خاضوا ما خضته وتحققت لهم السلامة والعافية. إن الراحة فى الغالب الأعم تتابك حين تعلم أن أناساً أقوى من آخرين - مثل الأطباء والمعالجين والزعماء الروحانيين والمرشدين - قد واجهوا مثل أزمته هذه من قبل. وأنت لست وحدك فى ذلك، ولست حالة شاذة.

فى هذا الفصل أريد أن أتحدث إليك بكلام مُيسر، عن هذا الموضوع المهم الذى ظل حبيس المجالات المكونة من آلاف الصفحات، بما فيها من وصفات إرشادية للتشخيص على درجة من التعقيد تحتاج معها إلى حجر رشيد لتفسر تلك المجلدات. ودعنى أنتقل بهذه المناقشة إلى المستوى العملى والواقعى وأن نواصل كسر حاجز الصمت والخجل مرة واحدة، وإلى الأبد.

### ماذا نعى بانهيار الصحة العقلية؟

على الرغم من أنه لا توجد إجابات بسيطة - وبالتأكيد لا توجد أسباب منفردة للأشكال العديدة والمختلفة من المرض العقلى - فإن معظم الخبراء يتفقون على أن بواعث عدم الاستقرار العقلى تشمل عوامل بيولوجية، من بينها: الاختلالات الهرمونية والإرهاق والمرض وقلة النوم والتعرض للبيئات السامة، وكذا الاستعدادات الوراثية والضغوط الاجتماعية والنفسية الهائلة التى يُفرض علينا التفاعل معها والاستجابة لها فى أثناء مسيرة حياتنا. وهذا هو الحد الأدنى من الاعتبارات التى تدرس عند تقييم حالة ما؛ لأن هناك على الدوام تنوعات ودرجات - تكون فى بعض الأحيان توليفات معقدة للغاية من الاعتبارات. وعدم التوازن أو الخلل فى أى من هذه المناحى والأمور - مثل التعرض لحدث مثير للتوتر فى حياتك أو اضطراب عاطفى أو حتى تغير لعلاج تتناوله - قد ينتج عنها نتائج بعيدة الأمد. وبالنسبة لبعض الناس، يكون الميل للإصابة بمرض عقلى مدخراً فى حقايب الحامض النووى لأسرهم، تماماً كما يكون لدى البعض استعداد وراثى للسمنة أو لإدمان الكحول؛ فإن بعضهم مهياً وراثياً للإصابة بمرض عقلى، وقد صارعت أسرتى اختلالات عقلية على كلا الصعيدين.

ولكن لكى نتعامل مع الخلل الوظيفى للعقل، ينبغى علينا أن نحدد أو على الأقل أن نفهم هذا الخلل بما يكفى للتحدث مع أنفسنا عنه. لقد تلقيت الكثير من الرسائل خلال السنوات الماضية من أشخاص يسألون عما إذا كانت بعض أنماط السلوك طبيعية أم لا، وقد قرأت هذه الرسائل كثيراً للغاية معتقداً أن من كتبها قرر أن السلوك المذكور فى سؤاله ليس طبيعياً، وإلا لما سأل. ومع هذا فأنا دوماً أرد بذات الإجابة تقريباً، وهى أنه إذا كان هذا النمط السلوكى يربك مسيرة حياتك ويجعلك بعيداً عن تحقيق أهدافك الصحية فإننى أعتبره غير طبيعى. وإذا كان

نمط السلوك "له خصوصية لديك" أو كان، في بعض الأحيان، نموذجًا متكررًا ولكنه لا يتداخل في حياتك ولا يعرقل مسيرتك نحو تحقيق الأهداف الصحية فإننى اعتبره طبيعياً، بغض النظر عن طبيعته التي قد تبدو للآخرين منحرفة وشاذة - أقول هذا بشرط ألا يمثل صاحبه خطراً على نفسه أو على الآخرين. ومن ناحية أخرى فإن الأشخاص النرجسيين أو المنتهكين للعاطفة والجسد والعقل ليسوا هم من أعنى بأصحاب السلوك الخاص أو المتقلب؛ لأنهم حين يظنون أن حياتهم "تعمل" على خير ما يرام، وحين يببدون كذلك سعادة تماماً، فإن تأثيرهم على الآخرين ليس بطيب؛ فإذا كانوا مرضى ويخسرون أنفسهم والآخرين بذلك فمن المناسب أن يطلبوا المساعدة.

إن النموذج الأساسي للصحة العقلية الجيدة طبقاً للطبيب النفسى "ويليام جلاسر" كما يلي:

إنك تستمتع بالصحة حين تستمتع بوجودك مع أغلب الناس الذين تعرفهم، وبخاصة الناس ذوى الأهمية فى حياتك كالأسرة، والزملاء من نفس الجنس والأصدقاء. وإذا كنت بوجه عام سعيداً وأكثر رغبة فى مساعدة أحد أفراد الأسرة، أو صديق أو زميل كى يشعر بتحسن - فأنت إذن تحيا حياة خالية من التوتر؛ فأنت تضحك كثيراً ونادراً ما تعانى من الآلام والمتاعب والتي يقبلها الكثير من الناس على أنها جزء من الحياة لا يمكن تحاشيه. إنك إذن تستمتع بالحياة وليس لديك مشاكل فى أن تقبل الآخرين ممن يتصرفون بشكل يخالفك فى السلوك، ونادراً ما قد يحدث أن تنتقد أو تحاول تغيير أى شخص. وإذا كان لديك اختلاف مع أحد فإنك تعمل على إنهاء هذا المشكلة، وإذا لم تستطع فسوف تذهب بعيداً قبل أن تجادل وتزيد من صعوبة الموقف أو المشكلة. وأنت إذن مبدع فيما تحاول أن تقوم به، وتستمتع بقدراتك وبكل ما لديك من أفكار. وأخيراً، وحتى فى أصعب المواقف وحين لا تكون سعيداً ( وليس هناك إنسان يمكنه أن يكون سعيداً طيلة الوقت ) فسوف تعرف حينها سبب افتقارك للسعادة، بل وسوف تحاول أن تفعل شيئاً ما حياى ذلك؛ حتى إنك قد تكون معاقاً جسدياً ولكنك لاتزال تتواءم مع المعايير سابقة الذكر.

والخلاصة هنا أنه مهما يكن من أمر بين يديك على المدى القصير أو البعيد، فستكون قادراً على التعامل معه، ومن ثم المواصلة حتى نقطة ما، والمشكلات التي

سأطرحها هنا تولد عندما لا تكون قادرًا على التعامل مع تلك المنفصات التي تعترض طريقك، أيًا كان سببها.

### عندما يؤدي "تزايد السرعة" إلى الانهيار

كما ذكرت في الفصل الثالث، فإن أحدًا لا يستطيع إنكار أن الحياة قد صارت أكثر تعقيدًا في العصر الحديث، وبخاصة في ضوء تزايد ونمو المعرفة والتكنولوجيا. لقد تغيرت منظومة الحياة بشكل كبير ومؤثر في العقود القليلة الأخيرة، وأصبحنا جيلًا منهمكًا لا يمكنه التخلي عن السرعة واللهات هنا وهناك.

لكن لكل شيء ثمنه؛ فسرعة إيقاع الحياة تفرض علينا متطلبات جديدة، وهو ما قد يعنى أن تصبح عرضة للانهيار تحت وطأة الأعباء والحمل الزائد. والمشهد هنا لا يختلف كثيرًا عن ذلك في الكوميديا التليفزيونية القديمة «I love Lucy»، حيث حصلت "لوسى" و"إيثيل" على وظيفة تقومان فيها بلف الشيكولاتة في أحد المصانع، وكان كل شيء يسير على ما يرام حتى بدأ سير نقل الحلوى يزيد في سرعة دورانه، ففزعتا من حجم السرعة، وحاولتا مسانيرة الحلوى التي بدأت تدور على السير بطريقة مفاجئة وسريعة. ولأنهما لن تحصلا على أجريهما إذا سقطت أى قطعة من الحلوى والشيكولاتة دون لهما، فقد انتهى أمر هذه الحبات التي لم تلف إلى جيوبهما وقبعتيهما وفميهما، وأخيرًا إلى الأرض في فوضى كبيرة من الحلوى المتساقطة. لربما كان هذا المشهد مصنوعًا خصيصًا لمسلسل تليفزيونى كوميدى رائع، لكن في واقع الحياة لا يكون المشهد مضحكًا بهذا الشكل؛ فبعض الناس يزدهر وينمو في إطار من السرعة الجنونية، لكن بالنسبة للغالبية العظمى منا سنقع تحت وطأة ما لا نحتمله.

### نسف الأساطير

على الرغم من أن كثيرًا من الناس يعانون نوعًا ما من الاضطراب العقلى، فالحقيقة هي أنك سوف تواجه بعض الأحكام من الآخرين إن كنت أحد هؤلاء. ولا يوجد وعى عام كاف بالحقائق التي تحيط بالمرض العقلى للناس لكي يطمئنتوا عند مواجهتهم للأمر. هناك استطلاع حديث قامت به الجمعية الوطنية للصحة العقلية، كشفت فيه أن معظم الناس مازالوا يتمسكون بالمعتقدات القديمة وغير الصحيحة عن المرض العقلى، وهذا يوضح لماذا يخفى غالبية من يعانون صراعاتهم الشخصية

ولا يأتون غيرهم عليها؛ خوفاً من العزل أو غيره من العواقب.  
ومن بين هؤلاء المستسلمين نجد:

- ٧١٪ اعتقدوا أن المرض العقلي سببه الضعف العاطفي.
- ٦٥٪ اعتقدوا أن المرض العقلي سببه التربية السيئة من قبل الوالدين.
- ٣٥٪ اعتقدوا أن المرض العقلي سببه سلوك آثم أو غير أخلاقي.
- ٤٢٪ اعتقدوا أن المرض العقلي سببه يعود إلى الفرد نفسه بشكل ما.

### خمس أساطير عن المرض العقلي

الأسطورة ١: المرضى العقليون أشخاص خطرون ويتسمون بالعنف.

الحقيقة: على الرغم من وجود حالات حادة يذكر من يعانون منها أنهم يسمعون أصواتاً تدفعهم لأن يؤذوا أنفسهم أو الآخرين، فإن الغالبية الكاسحة لا تتسم بالعنف. وفي الواقع فإن هؤلاء يعانون مرضاً عقلياً لأنهم ضحايا جرائم أكثر من كونهم جناة بنسبة تصل إلى مرتين ونصف المرة.

الأسطورة ٢: من يعانون خللاً عقلياً أقل ذكاء من غيرهم.

الحقيقة: إن المرض العقلي يؤثر على الناس بفض النظر عن درجة ذكائهم، أو الحالة الاجتماعية، أو مستوى التعليم، أو الدخل. وفي الغالب يهاجم المرض العقلي الأشخاص متوسطي الذكاء وما فوق المتوسط. إن بعضاً من أعظم الكتاب والعلماء والساسة الأمريكيين كانوا يعانون من أمراض عقلية؛ حتى عندما كانوا يحققون إنجازات غير عادية لتاريخنا وثقافتنا.

الأسطورة ٣: معظم المرضى العقليين ينتهي بهم الأمر بالتشرد فقراء في الشوارع لأنهم لا يستطيعون الحصول على وظيفة.

الحقيقة: في كل يوم يتمكن أشخاص من السيطرة على ما لديهم من خلل عقلي، ويتقلد معظمهم الوظائف، ويربون أولادهم، وقيمون العلاقات العاطفية، ويسهمون في مجتمعاتهم ودور عبادتهم.

الأسطورة ٤: أصحاب الأمراض العقلية لديهم نوع من قصور الشخصية والضعف الأخلاقي.

الحقيقة: الاضطرابات العقلية لا تفعل شيئاً للشخصية - سواء بإضعافها أو بإنقاص قوة إرادتها. إنها، ببساطة، علامة علي أن القدرات معطلة وتحتاج إلى من يعالجه ويعيدها إلى نظام العمل الكامل مرة أخرى، وهذا ناتج من الضغط الخارجي والضغط الاجتماعي أو من خلل الأداء البيولوجي (مصدر داخلي وعضوي) مما يتطلب استعادة النشاط واحداث التوازن.

الأسطورة ٥: المرض العقلي حكم بالإعدام على صاحبه.

الحقيقة: كثير من الاضطرابات العقلية يمكن التعامل معها بشكل فعال من خلال برامج وخطط تدعيم ومساعدة وعلاج طيب إذا لزم الأمر، والخطوة الأهم هي الاعتراف بوجود مشكلة حتى تستطيع أن تحصل على المساعدة المطلوبة.

هذه من بين ما ينسب خطأ للمرض. ولسوء الحظ، ليس من السهل أن نحدد توصيفاً حاسماً ونهائياً للمرض العقلي.

### ما الذي يمكن توقعه؟

إن المفتاح الأول للتحقق من أن خللاً ذهنياً قد ألم بك هو السلوك غير المناسب في المناسبات الاجتماعية؛ فحين تبدأ الأعراض في التزايد، تصبح الاختلافات أكثر وضوحاً، ويمكن أن يتحول عدم المواءمة إلى تعطل كامل، ويبدأ المحيطون "بالمريض العقلي" في الانسحاب خوفاً، ويبدأون في إصدار الأحكام عليهم ووضعهم في إطار تسمية محددة.

إذا اعتقدت أنك - أو أحداً ممن تحب - بدأت في "التصدع" أو "الانهيار" أو كنت، ببساطة، "متجهاً لقاع الهاوية"، فهناك مئات التشخيصات التي يمكن أن تنطبق عليك. ومثل هذه التشخيصات والتصنيفات قد تساعدك في تحديد المصاعب والتحديات الخاصة التي يمكن توقعها، وذات التصنيفات يمكن أن تكون ذات أثر "تصنيفي" سلبي (لأغراض تتعلق بالتأمين في معظمها) - والذي يمكن أن يُنتج أحياناً فشلاً في التعرف على الفروق والاحتياجات الفردية، وبعد كل ما قيل فإن المشكلات التي قد تعانيها أنت أو يعانيتها من تحب قد تدرج تحت واحدة



من فئات ثلاث أساسية: هي الاضطرابات المزاجية، واضطرابات القلق، أو النوع الأكثر حدة من الاضطرابات، والتي تصنف بوجه عام بأنها الأمراض العقلية الخطيرة. إننى أعتد فى هذا التصنيف على الأعداد المرجحة من الحالات التى سجلها المعهد الوطنى للصحة العقلية وعلى أنواع الأمراض التى حددتها الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية فى دليل التشخيص الإحصائى للاضطرابات العقلية، الطبعة الرابعة.

### الاضطرابات المزاجية

إنه مصطلح من مصطلحات الطب النفسى يشير للحالات العاطفية المبالغ فيها، والتى تؤثر على سلامتنا الذهنية والقدرة على توظيفها: وهو "الاضطرابات المزاجية". إن كنت تعاني اضطراباً مزاجياً فإن عواطفك قد تبدو خارج السيطرة ويمكن أن يزيد الأمر إلى الدرجة التى تؤثر فيها انفعالاتك على قدرتك على المضى فى الحياة اليومية الاعتيادية ومتابعة متطلباتها. إذا صدمت حمايتك العاطفية بشدة - كأن أصبحت تعاني حزناً عميقاً أليماً، أو تفقد احترام وتقدير الذات، أو تعاني خواء مزمناً - فإن المصطلح العيادى للحالة المتدنية من السلوك الذى تعيشه هو مصطلح "الاكتئاب". من ناحية أخرى فإن الحالة الانفعالية العالية التى تتسم بالإثارة والانفعال الذى يصعب السيطرة عليهما أو التحكم فيهما يشار إليها بمصطلح "نوبات الخيل المؤقت"، وإذا خلطت بين عاطفتين متطرفتين - بحيث صرت تنتقل خلال تلك الحالة ما بين الاكتئاب ونوبات الخيل المؤقت - فإن تشخيص حالتك قد يندرج تحت ما يسمى اصطلاحاً "ثنائية القطبية".

إن أحد هذين الاضطرابين العاطفيين المتطرفين وأكثرهما شيوعاً وتواتراً فى الشكوى منه هو الاكتئاب. فى الواقع، وطبقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب هو أحد الأسباب الأساسية لفقد الأهلية فى الولايات المتحدة الأمريكية والعالم كله. أقول لك ذلك لأننى أريد منك أو ممن هو محط رعايتك أن تفهموا أنكم لستم وحدكم فيما تعانيون.

### "الحالة الطبيعية" فى مقابل "حالة الاكتئاب المرضى"

خلال سنوات خبرتى تعاملت كثيراً مع أناس لم يدركوا أنهم يعانون الاكتئاب إلى أن تعافوا منه. ولتدبر الأمر معى: إذا كانت السيارة الوحيدة التى قديتها فى حياتك

هى الفولكسواجن ٥٨ صغيرة الحجم، والتي بها سخان معطوب ولا تعطل بك، فإن الجالس خلف عجلة قيادة السيارة البويك الجديدة سهلة القيادة، ذات الرفاهية العالية - حيث جهاز توجيه ودوائر تدفئة عبر المقاعد - قد ينبهك ويحثك للبحث سريعاً عما كنت تفتقده.

---

لقد تعاملت كثيراً مع أناس لم يدركوا أنهم يعانون الاكتئاب  
إلى أن تعافوا منه.

---

فكيف لك أن تعرف أن لديك اكتئاباً مرضياً؟

إليك الوصفة: يكون من المعتاد أن ينتابك الحزن ليوم كامل بين الحين والآخر أو حتى أسبوع كامل؛ حيث تعيش حالة حزن لا أسباب واضحة لها، أو حالة من "الغم والهم" الناجمة عن أى حزمة مركبة من العوامل، وبخاصة إذا كان الإجهاد والتوتر أحد العوامل المتوفرة.

يتفق معظم الناس على أن الحياة ليست دوماً مفروشة بالورود، وأنه يمكن أن تحدث أشياء كثيرة يمكن أن تحبطنا وترعبنا وتجعلنا مضطرين إلى أن نتأقلم على الحاجات أو المتطلبات الجديدة أو التغيير. إن الجميع يتعامل مع الأزمات وأحداث الحياة المجهدة بشكل يجعل من الصعب عليك تحديد عتبة تلك الحالة إلى أن تعبرها.

فأين، إذن، الخط الفاصل بين حالة الغم المعتدلة وبين الأشكال الأخطر من الاكتئاب المرضى؟

إن "أيام الغم والحزن" قد تصبح "اكتئاباً" عندما تبدأ فى التعارض مع مسير حياتك بصورة متواصلة ومزمنة، وتؤثر عليك بالسلب بالفعل، وتجعلك بعيداً عن إنجاز ما تشده. إن الفترات الطبيعية للحزن هى بوجه عام أوقات محدودة، وعادة ما يكون لها سبب، ولكن إذا انخفضت طاقتك وقدرتك العقلية والعاطفية والبدنية إلى أقل مستوى ممكن لها، وبقيت على هذه الحال لفترة طويلة من الزمن - كأسابيع أو حتى شهور - فأنت فى هذه الحالة مصاب بالاكتئاب المرضى، وتحتاج إلى القيام بأمر ما حيال ذلك، ولن يستطيع أى شخص أن يقيس حالتك خيراً منك أنت. فلتتخذ من فطرتك السليمة مرشداً لك. وإذا كانت حالتك تعصرك وتضنيك بالفعل، فأنت بحاجة لطلب المساعدة.

## ما الذى يسبب الاكتئاب؟

إن التوتر مرتبط دائماً بالاكتئاب (وبعض الدراسات تظهر أن ٥٠% من الناس الذين تم تشخيص حالاتهم بأنها اكتئاب، عانوا توتراً شديداً قبل ذلك). وليس واضحاً أيهما يسبق الآخر: الدجاجة أم البيضة. هل يسبب التوتر الاكتئاب؟ أم أن الاكتئاب هو من المؤثرات التى تولد تفاعلات التوتر فى الجسم؟ وأنا أشك فى وجود نوع من التبادل بينهما، نظراً لاختلاف الأزمتين تماماً. واللافت للنظر هو أنهما غالباً ما يحدثان معاً، وهو الأمر المهم فى إعدادنا لتدخل فعال. ومن الواضح، وكما ذكرت من قبل، فإنه من المهم جداً أن تكون منتهياً للمثيرات وعوامل الضغط والتوتر فى حياتك، وأن تدرك ما يجعلك عرضة لأن يتحول التوتر لديك إلى اكتئاب؛ والعكس بالعكس؛ فعلى سبيل المثال هناك بعض الحالات الطبية التى تقود إلى حالة اكتئاب. فقد أظهرت الدراسات أن بعض التغيرات فى الجسد قد يترافق معها بعض التغيرات الذهنية، وقد يرتبط ببعض الأسباب البيولوجية وقوع الاكتئاب. فمثلاً هناك ما بين ٢٠ إلى ٢٥% من المرضى بالسكري و انسداد عضلة القلب والأورام السرطانية و الجلطة الدماغية سوف تتطور لديهم حالة من الاكتئاب الحاد فى أثناء فترة المرض. والنوبات القلبية ومرض الرعاش والاضطرابات الهرمونية يمكن أيضاً أن تسبب الاكتئاب وتصيب المريض بتبلد إحساس؛ بحيث تستغرق عملية العلاج والشفاء مدة أطول.

بعض الاكتئاب له سبب بيولوجى محض ( باطنى النمو)؛ بمعنى أنه يأتى من الداخل باتجاه الخارج؛ فضلاً عن كونه متفاعلاً مع عناصر بعينها فى حياتك أو بيئتك؛ فالتغيرات الهرمونية، مثلاً، يمكنها أن تسبب اكتئاباً بعد الولادة عند الأمهات الجدد، أو اكتئاباً لدى السيدات بعد سن اليأس، وكذلك فإن مشكلات الغدة الدرقية أو الخلل الكيمىائى عند بعض الناس قد تحدث الأمر ذاته. يقع بعض الارتباك غالباً عندما يتم التفريق بين هذا النوع من الاكتئاب وذاك الآتى من عوامل خارجية. وللتوضيح، فإن الاكتئاب ذا الأسباب الخارجية هو حالة مزاجية نفسية غير ملائمة قد تحدث نتيجة حدث من أحداث الحياة مثل الحزن المبالغ فيه لفقد أو موت شخص تحبه أو تهتم له، أو لحدوث تراجع فى مسيرة المرء المهنية، أو لوقوع انتكاسة صحية نجمت عن مشكلة مهنية.

### طبيعة هذه الحالة: الحياة مُعطلة.

يوجد سبب يدعى "نواة" الاكتئاب - في حالات حادة قد تشعر كما لو أنك تنهار وتسقط في سواد شديد الكثافة تشعر به وتصارع جوانبه فلا تصل إلى شيء وكأنك لن ترى الشمس ثانية، وتشعر وكأنك تصرخ من فرط الشعور بالوحدة والانقطاع عن الحياة، وقد تستغرق أيضاً في سيل أفكار متدفق لا تريد لشخص سواك أن يسمعها وتقول: لماذا لا أستطيع التوقف عن البكاء والصراخ؟ أنا أكره نفسي. وأكره حياتي، ولا أعرف حتى لماذا أتألم وأتأذى إلى هذا الحد - فلدي وظيفة رائعة ومنزل جديد وزوجة ترعى الأولاد على نحو رائع، وأعلم أنهم يحبونني ... ولكنني على نحو ما - ومن داخلي - لا أستطيع الإحساس بأي مما أنا فيه من نعمة؛ فأنا أعنف أولادي بشدة، ولا أشعر بأنني عاطفي مع قرينتي، وأشعر بالذنب الشديد لكوني مهملاً وبائساً لأبعد حد. لا أعرف ماذا أفعل، ولا أريد الذهاب للطبيب، لأنه سيكلفني ٢٠٠ دولار لكي يشخص حالتني بتشخيص لا أريده، أو قد يفعل ما هو أسوأ؛ فيخبرني بأنني على خير ما يرام، فما عسى أن تكون مشكلتي إذن؟ إنني أعرف أنني بحاجة ماسة للمساعدة، ولكن ليس لدى أي فكرة عن نقطة الانطلاق المناسبة نحو ذلك العون.

إن أحد أهم العناصر المركبة للاكتئاب - والتي تحجبك عن طلب وإدراك المساعدة - هي تبدل الإحساس الواضح؛ فالتناس عادة يعتقدون أن عكس الشغف هو الحزن وتجنب الآخرين، غير أن نقيض الشغف في الحقيقة هو اللامبالاة. والاكتئاب الذي يتسم باللامبالاة يميزه الإحساس بالفراغ والانفصال عن الواقع وعدم الارتباط به. وعندما تتسحب بمشاعرك إلى نقطة اللامبالاة بحياتك وكل شيء وكل شخص فيها فأنت لا تبكي ولا تضحك - بل تكون في حالة خدر تام، وهذا قد يكون من أصعب مراحل الاكتئاب لأنه يجعل الحياة أسوأ. وكلما زاد تبدل مشاعرك وزادت لامبالاتك قلت لديك المحاولة، واعراضك عن المحاولة يقلص من فرصك في خلق أي عائد أو عوض مما ترجوه لنفسك. ومع قدر أقل من العوض والعائد تنفوس أعمق وأعمق في الاكتئاب واللامبالاة التي غالباً ما تصاحب حالة الاكتئاب.

إذا كان من تحب هو من وقع ضحية الاكتئاب، فقد تجده منسحباً، ويبدو كأنه تائه في عالمه الخاص، وقد يكون حزينا وخاملاً وغير قادر على أن يجد من يخفف من آلامه ومعاناته؛ حتى إنه يشعرك بأنك أكثر انفصلاً عنه وأقل قدرة على



مساعدته.

إن مراقبة الآخرين ورؤيتهم يصارعون قد تكون أمرًا عسيرًا على الفهم، خاصة إذا لم تكن قد جربت حالة اكتئاب خطير بنفسك. فتساءل لماذا لا يستطيعون التغلب عليه ببساطة. فتظن، يبدو عالم صديقك، أو زوجك، أو ابنتك على ما يرام - ومع هذا فما زالوا غارقين في الحزن؛ فأفضل أصدقائك لم يعد يغادر بيته أبدًا، ولا يتصل بك للاطمئنان على حالك، وزوجك لم يعد مهتمًا بلعب الكرة مع الأولاد أو الخروج للعشاء أو حتى العلاقة الحميمة معك، كما أن ابنتك توقفت عن الخروج مع صديقاتها، وصارت تغلد للنوم كلما سنحت لها الفرصة، ولا ترغب في الخروج إلى نزهة عائلية خارج البيت. لا يبدو أنك تستطيع التواصل معهم، وتشعر وكأنك بمنأى عن واقعهم وغير قادر على أن تقترب منه.

ونظرًا لأن صراعاتهم العقلية والنفسية تؤثر على حياتك فلن يكون مفاجئًا تقلب مشاعرك أنت بين الغضب تارة والرحمة والرعاية تارة أخرى، وبالرغم من أنك مهتمة ومنشغلة بالأمر، فقد يصبح أمرًا مزعجًا أن يرقد زوجك في فراشه طيلة إجازة نهاية الأسبوع دون المساعدة في العمل أو دفع الفواتير. ليس الاستياء من كونه محبطًا فقط؛ بل لأنه يترك لك أعباء كبيرة جدًا في شئون المنزل والأسرة، وحينئذ يضاف إدمان الشعور بالذنب فيعقد الأمر برمته، فكيف تكون في قمة غضبك من شخص يكون في حالة حزن شديد؟ إن من العسير معرفة ما قد نتوقعه خلال الاكتئاب، إذا لم نفهم ماهيته وندرك الدرجة التي يصير عندها زائدًا عن الحد.

### الإشارات المنذرة بالانتحار

على الرغم من أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب بمقدار الضعف عن الرجال، فإن نسبة من ينتحرون بسبب الاكتئاب إلى أمثالهم من النساء هي ٤-٣، ومع هذا فلا يوجد نمط محدد للمنتحرين. فقد يحدث للصغار والكبار، والمرضى والأصحاء، ولالأغنياء والفقراء. وبعض الناس بالتأكيد ينتحرون بدون إظهار أية إشارات منذرة بالانتحار، بينما قد يظهر على البعض الآخر بعض الإشارات والعلامات، دون أن يلحقوها بالانتحار الفعلي، ولحسن الحظ وطبقًا للهاتف الوطني للوقاية من الانتحار، هناك بعض "الإشارات الحمراء" المعروفة، والتي تذكرك باقتراب الخطر منك أو ممن تحب.



وتشمل :-

- التهديد بالإيذاء أو قتل النفس أو التحدث عن الرغبة فى إيذاء أو قتل النفس.
- البحث عن طرق لقتل النفس بالسعى نحو الاقتراب من الأسلحة النارية، والأقراص المتاحة أو وسائل أخرى.
- الحديث عن الموت والكتابة عنه، وكذلك عن الاحتضار أو الانتحار حين يكون حديثاً كهذا فى غير محله .
- الشعور باليأس.
- الإحساس بالثورة والغضب الشديدين والخارجين عن السيطرة، وكذا السعى للانتقام.
- التصرف المتهور الطائش والمشاركة فى أنشطة خطيرة تتم دون تفكير على ما يبدو.
- الشعور بالوقوع فى أسر وكأنه ما من مخرج.
- الإفراط فى استخدام الكحوليات والعقاقير المخدرة.
- الانسحاب من بين الأصدقاء والأسرة والمجتمع.
- الشعور بالقلق والاضطراب وعدم المقدرة على النوم طيلة الوقت.
- التغيرات المزاجية الهائلة.
- عدم رؤية وجود سبب للحياة وعدم الإحساس بأى هدف منها.

ولكى أكون واضحاً فإننى لا أفترض أن إشارة أو إشارتين من هذه الإشارات تعنى أنك فى خطر؛ فعامل الخطر يعود للمعنى الأصلي لما أعتبره "حالة غير طبيعية". فهل أى من هذه الأمثلة تضر بقدرة الفرد على الماضى فى الحياة وتحقيق الأهداف فيها؟ كلما كانت المشكلة أكثر تحديداً، صار حلها أيسر، لكنه فى العادة يكون تراكمًا لعدة عوامل تعمل على أن تسجنك داخل



مستتق من الارتباك، وفي خضم هذا الارتباط لا يمكنك التوصل إلى المشكلات الأساسية دونما عون من إرشاد متخصص.

\* الخط الوطني للوقاية من الانتحار. ما هي الإشارات المنذرة بالانتحار؟ [http://suicidepreventionlifeline.org/helo/warning\\_signs.aspx](http://suicidepreventionlifeline.org/helo/warning_signs.aspx) (في ٢٧ يونيو ٢٠٠٨).

### الجانب الآخر من الاكتئاب

كما ذكرت سلفاً، فإن المصطلح الذي يشير إلى الاضطرابات المزاجية التي تشمل كلا من اضطراب الاكتئاب والخيل المؤقت هو اضطراب "ثنائية القطبية"، وهو - كما يبدو عليه الاسم - يشير لوجود اثنين من المشاعر المتناقضة كل التناقض؛ فأتناء نوبة الخيل تعيش فترة من النشوة والإثارة الشديدة فتشعر أنك لا تقهر، وتتحدث أسرع مما اعتدت، وتفرد في تقديرك لذاتك، وتتسابق أفكارك وتتسارع، وتشعر بطاقة أعلى من المعتاد وتكون بحاجة أقل للنوم. وقد تصبح نوبة الخيل خطرة في بعض الأحيان، فتبعدك عن ملامسة الحقيقة وتولد لديك أفكاراً وسلوكاً مضطرباً هائجاً يمكن أن يقود إلى إسراف مالى أو مقامرة متسارعة وغير حكيمة، وإلى قرارات مندفعة، وإلى استخدام مواد خطيرة أو إلى سلوك جنسى غير قويم. إذا عايشت أعراضاً مشابهة أقل حدة فهذا يسمى "الخيل اللطيف"، وهي أشكال أخف من الخيل قد لا تستمر طويلاً، ولا تتطلب في العادة دخول المستشفى. والمصابون بهذه الحالة لا يصلون إلى التناقضات الخطيرة التي يصل إليها الشخص كامل الجنون. هذه الحالة النفسية المزاجية توصف أيضاً بأنها أفكار وسلوكيات مضطربة ولكن ذات درجة أقل من التأثير على اتساق الشخص، وقد تكون لديك رغبة عارمة في الاستسلام لتلك الحالة، لكنك تعرف العواقب. ومع هذا يظل لديك توتر في الحالة المزاجية النفسية التي يمكن أن تتسبب في معدلات ضخمة من الإحباط الداخلى، وبخاصة إذا اتخذت القرارات بناء على حكم غير سليم أو بناء على إحساسك المفرط بالثقة التي قد تجلبها حالة الخيل اللطيف. إن نطاق الأمزجة التي تتراوح بينها في اضطراب ثنائية القطبية يعد مشكلة حقيقية تؤثر على كثير من الناس، لكن عليك الحذر لأن هذه التسمية تم الإفراط



فى استخدامها خلال التاريخ الحديث، وأحياناً ما تحدد بشكل غير صحيح. فعلى سبيل المثال، التقلبات المزاجية الواسعة والكبيرة التى تحدث بشكل متطابق ومتكرر فى فترة المراهقة يمكن أن توضع خطأ فى دائرة هذا التشخيص، وكذلك التقلبات المزاجية التى تحدث عند النساء والتى تكون مقترنة بتغيرات هرمونية.

### قصة "ليا"

استيقظت "ليا" قلقة وصوت قرع الباب على شقتها يشق طريقه نحو مخها. بدأ التليفون فى الرنين، وعبر جهاز الرد الآلى أتاها صوت "كايلين"، وهى قلقة وثائرة. كانت صديقتها تنادى عليها من الجانب الآخر للباب وتعجب لعدم استعدادها لمباراة تنس يوم السبت للمرة الثالثة خلال هذا الشهر. فركت "ليا" عينيها المغمضتين وتساءلت: كيف نسيته مرة ثانية؟ وكيف وصل يوم السبت بهذه السرعة؟ أين اختفى يوم الجمعة؟ ولماذا تجد نفسها وسط تلك الفوضى والضياع؟ كانت الأمور تسير على نحو أكثر صعوبة؛ فكل شيء - تحطم أو تعطل، حتى أقل المهام كانت تستغرق منها جهداً كبيراً جداً؛ فهى لم تلمس المكواة منذ أسابيع، وكان منزلها كما لو أن زوبعة ضربته. كانت متعلقاتها مبعثرة ومتناثرة وملتوية تماماً مثل الأفكار التى تدور فى عقلها.

لقد بدأ ذلك الحال يناوشها من جديد، فبدأت تتجنب اتصالات أمها وبدأت أحوالها تصبح أكثر اهتزازاً أيضاً. لقد استنفدت رصيد الإجازات المرضية، وبدأ زملاء العمل مؤخراً ينصرفون من حولها بشكل غريب، كما لو أنهم لم يعودوا يرونها عضواً ذا نفع فى فريق العمل. وبينما تواصل الطرق على الباب استمر شعورها بالاستياء مما كانت تفعله، وفكرت فى الاستيقاظ لثانية، ثم ما لبثت أن جذبت الغطاء فوق رأسها بدلاً من الاستيقاظ - إنها لم تستطع فعل ذلك - لم تستطع أن إقناع نفسها بالاستيقاظ برغم خزيها العميق لتواربها من صديقتها. أخيراً توقفت الضوضاء على الباب، وتمنت لو توقفت الضوضاء كذلك التى تترز داخل رأسها بالسهولة نفسها، لكن تجاهلها للأمور كان يزيد الطين بلة..

الأسوأ من ذلك أن الأمر لم يكن على هذا النحو دائماً - فكانت "ليا" تتأرجح بين طرفى النقيض، وحين كانت الأمور تسير على نحو طيب لفترة فإنها تكون على خير ما يرام، فتصبح نضرة، وتكون قرة عين زملائها فى الشركة، وتكثر من العمل الإضافى، وتتهى مقداراً مدهشاً من العمل - بل والعمل المتميز، وتكون نجمة تقود

المناقشات وتعرض الرؤى التي ميزتها بكونها الموظفة التي تتقن بالفعل أعمال التسويق. كانت تشعر بأنها ذكية، وتمتلى طاقة وذكاء، وتستطيع اللعب بذات القدر من الجدية التي تعمل بها. كان كل يوم يجلب معه مزيداً من الإثارة وكانت تشعر وكأنها تمسك بين يديها مقاليد الأمور.

وحين تبدأ أمورها بالتسارع نحو فوضى من الأفكار المشوشة والأنشطة المجنونة، كأن زناداً تم قذحه، فتتابع حركة متواصلة زنبركية لا تتوقف، وكما لو أن صماماً في مخها قد عطب، فتتحرف عن مسارها على نحو خطير وخارج عن السيطرة؛ حيث يبدأ حديثها في التسارع والتقطع، ويكون عليها إعادته تكراراً حتى يفقد معناه حتى بالنسبة لها، ثم ما تلبث أن تتحول مرة أخرى - فهي على حالها هذا كسيندريللا في الحفلة الراقصة؛ فدقة ساعة تحيل عالم "ليا" إلى خراب، فتتضاءل إنجازاتها الكبيرة، ويتحلل كل شيء. كانت نوياتها تجعلها غير قادرة على النهوض من فراش نومها لأيام، وتتجاهل قدرًا من الاتصالات كالأطباق التي تتراكم في الحوض.

بعد سنوات من الإنكار والمعاناة بسبب آراء وأحكام الآخرين عليها - ممن رأوا أنها "لا تعيش وفقاً لقدراتها" - قررت "ليا" أخيراً أن تتولى زمام أمرها وتتولى أمر تعافيتها. قامت بالبحث والعمل مع طبيبها لرسم خطة مناسبة لها. بالإضافة إلى ما وصف من أدوية. بدأت "ليا" برنامجاً لممارسة الرياضة، واختيار أفضل لما تتناول من أطعمة، وصارت أكثر اهتماماً بما ينبغي أن تتأله من نوم - فهدأت تقلبات المزاج ثنائية القطبية التي أنهكتها وأصبحت أكثر قدرة على إدارة أسلوب حياتها. قاسمت الآخرين قصة نجاحها من خلال مسرحية كتبتها عن مشاكل وتحديات الصحة الذهنية، والتي ساعدت كثيراً من الناس على مواجهة قضاياهم الخاصة بهم وعلى طلب المساعدة، وحين تذكر ما كان، ترى "ليا" أن الله قد شاء لأحلك ساعات حياتها ظلمة أن تتحول لتكون أعظم قواها، وأن تفرس الأمل في الآخرين الذين يمكنهم أيضاً أن يسيطروا على حياتهم وشئونهم.

يمكنك أن تجد مزيداً من المعلومات عن بعض أنواع الاضطراب النفسى فى الملحق ج. الملحق ب، ومزيداً من المعلومات عن بعض الإشارات المنذرة بالاكئاب فى الملحق ج.

## اضطرابات القلق

فى لغة الطب النفسى، يعد القلق فئة واسعة النطاق من العواطف والانفعالات التى تغطى القصور والعجز الناجمين عن الامتلاء بالخوف والذعر والرعب الشديد. بعض القلق جزء طبيعى من الحياة؛ فكلنا عاش التصرف بعصبية ذات مرة وبخاصة قبل اتخاذ خطوات مهمة فى حياتنا مثل الزواج، وأول يوم فى وظيفة جديدة، وولادة أول مولود، أو متابعة الأولاد وهم يلتحقون بالجامعة، ويكمن الفرق فى أنك إن كنت شخصاً يعانى اضطراب القلق فإنك تشعر بالارتباك لقدر كبير من الوقت، وقد تخاف حتى من الأنشطة اليومية مثل مغادرة المنزل والتوجه للعمل أو الذهاب إلى البقال. هذه إذن ليست مرحلة عابرة؛ فقد تبذل الكثير من الجهد فى هذا القلق لدرجة تجعلك تضيع الكثير من الفرص للعيش بسلام وسعادة.

هل تستطيع تخيل حالة الضغط والإنهاك المصاحب الذى تحمله تلك الاستثارة المتواصلة على جسدك؛ بحيث تكون فى وضعية "الفرار أو المواجهة" طوال الوقت؟ وكما بينت فى فصل التوتر، فإن هذه الحالة قد تغلف حالة جسدية غير صحية بالمرّة. وإذا كنت واحداً من الأربعين مليون أمريكى الذين يقول عنهم المعهد الوطنى للصحة العقلية إنهم يعانون من اضطرابات القلق، فامل هذا التدهور بالضبط هو ما يجرى لجسدك الآن، ومن ثم تضعف قدرتك على المقاومة؛ فالجهاز الكظرى (الذى يقف وراء استثارتك) يحرق نفسه فى الغالب لأن جسدك باستمرار يصارع أعداء قد لا يكون لهم وجود إلا فى الحرب التى تدور داخل عقلك أنت. فأن تنفق وقتاً وجهداً فى القلق بخصوص أشياء لم تأت بعد حتى تمر، أو أن تعيش مستوى مبالغاً فيه من الخوف فى ظل عدم وجود خطر واضح وحال، وهو وضع أكثر سوءاً من مجرد كونه غير بناء - فهو مدمر على طول الخط؛ لأن القلق هم مستمر ودائم وينخر كيانك شيئاً فشيئاً، ودائماً ما يشكل تهديداً وشيكاً وحقيقياً؛ فالناس فى هذه الحالة غالباً ما يبذلون، بلا جدوى، موارد عزيزة وذات قيمة كبيرة وهم فى أمس الحاجة إليها. والأسوأ من ذلك أن النتائج الفعلية المخيفة ليس ضرورياً بالمرّة أن تجلب الدمار عند وقوعها؛ لأن رد فعلك الداخلى تجاه توقع حدوثها كان كافياً لأن يخرّب حياتك جسدياً وعاطفياً.

## القلق في مقابل الخوف

أريد هنا أن أقرر بوضوح أن الخوف ليس دائماً أمراً سيئاً إذا كان منطقيًا. وكما أوردت سلفاً، فإن ثمة فارقاً بين المخاوف المنطقية والمخاوف غير المنطقية؛ فالمخاوف المنطقية تقوم على الحقيقة التي قد تسبب لنا أضراراً واقعية ونحن بحاجة لمستوى معين من الوعي والانتباه لحماية أنفسنا في المواقف اليومية.

فعلى سبيل المثال، في كل مرة تجلس خلف عجلة قيادة السيارة - خاصة على طريق سريع ومزدحم - فإن جرعة معقولة من الاهتمام والانتباه المطلوبين قد يكون فيها طوق نجاتك، وأحياناً يكون من العقل السديد أن تستمع إلى صوت حدسك الداخلي حتى يتوفر لك شكل من أشكال الحماية والأمان، وكثير من الجرائم ارتكبت لأن الناس لم ينتبهوا إلى إحساسهم بالخوف الغريزي والمنطقي.

يشعر جميع الناس بالقلق في وقت ما وعند نقطة ما، ويعتبر القلق سمة طبيعية من أشكال العمل العقلي. وكما أسلفت الذكر، فإن الإثارة العقلية لها تأثير مفيد ويمكن أن يكون القلق جزءاً من هذه العملية. وعلى النقيض يصبح القلق اضطراباً نفسياً عندما تصبح أسيراً لأعلى درجات الإثارة، وتعطب آليات السيطرة لديك. وهناك عدة أنواع من هذا الارتهان أو الاحتجاز سيتم الحديث عنها لاحقاً. ما أريدك أن تفهمه هو أن الخلل يبدأ عندما نخاف من أمر ما، وليس بالضرورة أن يكون هذا الأمر متخيلاً تماماً أو أنه من نسج الأوهام، أو أنه أمر صعب التحديد أو أنه من الصعب أن يتفق الآخرون على كونه يمثل مستوى طبيعياً من التهديد. في أحيان كثيرة تصنف الأمور المصاحبة كمثيرات للقلق باعتبارها مخاوف يكون احتمال حدوثها ضئيلاً إلا أنها تبقى مصدر قلق واهتمام زائد وعصبية؛ فمثلاً قد تخاف من الثعابين التي تزحف من حولك في سريرك ( ليس هذا الأمر النادر حدوثه بين الأطفال بعد مشاهدتهم لفيلم رعب به ثعابين في أسرة بعض شخصيات الفيلم). وإذا كنت تقضى الليل في قرية بعيدة في الغابة في مكان ما فإن هذه المخاوف منطقية ومقبولة بشكل أكبر ولكن عندما تتواجد هذه المخاوف بدون مثيرات فقد تكون موضع مشكلة؛ فمثلاً إذا كنت ترقد في سريرك في قلب ضاحية أمريكية ولا تزال خائفاً بدرجة تمنعك من النوم، فهذا خوف غير منطقي وله في الغالب دلالة مرضية. إن الكثير من مخاوفنا غير المنطقية تترسخ في الطفولة برسائل إما لفظية أو سلوكية مقصودة أو غير مقصودة من الراشدين الذين كانوا يمثلون

سُلطة بالنسبة لنا، أو من مواقف غير مريحة استطاعت خداعنا لأننا كنا في هذه المرحلة من العمر يسهل التأثير علينا بأى منطق غير عقلانى أو سديد. قد يكون القلق نتيجة حادث أو صدمة فى مرحلة الطفولة كالاستغلال البدنى والجنسى. وكونك طفلاً. فقد تمتع عن الإبلاغ عما يجرى أو تتحدث عنه مع أحد؛ لأن العقل يحاول حمايتك، كما أن صياغة الأمر فى كلمات يجعل الصدمة النفسية أكبر وأعنف. وإن كنت صغيراً فإنك لا تستطيع أن تفهم معنى ما يجرى. وقد يرتبط القلق بأى شىء، مهما بدا ذلك الشىء غير منطقي فيما بعد؛ فربما يرجع شعور طفل بعدم الأمان لاضطراب أسرته، لكنه بدلاً من الاعتراف بذلك يربط مخاوفه بالطيور، أو الكلاب، أو مقبض الباب. وبعد عشرين عاماً، وحين ينشئ هو أسرته الخاصة تمود ذكرياته المؤلمة بعدم الأمان إلى الظهور فى صور متعددة وتمزق سلام زواجه وعلاقاته.

وبالرغم من وجود علاقة بينهما فى غالب الأحيان، فإنتى أود أن أوضح أن القلق والاكتئاب ليسا مرتبطين على الدوام بالتوتر، ومع هذا فإن المستويات العالية من التوتر يمكن أن تؤدي إلى أى من تلك الاضطرابات، وكما ذكرنا فى الفصل الثالث، فإن التوتر هو رد فعل الجسد على الضغوط الحياتية (أو التوترات)، والتي تكون فى الغالب حقيقية يمكن التأكد منها وإثباتها. ومثال ذلك: التغيرات النمطية التى تطرأ على زواجك أو وظيفتك كالعناية بطفلك المريض ورعايته، أو التعامل مع الشدائد والأزمات المالية، إلخ. ومن ناحية أخرى لا يتعلق القلق بالضرورة بتهديد أو مثير أو مؤثر يمكن التأكد منه، والأهم من ذلك أن التركيز غير المنطقي على "التهديد" يمكن أن ينهكك تماماً ويشعرك بأنك لا تملك سيطرة على عواطفك وانفعالاتك. فى حالة التوتر يرى الآخرون من حولك هذه المشاكل لديك ويدركونها، والفارق فى أمر القلق أنك قد تكون الشخص الوحيد الذى يرى التهديد - أو على الأقل مستوى التهديد - الذى تستجيب له.

### الوجوه المتعددة لاضطرابات القلق

من أشكال القلق الأخرى توتر ما بعد الصدمات النفسية، وهو ما يقع حين تخلف الصدمة النفسية المتولدة عن حدث ما ذكريات تؤثر سلباً على صحتك العقلية بقلق زائد عن الحد. هذه الذكريات تزيل إحساسك بالفرح والانسجام، وأنت تسمع فى الغالب عن هذا مع المحاربين القدامى الذين عايشوا أهوالاً مرعبة فى الحروب؛

فبعد شهور أو أعوام من الحدث، يقع أمر ما يستدعي هذا الحدث من جديد ويأتي القلق الهادر من خلاله. على سبيل المثال، يعود أحد الجنود المشاركين في حرب سابقة إلى الوطن من الخدمة العسكرية، ويبدو أنه على ما يرام، وذات يوم وهو يتجول في الشارع يسمع فجأة نيراناً خلف السيارة تطلق من حوله فيخاف ويسقط على الأرض ويبحث عن العدو الذي أطلق عليه النيران بالرغم من أن العدو على بعد آلاف الأميال منه وهو بعيد عن أى خطر - فلو استمر الجندي على هذا الحال من الخوف فسوف يفقد قدرته على التواصل مع الواقع الراهن، ويمكن أن يشكل خطراً كبيراً. وقد وقعت حالات جذب فيها أحدهم بندقيته وبدأ في إطلاق النار على الناس - قد يكونون من الأصدقاء أو أفراد العائلة - الذين ظنهم خطأ أعداء الحرب التي خاضها.

إن اضطراب الوسواس القهري يعتبر شكلاً آخر من اضطرابات القلق، وتميزه الأفكار (الهواجس أو الوسواس) المتكررة وغير المرغوبة و/أو السلوكيات المتكررة وغير المرغوبة، والسلوك التكراري مثل غسل الأشياء، والفحص والتنظيف. ويتم ذلك غالباً على أمل منع الأفكار الملازمة أو إبعادها. والقيام بتلك السلوكيات يسمى "طقوساً"، وهو يعطى راحة مؤقتة فقط، وعدم تأديتها يزيد من القلق زيادة واضحة. ويتم استثارة القلق عن طريق أفكار وصور ملحة وغير محببة أو حتى عن طريق تصور قلة الفرص أو العوائق أمام أداء طقوس معينة تصير لا غنى عنها من أجل مواكبة القلق والمخاوف. قد تملؤك الشكوك وتشعر بالحاجة إلى فحص الأشياء بشكل متكرر، مثل إطفاء المكواة أو الموقد عندما تغادر المنزل.

وبالرغم من أن معظمنا يُرضى (غيبته في ممارسة سلوكيات غريبة ولا تفكر فيها - كالدق على الخشب، وتحاشي الشقوق في رصيف المشاة، أو حتى الضغط على زر المصعد اثنتي عشرة مرة، رغم أنه تكفى ضغطة زر واحدة لتسجيل الطابق، لكن من يعانون الوسواس القهري يختلفون عن ذلك في أن هذه السلوكيات غير المنطقية تسيطر على حياتهم وتمنعهم من أن يحيوا حياة طبيعية؛ فعلى سبيل المثال إذا رُييت على أن تشعر بأنك غبي لعجزك عن تنظيف الحمام بعد استعماله، فقد تترجم ذلك الاستهجان لعاداتك الى إحساس شخصي بكونك غير كفاء وغير جدير بالتقدير، وكلما ظهر مثير لهذه العاطفة في حياتك، عندما تكبر، فإنك تستغرق في نماذج من الأفكار والسلوكيات القهرية كتخفيف مؤقت لقلقك. وفي هذه الحالة قد يعنى ذلك أن تقوم بتنظيف حمامك سبعين مرة في اليوم أو غسل يديك حتى تنزف. إنك تتعش بداخلك صوت أى من والديك حين كان يوبخك،

وتجعل هذا الصوت جزءاً منك، وربما تظن أنك وجدت طرقاً ووسائل للتخلص من القلق الزائد، وحين لا تدوم الراحة طويلاً فإنك تبالغ في سلوكك القهرى المريح. وبعبارة أخرى، كلما نظفت حوض الحمام أو غسلت يديك صرت أكثر قلقاً على المدى البعيد.

أنواع الرُّهاب المختلفة هي أيضاً من بين اضطرابات القلق التي تؤثر تقريباً على ٣٦ مليوناً من الأمريكيين\* بشكل أو آخر. وهذه المخاوف الدائمة وغير المنطقية تتسبب في ردود أفعال عاطفية وانفعالية ويدنية للتهديدات الخارجية، مثل المخاوف الخاصة بأحداث أو ظروف بعينها لا أساس ولا منطق لها، وليس واضحاً كيف تبدأ شعورك بهذا الخوف، وهي غالباً ما تتطور خلال سن البلوغ. أحياناً تكون هذه المخاوف بسيطة ولا تؤثر على حياتك كثيراً، مثل حاجة الممثل "هاريسون فورد" إلى تمييز جواربه من خلال اختلاف ألوانها، أو عادة نجم الكرة "ديفيد بيكهام" في ترتيبه المتقن والشديد لعلب الصودا في الثلاجة - مثل هذه الطقوس لا تؤثر على اتجاه الحياة ونوعيتها.

لكن يوجد على الجانب الآخر من يفضل صعود الدرج لمكتبه في الطابق السابع والثلاثين لأنه لن يقدم أبداً على ركوب المصعد. وقد يصبح هذا الرهاب قوياً جداً حتى إن وضع واحد من هؤلاء في المصعد يكون كوضع قط في دلو ماء. وأولئك الذين يتطلب عملهم أسفاراً كثيرة، لكنهم أبداً لا يركبون الطائرة، فإنهم يضطرون لقيادة سياراتهم من مدينة لأخرى. يقود "جون مادين" سيارته في كل أنحاء البلاد لكي يغطى مباريات كرة القدم مفضلاً ذلك على ركوب الطائرات. ويمانى مقدم برامج الألعاب "هاوى ماندل" الوسواس القهرى وجنون النظافة (رُّهاب الجراثيم) حتى إنه يسخر من ذلك علانية. على الرغم من عدم أهمية تجنبه لمصافحة المتسابقين في عرضه الذي يقدمه، فإن هذا قد يؤدي لمشكلات عند نقطة ما نتيجة لإصراره أن لا يستخدم سوى حمامه الخاص. وفي هذه الحالات - وعندما تصعب السيطرة على الأمر - يبدأ الرهاب في التأثير، بدرجات مختلفة، على شؤون الحياة. سوف تجد معلومات أكثر عن بعض أنواع الاختلالات ذات الصلة بالقلق في

\* هذا رقم تقريبي يرتبط بثلاثة أنواع من الرهاب: رهاب الاختلاط الاجتماعي، ورهاب الخلاء (من دون تاريخ مرضي لاضطراب نوبات الذعر)، والرهاب الخاص؛ وذلك حسب ما ورد في الكتيب التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية.



الملحق " ب " ومعلومات أكثر عن بعض العلامات التحذيرية الشائعة عن اضطرابات اختلالات القلق في الملحق " ج " .

### الاضطرابات العقلية الحادة

غالبًا ما يشار إلى تلك الاضطرابات على أنها "الأمراض العقلية"، وهي تشمل كلاً من مشكلتي تمييز الواقع واضطراب التفكير، وهذا التعريف الواسع يصف الأمراض العقلية التي تتصف بالخلل في إدراك الواقع، والتي تتمثل غالباً في الهلاوس السمعية أو الأوهام الغريبة وأوهام الشك والارتياب أو الكلام والتفكير غير المنسّق والذي يؤثر تأثيراً كبيراً في الحياة الاجتماعية أو المهنية للفرد. والأفراد الذين يعانون هذه الاختلالات لا يمكن لهم على الأغلب أن يحكموا على الواقع بأى وسائل موضوعية، بل يتصرفون تصرفات غير طبيعية مثل استخدام لغة غريبة واستخدام هويات أو بطاقات تحقيق شخصية ليست لهم، وعند ملاحظة هذه الأعراض، فإنها تقود لسوء فهم ذلك الشخص الذي ظهرت عليه - والذي قد يوصم بكونه "خطيراً" أو "عدوانياً".

لعل التشخيص الأوسع والأكثر إثارة للخوف - والذي طالما أسوء فهمه - هو ما يندرج تحت المصطلح الفصام "الفصام"، وعلى الرغم من أن كلمة "الفصام" حقيقة يمكن أن تفسر حرفياً على أنها "انشطار العقل" فهي ليست مطابقة لاضطراب تعدد الشخصية الذي يشير المختصون إليه بمصطلح "اضطراب الانفصال عن الهوية".

وهذا الاضطراب هو بالفعل حالة نادرة تقع تحت شريحة القلق المعروف باضطرابات الانفصال، وفيه تتواجد شخصيات واقعية مختلفة منفصلة لدى شخص واحد. أما الفصام العقلي فله صلة بعدم الاتزان في الشخصية (حيث يمكن أن تبكى في نفس الوقت الذي تحكى فيه مزحة). حين تستخدم كلاً من هذه المصطلحات في لغة الحياة اليومية العامة تصير مشوهة مختلة الدلالة ورهينة سوء الاستخدام؛ مما يؤدي إلى ردود أفعال غير مفيدة للشخص المصاب ومن حوله. ومعظم الناس يستخدمون هذه المصطلحات لوصف السلوك غير المنتظم والشاذ، لكن هذا غير صحيح واقعيًا؛ فمعظم الناس لا يعرفون ما يعنون بهذه الكلمات حين يقولونها.

إذا كنت تعاني هذا النوع من الاضطرابات؛ فقد تكون غير قادر على الفصل بين الحقيقة والخيال؛ فعلى سبيل المثال، قد ترى حشرات بقى خيالية تتسلل على قدميك، أو تسمع أصواتًا تطلب منك الإضرار بنفسك أو بالآخرين، أو قد تظن أنك لا تستطيع الثقة بالآخرين وأن من يحبك لابد أن يكون مفرضًا. قد تكون لديك أيضًا شكوك دائمة أو عذاب عقلي لا تستطيع توضيحه أو التغلب عليه - مثل الاعتقاد بأن شخصًا ما يسمم طعامك، أو أن الحكومة تتجسس عليك ( وهو ما قد لا يكون فكرة غريبة هذه الأيام). إن هذه الأنواع من الهلاوس يمكن أن تكون مضنية للغاية، وليس خافيًا أن من عانوا هذه الاضطرابات العقلية يقدمون على إيذاء أنفسهم بدنيًا في محاولات للهروب من الهلاوس والانحرافات التي تزعجهم وتقضى عليهم. في مقابلة مع صحيفة "يواس آيه توداي" ناقش الممثل "ألان ألدان" الكتابة حول صراع أمه الطويل مع المرض العقلي قائلاً: "لقد أدركت تمامًا ما كانت تعانيه، خاصة وأن هلوساتها كانت تقع في ذات الجزء من المخ الذي يسبب الكوابيس. وقد اختبرت ما مرت به بنفسى، وكان الفارق بيننا هو أنى كنت أستيقظ من كوابيسى، لكنها لم تكن تستيقظ منها بالمرّة".

ما أثار اهتمامى وسمى لمعرفة المزيد حول هذا الموضوع على مر السنين ليس فقط وجود أصوات فى عقل المريض، بل هو بصورة أدق فعوى ورسائل تلك الأصوات التى سأعدت على التشخيص الدقيق لهذا المرض العقلي تحديداً. وتكون أنت، أو من تحب، فى دائرة هذا المرض إذا كانت تلك الأصوات تطلب منك فعل شيء مدمر لك أو للآخرين. والأمثلة على ذلك تتمثل فى العديد من الجرائم والقصص التى يسلط عليها الضوء - كتلك الأم التى أغرقت أطفالها لأن الشيطان طلب منها فعل ذلك - ولكن إذا أمرتك الأصوات بخطوات إيجابية فيمكن اعتبار أنها من سلطة أعلى؛ فكثير من زعمائنا الروحيين يعلنون جهاراً أنهم يسمعون " صوت المشيئة الإلهية" وأن هذا قد يؤدي إلى نتائج إيجابية فى حياتهم وحياة الآخرين؛ فلا يمكن اعتبار هذا مرضاً عقلياً على أى نحو.

### ما الذى يسبب هذا النوع من المرض العقلي؟

إن هذه الأعراض كانت دوماً ذات صلة بخلل فى التوازن الكيميائى للتواصل العصبية أو الدوبامين، لكن ثمة عوامل أخرى؛ ففى ظل ظروف معينة - مثل الإعياء الشديد والجوشديد التوتر - يكون من المحتمل أن يعاني الناس نوعاً من حالة الفصام

العقلي. وأحد أمثلة الفصام العقلي كانت لمريضة سوف أسميها "كاي"، وقد أحييت لواحد من زملائي مع تشخيص حالتها بالفصام العقلي، ولكن عندما حاورها بدا محتملاً أن سلوكها يتعلق بمستوى توتر عالٍ عاشته في السنوات الخمس الأخيرة. عندما كانت تعيش في واحد من معسكرات الاعتقال الجماعي. في تلك الفترة، كانت تقدم لها نفايات غير صحية لتأكلها، وكانت تنام فترات محدودة جداً، وكانت عرضة للانتهاك المستمر. كان هدف قادة المعسكر هو "إخضاعها لقوانينهم"، وقد حصلوا على النتيجة التي أرادوها من خلال الانتهاك اليومي لها؛ فكانت تقضى بعض الوقت في حبس انفرادي بدون ماء، وفي عزلة عن مساعدة ودعم وحب الناس. ولحسن الحظ تمكنت أخيراً من الهرب ووجدت طريقها نحو مركز للصحة العقلية (رغم أنها بعد ذلك لم تستطع أن تتذكر كيف فعلت ذلك).

وفي الوقت الذي بدأ زميلي في مقابلتها كانت قد استعادت دورة نومها وعادت هرموناتها إلى حالة التوازن. لم تكن قد أخضعت لعلاجات وظهر أنها بدت مسيطرة على واقعها، وبعد أن عقد معها طبيبها العديد من الجلسات التي بذل فيها جهداً كبيراً لمساعدتها في العودة للتوازن، اختفت كل أعراض الفصام التي كانت باقية عليها. وفكرت هنا أن أيًا منا قد يصاب بمرض عقلي واحد، في ظروف متناقضة؛ فالحرمان من النوم يعد عاملاً أساسياً في المعاناة من فصام عقلي مؤقت - ولك أن تسأل في هذا أمماً جديدة؛ فالليالي التي تقضيها دون نوم قد تذهب بها للشك في مدى سلامتها الذهنية!

كلما كانت معالجتنا لأمر الصحة العقلية تتسم بالصراحة والتفهم، قلت مخاوفنا بشأن الموضوع برمته. إن الاكتئاب والقلق - وحتى الفصام المؤقت - يمكن أن يكون جزءاً من حياة كثير من الأشخاص الأكفاء ولا يحتاجون إلى التوجيه إلا حين يتخطون الخطوط الحمراء - أي حين يصبح الخلل مؤثراً تأثيراً واضحاً على العلاقات، والأهداف، والمسئوليات، وسلامة العقل وأمانه.

سوف تجد المزيد من المعلومات عن بعض أنواع الخلل العقلي الحاد في الملحق "ب"، وستجد المزيد من المعلومات عن بعض الإشارات التحذيرية للفصام العقلي في الملحق "ج".

---

كلما كانت معالجتنا لأمر الصحة العقلية تتسم بالصراحة

والتفهم قلت مخاوفنا بشأن الموضوع برمته.

---

## العودة للأيام الخوالي الطيبة

إن هدفك عندما تسعى لمساعدة شخص آخر في تلك الأزمة هو تقليل قدر التشوش والخلل وزيادة قدر التعافى.

فيما يلي بعض الأفعال الأساسية التي يجب أن نفعليها وأخرى لا ينبغي أن نفعليها لتكون أفضل استعداداً في مواجهة تحديات تلك الأزمة.

### قائمة ما لا يجب فعله:

لا تقع في أسر التصنيفات الضيقة. تذكر أن توصيفات الاستجابات الانفعالية والمشاعر مجرد توصيفات للسلوك ولا تعكس كينونة الشخص.

لا تتناول أية عقاير بنصيحة من أي شخص سوى طبيبك؛ فالأدوية والعلاجات توضع وفق حاجات شخص بعينه.

لا تشعر بالذنب. قد تحل بك هذه الأزمة لأسباب متعددة، والذنب يقتضى التعمد، وهذا لا يصح هنا بالمرّة؛ لأنك بالتأكيد لم تقصد فقدان سيطرتك على عقلك ومشاعرك.

لا تعتبر المرض العقلي مسألة أخلاقية. صحيح أن المرض العقلي قد يسبب شكوكاً أو يخلق أفكاراً روحانية غير سوية. كأن تظن نفسك كائنًا ساميًا فوق البشر الآخرين.

لا تتهرب ممن لديهم مرض عقلي؛ فهم كبشر يستحقون أكبر قدر ممكن من الحب، وقد يكون الحب بلسماً شافياً، ويساعد على الشّام الجروح.

### قائمة ما ينبغي فعله:

اطلب العلاج والاستشارة النفسية. عندما تفمرك ضغوط الحياة وتستغرق فيها وتدخل ضمن إطار تعريفنا للمرض العقلي، فأنت تحتاج في الغالب إلى مساعدة اختصاصي؛ لأنك قد تكون مستغرقاً في الأمر تمام الاستغراق. وقد ذكرت أن العلاج النفسى والاستشارة قد يكونان طرقاً فعالة في التعامل مع الاكتئاب والقلق.

إن العلاج النفسى يمكن أن يساعدك على إعادة توجيه حياتك بدلاً من التركيز على كل شيء باعتباره سيئاً وقاهراً.

ما سوف تتعلمه أيضاً هو أنه ليس من الضروري أن تكون أحداث بعينها هي ما يؤثر عليك، ولكن استجابتك ورد فعلك تجاه الأحداث هو الأهم. لقد تحدثت عن هذا فى الفصل الأول من الكتاب، ومع هذا فالأمر يحتاج إلى تكرار. إنك لا تستطيع تغيير ما حل بك؛ فأنت ببساطة لا تملك كثير سيطرة، ومع هذا فباستطاعتك - إذا كنت متوازناً كيميائياً وعصبياً - أن تغير طريقة الاستجابة حيال ما يجرى لك. ومن ناحية أخرى، فإننى أعتقد أن أحد أكبر القضايا التى يواجهها أكثر من يعانون شكلاً من أشكال المرض العقلى هو أنهم غير قادرين على اختيار استجاباتهم تجاه المواقف الداعية للتوتر، أو أنهم لا يعرفون أصلاً امتلاكهم لتلك القدرة؛ وذلك بسبب عدم التوازن الكيميائى فى المخ، ويصح هذا على وجه الخصوص فى حالة الفصام.

إذا كانت لديك حالة فصام عقلى فالغالب أنك لن تقرأ هذا الكتاب، وإذا فعلت فهذا يعنى أنك قادر، على الأرجح، على تحديد اختياراتك. ولكن إذا كان شخص مقرب منك هو المصاب بحالة الفصام فينبغى أن تعرف أنه قد لا يستطيع تحديد خياراته بشكل منطقى وأنه عليك أن تدرك ذلك حتى لا يزداد الوضع تعقيداً. فأن تطلب من شخص غير متوازن كيميائياً وحيوياً أن يتحكم طواعية فى سلوكه وأن يصنع قرارات إيجابية وفعالة هو بالضبط كما لو أنك تطلب من أى شخص أن يصبح أكثر طولاً. وربما كان هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص راغبون فى ذلك، ولكن الأمر ليس مسألة اختيار بسبب المحددات البيولوجية الحيوية، كذلك فإن محاولة دفعهم للعمل وفق أقصى مستوى لديهم يمكن أن يحمل هو الآخر أضراره، كذلك فإن الشخص الذى يعانى فصاماً نشطاً أو اختلالاً فى توازن المخ ينبغى أن يتم ضبطه على برنامج علاجات يُمكنه من الجلوس بين يديك والنظر إليك والحديث معك، ويتخذ قرارات واختيارات أكثر منطقية.

فمثلاً، لو أن سائقاً فى سيارته وبدأت أسطوانات الإشعال بها فى الإخفاق، فإن أى قدر من المهارة والتدريب والموهبة لدى السائق لن تقنى فى هذا الموقف لدفع السيارة على السير بشكل أفضل. وبعبارة أخرى، فإن السائق لا يستطيع أن يفعل إلا أقل القليل فى هذا الموقف. وبالمثل، وكما ذكرت سلفاً، إذا كان المخ غير متوازن كيميائياً بسبب هذه الأشياء - كالإعياء الشديد والمخدرات وآليات التفكير التى تطورت تطوراً سيئاً وضعيفاً - فلن يمكن فعل شيء من خلال العلاج "المعتمد على الحديث" حتى يسترد المخ توازنه، وبمجرد إعادة التوازن والاستقرار للمخ -

من خلال أدوية، أو برامج علاجية موصوفة من قبل طبيب ماهر أو مؤسسة صحة عقلية - فإن المصاب يستطيع حينئذ أن يبدأ في القيام بدور فعال في تقرير خياراته في مواجهة الأحداث الضاغطة.

والقدرة على تقرير خيارات مستندة للواقع ينبغي أن تتطور من خلال عملية تدريب بعد استعادة بعض من الاستقرار النفسى، ويمكنك النظر في أنماط التفكير لديك، وإذا علمت أن لديك القدرة على اختيار انكيفية التي تواجه بها ضواغط الحياة، يمكنك أن تكتشف مدى تحكمك في نفسك وتوظيفك لها. وتقوم عملية التدريب على معرفة ما تستطيع عمله من أمور بدلاً من تلك التي تعجز عن القيام بها. وما تستطيع فعله - في أى موقف - هو أن تحدد نوع استجابتك ومدى تأثير تلك الاستجابة عليك. إن أحداث الحياة اليومية لا تحمل سوى المعنى الذى تضيفه أنت عليها. ومرة أخرى، أقول ليست هناك أنباء سارة وأخرى سيئة، فقط هناك أخبار، ولكن إحساسك أنت هو ما يحدد سوءها أو جودتها، وأنت تملك القدرة على اختيار إحساسك - ومن المهم أن تكون على بينة من ذلك. لا أقول إنه بإمكانك أن تحدد ما إذا كانت بعض الأمور جيدة أم سيئة؛ فإن إصابة ولدك أو موته شيء سيئ على أى حال، ومع هذا فلديك القدرة على الاختيار بين أن تستسلم للحزن لكى يهلكك، وبين أن تحاول المضى قدماً والتعامل مع الأمر بطريقة إيجابية وبناءة.

تحدث مع طبيبك عن العلاج. بعض حالات الاكتئاب والقلق ومعظم حالات الفصام العقلى لها سبب عضوى؛ مما يعنى أنه من الممكن تحسين الوضع بيولوجياً على الأقل، فينبغى فحص مستوى الهرمونات، وقياس الناقلات العصبية. والفصام العقلى قد يكون نتيجة لمشكلة فى الغدة الدرقية أو خلل فى التوازن الكيميائى بالمخ عند بعض الأشخاص. وحتى إذا كانت أسباب الإصابة تتعلق بمجموعة من العوامل والظروف فى الأساس، أو لأسباب خارجية - مثل حالات الحزن طويل الأمد أو البلايا الكبرى - فإن العلاج الذى تتناوله تحت رعاية الطبيب قد يكون هو ما تحتاج إليه للخروج من مأزقك.

حدد الأنشطة المضادة للتوتر، والتي تعزز من عنايتك بذاتك؛ فالعامل الأساسى للمساعدة فى التعافى من الخلل العقلى هم المصابون أنفسهم؛ ولذا فإن من المهم أن ندرك الطرق والوسائل التى تقوى مهارات التواؤم والانسجام مع الواقع. فإن كان ثمة ضغوط راهنة وملحة يمكن التخلص منها ولو لوقت قصير، فمن المفيد

للشخص أن يتخفف من هذه الضغوط لفترة حتى يزيد من مهارات التكيف بشكل أكبر.

قم بدعم الأنشطة البناءة الخلاقة التي تعزز تقديرك لذاتك؛ فالنتيجة المباشرة لكونك مقهوراً هي تدمير شعورك بتقدير الذات؛ فتعرف على الأنشطة التي تعطى قوة جديدة لتقديرك لذاتك، والتي تصلح وتقوم من فقدانك المستمر لثقتك بذاتك.

عبر عن اهتمامك بالآخرين. إذا كان لديك صديق أو شريك حياة مصاب بالاكتئاب أو القلق فحاول أن تعبر له عن اهتمامك به. واعلم أن الحديث عن المرض العقلي ليس سهلاً، وأن التحدث إلى شخص آخر فيما يتعلق بمسائل عقلية يمكن أن يكون مسألة جارحة وحرجة؛ فقد يبدو ذلك تطفلاً، وقد يقاومك من ترجو مساعدته بشدة، مع أنك تحاول إنقاذ حياتهم بما تفعله. فكر بالأمر كخطوة أولى للحفاظ على استمرارية التواصل بينكما، وليس مهماً مقدار الحرج الذى تشعر به، فقط حاول، وسوف ترى مدى ما كانت عليه حالتهم العقلية من سوء، وربما وجدت سبيلاً لمساعدتهم فى الاستقامة على الطريق الصحيح باتجاه الشفاء. فماذا تقول؟ ابدأ بالقول: "من الواضح أنك غير سعيد وأنت تقضى وقتاً عصيباً، وأنا مهتم بشأنك وأريد أن أفهم ما تقوم به حتى أتمكن من مساعدتك ومساندتك".

ابدل قصارى جهدك. أحد أهم وأضخم المشكلات المتعلقة بالمرض العقلي هي الشعور بفقدان القدرة على التحرك. مارس الرياضة - وخصوصاً الرياضة ذات الحركات الإيقاعية - فمن الممكن أن تساعد كعلاج قوى فى مكافحة هذا الشعور. إن التدريبات البدنية تزيد من قدر الأكسجين الواصل إلى المخ، وتحسن من تدفق كيماويات المخ التى تشعرك بالرضا، والتى تسمى "اندورفينات"، وهى تحدث انسجماً بين الأعضاء والمخ. وقد تبين أن نتائج ممارسة الرياضة تقارب نتائج تناول الأدوية والعلاجات الخاصة (بالرغم من أن من الواجب أن تتحدث إلى طبيبك المعالج قبل القيام بأى تغيير فى خطة ونظام العلاج).

تعرف أو اسأل المعالج عن العلاج بوسائل الإعلام والأعمال الفنية. أعتقد أن التوجه لمشاهدة أفلام منتقاة بدقة وعناية أو قراءة كتب منتقاة بعناية (والتي



تضرب فيها الشخصيات المثل في القيم والمعتقدات المنشودة) يمكن أن تقدم دوافع جيدة عن طريق تقديم القدوة. وهناك كتب وأفلام لاحصر لها عن أناس يتغلبون على مشكلات ضخمة، والتي تُظهر أن النهايات السعيدة ليست مجرد خيال. من خلال تجربة وسائل كهذه - كما فعل الآخرون - قد تشجع على التغلب على المواقف الخاصة بك أيضًا.

ربما كان من المفيد أيضًا أن تجرب العلاج بالفرن والموسيقى. إن كثيرًا ممن يعانون مشكلات تتعلق بالصحة العقلية يبدو عليهم أنهم يتواصلون ويستفيدون بشكل جيد من العملية الإبداعية الموجودة في التعبيرات الفنية والموسيقى. إن العلاج بالفرن يستخدم الناحية الإبداعية لتحسين الصحة العاطفية والعقلية والجسدية ومعالجة القلق والاكتئاب، وكثير من المشكلات العقلية والانفعالية والاجتماعية الأخرى. والعلاج بالموسيقى يستخدم الموسيقى لتلبية الاحتياجات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية لأشخاص من كل الأعمار، وكذلك يوصف لزيادة العافية وتحسين التواصل، والتحكم في التوتر، وتخفيف الألم والتعبير عن المشاعر، وزيادة قوة الذاكرة.

تعلم كيف تتنفس تنفسًا سليمًا. إنه شيء نقوم به مئات المرات في اليوم، ومع هذا فمعظمنا ينفذه بشكل خاطئ. نعم إنه التنفس! بشكل عام، عندما تكون قلقين فإننا نأخذ أنفاسًا خفيفة وسطحية، وهذا يسبب تغيرات جسدية أخرى تؤدي إلى شعورنا بمزيد من القلق. وحين نصاب بالاكتئاب، فإننا نتنفس تنفسًا بطيئًا وثقيلًا ولا يكاد يكون موجودًا؛ مما يبطئ بدوره من مقدرة المخ على حل المشكلات. إن تعلم آليات التنفس بشكل سليم تساعدنا على توجيه المخ وسائر الجسم على وضع آليات أفضل للتكيف. إن الأمر يبدو كما لو أنه تدريب للمخ، تمامًا كما يدرّب الرياضى جسده، ليكون في أفضل وأقوى هيئة ليتمكن من مواجهة تحديات المنافسة. وأحد الطرق البسيطة والفعالة كذلك هي أن تزفر وتشهق بمعدل زمني واحد.

تعرف على آلية التحييد العاطفي. كما ذكرت باختصار في فصل الخوف، فإن التحييد العاطفي هو العملية التي تساعدك على فصل حدث أو واقعة ما عن خوفك منها. وبدلاً من الشعور المفرط بالخوف عندما تواجه حدثاً ما، تعلم أن تربط بينه وبين الراحة والاسترخاء؛ فمثلاً، إذا كان التحدث أمام جمهور مستمعين يوترك،

فإن معالجك يمكنه أن ينطلق من خلال تخيلك لنفسك وأنت تستعد للتحديث أمام أشخاص يقومون جميعاً بهذا التمرين الاسترخائي، وحين تبدأ الحديث فعلياً، فإنك تخوض بروفة عقلية اعتدتها بقدر يسمح لك بالاسترخاء في أثناء الإلقاء. ولأنك تعرف ما هو متوقع فلن تعود للقلق. ومتى غمرك التوتر ودفعك نحو مهاوى القلق أو الاكتئاب فإنك تستطيع أن تتفصل عن ذلك الخوف وتعاود الإمساك بالزمام مرة أخرى. (سوف تجد مزيداً من المعلومات عن آلية التحييد في الملحق "أ").

قم بتغيير حوارك الداخلي. ذكرت سلفاً في هذا الكتاب أهمية المحادثات التي تجريها مع نفسك وعن العالم من حولك. فإذا كنت تعاني مشكلات عقلية وعاطفية فالغالب أن حوارك الداخلي يتحدث بلسان سلبي؛ بحيث يقول أشياء من قبيل " سوف تحتار وترتبك"، أو " هذا سوف يدمرك"، أو " لا أحد يعبك"، وكل هذا يزيد من مشكلاتك العقلية، وهنا تكمن الفائدة من العلاج الإدراكي الذي يُعنى بمواجهة ومساءلة تلك الأفكار السلبية، ومن ثم تغييرها. ويمكنك أن تجابه حوار الذات السلبي بحوار إيجابي، كما تستطيع أن تتعلم بعض العبارات الإيجابية الجازمة لكي تستخدمها لتحل محل كل فكرة سلبية، ويتطلب هذا تكراراً كي تزيل وتمحو أشرطة الأفكار السلبية، وهو أمر ممكن وتستطيع القيام به.

قم بمحاولة كتابة يوميات. إن أحد أنجح السبل لمسايرة القلق والاكتئاب هي أن تكتب شيئاً ما في مذكراتك يومياً. وليس بالضرورة أن يتعلق بمشكلة محددة، وليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لكتابة اليوميات، وهي ليست أكثر من طريقة لتسجيل أفكارك. وقد أظهرت الأبحاث أنها واحدة من أنجح المحاولات في تعلم كيفية التكيف والتأقلم. ومما يجعل كتابة اليوميات أمراً فعالاً هو أنك حين تسجل يومياتك يسمح عقلك لنفسه بالتكيف والتواءم. إذا سجلت أحلامك - والتي هي وسيلة المخ في تجسيد صراعاتك - فإنك قد تكتشف وسائل كامنة في عقلك الباطن لحل تلك الصراعات.

### الإجراءات الأولية لمساعدة شخص يعاني الفصام

إذا تعاملت مع صديق أو فرد من الأسرة مصاب بمرض عقلي ويتصرف بشكل غير طبيعي وخارج نطاق السيطرة، فعليك مساعدته وحمايته على وجه السرعة. عليك أن تطلب هاتف الطوارئ إن أمكن أو تأخذه إلى أقرب غرفة طوارئ. حين يهتاج بعض المرضى العقليين، فإنهم ينحدرون إلى حالة مربكة تمامًا، وقد يؤذون عن جهل أنفسهم أو الآخرين (وكما ذكرنا في مسألة الأساطير غير الصحيحة عن المرض العقلي، فإن المصابين بمرض عقلي ليسوا جميعًا ممتثلين في عنفهم، ولكن عدم توجيههم يجعل بعض الخطر محققًا بمن يخالطونهم).

ومع هذا فهناك بعض الخطوات المهمة التي علينا اتخاذها قبل تدخل الطبيب. كن واعيًا إلى أن الذين يعانون من مرض عقلي حاد يمكن أن يكونوا عرضة للسلوك الشاذ والانعزالي، والذي يتأثر على الأرجح بالضغط والتوتر العالى والخوف وسوء التوجيه. وإن اصطحابهم لأماكن من قبيل مستشفى الطوارئ كفيل بأن يزيد هذه الانفعالات أو توجيهها نحو مدى لا يمكن السيطرة عليه.

وهذه مجموعة اقتراحات قليلة للمساعدة على تقليل هذه التصرفات أو وردود الأفعال:

- عند الاستعداد لأخذ المصاب لطلب المساعدة، كن محددًا وأعط تعليمات محددة. هذا أمر مهم، خاصة عند التعامل مع شخص يبدو عجزه عن التركيز أو البقاء قيد التوجيه. إنهم يحتاجون إلى خطة واتجاه؛ ولذا عليك أن تكون واضحًا وشارحًا للتفاصيل بقدر المستطاع. فعلى سبيل المثال إذا أردت اصطحابه للطوارئ قل "سر إلى الحمام وافتح الباب"، أو "خذ معطفك وارته"، ثم قف بجانب الباب وانتظرتي حتى أصبحك للخارج.



- **كن داعماً متعاطفاً.** حاول أن تكون داعماً للمريض دون أن تقدم التنازلات. تجنب المواجهة قدر الإمكان وحافظ على الهدوء والتصرف البطيء، والطمأنة اللفظية قد تساعد في هذا الخصوص، كما أن توضيح الأشياء إلى حد إزالة كل اللبس يفيد أيضاً. وهدفك هو أن تجعلهم يشعرون بالراحة والأمان فيما تجتهد في أن تعاملهم بكل احترام وكرامة.
- **شجعه على أن يظل مطيعاً لكل التعليمات التي يوجهها المتخصصون،** كتناول الأدوية مثلاً، والحفاظ على أنماط النوم المحددة، والتوجيهات الغذائية، والتكليفات السلوكية، مثل التدريبات البدنية، وتدريبات الاسترخاء؛ فعليك أن تحافظ عليهم في أقرب حال كانوا عليها في السابق.
- **احرص على أن تطلعته على حالته بالكامل.** فيعرف اسم المرض العقلي الذي يعانيه، ويحتفظ برقم هاتف طوارئ للاتصال به في حال شعوره بالارتباك وهو خارج المحيط المألوف له، وتكمن أهمية ذلك في ألا يساء فهمه من قبل الآخرين؛ كالشرطة مثلاً؛ حتى لا تتراجع حالته لأوضاع أسوأ.

### كلمة أخيرة

إن المرض العقلي ليس بالشئ الجديد، لكنه ظل لأمد طويل محاطاً بالغموض والتشويه؛ مما استلزم علم أمراض جديد خاص به، حتى تمكن من إزالة مشاعر الخوف والإحساس بالذنب نحو أمر لا يختلف كثيراً عن عملية إزالة الزائدة الدودية أو تجبير ذراع مكسورة. ولذا فإن كثيراً من الناس يرتعدون خوفاً من تشخيص حالتهم بمرض عقلي - وهم معذورون في ذلك بتحسبهم لرد فعل عامة الناس. ورغم أننا ابتعدنا كثيراً عن تلك الأيام التي كان يُظن فيها بأن المرض العقلي يقع نتيجة لسحر أو هجوم شيطاني، فإننا لانزال نتعلم كيف نفصل بين المصاب والحالة نفسها وأن نعاملهم بكرامة واحترام، ولا يزال الخبراء يدرسون كيفية حدوث المرض العقلي. وعموماً، فإن الأجيال الجديدة من العلاجات رغم

كونها حيوية جداً في بعض الحالات، إلا أنها أقل نجاحاً في حالات أخرى، وربما تزيد من تعقيد الأمر.

لكن رغم كل هذه التحديات، فإننى متفائل؛ فلدى يقين أن بإمكاننا مواجهة المرض العقلى والنجاح فى علاجه. وأنا باق على أملى فى أن الحوار حول المرض العقلى سوف يزداد انفتاحاً؛ بحيث يقل حجم الفزع، والخزى، والشعور بالذنب المصاحبين له. وفى مضيئنا قدماً إلى الأمام، سوف نجد مزيداً من الحلول للمزيد والمزيد من الأشخاص.

**\*\* معرفتى \*\***

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**

**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الإدمان

### اليوم الذى يسيطر فيه الإدمان

"بحول الإدمان الباهج والمتع الى كوارث مدمرة".

- ماسون كولى

إذا كان هذا هو اليوم أدركت فيه بكل وضوح حقيقة سقوطك الكامل فى براثن الإدمان - سواء كان إدماناً للمخدرات بأنواعها أو الكحوليات - فدعنى أكن صريحاً معك: إن حياتك فى خطر بالغ. وإن كانت عليك مسئولية ما فى هذا العالم - كأن تكون أباً لأطفال، أو قائد سيارة، أو غيرها من الأعمال التى تؤثر على آخرين - فإن حياة هؤلاء الآخرين تدخل فى الأخرى فى حيز الخطورة. ولستُ أبالى إن كنت ذكياً، أو كنت رفيع الدرجة، أو كنت تسكن بيتاً جميلاً - فلو كنت مدمن عقاقير أو كحوليات فأنت إذن خارج السيطرة، والأجدر بك أن تنتبه للأمر فوراً. وإن كانت أزمة الإدمان هذه لا تخصك بل تخص واحداً ممن تحبهم فى حياتك - كولدك، أو زوجك، أو أحد أفراد عائلتك، أو أحد أصدقائك، أو أحد زملاء العمل - فما أسلفته ينطبق عليهم تماماً. لقد أوردت أزمة الإدمان باعتبارها إحدى الأزمات السبع الكبرى لأننى أرى أن نسب الإدمان تتزايد فى أمريكا على نحو مخيف؛ فأنت وأنا وأبناؤنا جميعاً ليسوا بمنأى عن خطره.

لا تخادع نفسك بالظن بأن الوضع يختلف إن كنت تتعاطى مواد مصرخاً بها إذا ما قورن بمن يتعاطاها من تاجر مخدرات فى أحد الأزقة المظلمة. إن تلقى هذه العقاقير وفق وصفة موقعة من طبيب محفوظة فى جيب سترتك لا يغير من الطبيعة القوية والمهددة لحياتك أو حياة من يتعاطاها من دائرتك. أيضاً لمن يجديك نفعاً

إن كانت بدايتك مع التعاطى لسبب مشروع أو لغرض طبي؛ فربما كانت البداية جراحة فى الظهر أو الركبة واضطرت بعدها لتناول مسكنات. وان كنت الآن تبرر التعاطى بمبرر طبي أو تشتريه عبر الإنترنت، فلا فرق بينك إذن وبين من يتعاطاها من تاجر يدور فى الأزقة.

إن طرق توزيع المخدرات قد اختلفت بشكل كبير هذه الأيام؛ فليس أسهل الآن من أن تحصل على المسكرات أو المخدرات (سواء وفق وصفة طبية أو على نحو غير مشروع). إن تواجد مروجى المخدرات لم يعد قاصراً على المدن الداخلية أو فى ساحات الانتظار والأزقة؛ فمعامل تحضير مخدر الميثامفيتامين تملأ البيوت الواقعة فى ضواحي المدن، وتجار المخدرات هم أقرب إليك الآن بقدر قربك من حاسوبك. وهم غالباً ما يبحثون عنك من خلال بريدك الإلكتروني، كما أن بإمكانك اللوج إلى أى من المواقع التى تباع وصفات مخدرات طبية؛ حيث تجيب على بعض الأسئلة، ثم تدفع من خلال البطاقة الائتمانية، وفى غضون أيام تصلك الأقراص عبر البريد العادى فى ورقة تغليف بنية.

إن أطفالك ينشأون فى عالم له قوانين جديدة؛ حيث لم تعد هناك حدود واضحة بين ما هو متاح فى المجتمع ( وربما مقبول فى بعض الدوائر) وبين ما هو على خلاف ذلك. لقد ذكرت صحيفة "سان فرانسيسكو كرونیکل" أن نسبة استخدام الميثامفيتامين وحده قد زادت بنسبة مائتين بالمائة فى المنطقة الراقية من "لافاييت" وذلك بين عامى ٢٠٠٢ و ٢٠٠٥ - بمتوسط حالة ضبط كل أسبوع. إن الدكتور "أليكس ستاكب" - الذى يعد خبيراً معروفاً على امتداد البلاد فى هذا النوع من الإدمان - يدير عيادة فى تلك الناحية، ويرى أنها تقترب من كونها أسوأ مناطق الولايات المتحدة - إنه يرى الأمر أقرب إلى وباء عام، ويقول: "الوباء منتشر فى الطبقات الثرية التى تسمى ديموغرافيا بطبقة المدراء التنفيذيين، والمدراء الماليين، وأولئك الذين يحققون دخولاً مالية ضخمة، وريات البيوت اللواتى يقمن مع أسرهن فى الضواحي - إنه بين كل الشرائح السكانية: من الجدات حتى الأطفال الصغار".

إن كنت تعانى أنت أو أحداً ممن تحبهم حالة إدمان، فأنت بالقطع، وللأسف، لست وحدك فيما أنت فيه. إن الإحصاءات تقرر أن ثمانية عشر مليون أمريكى بين مسرف فى تناول الكحوليات ومدمن عليها، وهذا يعنى أن هناك واحداً بين كل ثلاثة عشر بالغاً وأن ما يتراوح من ٥ إلى ٨ مليون يعانون من درجة ما من إدمان العقاقير



- هذا بالإضافة لأعداد ضخمة أخرى خارج نطاق التقديرات. لا عجب إذن أن يصبح الإدمان هو المشكلة الصحية الأولى في البلاد، والمدمر الأول للحياة العائلية، وأكبر عبء يتقل نظام الرعاية الصحية، وهو ما يشكل تهديدًا عامًا للناس. إن ما يقارب نصف وفيات حوادث الطرق مرتبطة بتناول كحوليات، ويتسبب الخضوع لتناول الكيماويات والإفراط في تناول المواد المخدرة في وقوع حالات وفاة، وأمراض، وإعاقات أكثر من أية أوضاع صحية أخرى. صدقتي، إن الخطر أقرب إلى بيتك مما يتخيل.

في أيامنا هذه، قد تتحول حتى المنتجات الشرعية التي لا تبدو ضارة - والمنتشرة قرب منزلك أو مكتبك - إلى عقاقير تشكل خطرًا مهميًا. إن "نات" - الصبى البالغ من العمر اثنتي عشرة سنة - لم يعتقد قط أن استنشاق هواء منظف الحاسوب على هذه الدرجة من الخطورة - فالنسبة له لم يكن سوى هواء مضغوط. لقد سمع عن منظف الحاسب من زملائه بالمدرسة، والذين يستشقون هواء بدل الانخراط في المخدرات "الحقيقية". وللأسف لم يدرك هؤلاء أن مادة التبريد الموجودة بداخل المنظف لا يمكن التنبؤ بمواقب استنشاقها. فمن الممكن أن تستنشقها لعشرين مرة ولا يصيبك منها شيء، ومن الممكن أن تضلها مرة واحدة فتموت لتوك إذا تجمدت رئتاك. لقد عثر أحد زملاء "نات" عليه في غرفة خلع الملابس بصالة الألعاب وقد أغشى عليه وعيناه مفتوحتان والعلبة بين يديه - وقد انقطع تنفسه. لقد جرى الأمر في ثوان معدودة، ودون تحذير مسبق. لقد أصيب والدا "نات" بصدمة - وكذلك الجميع - من أن مادة شائعة كهذه وسهلة الاقتناء يمكنها أن تقتل صبيًا بهذه السرعة.

وبغض النظر عن تفاصيل تلك الأزمة ساعة حلولها، فإن الأمر السيئ هو أن علاقة الإدمان الأحادية الجانب تجعل كل شيء وكل شخص بعيدين عن دائرة الاشتباه في توريط ذلك المدمن.

---

إن كان هذا هو اليوم الذى استجمعت فيه شجاعتك وتقدمت للأمام  
واعترفت بالحقيقة، فحسنًا فعلت - فتلك هي الخطوة الأولى  
على طريق العلاج.

---

إن الإدمان أمر بشع، بغض النظر عن مادته؛ فقد تقنع نفسك بأن ثمة عقاقير منعشة لا بأس بها، أو قد تسكن ضميرك بالزعم بشرعية تداول الكحوليات، لكن صدقتى - ليس هناك من إدمان "منعش" للعقاقير أو إدمان "اجتماعى" للكحوليات. وحتى لو اعتبرت نفسك راقياً فى سلم التعاطى بتناول العقاقير أو الكحوليات، فلو تصادف أن سرت بسيارتك من أعلى تل بدون مكابح فلن ينفعك حينها سوى ما تملكه من قدرة على السيطرة. إن كان هذا هو اليوم الذى استجمعت فيه شجاعتك وتقدمت للأمام واعترفت بالحقيقة، فحسناً فعلت بالحقيقة - فتلك هى الخطوة الأولى على طريق العلاج، لكن الاعتراف بالحقيقة يختلف تماماً عن القيام بإجراء من أجل التغلب على هذه المشكلة.

فى هذا الفصل سوف أخبرك بالحقيقة - سواء أردت الاستماع إليها أم لم ترد - لأن معرفة الحقيقة أمر بالغ الأهمية لحسن التعامل مع الموقف. وسواء كنت أنت المدمن أم كان ولدك المراهق، أو زوجك، أو أبوك، أو أمك، أو صديقك، أو زميلك فى العمل؛ فالإنكار فى شتى الأحوال مُهلك. ودعنى أعالج معك أمراً فى البداية: إن عثرت على مخدرات أو أدوات تناول المخدرات أو الكحوليات فى غرفة ولدك، أو سيارته، أو أدراج خزانته، أو فى غير ذلك من أماكن خصوصيته، فعليك أولاً بتقبل حقيقة أنها تخصه؛ فهم لن يحتفظوا بشيء كهذا من أجل آخرين، وهم يعلمون أنه كان موجوداً، وأن الأمر ليس مجرد حادث عابر - فلا تتخذ بحيلهم فى تمويه الأمر. ولا تكن كأولئك المثاليين من الآباء الذين يصرون على أن أولادهم لا يمكن أن يقدموا على أمر كهذا. ولا تستسلم للحظة لفكرة أن هذا حال فتية هذا الزمان. إن كان ولدك يتعاطى المخدرات أو الكحوليات ولم تفعل شيئاً إزاء ذلك فأنت بهذا تتحامق، فضلاً عن أنك تعرض نفسك للمسئولية القانونية فى الوقت ذاته. الأهم من هذا وذاك أنك تسمح لولدك بالمضى فى سبيل الخسران والدمار.

### الحديث مع الأولاد في أمر المخدرات والكحول

قد يكون من الصعب أن تجد الكلمات المناسبة للحديث مع أبنائك في أمر المخدرات والكحوليات. واليك مثالاً لما قد تود قوله لتتمكن به من بدء الحوار: إنك ابنتي، وأنا أحبك كل الحب. وأود منك أن تبادليني هذا الحب، لكن هذا أمر ثانوي بالنسبة لمهمتي الأساسية كوالد لك، وهدفها أن أساعدك في اجتياز هذه السنوات دون أن تؤذي نفسك، ولا تستهينى بعزمى على ذلك. وإن ظننت أنتى سوف أقبل فكرة أن الجميع يفعل مثل هذا، وعليه فسوف أسمح لك بمواصلة هذا السلوك، فأنت مخطئة. لكم أود لك المتعة، والحرية، والفرصة لإثبات ذاتك، لكننى لن أتوقف عن إرساء الحدود الصارمة والأسوار العالية حتى تثبتى - لى ولنفسك - أنك لن تخرقى تلك القواعد والحدود. ربما أحببتى وربما كرهتني لذلك - لكن دورى هو أن أقوم بما لن تقومى به من أجل نفسك. وأنا لن أقبل قط هذا الأسلوب المدمر من التصرفات. فلنضع معاً خطة ترضى كلا منا.

أنت واقع في برائته إذن - تلك هي الحقيقة - وأكاد أراها، وأكاد أسمعك تقول إن الصورة كما وضعتها قاتمة إلى أبعد مدى، لكنها كذلك حين يتعلق الأمر بالإدمان سواء أدركتها أم لا - وأود أن تدركها، لذا فإننا بحاجة للحديث في الأمر. إن الصورة لا تبقى قاتمة إلا حين تدفن رأسك في الرمال، أو حين تقرر أنك استثناء من القاعدة، وأنت تستطيع معالجة الأمر وحدك؛ فأنت لا يمكنك تحمل تبعه خطأ كهذا، وسأكون صادقاً معك في هذا المقام: إدمان المخدرات والكحوليات يصعب التخلص منه؛ لأنه كغيره من الأمراض - كالسكر أو الريبو أو ارتفاع ضغط الدم - يكون معقداً وعصياً على العلاج، وتتكرر انتكاساته. ولا يعادل خطر إنكار وقوع الإدمان سوى تبرير سلوكك السيئ وأدائك الضعيف لما تمارسه من إدمان - فلا تصل إلى هذه الحال.

واليك البشارة: إن الإدمان - كغيره من الأمراض - يمكن للعلاج الطبى أو النفسى أو كلاهما معاً أن يساعدك على التخلص منه، ومع الالتزام الجاد يمكنك أن تجد طريقك للخلاص من هذا الخلل الوظيفى. إن بالإمكان علاج الإدمان علاجاً تاماً من خلال التوجيه والبرامج المناسبة. إن التقدم الكبير الذى جرى فى



فهم وعلاج إدمان الكحوليات والمخدرات يعد سبباً وجيهاً لأمل كبير فى الشفاء. وإن كنت مدمناً فلا يعنى ذلك نهايتك، ولا يعنى أن هذا هو قدرك المحتوم حتى النهاية. لكن عليك أن تواجه الحقيقة وتطلب المساعدة المتطورة المتوفرة الآن لكل المدمنين: سواء داخل أو خارج مراكز العلاج. إنتى أقول لأولئك الذين اتبعوا برامج إعادة تأهيل منهجية، إن نسبة النجاح تعتمد على متغيرين اثنين: كفاءة البرنامج المتبع، وما يبذله المريض من جهد فى مرحلة النقاهة التى تلى العلاج.

---

إن بالإمكان علاج الإدمان علاجاً تاماً من خلال  
التوجيه والبرامج المناسبة.

---

### ما الإدمان؟

الإدمان مصطلح يشير إلى الانجذاب أو الارتباط البدنى بمادة ما، مثل العقاقير (سواء بوصفة طبية أو بدونها) أو الكحول. يقول المجلس الوطنى لإدمان الكحوليات والعقاقير إن البحوث العلمية تُعرّف إدمان الكحول والعقاقير بأنه مرض له جذور تتعلق بالقابلية الوراثية والسلوك الشخصى. إنه حالة خطيرة توهم القوة الحيوية - ويميزها فقدان السيطرة، وانشغال البال، وضيق حيز الاهتمامات، وهضم الصدق، والشعور بالذنب، والانتكاسات المزمته. يمكن اعتبار سلوكك أو سلوك من تحب إدمانياً إن تابعت تعاطى مادة معينة رغم العواقب السلبية التى تترتب على تعاطيك لها؛ فرغم أنها لا تجدى نفعاً إلا أنك تواصل تعاطيها على أية حال.

وقبل أن أخوض أكثر فى تعريف الإدمان الحقيقى وكيف أن حياتك تتمتع على قدرتك على إيجاد طريق للخروج من هذه الأزمة المخيفة، أريد أولاً أن أتحدث قليلاً عما لا يعد إدماناً - وهذه نقطة جوهرية بالنسبة لى. إنتى أرى أن مصطلح الإدمان تجرى المبالغة فى استخدامه من قبل أناس لديهم ميل قوى لشيء ما، أو أنهم قليلو الانضباط أو منغمسون فى ملذاتهم فى محاولة منهم لإيجاد عذر لكونهم أقل إنتاجية مما يجب أو مما يمكنهم أن يكونوا عليه. إن ادعاء الفشل قد يكون مبرراً للتسبب - كأن تتبع خيارات سيئة أو أن تنتهج سلوكاً مشيناً أو عذراً لكيلا تبذل كل ما بوسعك كفرد، أو أب، أو أم، أو ابن، أو ابنة. إن هذا الادعاء قريب من أن تقول: "مرحى، إنتى مريض؛ فالإدمان مرض؛ ولا لوم على لآنتى عضو غير نافع، إنتى

ضحية، فساندونى، وصفتوا لى حين أمتقيم لمدة شهر فقط. لكن لا تحملونى المسئولية لو سمحتم". وللأسف، فإن هذا الهراء يلقى مسئولية المدمن فى حتمية التغير بمساعدة الملاج للفعال، وهو من ناحية أخرى يسفه من الطبقة المعينة والمدمرة للإدمان الحقيقى.

لقد أصبح المصطلح جزءاً من مفردات حياتنا اليومية، كأن يقول أحدنا مثلاً: "إننى مدمن لتناول الكمك المملئ برقائق الشيكولاتة". لا، لست مدمناً لها؛ بل إنك تحبها كثيراً ليس إلا. وكأن ترددى: "إننى مدمنة مشاهدة مسلسل "ديسبريت هاوس وايفز" لا، لست مدمنة. كل ما فى الأمر أنك تودين العثور على شىء تقضين به أمسيات أيام عطلة نهاية الأسبوع. ولو أنك وجدت شيئاً آخر لتفعله، ولو أنك وجدت شيئاً آخر يرضى حبك للعلويات، ما عانيت أعراض الاتسحاب (وهى أعراض يمانها من ينقطع عن إدمان عادة ما) كالاحتباس، أو القيء، أو التعرق الليلى، أو "الرعدة الشديدة" (الارتعاد الهينانى) - والذى قد يودى إلى الوفاة فى بعض الأحيان.

---

إن النجاح الأعظم للملاج هو أن تنقذ نفسك واحدة فى كل مرة، وأن يكسب المريض فرصة جديدة فى كل يوم.

---

حين تكون مدمناً بحق تعاطى مادة سامة، فإنه من الممكن أن تفقد السيطرة تماماً وأن ينصب كل تركيزك على تلك المادة التى أدمنتها أو ذلك الفعل الذى أدمنته؛ مما يجعلك عبداً لما تدمنه ذهنياً، وعاطفياً، وسلوكياً، وبدنياً، وكل ما قد رتبته من خطط يصبح رهيناً لسيدك الجديد. وقد تصبح التغيرات البيوكيميائية التى تحدثها المادة مهددة لحياتك، وقد يصبح الارتباط بها شديد القوة حتى إنه قد يصبح من المستحيل بالنسبة لك التخلّى عن هذا السلوك الإدمانى دون مساعدة متخصصة. وسوف أخوض فى ذلك لاحقاً، ولكن لكل موقف خصوصيته. إن النجاح الأعظم للملاج هو أن تنقذ نفسك واحدة فى كل مرة، وأن يكسب المريض فرصة جديدة فى كل يوم.

## فهم الإدمان

مع أن قائمة الإدمان طويلة - حيث تمتد ما بين إدمان المواد الإباحية والقمار إلى جملة من الرذائل السرية المدمرة الأخرى - إلا أنني سأركز حديثي على إدمان الكيماويات، والذي يعنى الارتباط التام بمواد كيماوية. وأود هنا أن تتعلم كل شيء عن الإدمان باعتبار أن المعرفة قوة. وسواء كنت أنت المدمن أو كان واحداً ممن تحب، ستكون بحاجة لكل قوة متاحة لديك. وقد اخترت كلمة "الارتباط" بدلاً من "التعاطى" لأن الأولى تشير إلى الإدمان اصطلاحاً، أما الثانية فتشير إلى مرحلة جنائية سابقة على الإدمان. وقائمة المواد الكيماوية تشمل الكحول وكل العقاقير التي تُذهب العقل ويترتب على تعاطيها ارتباط كامل فيما بعد (وقد تكون تلك العقاقير ضمن وصفة طبية وقد تكون أحد المواد المنزلية شائعة الاستخدام). وطالما أردنا الخوض في هذا الأمر فعلياً مراعاة الدقة في اختيار الألفاظ.

كما ذكرت من قبل، فإن أحد الأسباب التي تجعل من الصعب النجاح في علاج الناس من ارتباطهم بالعقاقير أو الكحوليات، التعقيد الذي ينطوي عليه أمر الإدمان. إن الاستعداد الوراثي، والتبعية النفسية والفسولوجية، ونمط الحياة، والعوامل الاجتماعية كلها عوامل تجعل أهدنا ينجذب إلى مواد الإدمان وسلوكياته وآخر لا ينجذب. ويأتى الميثامفيتامين البلورى فى المركز الأول بين كل المواد المخدرة فى معدل الارتداد إليه بنسبة تزيد على ٩٢٪، ويأتى الكوكايين فى المركز الثانى بما له من سمات نفسية وفسولوجية بالفة السوء. وعلى الرغم من أن مادة الكوكايين تغادر الجسد فيما يتراوح بين يومين وخمسة أيام إلا أن الدمار النفسى والفسولوجى الذى تتركه يمتد لشهور إن لم يكن لفترات أطول، وتصبح الحاجة النفسية لتناوله شديدة بحيث تقهر أمامها أشد الناس عزماً وإرادة.

إن الارتباط النفسى بالمادة الكيماوية قد يصبح أعظم إذا ما اتخذ المتعاطى كآلية للهروب، أو للاحتفال، أو للسيطرة على القلق، أو لتجميد وضع اجتماعى. إن للعوامل الاجتماعية دوراً كبيراً فى الوصول لهذا الوضع؛ لأن من يرتبط بهم المدمن يكونون على ذات الشاكلة، يفعلون الأمر ذاته ويكون هذا جزءاً من الثقافة التي يتبنونها ويعيشون بناءً عليها. إن جميع هذه العوامل تلعب دورها فى تحول الشخص إلى مدمن، وعليك أن تواجهها جميعاً كي تهزمها جميعاً.

أحياناً يكون بعض الناس أكثر عرضة لإدمان الكحول والعقاقير حين تمضى انهم على وتيرة متسارعة. كان "ديرك" و"ميراندا" أكثر زوج وزوجة تتم دعوتها

إلى أى احتفال فى وادى السيلكون؛ فقد كان "ديرك" مدير تطوير برمجيات تنفيذياً بيدو فى هيئته مثل النجم السينمائى القديم "جارى كوبر"، وكانت "ميراندا" هى الزوجة الشقراء المثالية بالنسبة له. كانت "ميراندا" بدينة فى طفولتها، لكن جسدها المشدود المثالى لا يحتوى الآن على جرام واحد من الدهون؛ حتى بعد إنجابها لأولادها الثلاثة. كان كل شىء يمضى على خير ما يرام - عدا ما تعلق بسر صغير قدر تشاركته مجموعة وادى السيلكون؛ فقد كان "ديرك" ومعظم أصدقائه - الذين كان عليهم المحافظة على معدل عمل يصل لسبعين ساعة أسبوعياً، بلا أى إجازات أو أوقات راحة. إضافة إلى ضغوط هائلة على وقتهم وجهدهم - يجدون بعض العون من خلال تعاطى الميثاميفيتامين البلورى الذى يجمل من الجهد الشاق أمراً ميسراً.

كان كثير من النساء يدمنُ تناوله أيضاً، وكان لكل منهن سببها فى ذلك؛ فبالنسبة لهن كان تعاطيه طريقة مثالية لإنقاص الوزن، ليس هذا وحسب؛ بل إنه يمكنهن من مجارة الأنشطة الاجتماعية وتنظيف بيت من طابقتين فى أقل من ساعتين، مع فائض من الطاقة يبقى لرعاية الأطفال. إنهم لم يدركوا الآثار الكارثية التى يخلفها تعاطيهم لتلك المادة على العقول والأبدان. وبعد عامين لا أكثر بدأت تلك الآثار فى الظهور؛ فظهر الاكتئاب فى البداية، ثم ظهر جنون الارتياب (البارانويا)، وبعدها بدأت فى الظهور أعراض أخرى لا تبدأ بالإساءات العائلية ولا تنتهى بظهور علامات تشوه خلقية للتعاطى فى الأفواه التى أنهكها الميثاميفيتامين، وبدأوا التردد على أطباء الأسنان لإنقاذ أسنانهم المتعفنة.

كانت "ميراندا" هى من انهار أولاً؛ فقد جعلت منها الهلاوس، والقلق المزمن حطاماً، وجعلتها غير قادرة على النوم. ورغم أن جسدها بدأ طريقه إلى الانهيار - وكذلك حياتها الزوجية - فإنها لم تتخلص من "معيها" الصغير؛ حتى حدث أن انتابتها ذات يوم نوبات هياج عنيفة فاتصل أحد أبنائها بشرطة الطوارئ وقد انتابه زعر شديد، ثم انهارت فى النهاية، مدركة حقيقة أنها كانت تقتل نفسها وتؤذى أولادها. وقد أجبرت زوجها على طلب الاستشارة العلاجية معها حتى يخرجها من تلك الدائرة الجهنمية، ولأنه لم يصل أى من أصدقائهم لتلك المرحلة، فقد قررا الانفصال التام عن هذه الدائرة فانتقلا إلى مدينة صغيرة فى "ميدويست"؛ حيث روج "ديرك" لنفسه بما كان له من مركز مرموق عند شركة أقل بريقاً، وكان عليهما أن يتعلما العيش بالقليل، لكن ذلك لم يكن سوى ثمن زهيد مقابل استعادتهما صحتهما، وسلامهما الذهنى، وحريةتهما. إنهما لم ينويا قط الوقوع



فى الإدمان، ولم يتوهها أبداً أن يفقدا كل شىء تقريباً، رغم أن كل من يستمع لهذا الحكاية يراها بعيدة عنه تماماً. لابد أنهما كانا على يقين من أنهما غاية فى الذكاء وأنه لا يعقل أن يقعا فى شرك الإدمان، وأن هذا لا يحدث إلا للآخرين الأقل منهم فى الذكاء والمهارة، وقد كانا مخطئين فى تصورهما ذلك.

### الاستعداد المسبق ليس قدرًا محتومًا

لنتحدث الآن قليلاً عن الاستعداد الوراثى للإدمان. فى معظم الحالات، يمكن للصفات الوراثية أن تدلنا على الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض أو أعراض بعينها، ومن هو أقل عرضة، وفى شأن الإدمان ينبغى أن تكون أشد حذرًا إذا كان متواترًا فى تاريخ عائلتك؛ لأن هذا يعنى استعدادًا مسبقًا للوقوع فى الأمر. فمثلاً، يكون أولاد مدمنى الكحوليات أكثر عرضة من غيرهم بمقدار أربع مرات لإدمان الكحوليات (كما أنهم ينشأون فى بيئة يطفى عليها تناول الكحوليات، وللبيئة أثرها أيضًا)، ورغم هذا فإن الإدمان ليس قدرًا محتومًا على هؤلاء، وكل ما فى الأمر أنه لا ينبغى لك أن تلمب بالنار. أنا أعلم أن أبى كان مدمنًا للكحوليات، ولذا فإننى لا أشك مطلقًا بأننى أشد عرضة من شخص آخر لم يكن أبوه مدمن كحول. لكن هذا لا يعنى حتمية أن أصبح مدمنًا للكحول؛ فقد اتخذت قرارى منذ أمد بعيد بأننى لن أقرب الشراب. لقد رأيت آثاره على بعض من أصدقائى وأفراد عائلتى، ورأيت ما انتهوا إليه من نهايات قاتلة أوصلهم لها إدمانهم للكحول، وعزمت ألا أجعل هذا قدرى. هناك كثيرون سوى - من أبناء المدمنين - لم يقربوا الشراب لأنهم رأوا عواقبه المدمرة فى السابق، لكن أولاد هؤلاء (أحفاد المدمنين) لم يشهدوا تلك المأساة، فى حين أنهم مازالوا عرضة للإدمان من الناحية الوراثية. وهكذا فإن الإدمان يتجاوز أجيالاً ويحل بآخرين. إن هذا يجعل من الضرورى كشف النقاب عن سر الإدمان فى الأسرة، إن وجد، ومناقشته بشكل منفتح فى الوقت المناسب حتى نتقضى نورط أحد الأحفاد الأبرياء لمجرد أنه لا يعرف قابليته الموروثة للإدمان.

الأمر ذاته يصح لو كان أى من والديك مصابًا بالسمنة؛ فسمنتهم لا تعنى أن إصابتك بالسمنة لا مفر منها؛ لكنه يعنى أنك ربما تواجه مع السمنة معركة أصعب مما قد يواجهه الآخرون. المقصد هنا أنك تبقى صاحب الخيار. صحيح أن هناك عاملاً وراثيًا يلعب دورًا فى إمكانية وقوعك فى الإدمان، وأن هذا الجزء لا حيلة لك فيه - فما الذى بيدك؟ إن بيدك تغيير الكثير من الأمور - بيثتك، حوارك الذاتى،

أصدقائك، وما أنت مستعد للقبول به. هذا هو الجزء الذي يمكنك السيطرة عليه، ولذلك فهذا ما سوف أركز عليه.

حين تدرك (أو حين تقر في نهاية الأمر) أنك قد سقطت في شرك إدمان يعمق حياتك بل يهددها، وأنت في حرب من أجل إنقاذ حياتك؛ فهذا يعني أنك قد تجاوزت خطوة غاية في الحرج بالفعل، وهو ما يعني أن يومك الأسوأ قد مضى وانقضى، حين لم تكن لديك شجاعة الاعتراف بالحقيقة. وربما سممتني أقول - في مواضع سابقة - إنه من غير الممكن أن تغير شيئاً لا تقرُّ به؛ فحين تقر بأن لديك مشكلة؛ فهذا قد يكون يوم أمل - يوم بداية جديدة.

### ما تتوقعه في هذا اليوم

سواء كنت مدمناً أم على علاقة بدمن، فأنت بحاجة لمعرفة المتوقع حدوثه في حالات كتلك؛ حتى تتمكن من التعامل مع هذا اليوم الصعب.

إن كنت المدمن، فلتتدبر الوضع: بالأمس صارحت نفسك، حين لم تكن حتى قادراً على النظر بالمرآة، ولأنك كنت مطالباً بالاعتراف بأنك لم تعد قادراً على السيطرة على حياتك، ولأنك هي اللحظة التي سبقت اعترافك كنت متخلياً عن قدرتك على السيطرة على المقاقير والكحول، ولم تكن لديك قدرة على المقاومة. إن الإدمان قرر يمتلي ظهرك، وتضيق قبضته على رقبتك يوماً بعد يوم؛ فحين ترتبط بتعاطى مادة ما، فإنها قد تستنزفك طوال الوقت، وتوجه طاقتك بكاملها نحو كيفية الوصول لنشوة الجرعة التالية. قد يصبح أمر إدمانك مستحكماً حتى إنك تفضله على أصدقائك، وعائلتك، وحتى أطفالك.

في مكنون نفسك، تدرك أن القرارات التي تتخذها في وضعك هذا - مثل هجران أولادك، أو بيع خاتم زواجك، أو الانقطاع عن العمل لثلاثة أيام متوالية - ما هي إلا غباء محض، لكنك قد تصل لمرحلة لا تبالى فيها بأى شيء مادمت قادراً على الحصول على جرعتك؛ حتى إنك قد تسرق أعز أصدقائك، أو والديك، أو رئيس عملك، أو حتى مدخرات تعليم أولادك الجامعي حتى تدفع مقابل إدمانك - سوف تجد طريقة لضمان ذلك مهما كان الثمن، وتذهب إلى حيث تحصل على مادة إدمانك بتهور شديد، وحتى لو قبض عليك سيكون شاغلك الشاغل عندئذ هو أنك لن تحصل على جرعة أخرى. وحين تكون مدمناً لمادة كالميثامفيتامين أو الكوكايين، فإن جسدك يتأمر ضدك هو الآخر.

إن الاستخدام الأول لأي من هذه المخدرات يسبب "فيضاً من الدوبامين". حيث يطلق المخ مئات الألوف من دفعات هرمون "السعادة" في دفقة نشوة واحدة لا تتكرر بعد ذلك أبداً. لكن هذا لا يمنع المدمن من محاولة تكرار هذه النشوة مرة أخرى. الأدهى من ذلك أن العبث بهذا الجزء من المخ يسبب مشكلات أكبر على المدى البعيد، نتيجة للدمار الذي يطلال أنظمة الاتصال الرقيق في مؤخر المخ؛ حيث تنهار قدرة المخ على إعادة إطلاق الدوبامين؛ مما يقرب المدمن من الاكتئاب. من الممكن أيضاً أن يصاب المدمن بجنون الارتياب (البارانويا) والذهان نتيجة تعاطيه الميثامفيتامين والكوكايين. وهذا العطب الذي يجرى بالمخ هو ما يدفع لتواصل الرغبة الملحة للتعاطي - حيث يحدث خلل في أنظمة النواقل العصبية (كيماويات المخ) (مثل السيروتونين، والدوبامين، وحمض الجاما أمينوبوتريك). في مقال بإحدى المجلات، تناولت المفنية الشهيرة "فيرجى" عضو فريق "بلاك أيد بيبس" تجربة إدمانها للميثامفيتامين البلوري. لقد أصابها الإدمان بحالة من البارانويا الشديدة، وكانت تصر على أن جميع الناس - بدءاً من مكتب التحقيقات الفيدرالي وحتى أقرب أصدقائها - يتآمرون ضدها. تقول "فيرجى"، والتي وصل وزنها في تلك الأيام لتسعين رطلاً: "لقد كان لدى أكثر من عشرين نظرية مؤامرة. لقد طليت نوافذ شقتي باللون الأسود حتى لا يتمكن "المتآمرون" من رؤية ما بالداخل". وتحكى عن حادث وصلت معه لنهاية المطاف فتقول: "ذات يوم، أتانى شخص ما. كنت أبحث بين الشجر عن أدلة لوجود من يطاردوننى. كنت أرتدى قبعة رعاة البقر وشفطاي حمران. لقد أعطانى ذلك الرجل فطيرة. ظننت السر فيها. هل من رسالة بداخلها؟ فمزقتها تمزيقاً، وعندما أستعيد الآن ما جرى أدرك أنه ظن أنني شريفة وبلا مأوى".

### حياتك كمدمن

فى هذا اليوم توقع شعوراً بالوحدة - وحدة شديدة. لاريب أنك أذيت وكذبت على كثير من أصدقائك وأفراد عائلتك، وهم قلة قليلة رغبت فى أن تساعدك بأى شكل من الأشكال، ولكنك فى النهاية لا تكثرث سوى بحالك. ولعلك أيضاً تشمر بأنك شخص آخر مختلف، بل لعلك لا تذكر شخصيتك السابقة. وحين تكون قريباً من وعيك، تبدأ فى الشعور بالذنب لأنك سرقت مالا من والدك، أو صرفت صكاً بعته أحدهم هدية لابنتك فى عيد ميلادها، أو أنك كذبت على صديقك لتبرير استدانتك

مائة دولار منه. قد تتخذ خيارات بشعة، وأنت على علم بذلك. لكن المؤسف أن شعورك بالذنب سيعود بك لما كنت فيه؛ فأنت تريد الهروب من هذا الشعور فتعتمد إلى ذلك الشراب أو إلى ذلك المقار، أملاً في أن يخفف من آلامك.

ربما اكتشف أمر إدمانك صديق أو أحد أفراد عائلتك، فإن كان هذا هو الحال، فتوقع المرور بسلسلة مشاعر من قبيل الغضب والارتباك، وقد تعيل لنهج دفاعي حين يواجهونك بما أنت عليه، وقد تبدأ في الاسترسال في الأكاذيب، وربما قلت إنك قادر على السيطرة على الأمر، وأنت لم تقع في براثن الإدمان، أو أن الأمر لا يزيد عن مجرد تناول كأسين من الشراب، ربما بدأت في القلق بشأن إيجاد حل لهذه الأزمة؛ فأنت ترغب في التخلص من ربة الإدمان، لكن لا تدري لذلك سبيلاً - إن هذا الضرع من كل شيء قد لا يقودك سوى للرغبة في المزيد.

قد تشعر باليأس والقلق - خاصة إذا كان من اكتشف أمرك يستطيع على نحو ما الحيلولة بينك وبين ما تدمن: كأن تأخذ زوجتك بطاقتك اثتمانك حتى لا تتمكن من شراء الخمر، أو كأن يأخذ أبواك سيارتك حتى لا تتمكن من مقابلة التاجر، وحينها يسارع عقلك في تدبير وسيلة يمكنك من خلالها ضمان مواصلتك لعادتك الأثيرة: كأن تسرق من صديق، أو تبيع جسدك، أو أن تسطو على أحد المتاجر - وتلك أمور غير قانونية وأنت تعلم ذلك، لكنك لن تبالى بذلك؛ فكل ما تبالى به هو أن تفعل كل ما بوسعك للحصول على ما يقضى على ألمك. ولو أن وقتاً طويلاً مر على آخر جرعة، فإن ألمك يكون أشد قسوة. وإن كنت في مراحل الانسحاب الأولى، فسوف تعاني احتياجاً شديداً يكون مصحوباً بقيء، أو رعدة، أو أرق، أو أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا. وإن كنت متوغلاً في الأمر فبالإمكان أن تعاني كل شيء: بداية من النوبات المرضية والهذيان الارتعادي، وحتى الهلاوس والاضطرابات القلبية والمصيبة.

### مدمن في الأسرة

إن كان أحد أحبائك مدمناً، فستكون أزمته الكبرى حين تدرك أن من اعتقدت أنه محل ثقة كان يكذب عليك ويخونك. إنه لم يحترمك أو يهتم لأمرك - إنه سيكذب، وسيسرق، وسيفش وسوف يستفلك بكل وجه ممكن؛ حتى يلبي حاجاته للإدمان - بل إنك إن حطت بينه وبين ما يرغب فيه، لأصبحت له عدواً. قد يحدث أن تعثر على زجاجة فودكا تحت المقعد الأمامي في سيارة زوجك. ورغم أنكما كنتما تحاولان

فى الآونة الأخيرة التوقف عن ذلك وتوفيق وضعكما المالى، فقد يكشف إيصال عن أنه تم شراء أربعة زجاجات أخرى مرة واحدة. وحين بدأت بإعداد الطاولة لاحتفال عيد الميلاد لم تجدى أنيتك الفضية التى توارثتها عائلتك لثلاثة أجيال، وفيما بعد اكتشفت أن ابنتك - وهى زوجة وأم لثلاثة أطفال - قد باعتها للحصول على مال يؤمن إدمانها للكوكايين. وقد تكونين قد وجدت حقيبة من الماريجوانا وأوراق لف السجائر فى جيب بنطال ولدك حين أخذته للمفصلة، وحين أسرعمت، مع صدمتك، بالبحث فى غرفته وجدت صندوقاً مليئاً بمخدر البارافيرناليا خلف خزانته. ليس هناك من كلمات يمكنها أن تصف قدر الصدمة التى نشعر بها حين يدرك أحدنا أن صديقاً له أو أن فرداً من عائلته قد وقع فى الإدمان. إن لم يسبق لك الشك فى أمر كهذا، فستشعر بأنك خدعت، وقد تحادث نفسك قائلاً: "كيف جرى هذا؟ كيف للزوج الذى أعرفه حق المعرفة، أو الولد الذى ربيته على عيتى أن يسلك هذا الطريق؟ وما الذى فعلته وأسهم فى الوصول لهذا؟".

عدا هذا فإنك قد تشمر بالغضب والحق لأنك وقعت ضحية كذب وخيانة، وتشعر وكأنك قد فشلت فى علاقتك. إن كان شريك الحياة من وقع مدمناً، فإنك ستواجه احتمالاً لانتهيار حياتكما الزوجية، وقد تعتريك أيضاً مشاعر الخزي والحرج حين تفكر فيما سيقوله الآخرون حين يكتشفون الأمر؛ فقد يرون أنك تزوجت أو ربيت إنساناً فاشلاً - شخصاً سكيراً لم يحبك قط ولم يهتم لأمرك، وربما شعرت بالعجز والوحدة، وربما شعرت بالنبذ والخذلان.

ربما أدركت فى هذا اليوم أن رفيق حياتك يقترب من هلاكه ولا يبدو أن شيئاً فى مقدورك القيام به للحيلولة دون المواصلة نحو هذا المصير. قد تشعر أيضاً بالذنب والغباء لأنك لم تتوقع حدوث شىء كهذا، أو أنك ستشعر بالغضب لأنك لم تبال بما وردك من علامات وإشارات لأمر كهذا حين وردت؛ فحين يكون المدمن ولدك ينتابك إحساس بالفشل لأنك حارس ذلك الفتى وراعيه، وربما تطور الأمر إلى لوم نفسك فتقول: "هل كان ذلك لشيء قمت به أو لشيء لم أقم به؟ ألم يكن بمقدورى منع حدوث ما حدث؟".

حين تواجه ذلك الشخص، فإنه قد يهاجمك بالقول (وربما بالفعل)، وقد لا تستطيع التعرف عليه بعد ذلك؛ فالعاقير قد سيطرت عليه وغيرته تغيراً مدمراً، وعليك أن تتوقع أن كل كلمة يقولها قد تكون محض أكاذيب. قد يكذب دون تحفظ ويخبرك بأن القنينة لم تكن له أو أن نفقات البارات المثبتة فى فاتورة البطاقة الائتمانية "لا ريب أنها خطأ" وسوف يتصل بالمصرف لتصحيح هذا الوضع

الخاطئ. وحتى لو اعترف، فلن يقول كل الحقيقة؛ فربما أخبرك بأن تلك كانت المرة الأولى وأنه يسيطر على الوضع ولن يعود لهذا مرة أخرى. لكن لا ينبغي القبول بكلامه، ولا ينبغي أن تكون ساذجاً أو مخادعاً نفسك.

هناك صعوبات أخرى قد يواجهها أحد الزوجين لوقوع الآخر رهينة الإدمان. فمثلاً، لو أن الإدمان كان سبب فصل الزوج من وظيفته في حين أنه العائل الوحيد للأسرة، فإن وضع الزوجة المالي هو الآخر سيكون مهدداً. وإن كان المدمن زوجة ترعى أولادها بينما يقوم الزوج بعمله، فإنه سيكون بحاجة لترتيب وضع جديد لرعاية الأبناء. وقد تضاف أبعاد جنائية للوضع إن قام الزوج المدمن بالسرقة، أو تزوير صكوك مصرفية حتى يفي بكلفة إدمانه. كل هذا يشعر الطرف الآخر بفقدان السيطرة، وبأنه جُرَّ جُرّاً إلى تلك الظروف، ويشعر أن شيئاً لا يمكنه القيام به حيالها - فلا وجود حتى لعلامات يمكن الانطلاق منها.

### اختبار الإدمان

الاختبار التالي يساعدك في تحديد ما إذا كنت أنت أو أحد المقربين منك في حالة إدمان. بواحد من الإجابات الأربع التالية حدد مقدار ما تتبناه من المشاعر والأساليب المحددة الواردة نحو المواد المخدرة والسلوكيات والتصرفات الواردة في كل سؤال:

بالمرة: تعنى أن هذه الأنماط من التفكير لم تكن حاضرة ولم تكن واعياً لها من قبل قط.

أحياناً: تعنى أنك تعيها، لكنها لا تؤثر سلباً على علاقاتك ولا تحد من الشكل الطبيعي لأدائك المهني.

بشكل لافت: تعنى أنك عاينت تلك الأفكار في كل يوم وأنها حدثت على نحو لافت من علاقاتك الاجتماعية، أو حياتك الشخصية، أو عمك في الأسبوعين الماضيين.

بشكل عنيف: تعنى أنك تأذيت بشكل عنيف في علاقاتك، أو في حياتك الشخصية، أو في عمك بحيث لم تعد قادراً على تغيير عاداتك أو تعاطيك لهذه المواد أو المشاركة في تلك الأنشطة.

ملاحظة: كلمة "مواد" في هذا الاستبيان تعنى أى مادة تستخدمها لحاجات نفسية - بما فى ذلك المخدرات، مثل الماريجوانا، والكوكايين - والمواد المتعلقة بنمط حياتك، مثل النيكوتين والسكر، والعقاقير الموصوفة طبيًا. وكلمة "الأنشطة" التى وردت فى هذا الاستبيان يقصد بها أى نشاط تتخرف فيه يكون نتيجة حاجة عاطفية كلعب القمار أو ممارسة الجنس.

١. أرغب فى مادة ما تخلصنى من شكى بذاتى وتمنحنى ثقة بالنفس.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف

٢. فشلت فى الوفاء بوعد قطعتة بالامتناع عن تعاطى تلك المادة أو المشاركة فى هذا النشاط.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف

٣. لى ميل بدنى وجسمانى لتناول مادة تُذهب الألم والقلق.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف

٤. أفكر فى تعاطى مادة ما أو المشاركة فى مسلك ما على نحو يتجاوز التفكير بأى شىء آخر.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف

٥. أفضل البقاء وحيداً وتعاطى هذه المادة على أن أكون تحت سمع وبصر الآخرين.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف

٦. إن المشاركة فى هذا النشاط هى ما أجدنى بحاجة إليه.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف

٧. أجد من الصعب الحياة بدون هذه المادة أو هذا النشاط.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافى - بشكل عنيف



٨. إن حياتي متمحورة حول هذه المادة أو هذا النشاط.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

٩. حين لا تكون تلك المادة أو ذلك النشاط متوفرًا لي، أصبح متوترًا وناظرًا من الاختلاط.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

١٠. لا أملك أي سيطرة على حاجتي لتلك المادة أو ذلك النشاط.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

### تحديد الدرجة

إذا اخترت عبارة "بشكل عنيف" مرة واحدة على الأقل، فأنت على الأرجح تعاني حالة إدمان عنيفة وتحتاج لمساعدة متخصصة.

إذا اخترت عبارة "بشكل لافت" مرتين على الأقل، فالأرجح أنك تواجه حالة إدمان واسع للمواد التي ذكرت في بداية هذا الاستبيان. فأصيح السمع وانتبه لما سيلي من سبل تضع الأساس لكيفية التعامل مع هذه المشكلة والاستعانة باختصاصي إذا لزم الأمر.

### العودة للأيام الخوالي الطيبة

قلت، وأكرر، إن الإدمان مرض مزمن، وأرى أنه ليس بإمكانك كسر دورته وحدك - لا لأنك ضعيف ولا لأنك تفتقر إلى قوة الإرادة؛ بل لأنك في مرحلة توقفت فيها قدرتك على صنع القرار. لقد بدأت التعاطي على نحو كنت قادرًا فيه على السيطرة؛ فلربما تناولت كأسًا من الخمر بعد العمل لتخفف به توتر يوم العمل، رغم معرفتك بحُرمتها وبأضرارها، أو لعلك دخنت الماريجوانا في عطلات نهاية الأسبوع ظنًا منك أنها تساعدك على الاسترخاء واستشراف صورة أكثر جلاء للحقيقة. وربما ظننت بتعاطيك الكوكايين أنك ترضى حاجتك للشغف والطاقة - بل لعلك شعرت بأن تركيزك وانتباهك كان أفضل بتناول بعض الأقراص الموصوفة طبيًا.

لكن بمجرد أن تقع في شركه، تصبح في حاجة للمساعدة؛ فالخيار بعد أن يتم تخليله لا يعود خيارًا ملازمًا كسابق عهده. والسبب في ذلك، وكما ذكرت سابقًا، أن

سمية المواد التي تتعاطاها قد غيرت حالة مخك؛ فقد غيرت من الوصلات العصبية التي تؤثر في اتخاذك للقرار، وربما دمرت أيضًا التركيبة الكيميائية للمخ إلى الحد الذي يولد لديك ميلًا فسيولوجيًا لمادة الإدمان إذا أردت أن تتوقف عن تعاطيها. في أحيان كثيرة يتطلب هذا الحد من التسمم وحالة كيميائية المخ لعام كامل على الأقل لتنظيفها أو إعادتها لحالة الاتزان قبل أن تعود لك قدرتك على اتخاذ قرارات صائبة (وهذا هو السبب في تقدم حالة شخص ما بعد برنامج علاجي داخلي مدته ثلاثون يومًا، لكنه يعود للفشل إذا لم يخضع برنامج إعادة تأهيل لاحق ولادة طويلة، وحين تحذف هذه المرحلة، فإن ذلك يعني أنك في حالة مرضية وتحتاج إلى مساعدة متخصصة).

## الخطوات العملية

### إذا كنت أنت المدمن

#### • أوجد حقيقتك الشخصية

القبول في عالم إدمان الكحول والعقاقير مجاني وبدون أية شروط - وذلك ما يبدو في الظاهر على الأقل؛ فلكي يكون المرء عضوًا في فريق مناظرات ينبغي أن يكون مجادلًا قويًا، ولكي تكون لاعب كرة سلة ينبغي أن تملك رمية طائرة مميزة، ولكي تصبح عضو فرقة إنشاد ينبغي أن تملك صوتًا عذبًا. أما التحاقك بعالم الإدمان فلا يتطلب سوى استعدادك للتعاطي. لا يتطلب ذلك أن تكون وسيماً، أو ذكياً، أو طويلًا، أو قصيرًا، أو سمينًا، أو نحيفًا، أو موهوبًا، أو ماهرًا، أو مرحًا - عليك فقط أن تستخدم المخدرات أو أن تشرب الكحول، أو الاثنين معًا. إن المشكلة، كما سبق وذكرت، أن الخوف الأعظم لدى كل منا هو خوف الرفض والنبذ من قبل الآخرين، وأن الحاجة الكبرى لدينا هي حاجتنا للقبول. ولذا، فإن كانت الحقيقة التي كونتها عن نفسك سلبية - أيًا ما كانت تلك الحقيقة التي تراها لنفسك في الأعماق السحيقة غير المحسوسة من ذاتك - فإن عالم الإدمان هو المكان الذي تعلم أنه يقبلك، وهذا ما يجعل من السهل الإبحار في هذا العالم.

السبب الآخر الذي يوجهك نحو الإدمان هو رغبتك في مداواة أمور في حياتك

لا تحبها؛ كأن يدور بذهنك القول: "إننى هادئ وممل، لكننى حين أسكر أصبح أكثر مرحًا. إننى أصبح أشد جاذبية وتزداد رغبة الآخرين فى الارتباط بى". ربما يكون هذا صحيحًا، وربما كان ذلك هو السبيل الأيسر لنسيان حقيقة شخصيتك، وربما كان ذاك هو السبيل الأيسر لتشعر بالراحة بين الناس، وربما كان ذاك السبيل الأيسر للهرب من الكآبة؛ وهذا بالطبع سبيل لتخدير الآمك، لكن الكلفة ستكون أعظم كثيرًا من كل حججك هذه، فضلاً عن أن ثمة سبلاً أخرى لتحصيل ما تبغى - سبلاً لا تنطوى على عواقب الإدمان الوخيمة والفادحة. إنك لم تعد مملًا أو حزينًا، بل أصبحت مدمناً للخمر أو العقاقير، ولقد كان هذا هو سبيلك السهل بدلاً من المواجهة الفعلية لمشكلاتك، مثل تجاوز حالة الاكتئاب التى تعانىها، وتغيير حياتك، وتطوير شخصيتك، وإقامة علاقات جديدة، وتطوير مهاراتك وقدراتك حتى تلقى القبول فى مجتمع الأقران بدلاً من الاستقرار فى عالم الإدمان - وهو العالم الوحيد الذى يقبل أعضائه مجاناً وبلا أية قيود أو شروط.

#### • استشر خبيراً

من المعلوم أن بعض المواد تحدث أثراً فسيولوجياً قوياً للغاية حتى إن وقف تعاطيها فى حد ذاته قد يؤدي إلى الموت؛ ولذا فمن المحتمل جداً (وفق طبيعة المادة التى تدمنها) أن تكون بحاجة لمساعدة متخصصة. مع الإدمان الكيماوى بالخصوص، ستكون بحاجة لمساعدة طبية؛ لأنك لن تستطيع معالجة الأمر وحدك. ليس هذا لأنك لا تملك القوة أو الإرادة، بل لأن التعافى من الإدمان أو أى مرض مزمن آخر ليس أمراً هيناً. وهناك، بعض العقاقير - مثل مضادات الاكتئاب، والمهدئات، ومضادات الذهان - لو أنك توقفت عنها بشكل كلى وتام، فإنك تعرض صحتك وحياتك لخطر عظيم.

إن التوقف عن تناول مادة مخدرة اعتادها جسدك أمر ينطوى على خطورة؛ فقد أظهرت الأبحاث أن التوقف المفاجئ عن تناول عقاقير غير مؤذية كالأسبرين أو المضادات الخفيفة للاكتئاب بعد تناولها بانتظام قد يزيد من نسبة الإصابة بالأزمات القلبية والجلطات. إنك بحاجة لإشراف طبي لوقف مواد كهذه، وكذلك مساعدة اختصاصيين فى إزالة السموم وإعادة التأهيل. وتكون هذه المساعدة فى شكل علاج داخل المراكز العلاجية، أو خارجها، أو مزيجاً من الحالتين، أو فى إطار مجموعات دعم.

في بعض الأحيان، توصف بعض الأدوية للمساعدة في منع حدوث انتكاسات. يقول المعهد الوطني للإدمان: "إن الأدوية تعد عنصرًا مهمًا في علاج مرضى كثيرين، خاصة إذا قورنت بالجلسات الاستشارية وغيرها من العلاجات السلوكية". فمثلاً، يوصف البيرنورفين لمن يعالجون من إدمان الهيروين، وهو عقار مخدر يحجب الرغبة الملحة لتعاطي الهيروين وكذلك آثاره المبهجة حتى يساعد المتعاطي على الانقطاع عن تعاطيه. ولمدني الخمر أن يطلبوا من أطبائهم المعالجين وصف نالتريكسون. أودي سالفيرام، أو أكامبروسات — وهي ثلاثة أدوية وجد المعهد الوطني لإدمان الكحول أنها تساعد في تلطيف أعراض انسحاب الكحول من الدم. ولنالتريكسون قدرة على إحداث أثره لمدة ثلاثين يوماً. أيًا ما كانت الوصفة الدوائية، فإن نجاح العلاج يعتمد عليك أنت؛ فعليك الاعتراف بوجود مشكلة، وعليك أن تختار تغيير الواقع، والالتزام بالعملية العلاجية باعتبارها قرارك النهائي.

من المعلوم جيدًا أنه لو سبق لك إدمان مادة معينة، يصبح من المستحيل تعاطيها مرة ثانية؛ فإذا كنت مدمن كحوليات، فإنه لم يعد ممكنًا أن تقرب الخمر على الإطلاق. لا بعد خمس سنوات، ولا في المناسبات الاجتماعية، ولا لأي مبرر كان. وينبغي أيضًا أن تعلم أنك إذا كنت مدمنًا سابقًا لمادة ما، فإنك تصبح أقرب من أي شخص آخر للوقوع في إدمان مادة أخرى. ولذا، فإنه بمجرد إقلاعك عن المخدرات، لا يمكنك البدء بشرب الخمر. هناك العديد من المواقع الإلكترونية المعرفية مثل [www.enterhealth.com](http://www.enterhealth.com). وتلك المواقع الخاصة بالمعهد الوطني لإدمان الخمر، والمعهد الوطني لإدمان المخدرات، والمجلس الوطني لإدمان الكحوليات والعقاقير، وهناك مؤسسات أخرى يمكنها تقديم المساعدة مثل "الكهوليكس أونيمس".

### إن كان المدمن أحد المقربين منك

- احرص على مساعدة الشخص المقرب منك، ورفض أن تمنحه أي سلطة. إن أول ما تفكر فيه حين تكتشف وقوع أحدهم في الإدمان هو أن تقبل على مساعدته. خصوصًا إذا كان هذا المدمن زوجك، أو والدك، أو ولدك. وكمعظم الناس، ستشعر برغبة في القيام بكل ما من شأنه حماية وانقاذ المدمن من الأذى. ولا غرو في ذلك؛ فتلك طبيعة البشر. المشكلة أن ما قد تقوم به قد يزيد

من سوء الأمر؛ فحبك الذى تكفه للمدمن - وهو شعور قوى وإيجابى - قد يمنحه مزيداً من السلطة بحيث يتمادى فى إدمانه. والتشخيص المناسب لهذا الوضع نراه فى فيروس الإيدز؛ حيث يدفع هذا الفيروس جهاز مناعتنا - والذى هو جزء منا ويعمل على حماية أجسامنا - لمهاجمة الجسم. وحبك المدمن قد يمثل عامل تمكين، وللأسف، قد تكتشف أنك لم تكن تدعمه بقدر ما كنت تدعم إدمانه، وذلك حين تلجأ لنكران الحال، فتعطيه المال الذى ينفقه مباشرة على إدمانه، أو تقدم الغطاء والأعذار لعدم مسئوليته، أو أن تمدد قدرته على الاستمرار فى التعاطى برغم سلوكه الضال والمختل.

#### • ضع خطة للتدخل

إننى لا أتفق مع من يقولون إن مد يد العون للمدمن لا يمكن قبل أن يصل للدرك الأسفل من هاوية الإدمان. فى رأى، هذا اعتقاد خاطئ كل الخطأ؛ فأنت بحاجة الآن لتقديم يد العون لشخص تحبه بينما هو فى حرب مع الإدمان؛ لأنك لا تدري ما الذى سيأتى به الدرك الأسفل. وعلى الرغم من أنك لا تستطيع اتخاذ قرار بالنيابة عن الشخص - بحيث تحول به مسار حياته - فإن التدخل المنهجي منك (إذا تم بالصورة المواتية) قد يوفر للمدمن العون اللازم ليبدأ طريق التعافى، ومع أنتى أرى أن تطلب المساعدة من متخصص، فقد أوردت مع هذا دليلاً إرشادياً لكيفية التدخل، بالإضافة إلى معلومات إضافية تضمّنها دليل المصادر.

إذا كنت بصدد وضع خطة للتدخل، عليك أن تضع فى ذهنك النقاط التالية لتكون مستعداً لمواجهة مدمن:

#### • كون فريقك

أشرك من يعينهم الأمر فى تقديم العون، وينبغى أن ينظر كل واحد منهم للمدمن باعتباره شخصاً لديه مشكلة ويحتاج إلى عون لحلها. إن كان من بين فريقك من هو غير مرتاح لهذه النظرة فهذا يعنى أن لديك حلقة ضعيفة لا ينبغى دمجها فى هذا العمل.

#### • واجه بواقعية، لكن مع حب، ورعاية، واهتمام

ضع قائمة بيانات مكتوبة للتدخل تصف وصفاً تفصيلياً الدليل على إدمان هذا

القريب للمخدرات؛ فلتواجهه بدليل ساطع لا بجدل لا يمكن حسمه.

- **كن مدركاً أنك تخاطب المخدر وليس الشخص الذي تعرفه**  
في الوقت الذي يقع فيه الشخص في إدمانه للمخدرات، فإن المادة المخدرة تهيمن على قدرته على الاستنتاج، وحل المشكلات، وتخلق لديه كل أشكال جنون الارتباب والغضب.

- **اهتمل أزمة للشخص المدمن**  
اعلم أن السجال والجدال مدخل مناسب للمدمن لأنها تسمح له بالاستمرار في إنكاره، فاعمل على حسم الأمور بأن تضعه أمام خيارين لا ثالث لهما، فإما أن يتلقى العلاج أو يواجه بديلاً كريهاً كالسجن، أو الطرد من المنزل، أو قطع الصلة بينه وبين الأسرة، ونحو ذلك.

- **اجعل تركيزك موجهًا نحو ما يتعلق بأمر الإدمان**  
ركز على حقيقة أن هذا المدمن مريض ويحتاج لمساعدة طبية متخصصة. كن محددًا بخصوص أين، ومتى، ولن جرت واقعة إدمان مشابهة. ابق في صلب القضية دون عواطف أو مشتتات؛ فالوقت ليس وقت عويل، أو صراخ، أو إبداء آراء، بل هو وقت التركيز على الحقائق.

- **استصدر من المدمن التزامًا بطلب العلاج أو مواجهة القطيعة**  
ينبغي عليك أن تتخذ القرار الصعب بمقاطعة المريض إذا رفض العلاج؛ فإدمانه لن يؤثر عليه فحسب، بل سيكون له أثره على العائلة كلها.

- **ضع خطة حازمة وفورية**  
لا ينبغي أن تهدر وقتًا بعد التزام المدمن بقبول العلاج. فإن قَبِلَ العلاج فعليك الترتيب لإلحاقه بمركز علاج على الفور، وكن مستعداً برد مسبق إن رفض تلقى العلاج.

تذكر أنه بالرغم من النية الطيبة والخطة الموضوعة، فإن حبك ورغبتك في العون لن تكون العوامل الحاسمة في تعافى المدمن. والحقيقة المرة التي ينبغي مواجهتها أنه بالرغم من رغبتك في تحقيق النتيجة الأفضل، فإنك لا تستطيع

السيطرة على شخص آخر. أنا لا أقول بأن هذه حقيقة يسهل قبولها، فهي غير كذلك؛ ذلك أنها بشعة، ولا أعتقد أن هناك أسوأ من مراقبة ولدك، أو والدك، أو زوجك، أو أى شخص تحبه وهو يدمر جسده وحياته. فأنت تميل للاعتقاد بقدرتك على إنقاذهم، أو تحسين وضعهم، لكن حين تكون رغبة المدمن فى العقار المخدر أقوى من قدرته على الاختيار (أو عدمه)، فلن يوقفه عن ذلك شىء. ومرة أخرى أؤكد أن لن يتغير أى شىء إن لم يرغب المدمن نفسه فى المساعدة، فضلاً عن إدراكه لحاجته لها.

ستجد مزيداً من المعلومات حول التعامل مع الإدمان فى دليل المراجع بنهاية هذا الكتاب.

### كلمة أخيرة

الإدمان أحد أسوأ الأمراض قاطبة، والمدمن الفعلى قد يبيع روحه للشيطان أو لأى شخص يقبلها فى مقابل جرعة، وهذا العقل الذى تسيطر عليه فكرة وحيدة يمثل خطورة كبرى لأن شيئاً على وجه الأرض لا يمكنه أن يوقفه عما يسعى خلفه، لكن بالرغم من أن هذا قد يكون أسوأ حرب تضطر لخوضها، فإن الأمل باق، سواء كنت أنت المدمن، أم كان صديقك، أم واحداً من عائلتك؛ فكثيرون هم من يصلون إلى بر الأمان، ويبدك أنت أيضاً ذلك - لكنه ليس أمراً هيناً، شأنه شأن كل ما يتطلب تغييراً فى حياة المرء؛ فهو يتطلب الحب، والشجاعة، والصبر - يتطلب وقتاً ويتطلب عملاً. ستمر بأيام صعبة فعلاً، لكن بالإمكان تجاوزها، وسيكون عليك اتخاذ الخيارات الضرورية لتجاوز الأمر بغض النظر عما اختار الآخرون فعله؛ فإن فعلت ذلك، فإننى أؤكد لك أنك ستستعيد السيطرة مرة أخرى على حياتك، وفى النهاية، هذا فقط هو ما أنت مسئول عنه.

إنك تعلم أنى لا أزين لك الأمر، فثق بأن إدمان الكحول والمخدرات مرض يمكن علاجه، ويمكنك السيطرة عليه، ويمكنك تجاوزه، ويمكنك أن تبدأ حياة أكثر صحة وسعادة. إن ما نعرفه الآن عن علاج الإدمان يفوق بكثير ما كنا نعرفه منذ جيل مضى. عش بأمل والتزام، وكن صادقاً مع نفسك، وثق بى إن قلت لك إن بإمكانك اجتياز هذه الأزمة!



---

عش بأمل والتزام، وكن صادقاً مع نفسك، وثق بي إن قلت لك  
إن بإمكانك اجتياز هذه الأزمة!

---

إن كنت أنت المدمن، فأعلم أنك لا تستطيع معالجة الأمر وحدك، وأنه لا يمكنك  
التلطيف من الأمر واستعادة السيطرة مرة أخرى. وليس هناك من بديل لطلب  
المساعدة الطبية والامتناع امتناعاً تاماً ونهائياً عن الإدمان - عليك أن تتخذ القرار  
في لحظة ما، في ساعة ما، في يوم ما، لكن في النهاية لن تجد مهرباً من اتخاذ  
هذا القرار.

**\*\* معرفتي \*\***

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**

**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الأزمة الوجودية

اليوم الذى ن فقد فيه الغاية، ولا  
نجد سبباً واضحاً لحياتنا

"من توفر لديه سبب لوجوده يمكنه أن يتحمل أى شيء مهما كان".

- فريدريك نيتشه

أظن أن أيًا منا يأتي عليه مرحلة ما من حياته ليسأل نفسه: "ما الغاية؟ ما الذى يدفعنى لأقوم بما أقوم به كل يوم؟ فما من أحد يقدر لى سعى هذا، وهو سعى لن يغير وجه الكون؛ فليس لى أى تأثير، وليس لى صوت؛ فأنا أضرب رأسى بالحائط ليس إلا". إن لم تكن لديك إجابات لتلك الأسئلة، فقد تفقد الأمل، وترتاب فى أصل وجودك والغاية من حياتك. إن الأمر يتجاوز لعب دور الضحية، أو الشعور بالرتاء لنفسك. إنه يتجاوز طرح الأسئلة نفسها على آخرين لمجرد التأثير عليهم، أو طلباً لتعاطفهم أو بحثاً عن الطمأنينة أو حتى إظهار الغضب، وهذا ما يدعو الناس بالنحيب والفواح - لكن ما أتحدث عنه هنا هو تلك المرحلة من حياتك التى تطرح فيها تلك الأسئلة دون أن تدرى لها جواباً بالفعل. إن معكوس عبارة "نيتشه" السابقة صحيح أيضاً: فمن لا يتوفر لديه سبب لوجوده لا يتحمل أى شيء مهما كان؛ حتى لو كانت حياتك مريحة بالمعايير الخارجية والظاهرية أو كانت حتى مدعاة للحسد. إن انعدام الغاية فى الحياة يجعل من كل عمل عبئاً ثقيلاً، ومن كل دقيقة ساعة، ومن اليوم سنة - وقد يشمرك هذا بخواء فتاك.

أحياناً يكون من الأسر أن تلحظ المشكلات فى الآخرين بدلاً من تمييزها فيك؛ فإن وجدت توجهاً كهذا فى أحد أولادك فستهتم بذلك كل اهتمام، وفى الحال.

وسوف تبذل كل جهدك كي تشعرهم بأنهم يعنون شيئاً، وأنهم ينتمون لشيء، وأنهم مؤثرون حقاً؛ فالطفل إما أن يستقر ذلك في نفسه أو يرى الحياة جحيماً. لقد حدثت العديد من الأطفال الذين يمانون من التجاهل فوجدت أنهم يشعرون أنهم لو ماتوا أو اختفوا ما اختلف ذلك أحد وما اهتمهم أحد. ربما كنت تشعر الشعور ذاته: تشعر وكأنك طفل معزول، وحيد، خائف. إن هذا اليوم الذي أحدثك عنه الآن هو اليوم الذي تشعر فيه أنت أو أحد المقربين منك بأنك اصطدمت بحائط صلد وتعجز عن إيجاد إجابة، أو معنى، أو غاية تتابع حياتك من أجلها، وتشعر أن السبب في عدم استطاعتك إيجاد إجابة هو عدم وجود إجابة في الأصل.

يحلو لبعض المتشائمين والنواحين - من أصحاب الروى السلبية - أن يرددوا القول بأننا نظل نركل، ونقاتل، ونخمش، ونعض، ونتصارع، ثم ينتهي بنا الأمر طعاماً للدود. وربما كان أبلغ ما قيل في بيان وجهة النظر القاضية بأنه ما من أهمية لشيء على الإطلاق، لأننا في النهاية نموت هو: "ليس للأكفان من جيوب". قد تدفعك هذه العبارة أحياناً لأن تعيش اللحظة فقط، لكن حين تحل بك هذه الأزمة ترى نفسك تسأل: ما الغاية؟

وإن لم تكن تشعر الآن بالإحباط، أو الضياع، أو الخواء الكبير، فلعلك ترى وجهة النظر السابقة محببة ومبالغة في التبسيط. لكن في حقيقة الأمر يمر معظم الناس بمرحلة من حياتهم يجدون فيها أن تلك الصراعات اليومية الثقيلة قد تتراكم، وتجذبك معها، وتستنزف طاقتك؛ مما يجعل "الحرب" التي تسمى "حياة" ليست ذات معنى أو هدف. قد تمر بك أيام تتقدم فيها خطوة للأمام ثم تتراجع خطوتين للخلف، ويبدو كل شيء أمامك بلا معنى أو غاية. ولذا نسأل أنفسنا: "ما الاختلاف أو الأثر الذي يمثله وجودي؟"، ونسأل: "لمَ ورطت نفسي في هذا كله، طالما أنه ما من جدوى في نهاية الأمر؟".

حين ترى فأراً يجرى بلا نهاية في محله على إحدى العجلات الدوارة، قد تقول، "فأر أحمق!". حسناً، ما دفعني إذن لبحث هذه القضية أنى أرى كثيراً من الناس - وربما أنت أيضاً من بينهم - تصل حياتهم إلى نقطة يرون فيها العالم عجلة ضخمة مليئة بالفئران الحمقى التي تركز في دائرة مفرغة، لا بداية لها أو نهاية، وأن معظم الناس يتحدثون عن الأمر حديثاً مطلقاً ومجرداً - لكن إذا كنت تعاني بالفعل، أو أحد أحبائك، من هذه المعضلة، أو تجد حياتك متجهة إليها في نقطة ما من مستقبلك، فدعني أتحدث معك كلاماً عادياً ومنطقياً: كلام الحياة اليومية

الخالي من المصطلحات النفسية المعقدة. إن ما نتحدث عنه اليوم هو ما أسماه الفلاسفة "القلق الوجودي"، أو "الأزمة الوجودية".

### ما الأزمة الوجودية؟

من الواضح أنني لا أتحدث عن مجرد مزاج معتدل أو حالة خوف عابر، بل إن القلق الوجودي أو الأزمة الوجودية هو تسمية أدبية لبحث الأقدمين عن مغزى الحياة، وهي تسمية مأخوذة عن عبارة "سبب الوجود". وهي أزمة يمكن لأي حدث صغير أن يفجرها، وقد تقع بعد سنوات من التجول بلا هدف في الحياة ولا رغبة فيها، وقد تقع في أي مرحلة سنية؛ فإن حدثت في منتصف العمر، كانت ما نشير إليه بقولنا أزمة "منتصف العمر". لكن الحقيقة أنني أتحدث هنا عن أمر أكبر من أن يتم حله بشراء سيارة رياضية حمراء أو عملية شد لتجاعيد الوجه؛ فأزمة هذا اليوم لن تختلط بأزمة منتصف العمر التي نعرفها، والأزمة الوجودية تكون المأمتجذراً بعمق في نفس الواحد منا، ينبع من فشل كبير في العثور على معنى أو غاية في هذا العالم، وهو ما يبدو أحياناً وكأنه هراء لا هدف له. ولا يصيبك الألم الوجودي إن كانت لديك على الأقل رغبة في الاهتمام بأمر ما أو تحقيق غاية ما؛ فإن لم يكن لديك ما تقدمه بالفعل في حياتك، فأنت بهذا تتجه نحو فقدان الهدف والاتجاه، والحق أن اهتمامك بطرح أسئلة على هذه الشاكلة يعني أن هناك ما تهتم به فعلاً.

---

لا يصيبك الألم الوجودي إن كان لديك على الأقل رغبة في  
الاهتمام بأمر ما أو تحقيق غاية ما.

---

نحن جميعاً نعرف بيت الشعر المشهور الذي يقول: "أكون أو لا أكون، تلك هي المسألة"، وربما أفادنا هنا نص معدل تعديلاً طفيفاً لهذا البيت؛ فالمسألة التي أريد إعدادكم لمواجهتها ليست فقط "أن تكون أو لا تكون"، لكن أيضاً "لماذا تكون وكيف تكون"؛ هكينونتك تتحدد على نحو ما من خلال تحديد هدف وجودك، وهذا بالضبط هو ما ستسأله نفسك في هذا اليوم العصيب؛ فلن تسأل فقط عن كينونتك ووجودك، بل ستسأل أيضاً عن سبب وجودك. ما السبب في وجودك؟ وما الذي يدفعك لفعل ما أنت فاعله؟

وقبل أن نمضى خطوة واحدة أخرى إلى الأمام أود أن أوفى نقطة ما حقها من الإيضاح، لأن كل ما سيقال مترتب على تلك الحقيقة، وهى: "سواء راقك الأمر أم لا فإنك لا تملك خياراً فى وجودك". أقول ذلك لأننى أرفض بشكل قاطع تدمير الذات والانتحار الذى حرّمه الله فى جميع الأديان، كما أرفض اعتبارهما خيارات منطقية قابلة للتطبيق؛ ففى رأى أن الانتحار يعد كُفراً بنعم الله وتصرفاً غير أخلاقى وأنانياً وجباناً؛ لأنك ستخلف من ورائك أشخاصاً ليواصلوا حياتهم وهم يشعرون بالذنب بسبب قرار أنت من اتخذه (حتى لو كان شعورهم بالذنب غير منطقى أو عقلانى). لملك بالفعل لم تختَر المكان والظروف التى ولدت فيها، ولعل هذا قد يضايقك لكن على أية حال لا ينبغى لك أن تختار زمن وكيفية موتك. لكن الخيار يكون لك فى الكيفية التى تحيا بها. يمكنك اختيار التوجه الذى تسير به حياتك وما تحويه، وثمة قوة كبرى فى تلك القدرة الممنوحة لك. لقد علمنا الطبيب النفسى الشهير وأسير الحرب السابق "فيكتور فرانكل" -والذى كان له الفضل الأكبر فى طرح مصطلح الوجودية بالعصر الحديث- علمنا أن بإمكان الفرد، ويتوجب عليه، أن يجاهد لخلق معنى لحياته حتى فى قلب المعاناة، ويدون هذا المعنى تصبح الأوقات الصعبة مجرد أداء لعقوبة قاسية. لكن بوجود المعنى يمكن أن يصبح الألم مثمراً على الأقل - وهذا جزء من نبل الحياة والبوصلة الأخلاقية والضمير الذى نملكه نحن كبشر.

حين تفشل فى تحديد ما يهيك فى الحياة - ما الذى تحبه، وما الذى يمنحك الرضا الذاتى - فإنك فى صراع من أجل إدراك معنى حياتك، وحين تفشل فى تعريف نفسك تعريفاً يمنحك الشعور بأنك منخرط ومشارك فى حياتك بكل حيوية، فإنك سوف تهوى بسرعة نحو هذه الحالة من القلق الوجودى. والحق أن عجزك هذا عن الارتباط والانخراط هو ما يجعل هذا اليوم شديد القسوة؛ فكلنا نحب الشعور بأننا نمثل شيئاً، وأنت لست استثناء من ذلك. وكل منا يحتاج للشعور بأنه جزء من شىء ما وأنه لديه إحساس قوى بالانتماء. وتتجلى الأزمة الوجودية فى أقصى صورها حين تقبل حياتك باعتبارها غير ذات معنى، والأسوأ من ذلك، ألا تحاول، تغيير هذا التصور على أى نحو. أحياناً نلجأ للهرب، أو أن نلهى أنفسنا عن الشعور بفقدان المعنى الصادق لحياتنا من خلال شغل أنفسنا بإدمان العمل على نحو جنونى.

إتنى أعرف الكثيرين من مدمنى العمل، الذين ضحوا بالكثير من أجل تحقيق الكثير من المال أو لبلوغ مستوى مهنى معين؛ لينتهى بهم الأمر حين يستيقظون ذات صباح متسائلين: "هل هذا هو كل شىء؟"، وتصبح الصورة أكثر اكتمالاً حين تكون

يقظتهم بعد فشل عدة زيجات وحديث مفتقد مع أولادهم، انفصلوا عنهم عاطفياً منذ سنين. وأنا أعرف أيضاً أناساً ضحوا بكل شيء من أجل أعمالهم ثم انتهى بهم الحال أن توجهوا إليه ذات صباح ليجدوا أقفال مكتبهم قد تم تغييرها، وهذا ليس إشارة بتولى قيادة القسم بل لشد رحالهم إلى مكتب البطالة.

وهناك من الناس من يعتقد أنه في مصاف الشهداء والنبلاء فينكر على نفسه كل احتياجاته الخاصة ويضحى بحياته، وزواجه، ووجوده كله من أجل أولاده. وهذا ما جرى لـ"مارثا" والتي كانت تعمل مديرة للإعلانات وحاصلة على شهادة إدارة الأعمال. حين رزقت بأولادها، تخلت عن عملها الذي كانت تسير فيه بخطى متسارعة؛ حتى تستقر في المنزل وتتفرغ لتربية أولادها. وكما كان دأبها في العمل، كان الحال ذاته في تربية أولادها؛ حيث جعلت تقضى الساعات في تنظيم أوقات اللعب، وتحريك في عناية ملابس المسرحيات المدرسية، وتعد مخبوزات حفلات جمع التبرعات، وتقود السيارة بأولادها للمشاركة في مختلف الأنشطة. ورغم أنها فقدت شغفها بعملها القديم والرغبة التي كانت لديها في الإنجاز، فقد كانت مستمتعة بمراقبة أولادها وهم يكبرون، وكانت مؤمنة بأن التضحية من أجلهم بكل شيء كانت هي عين الصواب. لم يبدُ قط أن أولادها يتفهمون هذه التضحية أو أنهم قدروا هجران أمهم لحياتها من أجل توفير السعادة لهم. وكانت "مارثا" تعال نفسها بأنهم سيدركون تضحياتها ذات يوم كلما انفجرت فيها ابنتها بفضاظة أو بعد انتظارها لساعات داخل سيارتها الحارة حتى ينتهي ولدها من تدريب الكرة - لكنهم لم يتفهموا تضحياتها قط. لقد بدأ الفراغ يملأ حياتها حين تحول أولادها - الذين كبروا - كل إلى حياته وخلفوها وراءهم. إن من كرس لأجلهم جل وقتها ومن شكلوا معنى لحياتها ذات يوم، أصبحوا مجرد أصوات على الهاتف أو رسالة إلكترونية مرة أو مرتين في الأسبوع. بدأ الأمر كما لو أنها كانت في سبات عميق بينما كان العالم يتسارع من حولها في سرعة هائلة. لم يعد لديها ما يشعرها بالرضا أو القيمة لأنها تخلت عن كل هواياتها، ولم تستمر على تفوقها الذي كانت عليه في عالم الإعلانات، وتقوضت العديد من صداقاتها التي وضعتها جانباً حتى لا تبتعد بتركيزها عن أولادها. حتى زوجها وجد نفسه غريباً بعد زوال العامل المشترك الوحيد بينهما وهو الأولاد. شعرت "مارثا" بالعجز والفرع وسقطت صريمة اكتئاب شديد - حتى إنها فكرت في الانتحار، وكانت تتساءل عن جدوى وجودها مادام أنه لا فارق بين حياتها وموتها؟ لقد فقدت "مارثا" الغاية والرغبة؛ لأنها عرفت قيمة

وجودها باعتباره دوراً في حياة أناس آخرين، وقد حان الوقت لتعيد تعريف ذاتها في ضوء ما تراه هي مرضياً ومهماً لها.

### ما الإجابة إذن؟ وما غاية ذلك كله؟

إن السؤال عن مغزى الوجود سبق أن سأله ملايين الناس وعبر كل العصور. وإن كنت رجلاً متديناً ولا تعاني أزمة إيمان، فأنت تملك إلى حد بعيد إجابات عن هذا السؤال. ورغم كوني أدين بدين محدد، فإنني أعلم أنه في بلد عظيم كبلدنا، وفي العالم كله، هناك أناس كثيرون يدينون بمعتقدات أخرى يرون أنها تقودهم إلى الله. وإنني لأحترم وأتفهم اختيار الآخرين للحصانة الدينية من خلال السبل والعقائد المختلفة، لكن الأمر المشترك بين الجميع هو أن الإيمان له تأثير إيجابي بشكل عام وأنه يقلل من مستويات القلق عند أصحابه. إنني أرى أن منظومة روحية تقوم على الإيمان بالله بالحياة الآخرة تمد متبعميها بمعنى لكفاحهم ومعاناتهم في الحياة؛ فلو آمنت بأنك في مرحلة انتقال إلى الحياة ذات القيمة الحقيقية وأن ما تقدمه الآن من فعل هو ما يحدد وضعك في تلك الحياة التالية، فإن هذا الاعتقاد سيمنحك هدفاً لحياتك كل يوم. وللدين القدرة على إشعارك بأنك جزء من كيان أكبر منك، وهذا في ذاته يدفعك لاستكشاف الجانب الأعمق لوجودك.

لكن حتى للمؤمنين، قد لا يصبح هذا كافياً؛ فقد يساعد الإيمان على تسكين الروح نحو الآخرة، لكن الدين لا يقضى، في بعض الأحوال القليلة عند ضعاف النفوس، على التوترات النفسية العاطفية التي تحدثها تحديات الحياة الدنيا، فتجد نفسك مع هذا تظل متسائلاً عن الغاية والهدف من وجودنا في هذه الحياة؟ إن هذا الشعور شائع للغاية بين الناس، رغم أنه لا يجري على ألسنتهم غالباً خوفاً من حكم الآخرين عليهم، أو من حكمهم هم على أنفسهم. وإنني لأرى هذا كثيراً بين الناس؛ فهم يخافون من مواجهة تساؤلاتهم بشأن الوجود في محاولة منهم لعدم مخالفة منظومة المعتقدات الخاصة بهم فيما قد يبدو خلافاً إيمانياً. ولأنك رجل مؤمن، فلا تعتبر أسئلتك الوجودية أو طلبك للمساعدة في التعايش مع المعضلة الوجودية خيانة لدينك وإيمانك. وتذكر أن الأنبياء والصالحين قد مرت بهم لحظات بحثوا فيها عن الحقيقة؛ مما يمسك حقيقة أننا قد نصبح على يقين من بعض الأمور، ومع هذا تظل لدينا بعض التساؤلات بخصوصها.



إن شعرت أن حياتك بلا معنى، فلا ينبغي لك أن تظن بأن هذا ما قضى به الله عليك؛ فإن الله قد قضى لك بالحياة وقضى بأن تبذل أقصى ما بوسعك فيها. لقد قضى الله بأن تستخدم كل الموارد التي وفرها في حياتك كي تعيش أفضل حياة ممكنة، وتلك حقيقة غاية في الأهمية لمن آمن من الناس، وهي تعطيتهم الحق في تقوية إيمانهم الوجودي من خلال الاستشارة والقراءات التكميلية أو من خلال مواد إرشادية؛ وذلك دون شعور منهم بأنهم قد طعنوا في دينهم الذي اختاروه.

وهناك خير كبير في البحث عن معنى الوجود وما يرافقه من آلام؛ فهو حافظ كبير لإحداث بعض التغير في حياتنا. أذكر أنني حين كنت طفلاً كنت أخرج مع رفاقي ونمشي حفاة على أسفلت الطريق السريع ذي الحرارة اللافتة في أحد الأيام الصيفية الحارقة في تكساس. لقد كنا صفاراً وكنا حمقى أيضاً في واقع الأمر، وقد تعلمت سريعاً؛ فقد كانت تلك تجربة واحدة للتعلم، أن الجو الحار للغاية يجعل الطبقة العليا من الأسفلت تؤذي على نحو بالغ، وأنا بالقطع لا أنوى الوقوف في عرض الطريق حتى أذوب بالكامل! حين يقع بالناس الأذى - الأذى الشديد - فإنهم يتجنبون مصدر الألم؛ فيقومون بفعل شيء آخر مختلف. إن الألم يمكن أن يكون عامل تحفيز قوياً - شأنه في ذلك شأن المكافأة.

إن الناس يتحركون ويحدثون التغيير في حياتهم نتيجة لكلا المثيرين: أي الألم والثواب؛ فأحياناً يبتعدون عن الألم، وأحياناً يتقدمون نحو الثواب. وكما قلت من قبل، فإن المال هو مكافأتك على ما انخرطت فيه من أعمال بعينها. وسواء كنت واعياً بذلك أم لا، فتحن جميعاً نعيش حياتنا وفقاً لهذا المنوال. إن طبيعة البشر تميل للقيام بما يقومون به وفق ما يقدم لهم من مكافأة في مقابل أعمالهم. قد تكون هذه المكافأة شيئاً مادياً ملموساً مثل النقود أو الطعام، أو زوج جديد من الأحذية، وقد لا تكون مادية محسوسة، كتحقيق الإنجاز، أو المشاركة، أو لفت الانتباه، أو الثناء، أو الامتيازات، أو وقت تقضيه مع محبوبيك، أو مساعدة لشخص آخر.

---

إن طبيعة البشر تميل للقيام بما يقومون به وفق ما يقدم لهم

من مكافأة في مقابل أعمالهم .

---

إن بحثك عن الغاية أمر مهم، وأرى أنك إن لم تكن تفعل ما ترفع به مكافأتك فأنت بحاجة للشروع بفعل شيء يضمن ذلك. بإمكانك أن تستخدم المواهب،

والمهارات، والقدرات التي منحك الله إياها، وسوف يرضيك الشعور بقدرتك على رسم حياتك وقدرتك على الاختيار.

من المهم هنا أن تدرك أن ما يناسبك قد لا يناسب الجميع بالضرورة، لكن هذا نفسه ما يجعل عجلة العالم تدور؛ فما يمثل القيمة لدىّ أنا قد لا يمثل لدى شخص آخر أى شيء، والعكس صحيح، وقد تكون القيمة لشخص آخر متمثلة في مد جسر عظيم أو استنباط بذرة جديدة تزيد المحصول الزراعى. إنتى أعرف أناسًا يجدون فخراً عظيماً وقيمة كبرى في تنسيق الدفاتر الورقية الجديدة، وأقلام الرصاص، ولوحات الأسماء، والعصائر على طاولة اجتماع كبير، أو سائقين يجدون رضا كبيراً في جلب المجتمعين لاجتماع كهذا، وهم يشعرون أنهم يقومون بدور مهم - كذلك بالفعل. إن التحدى يتمثل في أن تجد ما يشعرك بالحياة والقيمة، كما أن مكافأة أحدنا لا تقل ولا تزيد بحال عن تلك التي يتلقاها آخرون يشعرون بالعرض نفسه عن أعمالهم.

إن كلمات من قبيل "المعنى" أو "الأهمية" قد تشعرك بأنك في حاجة للقيام بشيء ضخم وكبير حتى تجد الغاية من حياتك، لكن قياس حجم الفعل بمقاييس الآخرين لا جدوى من ورائه حين يتعلق الأمر بعثورك على معنى وغاية حياتك أنت على التحديد. إنك لست مضطراً لتسلق جبل كلمنجارو أو لبناء منازل للمشردين حتى تجد ما يمثل القيمة في حياتك؛ فأنا لم أقم بأى من الأمرين وأرى مع هذا غاية كبرى من حياتى. لقد شعرت بالغاية من حياتى وأنا أدرب فريق كرة سلة من الطلائع لأعوام متواصلة، دون حتى أن نفوز بأى مباراة في بعض الأحيان. قد يرى البعض أن تدريب فريق ناشئين لكرة السلة أمر تافه إذا ما قورن بمعضائم الأمور، لكننى كنت أشعر برضا حقيقى وأنا أرى حجم السعادة التي أراها على وجوه اللاعبين للعبهم الجميل وتحسن مستواهم - لقد كانوا سعداء وكذلك أنا، وقد كان هذا بالنسبة لى إنجازا كبيراً. والمقصد هنا أن تظل قادراً على إيجاد المعنى والغاية في حياتك؛ لأنهما ليسا في ما تمارسه من نشاط، بل في الشعور الذى يتولد لديك من ممارسته.

على هامش القول أذكر أنى كنت أقدم المشورة لزوج لم يكن قط مخلصاً لزوجته ولا يتواصل مع أولاده أبداً. لقد أخبرته أنه على الأقل قد يكون بلغ المرتبة الأولى بين جميع النماذج السيئة التي قد يصادفها أى منا! وقد كان هذا أسلوباً متذاكياً إلى حد ما، ورغم ما فيه من مزاح وتهكم فقلعه دفعه لإحداث بعض التغيير في حياته! فمن يدري؟

## الحياة بداخل اللحظة الحاضرة، ومن أجلها

لا أحد منا معصوم من فقدان الاتجاه في مرحلة ما. فحتى الآن، ورغم حُبى لما يجرى في حياتي على أصعدة كثيرة، ترد على أوقات أسأل فيها نفسي لماذا وكيف يمكن أن تقع بعض الكوارث والبلايا لأشخاص لا ذنب لهم؟ إنه السؤال الأزلي: لماذا ينتصر الظالمون ويعانى الطيبون ويموتون في العادة؟ وترد أحيان أخرى أنظر فيها من حولي في العالم المحيط بي، ثم أدرك أنه حتى مع كل جهودي ومهاراتي وقدراتي، فإنني لست سوى مستأجر، أو عابر سبيل بهذا العالم ليس إلا. إن الأقوال المأثورة تعد كذلك لأنها تكون عميقة، والقول الذي سبق ذكره، "ليس للأكفان من جيوب" يعد أحد هذه الأقوال، وكذلك القول الهندي القديم: "من المحال أن يبقى أثر قدميك في تيار الماء الجارى". والمغزى، أن أحدًا غيرى سيسكن منزلى بعد موتى، وأن أحدًا غيرى سينتج برامج أخرى فى الأستوديو الخاص ببرنامجى بعد ذهابى، وأن غيرى سيؤثر فى الناس بعد أن أخلد أنا إلى الصمت فى نهاية المطاف! فما الفارق إذن؟ إن ما يجعلنى أتجاوز مثل تلك اللحظات وأمضى قدمًا هو إدراكى أن مساعدة شخص فى اجتياز تجربته الصعبة، وجعله يعيش حياة أفضل فى هذه اللحظة، شىء يكفينى لهذه اللحظة. إننى كذلك أؤمن للغاية بالأثر التراكمى؛ فلو أننى مثلاً تمكنت من دفع أحد الأشخاص للتحكم بغضبه وثورته، ومن ثم يتوقف عن إساءة معاملة ولده، فإن أثر هذا يتعاظم عبر أجيال متتالية.

إنه لأمر مجهد وشاق أن تحيا فى هذا العالم بلا معنى أو فى إطار ما أسميها "الأدوار المخصصة"، تلك التى حددها لك آخرون دون اعتبار لحقيقة ذاتك. إننى أذكر كم كان هذا مستنزفًا لى، رغم اقترابى من الأربعين حين أدركت ذلك، حتى وجدت نفسى مضطرًا للقيام بشىء إزاءه؛ لأن الحياة على هذا النحو تسلبك طاقتك. إن إنكار حكمة وجودك الحقيقية على هذا الكوكب هى مثل محاولتك وأنت طفل حمل كرة شاطئية تحت الماء. لقد استخدمت هذا التشبيه من قبل، وأعود لاستخدامه مرة أخرى لأنى أجده مناسبًا تمامًا؛ فالوضع الطبيعى لكرة الماء أن تطفو على سطح الماء لا أن تفوص من تحته، وهكذا فأنت بحاجة لقوة كبيرة كي تحتفظ بها باقية تحته، وأنت وفى الغالب تحتاج إلى جسدك كله لتبقيها على هذه الحال، وفى النهاية تستهلك طاقتك وتخور قواك (إضافة إلى أن العيش على هذا النحو يورث التوتر، وتراكم التوتر يحدث آثارًا سلبية هائلة على صحتك الجسدية والعاطفية، كما سبق وذكرت فى الفصل الثالث).

لكن حين تدرك سر وجودك، تمتلك الطاقة، والرغبة، والحافز لمواجهة الحياة وما بها من مصاعب. ليس عليك أن تبذل كل طاقتك لمجرد النهوض صباحاً من الفراش، بل ستخصص جهدك هذا في شيء تحبه، وستشعر بالسمو والقدرة على الفعل، وستجد إلهاماً تشعر معه وكأنك قادر على فعل أي شيء، وأن العالم كله يبدو لك مختلفاً، وسترى أن كل يوم جديد يمر بك لم يعد عبثاً، بل هو منحة.

### اختبار الأزمة الوجودية

كى تأكد مما إذا كنت تعاني أزمة وجودية أم لا، أجب عن هذا الاختبار. اقرأ تفاصيل الأفكار والمشاعر المذكورة، ثم اختر الإجابة المناسبة من بين الإجابات الأربع التالية:

بالمرة: تعنى أن هذه المشاعر أو الأفكار لم ترد عليك أو أنك لم تنتبه لها.

أحياناً: تعنى أنك مدرك لهذه الأفكار، لكنها لا تعيق مسيرة حياتك عما هي عليه.

بشكل لافت: تعنى أنك تعاني تلك الأفكار والمشاعر في كل يوم، وأن علاقاتك الاجتماعية وكفاءتك الشخصية في الحياة أوفى العمل قد تأثرت بشدة.

بشكل عنيف: تعنى أنك تعاني معاناة ضخمة في قدرتك على قبول علاقاتك الحالية، أو حياتك الشخصية، أو عمالك بذات التوجه الذى كنت عليه فيما مضى.

١. إننى قلق لأن حياتى لم يبق منها الكثير من السنوات، ورغم ذلك لم أبدأ الحياة الحقيقية حتى الآن.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

٢. أدرك أن لدى رسالة خاصة فى حياتى، إلا أننى لا أدرى ما هى وليست لدى أى علامات تشير إليها.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

٣. إننى محبط لأنى عاهدت نفسى على تحقيق أشياء لم أحققها.

بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

٤. إننى أجد نفسى قلقاً نحو ما ينبغي أن تكون عليه حياتى أو ما ينبغي أن أكون أنا عليه.  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف
٥. إذا أنا أنجزت كل ما خططت لإنتاجه، فإننى أتساءل عن قيمة أى إنجاز لأى شخص.  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف
٦. إننى أشك فى أن حياتى ذات قيمة تجعلها جديرة بعيشها.  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف
٧. إننى أراجع القيم التى عشت بناء عليها، وأتساءل كيف لى أن أعرف كنه الحياة ومغزاها.  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف
٨. إننى أسأل نفسى من أنا، وما الذى سوف يتبقى من ذاتى إذا نزعنا عنها الاسم والخلفية العائلية.  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف
٩. إننى أتساءل عن سبب وجودنا فى هذه الحياة.  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف
١٠. ترى لو أن لى الخيار، فما الاسم، أو الثقافة، أو العائلة التى قد أختارها؟  
بالمرة - أحياناً - بشكل لافت - بشكل عنيف

### تحديد الدرجة

إذا غلب استخدامك للإجابتين "بالمرة" و"أحياناً"، فالأرجح أنك لا تعاني أزمة وجودية (ومع هذا، فإن ما سيلي من رؤى قد يفيدك فى حياتك؛ فلا بأس بإكمال قراءة ما ورد بهذا الفصل).

إذا اخترت "بشكل عنيف" أربع مرات فأكثر، فالأرجح أنك تعاني أزمة وجودية، وفي هذه الحالة ستكون في حاجة لمراجعة ما لديك من قيم واستجلاء المعنى والقيمة التي تضعها لحياتك - وهو أمر قد يتطلب انسحاباً من دائرة متطلباتك الراهنة.

إذا اخترت "بشكل لافت" خمس مرات على الأقل أو اخترت "بشكل عنيف" أربع مرات، فالأرجح أنك تواجه مستوى متوسطاً من هذه الأزمة لكنه لافت للانتباه، وعليك أن تتبع بعض آليات المساعدة الذاتية في التعامل مع هذا الصراع.

إذا اخترت "بشكل لافت" خمس مرات، فربما كنت تعاني حالة مؤقتة من القلق المتعلق بالانسجام بين سلوكك وبين القيم الجوهرية والحقيقة الجوهرية لديك؛ ولهذا فإن عليك الانتباه لما سيرد من توصيات المساعدة الذاتية التي سترد فيما بعد، والتي من شأنها أن تعيد لك السيطرة على حياتك.

### ما تتوقعه خلال الأزمة

إن الشعور الشائع للغاية خلال هذه الأزمة هو الشعور الطاغى بالعجز؛ فإن كان هذا هو ما تشعر به، فاعلم أنك لست وحدك في ذلك. إن المصطلح النفسي الذي صكه عالم النفس "مارتن سيليجمان" - وهو النقص المدرك في القدرة على السيطرة على الحياة أو العجز الظاهر عن الهروب من الألم المحيط - لا يعنى سوى العجز الذى يدركه من يشعر به ( حيث تتوقف عملية التعلم فلا تقوم بمعالجة معلومات جديدة قد توفر لك الشعور بالارتياح، ويقول عقلك لم يعد هناك أى جدوى، أو أمل، ثم يفلق نوافذه التى يتلقى منها فيض المعلومات الجديدة)، وهى حالة تشعر معها أنك فاقد للسيطرة على ما يجرى لك، وقد تشعر أيضاً بأنك محاصر وأن كل جهد يبذل لمساعدتك هو تافه ولا قيمة له. إن كثيراً ممن حاولوا الانتحار ذكروا أن هذا الشعور بالعجز قد انتابهم وأن إقدامهم على ما فعلوا هو نتيجة لأنهم لم يجدوا حلاً آخر. إذا شعرت كما لو أنك غير قادر على السيطرة أو التأثير على مستقبلك فإن هذا الشعور قد يسيطر عليك. وفقدان الاتجاه، واليأس، وقلة الحيلة يمكن أن تكون عنصراً ضخماً من عناصر هذه الأزمة.

وهناك مشاعر أخرى قد تتتابك هى كراهية الذات، والفضب، والقلق المقعد، والخواء، والبلادة العاطفية، وفقدان احترامك لذاتك، والإحساس بالانفصال والتفكك، وقد تقلب عليك روح السخرية، وقد تضع كل شيء فى محل التساؤل

والتشكك بداية من قيمك وحتى عائلتك، وإن كنت مؤمناً فقد تتساءل عن مبررات هذا الإيمان، وقد تجد نفسك منسحباً من مجتمعك وساعياً للانعزال بعيداً عن الناس - كل هذا لأن عالمك كله قد اهتز؛ فهاجس الارتياح لديك في الغاية من الحياة سيدفعك أيضاً لارتياح في بواعث اهتمام الآخرين بك، أو أنك سترى حالهم هذا حماقة وأنهم لا يعرفون لحياتهم معنى أو غاية.

وإذا بدأت بالحديث على هذا النحو، فلا تعجب إن بدأ بعض من أصدقائك وأفراد عائلتك في الاعتماد عليك؛ فلعلهم لا يريدون طرح هذا السؤال على أنفسهم أو أنهم لا يودون الخوض في قضايا الحياة العميقة هذه، وقد يردون بأن عليك أن تساير التيار لا أن ترج القارب - وكل هذا قد يزيدك إحباطاً وأنت في محاولتك لاختبار الأسس التي بنى عليها وجودك.

### العودة إلى الأيام الخوالي الطيبة

في هذا اليوم الذي تبدأ الأسئلة الوجودية تطرق فيه بابك، تكون في حاجة لتحديد ما يمنح حياتك معناها. ولا تظن أن الوقت سيتوقف حتى تجد هذا المعنى؛ فمتوسط الأعمار في بلادنا اليوم وصل إلى ٨٧ عاماً، وهذا يعني أنك لو كنت في الثامنة والثلاثين فإنه لا يزال أمامك أربعون عاماً أخرى - وهي فترة تعادل ٨٤٠ شهراً، أو ١٤,٠٠٠ يوماً. فماذا أنت فاعل في هذه الفترة الطويلة؟ هل لديك خطة تقضى وفقها ما تبقى لك وتبحث أمر المغزى من حياتك؟ من ناحية، لا تعتبر فترة ٨٤٠ شهراً وقتاً طويلاً جداً، لكنك إن قضيتها في وضع محايد دون رغبة في الحياة، فإنها قد تصبح تدهوراً بلا نهاية، لكن عليك المجاهدة حتى تجد الوضع المناسب، والهدف، والمعنى من حياتك.

الآن، وقبل أن نخوض في آلية القيام بهذا بالفعل، هناك جملة من المفاتيح الرئيسية التي ينبغي أن تكون واضحة. لقد ذكرت سابقاً في الفصل الذي ناقش اليوم الذي تدرك فيه هيمنة الخوف على حياتك، أن ذاتك الأصيل - وفوق ذلك فأنت تعرف ما هدفها وما شفها - مستقرة بداخلك، وليس عليك سوى الكشف عنها. لكن المشكلة عند معظمنا أننا لا ندع لذواتنا هذه الفرصة كي تتسيد مشهد حياتنا، ولأسباب متعددة تطفئ عليها أمور أخرى. إن الحياة سلسلة من التفاعلات سواء في العالم الخارجي أو في عالمنا الداخلي هذا يعني أنه على الرغم من أننا نبدأ حياتنا هذه بخصال وسمات بعينها، فإن رحلتنا خلالها والتفاعلات وردود



الأفعال الناجمة عن ذلك تغير تلك الطبيعة التي بدأنا بها. إن كانت تجارب حياتك قد أسفرت عن نتائج تراها سلبية ومؤلمة، وإذا كنت تشعر بالعجز حيال ذلك، فأنت على حق وإن ذاتك الأصيلة وغايتك الحقيقية قد تواريتا خلال محاولتك تمرير حياتك على علاقتها بدلاً من الحياة بهدف. وبعد فترة ترى أنك اعتدت تمامًا على ذلك الشخص المزيف مائة في المائة إلى الدرجة التي لا تعود فيها تعرف من هو الشخص الحقيقي الذي يكمن بداخلك، لكن البشارة هي أن ذاتك الأصيلة لاتزال بداخلك، وهكذا كانت على الدوام، وبإمكانك أن تعيد اكتشاف تلك السمات والخصال الأصيلة فيك وتعيد التواصل معها عندما تصير مستعدًا للبحث عنها.

### إن أردت معنى لحياتك، فاصنعه بنفسك

إن الطريقة المثلى للتعامل مع أزمة المعنى هذه، وأزمة الشعور بالألم والفراغ، ليست طريقة البحث عن المعنى فحسب بل هي طريقة خلق المعنى والغاية في حياتنا اليومية؛ فالحياة درب لا مفر من الألم والأذى خلاله، لكنها لا ينبغي أن تمر عبثًا، بل يمكنك أن تضيف عليها معنى، ويمكنك أن تجعل منها قيمة ما. لقد سبق أن ذكرت "فيكتور فرانكل" - وقد نجا من المحرقة في ثلاثة معسكرات اعتقال - كان من الممكن أن ينهار رعبًا بفعل الوحشية والموت الذي يحيط به من كل حذب، لكنه اختار أن يعثر على المعنى الكامن وراء الصراعات والظروف الصادمة في عالمه. وبدون إيجاد هذا المعنى، وبدون خلق الأمل في حياته، لا أظن أنه كان قادرًا على البقاء. إن المعنى الذي وجدته كان في بعض منه رغبة في أن يبقى حتى يخبر الآخرين بما أدركه في محنته وهو: مهما كانت ظروفك في الحياة، ومهما كان عدد من يحاولون السيطرة على أفعالك والتحكم بها، تبقى لديك القدرة دائمًا على اختيار التوجه الذي تتبناه خلالها. بالمناسبة، أنا وأنت من بين من عاش هذا الرجل لإخبارهم بالدرس الثمين الذي تعلمه.

ومن الأرجح أنك لن تكون مضطرًا لأن تجد المعنى خلال معاناة على قدر من البشاعة مثل التي عايشها الدكتور "فرانكل" حتى تجد غاية لحياتك، لكن إجراء البحث يبقى على الفرار نفسه. لطالما أحببت حكمة مأثورة تقول: "إن الله قد خلق كل شيء على الجمال أولاً. وخلق الخلود في قلوب البشر، لكن البشر لا يدركون النطاق الكامل لجميل قدرته وسعة حكمته من البدء حتى المنتهى". وسواء كنت

مؤمنًا بهذا أم لا، فعليك أن تدرك أن هذه عبارة على جانب كبير من العمق. وهي تواؤم اعتقادي في أنه ما من حدث يحدث مصادفة، بل إن كل شيء يحدث لسبب؛ حتى لو لم ندرك في البداية هذا السبب.

لقد خضت تجارب في حياتي لم تكن جيدة (في ألفت أوصافها) حين وقعت، لكن بدون هذه التجارب (مع كثرة وقوعها) ما كان لي أن أكون ما صرت عليه الآن. وأنا كغيري، حين يقع بي مكروه تصف بي أسئلة من قبيل: "هل كان ينبغي لذلك أن يقع؟"، أو "هل كان ذلك خطئي؟"، أو "هل أنا من تسبب في هذا؟"، ولذا فأنا أعلم أنه ما من جدوى في أن أحذر من الخوض في هذا الجدل العقلي؛ لأنك ستخوضه على أكثر الاحتمالات - إن لم تكن قد خضته بالفعل. المقصد أنه إن كنت ماضيًا في توجيه تلك الأسئلة لذاتك، فأجب عنها. تحمل مسئولية الخيارات السيئة إن كنت أنت من اتخذها، لكن هتعلل بالقوة والنضج للصفح عن هذه الزلات؛ فماضيك قد يتكرر ليصير هو مستقبلك إن داومت النظر وراء ظهرك. ربما تكون قد أخطأت بالفعل، وربما كانت بعض قراراتك سيئة بالفعل، لكن عدم تجاوزك لشعور الندم والذنب لديك وعدم التخلص من الماضي بإعلان صفحك عن نفسك (وعن الآخرين) يعني أنك ستبقى للأبد أسير هذا الماضي. إن شيئًا لن يغير ما قد جرى - فاصفح عن نفسك وعن الآخرين ممن تتوجه إليهم بفضبك وحنقك وكراهيتك، ثم واصل حياتك.

هل أنت مسئول عما وقع لك؟ بالطبع أنت كذلك. هل تستحق عقابًا تتحمل بموجبه الذنب على ما جرى لبقية حياتك؟ كلا. إن ما عليك الآن هو استنباط الدروس من الأخطاء أو الخيارات الخاطئة التي اتخذتها، ثم انشغل بما هوأت من حياتك.

قد يصعب عليك - حين تواجه أزمة وجودية - أن تحدد الصواب، وحتى لو عرفت الصواب، فقد لا تود القيام به، ولعلك لا تملك الثقة لفعل هذا - لكن قيمنا تكون عميقة التجذر في نفوسنا ولا تقزعها تلك الأزمة. قد لا تكون في بؤرة فكرك، لكنها تظل موجودة وتظل هي من يحدد لنا الصواب من الخطأ. وحتى لو كنت تصارع من أجل إيجاد أو خلق معنى لحياتك وتشعر باختلال البوصلة التي توجه مسيرك، فإنه تبقى لديك القدرة على إلقاء نظرة للخلف وتمييز المبادئ الهادية التي كانت تقودك في الأيام الطيبة. فيما يلي سنلقى نظرة على القيم التي تحكم حياتك، والتي ربما قد تغافلت عنها، أو التي ربما لم تذكرها حتى لنفسك، وهذا هو السبب الذي يجعل من المهم الآن - أكثر من أي وقت مضى - أن تفكر وتحدد ما تراه

مهمًا أهمية حقيقية في حياتك؛ فأنت بحاجة لتحديد ما يمثل لك اهتمامًا وألوية. وثمة أسئلة سترد لاحقًا بهذا الجزء ستساعدك على هذا التحديد.

---

قيمنا تبقى متجذرة بداخلنا، ولا ينزعها مرورنا  
بهذه الأزمات الوجودية.

---

إن أيًا من مشاعرك السلبية - كالغضب، والمرارة، والقنوط، والوحدة، والخواء لا تكون فقط نتاج حدث حل بك أو حدث لم يقع لك - فكما أوضحت سابقًا، تكون كل هذه المشاعر نتاجًا لما حدثت به نفسك؛ وذلك بناء على رؤيتك وتصنيفك لما يحل بك في حياتك، وعليك في أثناء تناولنا أمر المعنى في الحياة أن تتبّه بشدة لما تحدثت به نفسك بشأن ما يقع بك من حوادث الحياة.

لا ريب أن تاريخك الشخصي ورؤيتك لهذا التاريخ يساعدانك في اكتشاف المستقبل. والجزء الأول من اكتشافك قيمتك الحقيقية هو أن تختار أكثر الأحداث إيجابية في حياتك (أعني تلك التي صنفتها تصنيفًا إيجابيًا خلال حوارك الداخلي مع نفسك)، وأن تسجل المشاعر التي جعلت تلك الأوقات أوقات سعادة ورضا. واعلم أن المهم في هذا المقام ليس الهدف الخارجى بل الأهمية للمشاعر المكافئة وليدة الذات. وفي علم النفس توصف المشاعر وليدة الذات بأنها القيم الجوهرية الخاصة بنا، أما تلك القيم التي نراها في العالم الخارجى فتعرف بالقيم الظاهرية؛ فمثلًا، ربما كان من الأحداث التي مرت بحياتك اختيارك وشراؤك للسيارة الأولى بحياتك - في هذا الحدث تكون المشاعر الجوهرية التي شعرت بها في الغالب هي التي بامتلاكك شيئًا قيمًا كهذا والفخر بقدرتك على شرائه، بينما تكون المصادر الخارجية لمشاعرك هي في إعجاب أصدقائك أو حتى إحساسك بأنك أصبحت أكثر جاذبية في أثناء قيادتك للسيارة؛ فإن كان هذا الشعور إيجابيًا حقًا، صنفته في إطار الأفكار الإيجابية. وربما يصلح زواجك أو تخرجك من المدرسة كمثال آخر للمشاعر الظاهرة والباطنة؛ ففي المناسبتين تشعر بأن قد أصبحت راشدًا يمكنه اتخاذ قراراته بنفسه، وتشعر كذلك بالفخر لإتمامك أمرًا بالغ الأهمية مثل هذا. وحتى حين ألقيت على من تزوجت النظرة الأولى والابتسامة الأولى بينما كنت تزور مريضًا من أصدقائك وهي نزيلة ذات المستشفى - فإن صنفت هذا على نحو إيجابي، فإنه يعطيك شعورًا عظيمًا بإمكانية التأثير. وأظنك تفهم أنني لا أعني

أن عليك خداع ذاتك حتى تتولد لديك مشاعر إيجابية؛ فأنت تعرف الحقيقة حين تحدث نفسك بها، ولذا فإن ما عليك هو وضع الأحداث في نصابها الصحيح، لا أن تهول مما جرى، بل أن تجد المعنى والغاية فيما يجرى بكل يوم في حياتك. وأنت تملك القدرة على ذلك؛ لأن لديك القدرة على السيطرة على ما تحدث به نفسك بخصوص ما يجرى بحياتك.

إننى أود هنا أن أساعدك فى إعادة التركيز على بعض أمور ربما غابت عنك حتى تتمكن من الإجابة عن السؤال الوجودى - أريد هنا مساعدتك فى تحديد (أو إعادة التواصل مع) قيمك الجوهرية. فإن شعرت، أنت أو من تحب، بشيء من انعدام المعنى أو الهدف أو الوجهة فى يوم ما، فسوف تبدأ غالباً بالوقوع فى الارتباك بشأن اللحظة الداهنة. حسناً. أنا أعلم أنه متى تحدثنا فى مسائل كبيرة من قبيل "القيم الجوهرية" و"المشاعر الظاهرة والباطنة" فإن من السهل أن ينتهى بنا الأمر إلى الارتباك والحاجبين المقطبين؛ ولذا فإنى أريد العودة إلى بعض المفاهيم المهمة فى هذا الإطار واقتراح بعض الأفكار التى تساعد فى توجيهك وجهة صحيحة خلال هذه الأزمة، وتلك ليست مفاهيم اخترعتها أنا اليوم - فى هذه اللحظة - بل هى مفاهيم مجربة ونقاط إرشاد صحيحة، وقد رأيت غيرك كثيرين يستخدمونها بنجاح فى تحديد معنى ومغزى حياتهم، واليك بعض الأمور التى أود نقاشها معك فيما يلى:

هل تقدر أموراً مثل الاستقامة، والحب، والمسئولية؟ وما الذى يمثله كل من هذه الأشياء بالنسبة لك؟

- ما الذى يمثله الاستقامة بالنسبة لك؟ إنها بالنسبة لى تعنى القيام بالصواب حتى فى السر.
- ما الذى يعنيه الحب بالنسبة لك؟ قد يعنى بذل اهتمام بسعادة شخص آخر على نحو يفوق اهتمامك بذاتك.
- ما الذى تعنيه المسئولية بالنسبة لك؟ بالنسبة لى، تعنى تحمل المسئولية تجاه ما اتخذت من خيارات دون لعب دور الضحية أو محاولة لوم الآخرين.

فكر في قيم أو صفات أخرى ذات أهمية بالنسبة لك؛ فالقيم الثلاث التي ذكرتها هنا مجرد بداية، فقم بوضع قائمة قيمك الآن، ولا تستصغر شيئاً مادام يمثل لك أهمية ما.

إن وجدت أن لديك أيًا من الصفات الثلاث السابقة، فلعلك بهذا وجدت جزءًا من الإجابة عن معنى وجودك. إنك بهذه الصفات تجعل من العالم مكانًا أفضل للحياة، وأنت بهذا قوة خير في هذا العالم. قوة خير يشعر بها من هم حولك. فأن تكون إنسانًا - مواطنًا، أو والدًا، أو أخًا، أو ابنًا، أو زوجة، أو أمًا، أو زوجًا، أو ابنة - تعيش بتلك الصفات فهذا يعنى أنك تجعل حياة الآخرين أفضل، فتكون حياة أسرتك أفضل، وحياة مجتمعتك أفضل، وحياتك أنت أفضل. وإن كنت لا تتمتع بهذه الصفات، فأظن أن عليك أن تتبناها أو تعيد التواصل معها.

الآن، وقد حددنا بعضًا من القيم الجوهرية التي تشكل مصفاة تنظر من خلالها للعالم من حولك، فلنلق نظرة أكثر خصوصية على ما يمثل أهمية في حياتك. والأمر التالي الذى عليك القيام به إن كنت تشعر بخواء حياتك من الغاية والمعنى، أن تحدد أولوياتك فيها.

لقد وضعت كتابًا في عام ١٩٩٨ كان عنوانه "Life Strategies"، وقد طلبت فيه من القراء أن يمارسوا تدريباً رأيت أنه كان على جانب كبير من الأهمية، وأظن أنه كذلك الآن. والآن سأعرض التدريب نفسه، وأريدك أن تضع قائمة لما يمثل لك أهمية حقيقية. وأنا هنا لا أتحدث عن الصفات والسّمات، بل أتحدث عن الأشياء: النشاطات، الأشخاص، والجوانب التي تمثل أهمية في حياتك أو التي كانت كذلك. فى العمود الأيسر قم بترتيب هذه الأولويات؛ وهى تلك الأمور التي تقدرها أعظم التقدير، والتي هى أقرب إليك مما سواها. ضع فى القائمة أقرب خمس من تلك الأولويات، بادئًا بأكثرها أهمية - فتبدأ فى الفراغ الأول بكتابة ما تراه الأقرب والأهم بالنسبة لك، ثم تكتب فى الفراغ التالي ما تراه يأتى فى المرتبة الثانية، وهكذا دواليك حتى تنتهى من الفراغات الخمس. فعلى سبيل المثال، الأولوية الأولى بالنسبة لى هى توفير الأمان، والمأوى، والأمن، والراحة لعائلتى، والثانية أن أقوم بالتعاون مع زوجتى "روبين"، بإعداد أبنائنا للصمود والنجاح فى هذا الحياة معتمدين على أنفسهم. والثالثة أن أحدث تأثيرًا إيجابيًا فى العالم الذى أحيا به. تلك مجرد أمثلة. يمكن البدء على ضوئها؛ فما هى أولوياتك؟ أفهم أنه قد لا يكون

ثمة فارق كبير بين كثير من القيم، لكن حاول أن ترتبها وفق الأهمية من واحد وحتى خمسة. فكر في الترتيب بعمق، وابحث بجدية عن الأهم فالمهم. بعد أن ترتب أولوياتك، استخدم العمود الأيمن في ترتيب الحصص الزمنية لتلك الأنشطة في ترتيب تنازلي. ضع في الفراغ الأول النشاط أو العمل الذي يستهلك أكبر نسبة من وقتك، وكن صادقاً ودقيقاً في ترتيبك؛ لأن هذا تدريب كمي. فمثلاً: ما الوقت الذي تقضيه فعلاً بصحبة عائلتك؟ ولتفكر في الإجابة بدقة: أنت تستيقظ في السادسة صباحاً، تترىض، تستعد للتوجه لعملك - تحتاج لساعة كي تصل للعمل يومياً، ولذا تغادر في السابعة. تصل إلى عمالك في الثامنة، ثم تعمل حتى الخامسة، وتحتاج إلى ساعة أخرى لتصل إلى منزلك فتصل في السادسة مساءً، يعمل الأولاد على إتمام واجباتهم والعشاء قيد الإعداد، بعد ذلك تشاهد التلفاز - فما هو الوقت إذن، وبلا مزاح، الذي قضيته في تواصل كامل ومباشر مع أولادك الذين تحبهم؟ تمهل وأنت ترتب الأنشطة وفق نسبة ما تستغرقه من وقتك، بصدق ودقة، في الفراغ المخصص لذلك.

الأولويات	الحصص الزمنية
_____١	_____١
_____٢	_____٢
_____٣	_____٣
_____٤	_____٤
_____٥	_____٥

بعد إتمامك لما طلب إليك من خطوات، دعنا نقم بفحص ما كتبت. اسأل نفسك عما إذا كنت قد تجاهلت بعض الأولويات. وأشك أنك كنت كذلك، فالغالب أنك لست صادقاً في ترتيب أولوياتك. التفت إلى تلك التناقضات والتفاوتات؛ فإذا كان الله والأسرة على رأس أولوياتك لكن العمل هو ما يحظى بالحصة الأكبر من وقتك، فهذا يعني أن لديك مشكلة - فكم من الوقت تقضى في ما تهتم به؟ مثلاً، كم من

الوقت تقضى مع أسرتك؟ إن كنت تشغل بيوم عملك مثل كثيرين غيرك، فالغالب أن وقت الأسرة سيكون وقتاً قصيراً جداً بالنسبة لوقت العمل، والغالب أنه قد يكون أقل من وقتك الذى تقضيه أمام التلفاز، فإذا كان هذا هو الحال، ووفق الحصص الزمنية للأنشطة، فهذا يعنى أن التلفاز أهم لديك من أولادك.

بالطبع، لا أقول إن عليك ترك وظيفتك والمكوث بالبيت حتى تقضى وقتاً أطول مع عائلتك، لكن تلك المقارنة قد تدفعك لتحقيق بعض التوازن بين أنشطة حياتك. وقد يتمثل هذا التوازن فى الانتهاء من أفساط السيارات التى تضطرك للعمل لساعات إضافية. وقد يعنى إغلاق التلفاز حتى تتمكن من تبادل حوار حقيقى مع أولادك، وقد يعنى أن تأخذ جهاز التحكم من يد ولدك حين أراد تشغيل تسجيل لمباراة كرة قدم، وتذهباً معاً للساحة الخلفية لتلعبا معاً مباراة كرة حقيقية، وقد يعنى أن تخلق المعنى، والغاية، والقيمة فى حياتك من خلال التغيير الفعال للنحو الذى تمضى به فى حياتك. لكى تخلق معنى لحياتك عليك أن تغير نمط حياتك السابق؛ لأنه، وحسب النتائج، لم ينجح معك، وأنا هنا أمدك ببعض الاقتراحات التى قد تبدأ فى إحداث بعض التغيير.

كن صادقاً مع نفسك فى هذا الاختبار؛ فإذا وجدت أنك تقضى ساعة ونصفاً مع أسرتك وعشر ساعات فى العمل، وأربعاً أمام التلفاز - فقد تصدمك هذه النتيجة وتنتبه قائلاً: "مهلاً، إننى بحاجة للتخلص من تلك السيارات، ومن ثم ترك الوظيفة الإضافية؛ حتى أقضى وقتاً أطول مع أولادى". واننى أضمن لك أنك إن فعلت فإن أولادك سيفضلون الذهاب للمدرسة بسيارة هوندا ٩٨ على الذهاب فى سيارة ليكزس من أحدث طراز، ويفضلون قضاء وقت معك فى الباحة الخلفية لمنزلك المتواضع على عدم رؤيتك بالمرّة ويبقون وحيدين طوال اليوم فى منزل كبير. إن كان ذلك هو التناقض الذى وقعت به، فلا شك أنك تشعر بفراغ حياتك من المعنى؛ لأن اهتمامك الفعلى ليس منصرفاً لما تزعم أنك مهتم به، وأنت تقوم بما يخلو من المعنى وتتجاهل ما يحمل لك المعنى، ومن الممكن أن يقودك هذا إلى مشاعر حادة من الإحباط وزوال معنى الحياة. إننى حين أتحدث عن ضبط التناقض بين محل اهتمامك والوقت الذى تخصصه به، يبدو وكأنى أحط من أمر حياتك؛ فالضبط يبدو وكأنه انتهاك لحرمة حياتك، لكنه قد يكون ما أنت بحاجة إليه فعلاً. وقد يعنى ذلك التخلص من أمور تقوم بها كى تتمكن من التركيز على الأشخاص والغايات فى حياتك. قد تكون بحاجة لتغيير مدينتك إلى مكان آخر؛



حيث لا تملك منزلاً ثرياً ولكن تحظى بحياة عائلية ثرية، وقد تحتاج للتخلص من أهوائك وميولك المعتادة والعودة لشيء يسمح لك بالسعى خلف ما تشعر بأهميته لديك. إن فعلت ذلك، فقد بدأت بتلقى المقابل الذي تنتظره، وأنا أقول لك هذا كله لأننا غالباً ما نشعر بأننا في الدرك الأسفل ولاندرى من حيث نبدأ. إننى أقابل من يقول لى: "دكتور فيل، إننى أود أن أجعل لحياتى معنى، ولا أدرى من أين أبدأ؛ فأنا لا أعلم حتى إلى أين أذهب كى أبدأ". إن كنت فى ذات الموقف، فأظن أن لديك الآن اقتراحاً للموضع الذى تبدأ منه.

---

إن العام القادم سوف يمر كغيره من الأعوام، سواء بحثت فيه عن راحتك وربحت المكافأة التى تشعرك بالرضا أو انسحبت وجلست نادباً حظك على حافة الطريق.

---

والآن، دعنى أسألك: "ولم لا؟"

إن لم تكن أى من الفلاسفات والمناهج التى طرحتها عليك قد وجدت صدى لديك، فدعنى أطرح عليك سؤالاً آخر: إنك خلال تلك الأزمة التى تشعر فيها بالخواء وفقدان الغاية، تجد نفسك تتساءل قائلاً: "لماذا أبذل هذا الجهد؟ ولماذا أواصل ما أنا عليه مادام أنه لا يُحدث فرقاً؟" وربما كانت الإجابة البسيطة عن سؤالك هذا فى سؤال آخر، هو: "ولم لا؟"، فحتى لو كنت تجد حياتك بلا غاية أو معنى ولست قادراً على إيجاد مبرر لوجودك على هذا الكوكب، فلم لا تحاول؟ لم لا تكافح وتحاول تحقيق إنجاز ما؟ وما الذى أمامك غير هذا؟ فكما ذكرت سابقاً، لو أنك فى الثامنة والثلاثين من عمرك وتعانى أزمة وجودية، فما الذى ستريحه من القعود والبدء بالاستياء والشكوى مدة أربعين سنة مقبلة؟

إن خيارك الوحيد هو العمل لتحقيق بعض الرضا لذاتك، وبعض الثواب، وبعض السلام والأمان. على الأقل، قم بتحديد مكافأتك: ما الذى تمنه غالباً؟ ما الذى يشعرك بالرضا فى يومنا هذا؟ قم بتحديد ذلك على الفور وحاول ولو تحقيق بعضه اليوم، دون مزيد من التأخير. إنك هلق بشأن الغد، لكن دع الغد للغد. كن أنانياً الآن وحقق لنفسك الرضا الآن؛ لأنك لو فعلت لكان خيراً لك مما لو لم تفعل. ألن تشعر بأنك أفضل حالاً لو فعلت؟ أوجد لنفسك شيئاً يُشعرُك بالرضا اليوم. واعلم

أن سلوكك هذا لن يكون أنانياً أبداً بالمناسبة؛ لأنك حين تكون بحال أفضل، فإنك ستعمل على نحو أفضل - لا نحو نفسك فحسب بل نحو الجميع الآخرين أيضاً. فأنت على الأقل، ترغب في أن تبقى دافئاً، جافاً، شبعان. فالعام القادم سوف يمر كثيره من الأعوام، سواء بحثت فيه عن راحتك وربحت المكافأة التي تشمرك بالرضا أو انسحبت وجلست نادباً حظك على حافة الطريق. قد لا يكون ثمة غاية في حياتك كما تراها الآن، لكنك تستطيع على الأقل أن تهتم لحالك وأن تدافع عن وجودك. ومن يدري! فعمل سؤالك، "ولم لا؟" يكون هو الخطوة الأولى في رحلة البحث عن مغزى وجودك.

### كلمة أخيرة

تبقى ملاحظة أخيرة مهمة: إن بحثك عن المعنى والغاية في حياتك لا ينبغي أن يؤخذ باستخفاف. ولتدبر الأمر؛ فالتاريخ كله لا يحوى منك سوى نسخة واحدة. كثيرون يشاركونك الاسم؛ فهناك الكثيرون يحملون اسم "بوب"، أو "بيل"، أو "زيد"، أو "عمرو" لكن كلا منهم متفرد بذاته. إنك فريد لا نظير لك، واليك وحدك يعود البحث عن مكانك في هذا العالم، فاصنع الأثر الذي لا يمكن لغيرك أن يحدثه، وحدد وجودك على النحو الخاص بك والمميز لك بحق. إننى أود منك ألا ترى أن الحقيقة مشكلة، بل أن تراها واقعاً يمكن أن يغير من حياتك على نحو لا يمكنك تصوره، هذا إن قدرت فرصة وجودك الفريد حق تقديرها. قد لا تشعر أنك شخص مميز في التو، وقد تتعجب من قولى هذا، لكن تثبت بذاتك؛ ففي النهاية ستفق معنى فى قولى بخصوصيتك؛ لأنه من خلال الجهد، والصبر، والدأب يمكنك أن تبدأ بتحديد دورك فى رحلة الحياة وكذلك دورك فى حياة من يشاركونك الرحلة. لا ضير أبداً من أن تطرح تساؤلات حول جميع الأمور حتى ترضى بالإجابات. ومفتاح الحل هو مواصلة التساؤل حتى تأتيك الإجابات؛ فأنا لا أراك راغباً فى القنوط والتخلى عن التحدى. إننا كمجتمع وكتقافة نفيد من التساؤل الجمعى الذى يجرى؛ فثمة حركة تفكير دائم عبر التاريخ. وطرح الأسئلة الصعبة أمر طيب، بخلاف التوقف عن السعى خلف إجابات لها. يبدو أن حساسيتنا كجنس بشرى قد توصلت إلى مزيد من التقدير للحياة بشكل عام، ونحن أيضاً أصبحنا أقرب إلى امتنان عميق للعالم الذى نحيا به وأكثر مسئولية فى علاقتنا به. إن ثمة دليلاً جلياً على أننا نستقى مستويات وعينا المتعددة من الرصيد المتراكم للأسئلة

الوجودية التي طُرحت، والأجوبة التي نجدها جماعات وفرادى. إن لكل منا دوره، وتلك حقيقة قد تبدو مفرعة، لكن في المحصلة النهائية، أنت في حاجة للشجاعة والحكمة كي تلعب هذا الدور، وتمتلك تجربة حياتك، وهو الأمر الأهم.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الخطوة التالية

"إن خضت الجحيم، فتابع المسير للنهاية".

- وينستون تشرشل

لا بأس، لقد ألقينا نظرة على حقائق الأيام السبع الأشد قسوة في حياة كل منا. أوردنا الكثير والكثير من التفاصيل، وربما على نحو لم تكن تظن بالمرّة أنك تريد معرفته أو تحتاج إلى معرفته - لكنني أؤكد لك أنه حين، ولا أقول إذا، يحل بك أو بأحد ممن تحب، أحد تلك الأيام الأشد قسوة وبغضاً، ستحمد الله على أنك أعددت نفسك لمواجهة.

إن الحياة لا يمكن بحال أن تتم قولبتها على نسق ثابت ومتوقع، ورقم سبعة ليس رقمًا سحريًا لتلك الأيام المتأزمة، بل إنه لا ريب لدى في أنك قد تضيف للقائمة المزيد مما عندك ومما لم أضعه هنا. وربما تكون قد اجتزت أربعة أيام أو خمسة فقط من تلك الأيام، وربما كان عليك أن تخوض الأيام السبعة كلها، وقد تمر بها، للأسف أكثر من مرة. في كل الأحوال، إنني أمل أن تصلك فكرتي التي تفيد بأن المعرفة المسبقة، والتخطيط، والتوقع الواقعي تعد جميعها عناصر حاسمة في كيفية تفاعلك مع هذه الأزمات أو غيرها؛ فأنت لا تملك الاختيار بين وقوعها من عدمه، لكنك فعلت الآن ما يجعلك مستعدًا لها حين تحل.

على الرغم من الخيارات الصائبة والنوايا المتفائلة، فإن أيًا منا لا يمكنه تجنب الوقوع في المأزق. يمكننا أن نسير حياتنا في الطريق القويم، وأن نتخذ خياراتنا بعناية، وأن نكون أذكياء وحذرين، وأن نتجنب ما تأتي به الحياة من مشكلات عويصة، لكن ثمة طائفة مختلفة من المشكلات تقتضيها طبيعتنا البشرية ودورة الحياة. إن السؤال ليس عن عدالة وقوعها بنا من عدمه لأن كثيرًا من تجاربنا

فى الحياة لا ينطوى على عدل بمعاييرنا الإنسانية. والمقصود أنها تحل بك - شئت أم أبيت. وكما قلت فى بداية حديثى، فإننى أعتقد جازماً أن لدينا جميعاً، أو أن بإمكاننا اكتساب، العقل، والقوة، والعمق، والبوصلة الأخلاقية، والتصميم الكافى للصمود والمواجهة الناجحة لما يمرض لنا من تحديات الحياة. وهذا لا يعنى أنك لست فى حاجة لتعلم بعض المهارات أو التقنيات والأساليب، ولا يعنى أيضاً أن تلقى تلك الأزمات هوى لديك أو أنها لن تؤذيك ولن تغير من حياتك - لكن لديك من العمق ما يمكنك من خوض تلك الأزمات وأن تجد طريقة لحياة ذات معنى وغاية، وتلك هى الخلاصة التى سمينا لتأكيدنا هنا.

---

إن لديك من العمق ما يمكنك من خوض تلك الأزمات وأن تجد طريقة  
لحياة ذات معنى وغاية.

---

لقد أردت من هذا الكتاب أن أحاول بيان أمرين على الأقل: الأول، أردت أن يبلغ إيمانك حدًا توقن معه بأن أزمات الدنيا قد تثبتك لكنها لا تكسرك، نظرًا للقوة والثبات الراسخين فى ذاتك اللذين أشرت لهما. أما الثانى، فهو مدك بمجموعة مهارات وطرائق ذهنية وعاطفية تمكنك من تعميل ما أمدك الله به من مواهب، وسمات، وخصائص. إن لديك منها ما يساعدك على الصمود والنجاح، لكنك - ككثير من الناس، ومن بينهم أنا - تحتاج لنداء تنبيه. إن الكتاب تذكير بأن الحياة ما هى إلا خيارات نتخذها، وأن لديك امتياز القدرة على الاختيار، لكن الاختيار وسط جحيم الفوضى أمر صعب - إن لم يكن مستحيلًا؛ فالأحداث تمر سريعًا، والعواطف تتصاعد بشدة، والمشتتات تشل التفكير؛ ولهذا فإنك بحاجة لإعداد مسبق لذلك الظرف.

حتى الطيارون المحترفون - الذين يقودون بك وبأسرتك الطائرات - يعتمدون المنهج الاستباقى فى عملهم؛ فهم يعتمدون على منشور كُتبت فيه بضع نقاط بخط أحمر براق وعلقت فى مستوى نظر الطيارين على لوحة التشغيل. يتضمن هذا المنشور الخطوات التى ينبغى اتباعها فور وقوع حالة طارئة كمطب أحد المحركات، أو نشوب حريق. وهذا لا شك أحد أصعب الأيام التى قد يواجهها أحد هؤلاء الطيارين! إن هؤلاء المحترفين يدركون أن القدرة على التفكير تحت الضغط تتحسن بشكل كبير من خلال التخطيط المسبق ومن خلال وجود شيء يسرع من أدائهم فى

اللحظة الحاسمة. واني لآمل أن يكون هذا الكتاب منشور الطوارئ الخاص بك في أيام الأزمات السبع الكبرى بحياتك. وآمل أن تكون قد تعلمت مما ورد بالكتاب، وأن تكون قد وجدت ما يمكنك الرجوع إليه عند الضرورة. لن يكون كتابي مرجعك الوحيد، لكنى أرجو أن يكون ذا نفع لك. ولحسن الحظ، كما ذكرت في الكتاب، فإن العديد من مناهج مواجهة الأزمات هي أنماط حياة تعتمد وترتكز على ما تتبناه من خيارات - خيارات تخص أسلوب التعامل، والمنهج، والحالة العاطفية، والتوقعات، وهي جميعاً تتبع من داخلك؛ ولذا تتكرر من أزمة إلى أخرى.

لقد تحدثت في الأمر من خلال خبرتي به، فقد مررت في حياتي بالعديد من تلك الأزمات؛ فقد مررت بالأزمات المالية وجربت أوقات العسر الشديد، وعشت أزمة فقد الأئمة بفقداني لوالدي، والموت المفاجئ لوالدي زوجتي، وما كان أشد صعوبة من ذلك، هو الألم الرهيب الذي عانته زوجتي في هذه الظروف. إن رؤيتها تعاني كان أشد ألماً لي من ظرف فقد ذاته. كل هذه الظروف كانت قاسية وصعبة، لكنى تعلمت من كل تجربة مرت بي. لقد راقبت نفسي في أثناء تلك الظروف العصبية واكتشفت، رغم الوهن، أنني اخترت الصمود. يمكنك أنت أيضاً أن تختار الصمود، بل إنك ستصبح أفضل حالاً من ذي قبل مع كثرة التمرس، وأظن أن هذا التحسن هو ما ندعوه نضجاً. وكم وددت لو أنني عرفت في الأزمة الأولى من حياتي ما علمته بمرور الوقت والأزمات. وآمل أن يكون هذا الكتاب قد عجل لك ببعض المعارف التي ستكون ضرورية وقت الأزمة.

حين أذكر حجم الوهن والضياع الذي رأيت فيه أمي يوم وفاة أبي، وأذكر على نحو خاص ارتياحي في قدرتها على اجتياز الأمر: كيف ستكون حياتها بعد هذا الحدث؟ هل سأرى روحها النابضة بالحياة بعد الآن؟ وهل ستضحك؟ لن أدعي أن الحياة خلال الشهور أو حتى السنوات الأولى التي تلت ذلك لم تكن صعبة - لأنها كانت كذلك فعلاً، وعلينا جميعاً. لكن بمرور الوقت، استطاعت أمي التكيف مع حياتها الجديدة - فانتقلت لمنزل أصغر، وبدأت الاهتمام بحديقته، وكونت صداقات مع جيرانها. لا أقول إنها نسيت زوجها، ولا اقتربت من ذلك، لكنها ببساطة وجدت سبيلاً آخر كي تحيا حياتها. لقد أينعت ثمانية بعد هذا الجزء غير المتوقع من حياتها، وتجاوزت ألم أزمته الذي كان حاداً - وبإمكانك أنت أيضاً تجاوز الألم.



يمكنك أن تجد العودة إلى الحياة السعيدة الهادفة بعد كل أزمة من تلك الأزمات، ويمكنك إيجاد طريق العودة إلى حياة مفعمة بالأمل والمحبة.

إننى بكل وضوح لا أضمن لك السعادة خلال ما تبقى من حياتك، ولن تصدقنى إن ادعيت أنا ذلك - فلا أنا ولا أنت على هذه الدرجة من الحمافة، لكن المؤكد هو أنك فى أثناء مواجهة هذه الأوقات العصيبة، ستغير من حياتك، وستصبح أكثر حكمة، وأكثر تقديرًا لفترات الرخاء. يمكنك أن تجد طريق العودة إلى الحياة السعيدة الهادفة بعد كل أزمة من تلك الأزمات، ويمكنك إيجاد طريق العودة إلى حياة مفعمة بالأمل والمحبة. قد يكون من نافلة القول أن أوقات الشدة تصنع الرجال، ولذا فلن أقول ذلك - لكنى سأقول إنك ذكى وسوف تتعلم، وسوف تسطع مرة أخرى وتحيا حياة ملؤها الرغبة واليقين من غايتك. ولعل "تيم ماكجرو" عبر عن هذا المعنى خير تعبير، حين غنى قائلاً: "عش حياتك كأن هذه آخر لحظة فيها".

### استمرارية الحياة

لقد كانت "مادلين لانجلى" غاية فى العمق حين قالت: "إن أفضل ما فى التقدم فى العمر هو أنك لا تفقد ما عشته فى المراحل السنية السابقة"، وأظن أن من الأهمية بمكان أن نحافظ على علاقة متصلة بين ما نحن عليه الآن وما كنا عليه فى سن العاشرة، أو الثانية عشرة، أو الخامسة عشرة، أو العشرين، أو الثلاثين، أو حتى فى الأربعينات أو الخمسينات؛ فهذا التواصل ضرورى للغاية فى تلك الأيام السبعة الصعاب؛ لأنك تكون بحاجة لتذكر ما كنت عليه قبل حلول هذا اليوم. حين تقع الأزمات يفشى ظلها أبصارنا بشكل كامل حتى إننا قد ننسى بالفعل طبيعتنا الحقيقية. قد تعمينا الأزمة عن رؤية ما كان مميزاً لنا عبر كل السنوات التى مضت؛ لأننا نكون فى حالة من القهر والرعب والارتباك - الذى يصل لحد الذعر - فننسى ما فى ماضينا من قوة ونجاح، ونبدأ بالتشكك فى كل أمر كنا نظن أننا نعرفه، وفى كل قوة ظننا أننا نمتلكها، بل فى قيمة كل مرجع أو شخص محب ممن حولنا. من السهل حقاً أن تشعر بالضياح والوحدة التامة حين تحل بك هذه الأيام السود، لكن هذه الساعات السود لا يمكن أن تمحو طبيعة شخصيتك التى كانت قبل حلولها

- هذا إن لم نسمح لها بذلك. والخلاصة: إننى أدعوك للوقوف فى وجه الكارثة، وأن تخوض لعبة الحياة، وأن تصمد خلال تلك اللعبة للنهاية؛ فقد واصلت المسير حتى هذه المرحلة، ويمكنك أن تواصل لأكثر من ذلك. ولتدبر هذا الأمر: إنك بين الثانية والثالثة من عمرك تتقن المشى والكلام، وفى السنوات الخمس الأولى تبدأ شخصيتك بالتشكل، وبوصولك للصف الثامن تكون قد اجتزت معظم الأمراض القاتلة لأعداد هائلة من الأطفال من خلال جهاز مناعة يتطور ويتكيف مع الوقت. لقد قمت أيضاً باستيعاب كم هائل من المعلومات واكتسبت مستوى ما من مهارات حل المشكلات، والتي مكنتك من الصمود حتى الآن فى هذا العالم المعقد - إن تطورك عملية تراكمية، وقد تعلمت الكثير خلالها.

لا أظن أن هذه الأزمات تصنع أبطالاً، بل أرى أنها تمنح للأبطال الفرصة للسطوع؛ فكل واحد من هذه الأيام السبع يتطلب بطلاً كي يصمد خلاله، ويمكنك أن تكون هذا البطل. لاشك عندي أن ذات الصفات التي خضت بها حياتي حين كنت فى الخامسة عشرة، معتمداً على ذاتي، ومعدماً إلى حد كبير، هي ذات الصفات التي تجاوزت بها كل ما مر بي من أزمات تلت ذلك. وأنا عادة ما أقول إن أفضل سبل التنبؤ بسلوكيات المستقبل هي السلوكيات الشبيهة فيما مضى من حياتك. وإنى على يقين من أننى تجاوزت هذه الأزمات؛ لأننى رأيت نفسى أقوم بذلك فعلاً، وطالما ظللت متذكراً هذا، فلا شك عندي أننى قادر على تجاوز ما قد يحمله المستقبل لى، وينبغى أن تكون أنت أيضاً على يقين من ذلك.

إن الحياة شريط سينمائي كامل، وليست مجرد لقطات. ولو أوقفت شريط حياتك فى لحظة ما، لن ترى حقيقة صورتك أبداً؛ فإذا أوقفته عند مشهد انتصار كبير، فستحصل على صورة مشوهة عن حياتك وشكلها، وإذا أوقفته عند المشهد الأسوأ فيها - كأحد تلك الأيام السبع - ستحصل أيضاً على صورة مشوهة لحياتك، لكنك إن شاهدت الشريط كله متصلاً، فإنه يكشف لك جوهر حياتك بشكل حقيقى، والعكس صحيح؛ فإن فقدت عنصر الاستمرارية فى حياتك فقدت شخصيتك.

إننى شخصياً أشعر بقوة وعزم قويين جراء هذا التواصل، وإحدى الطرق التي تيقينى فى هذا التواصل مع ذاتي ومع حقيقة ما أنا عليه بالفعل هي الموسيقى؛ فأنا أستمع كثيراً للموسيقى القديمة، حتى إنه كثيراً ما يقول لى ولداى، "انتبه يا أبى، لقد تقادمت موسيقاك على ما بها من قدم"، لكنى حين أكون وحيداً وراغباً فى التركيز على حقيقة ذاتي وما كنت عليه مثلت لى تلك الموسيقى قوة عاطفية

كبرى. وليس ذلك لأننى أعيش معها فى الماضى أو لأنها تعود بى للوراء - فأنا لا أعود بها إلى الماضى، لأننى أحب حياتى الحاضرة أكثر من أى نقطة سابقة منها فى الماضى - لكنى أستمع إلى تلك الموسيقى لأتذكر ما كانت عليه حياتى فى هذا العهد، وأستخدم هذه الذكرى كمرتكز لما أنا عليه الآن. أذكر كيف كان شعورى حال الجرح، أو الإحباط، أو الوحدة، أو كيف أكون عند النجاح المبهر. إن الموسيقى "آلة زمن" فعالة لأنها تعالج فى ذات الجزء من الدماغ الذى يعالج المواقف. ولذا فإن استماعنا لإحدى تلك الأغنيات يربطنا من جديد بمشاعرنا التى سادت حين استمعنا إليها أول مرة؛ فأغنية "أمازنج جراس" مثلاً، تعد من أحب وأجمل الأغنيات لدى كثيرين، بل إن كل واحد من هؤلاء يمكنه أن يخبرك بأى يوم - بل أى لحظة - أصبح لتلك الأغنية معنى فى حياته؛ وتلك هى الآلية التى تجعل من الموسيقى التى مثلت ماضياً ناجحاً، إلهاماً نستنطق به أفضل ما فى حاضرنا. وبمجرد أن تدرك هذا التواصل، وتلتحم معه، تدرك أن جذورك جد عميقة، وكلما تعمقت الجذور صار من العسير انتزاعها.

المقصد هنا هو أنه من المهم أن تبقى فى حال من التركيز على حياتك الكاملة، ولا يكن تركيزك مقتصرًا فقط على ما أنت عليه الآن أو ما ستخوضه لاحقاً. إنك أكبر مما أنت عليه هذا اليوم، وهذا الأسبوع؛ فأنت محصلة لكل سنوات حياتك، وماضيك دليل بين على ما أنت عليه حقاً. إن لدى سبعاً وخمسين عاماً تشير بقوة إلى حقيقة ذاتي، ولذا، فإن وقع حادث سيئ بالأمس أو اليوم أو غداً، فلن يكون هذا الحادث محددًا لما تبقى لى من سنوات فى هذه الحياة ولن يغير ما قد عشته منها بالفعل؛ فأنا أحب الرجل الذى كنته فى الجزء الأكبر من هذه السنوات السبع والخمسين، ولو أنى قابلته فى مرحلة ما من حياتى لاتخذته صديقاً؛ فأنا فى حاجة لصدافته، خصوصاً فى أوقات الشدة، وأنا راض عنه وعن خياراته التى اتخذها، وعن أفعاله التى أقدم عليها. لا ريب أنه وقع فى أخطاء، لكنى أعذره؛ فبإمكانه أن يواصل كفاحه وسوف يفعل - فىنمو ويتعلم - لكنه معظم الوقت كان على الطريق السليم. ألا يدفعك هذا التاريخ لتتخذ من نفسك ولياً حميماً.

### التطلع لما هو آت

كى ترى حياتك فى سياقها الصحيح وفى حال من التوازن، عليك أيضاً أن تنظر إلى ما يصيبك من نعم. إننى على يقين من أن ثمة خيراً كثيراً ينتظرك فى

قابل الأيام؛ ولذا فإن عليك أن تنظر قليلاً إلى المستقبل. إنى على يقين من أنك ستلاقي فى حياتك سبع معجزات على الأقل - وهى لحظات تكون على عكس السبع العجاف - وسوف تدركها حين تحل بك. صحيح أننا قد نمانى بحياتنا صدوعاً وتحولات متوقعة يمكن أن تهزنا هزاً، لكننا أيضاً نقع فى حياتنا على حوادث إعجازية فى أى يوم من أيام حياتنا، والرائع فى تلك الوقائع أنك إن تطلمت إليها، وجدت سعادة تفوق حجم الألم الناجم عن أزماقتك، واليك ما أرى أنها معجزات لا ريب واقعة بك فى مستقبلك:

معجزة الحياة. لن نعدم أن تكون شاهداً ذات يوم على ميلاد طفل - سواء كان ولدك أو ولداً لآخرين. إن الكلمات تعجز عن وصف مشهد كهذا، لكن ما يستقر بداخلك من شعور يكون علامة على أن هذا الذى تشهده هو لحظة معجزة، وتتخطى القدرة على الاستيعاب. فى بعض اللحظات تكتنك الذاتية والتوحد مع ذاتك، لكن أحياناً أخرى تواتيك لتدرك أنك لست سوى جزء صغير، لكنه متضرد، من عالم أكبر. إننا لا نملك أى دليل على الكيفية التى تنشأ بها الحياة فى برغوث ضئيل، بل إننا قاصرون كثيراً عن معرفة الكيفية التى يعمل بها ذلك العضو الذى لا يزن أكثر من ثلاثة أرطال، والذى ندعوه المخ. إننى أصاب بالصدمة التامة حين أقرأ كتباً تشكك فى وجود الله وفى أصل الخلق، خاصة أن معرفتنا بالغة الضائلة عن خلق أصغر خلايا - إن الكبر فقط هو ما يدفعنا للزعم بأن لدينا القدرة على تعريف الحياة.

معجزة الحب. الحب أقوى من الموت؛ لأنه يبقى بعد أن يموت المحبوب، وإن الحب قوة شفاء للجسد والعقل، فضلاً على أنه يوجد بيننا. والمذهل فى أمر الحب أنه من بين الأشياء القليلة التى تملك منها قدرًا غير محدود؛ فقدرتنا على بذل الحب لا تتكمش أبداً، بل هى فى تمدد دائم. وحتى بعد أن يموت من نحب، تظل لدينا القدرة على إيجاد الحب فى حياتنا - ربما لا يكون ذات القدر من الحب، لكننا على نحو ما نفتح قلوبنا لحب آخرين. وتمر بك لحظات تجد نفسك موضع حب آخرين - حتى لو لم تجد نفسك جديراً بذلك الحب. لقد عاينت تلك الحالة بشكل مباشر؛ فأنا أول من يقر بأننى خلال العقود الثلاثة الماضية من زواجى، شعرت أحياناً أنني لست جديراً بالحب الذى منحتنى إياه زوجتى "روبن" - ولا شك لدى أن هذه العاطفة المنوحة بلا شروط، وإمكانية أن يحبك آخرون رغماً عنك، أمر معجز بلا ريب.

معجزة الصفح. إن الصفح والمفصرة هبة من الله، سواء كنت أنت من صفحت أو كنت المصفوح عنه؛ فحين يجرحك أحدهم على نحو بالغ، يكون من اليسير للغاية أن تقيدك مشاعرك فى هذا الحين وتمنعك من التحرك قدمًا، كما أن الغضب والرغبة فى الانتقام ومحاولة رد الأذى بالأذى ستمحو أى شعور بالسعادة قد يأتيك. والرغبة بالانتقام شعور ينجم عن إرادة شريرة قد تدفع كلا الخصمين إلى دوامة من التدمير المتبادل بدنيًا وذهنيًا. وتحصل المعجزة حين تتوفر لديك القدرة على التخلص من هذا العبء الشعورى؛ لأن ذلك قد يغير حياتك على نحو تام.

معجزة الجمال. سيمر بحياتك من مشاهد الجمال ما قد يحبس أنفاسك! قد يتمثل هذا الجمال فى غروب شمس خلاب، أو فى سلسلة جبال مذهلة، أو فى لحظة حنان رائحة بين زوجك ووليدك. سيمر أيضًا على مسامعك جمال بذات العظمة. قد يتمثل هذا الجمال فى ههددة طفل، أو كلمات قصيدة شعر، أو تراتيل دينية، أو أغنية زفاف، أو حين يقول طفلك للمرة الأولى، "أحبك".

معجزة الحنو. ستشهد فى حياتك إثارة صادقا من أشخاص يبذلونه دون أنانية، وقد يتمثل هذا الإيثارة فى جندي يضع حياته على المحك لحماية لك، أو فى أناس يسمون لمساعدة أشخاص غرباء عنهم تمامًا، كما حدث بعد إعصار "كاترينا" وأحداث الحادى عشر من سبتمبر. إن لحظات كهذه تذكرك بأنك لن تبقى وحيدًا بالمرّة.

معجزة الشفاء. صحيح أن الأيام السبع الصعاب فى حياتك تكون مليئة بالألم البدنى والذهنى، لكن رغم الظلمة التى تسود تلك الأيام، فإن المعجزة الحقيقية هى فى القابلية للشفاء. فتحن لسنا بماكينات، متى تعطل منها جزء تعطلت هى للأبد. إن أجسادنا وعقولنا مجبولة على الشفاء. انظر لأولئك الذين عانوا أسوأ أذى يمكنك تصوره وهم صغار. وهو الذى ربما أبقاهم معاقين للأبد. ولكنهم قد عاشوا مع ذلك.

معجزة الوعى. إن لديك وعيًا بأنك لست وحدك فى هذا العالم، بل أنت جزء من كل أعظم. إن معظم الناس يشعرون بالعزلة والانفصال فى أثناء معاناتهم، خاصة حين يعانون ألمًا عاطفيًا أو بدنيًا. ربما يعود هذا إلى أن أصل كلمة الألم بالإنجليزية

تأتى من كلمة لاتينية تعنى العقاب، بل إنه من الشائع جدًا أن الصالحين يكافأون أما الأشرار فيعاقبون، وبالتالي فإن الإحساس بالألم يشمرنا بالعزلة والخزى الشديد. لكن على النقيض، فإن تقاسم الألم مع الآخرين وإدراكك بأنك لست وحيدًا فى هذا العالم، كفيل بإنقاذك؛ فحين تتواصل، تتغير. إن مدمنى الكحول يجدون راحة كبيرة فى التعامل مع نظرائهم الذين يكافحون مثلهم للتخلص من الإدمان، بل إن فاقدى السمع يجدون قوة هائلة فى التواصل بنظراء لهم من الصم - حتى إنهم قد يرفضون إجراء عملية جراحية تعيد لهم قدرتهم على السمع.

### راقب حياتك

أريدك أن تقوم بتجربة ما: فى كل ليلة تشعر فيها أنك بخير، وقبل أن تذهب للنوم، سجل نعمة واحدة على الأقل عشتها فى نهارك. قد يكون هذا الحادث المعجز مذهلاً كأن ترى الساعات الأولى فى حياة وليد صديقك، أو أمرًا هينًا كأن يساعذك أحد جيرانك فى حمل مشترياتك بعد أن كادت تسقط منك. دون هذه الحوادث فى شيء واحد - مثل دفتر مدونات أو يوميات. وفى نهاية الشهر استعرض ما جرى فى كل يوم، وأعدك أنك ستشعر لهذا بشعور مبهج.

وإضافة لمراقبة حياتك وملاحظة ما يحل فيها من نعم، من المهم أن تكون مبادرًا وتسمى لأن تكون بقية أيامك على خير ما يُرام. لقد أدركت فى الفصول السابقة أن ثمة عمرًا بانتظارك، ومن الخير لك أن تقضى بعض الوقت مفكرًا فيما تنوى فعله فى هذه الأيام الطوال، بل وأن تكتب ما تخطط لفعله بها فى ذات المدونة التى كتبت بها ما صادفك من نعم. لن يستغرق الأمر أكثر من خمس دقائق كل يوم، وأنت تستحق أن تنال وقتًا هادئًا شخصيًا كهذا.

إن هذا العمل يمكن أن يمثل مصدرًا لقوة كبرى. يقول "فرانكلين روزفلت"، "ما من شيء تخافه سوى الخوف ذاته". وأنا أوافقه على هذا القول تمامًا؛ فالخوف هو عند الحاجز الأكبر الذى يحول بينك وبين السعادة والسلام، ولا أحد يود أن يُذكر عند نعي وفاته أنه لم يقف مدافعًا عن مثله العليا، أو أنه تجاوز شيئًا لأنه خافه. إن الخوف هو أصل كل قيد فى التجربة الإنسانية، غير أن نهايته ليست سوى الهلاك، فابذل قصارى جهدك لتجاوز خوفك، وكما أكرر دائمًا، ليس فى عالم الواقع ما لا يمكنك تحمله.

وهذا بالمناسبة لا يعنى أن عليك أن تخوض كل صراعاتك وأن تتسلق كل العوائق منفرداً؛ فمن الصعب فى الغالب أن تخطو أولى خطواتك (أو حتى الخطوات الخمس أو الست الأولى) وحدك. ولا ضير فى أن تشعر بهذه الصعوبة؛ فغيرك كثيرون يشعرون بالشىء ذاته، ولا ينبغى فى الوقت ذاته أن تشعر بالوهن، أو النقص، أو السخط إزاء ذلك حين تسعى لمساعدة مهنية من إخصائين نفسيين أو أطباء نفسيين مؤهلين، أو مشورة دينية فى أى من تلك اللحظات الحرجة من حياتك أو خلالها جميعاً؛ فالوقت الذى تمضيه مع متخصص فى الاعتناء بصحتك الذهنية لا يقدر بثمن حين تكون فى مواجهة هذه الأزمات السبع - فلا أحد ينجح وحده فى خوض حياته.

### النهاية .... حتى حين

لقد أمضيت الفصول الماضية متحدثاً عن أمور لا يحب أحد الخوض فيها: أيام عصيبة مظلمة قد تهز حياتنا بعنف وتدفعنا للشك فى إمكانية اجتيازنا لها، لكن الحياة مع هذا تتطوى على مواطن جمال وثناء لا يمكنك التنبؤ بها، والآن وقد أعددت العدة لبعض أيامها العصبية، فإنتى على يقين من أنك سترى جمالها على نحو أكثر جلاء. وأملى أن تكون قد غيرت خلال رحلتك مع هذا الكتاب - أسلوبك فى إدارة حياتك؛ فالقعود على هامش الحياة متردداً فيها، إهدار لوقت ثمين. لقد مُنحت شرف الاختيار، وطموحى أن يكون لديك الآن أفكار إضافية تساعدك على الاختيار بشكل أفضل. إن تحمل المسئولية تجاه أفعالك واليقين بأنك من تصنع تجربتك فى الحياة، يعد واقعاً محفزاً يساعدك على أن تحيا حياة ملؤها السكينة، والسلام، والأمان. وتذكر أنه حين تكون فى وسط الأزمة العصبية، شاعراً أنك فى حاجة لمعجزة للخروج منها - تكون أنت تلك المعجزة.



## الملحق الأول

### ١. التحييد العاطفي والعلاج الإدراكي

التحييد العاطفي هو عملية يجري فيها إزاحة الارتباط العاطفي بحدث أو صورة ما، من أجل أن يتمكن الفرد من التركيز على نحو أكثر عقلانية. الفرضية الأساسية التي يبنى عليها هذا الإجراء هي أنه من غير الممكن أن تشعر بالخوف والاسترخاء في آن واحد (أي أن تكون في حالة الشعور واللاشعور في الوقت ذاته)؛ لأن العقل لم يُهيأ لذلك. إن هذه العملية تهدف لإعادة تبني المشاعر المرتبطة بالاسترخاء بدلاً من تلك المرتبطة بالخوف.

هناك أكثر من هيئة لهذه العملية، لكنني سأعطيك نموذجًا لها: افترض أنك عاينت تجربة مخيفة جدًا حين حاولت قيادة السيارة للمرة الأولى؛ فتعرضت لحادث أو استمعت لقصة مرعبة تعلقت بها، ومنذ ذلك الحين وأنت تخاف مجرد الاقتراب من عجلة قيادة السيارة. يبدأ المعالج في هذه العملية بإعادة تعليمك من خلال تحديد العناصر الخاصة بهذا الارتباط. بعد ذلك تبدأ خطوات لفصل الخوف وإعادة ربط الأحداث بالاسترخاء الذهني، كتعلم التنفس أنفاسًا عميقة والعمل على استرخاء العضلات في أثناء تخيلك لقيادتك السيارة وبعد ذلك في أثناء قيادتها الفعلية.

العلاج الإدراكي هو منهج يأخذ في الاعتبار أفكارك غير العقلانية التي تنتج عنها مخاوفك، ويساعدك، من ثم، في تغيير أنماط تفكيرك. يكون الأمر فعالاً من خلال إقرار يقيني لديك بأنك تستطيع بالفعل اختيار أفكارك - بمعنى أنك تستطيع اختيار أفكارك التفاعلية لما يواجهك من أحداث. وإن كانت لك القدرة على تغيير أفكارك، فإن لديك القدرة على تغيير مخاوفك، ويمكنك الإقدام على خيارات

أفضل - خيارات لا يكون الخوف محرّكاً لها بل تكون رغباتك الحقيقية هي ما يحركها؛ فبدلاً من أن تعيش بأفكار لا يمكن تحديدها أو مساءلتها - كأن تعتقد عدم إمكانية وقوع أحد بحبك أو عدم جدارتك بهذا الحب - يمكنك أن تغير أفكارك لتعكس حقيقة جدارتك بكل خير؛ بفض النظر عن رؤية الآخرين.

## الملحق الثانى

ملاحظة: هذه المعلومات ليست مقدمة لك بفرض تمكينك من الاعتماد على نفسك في تشخيص حالتك، بل لتساعدك في تمييز وجود سمات أو أنماط تمكيد تستدعى منك طلب المساعدة المتخصصة.

### ١. أنواع الاضطرابات المزاجية

- الاضطراب الاكتئابى العنيف: يتسم بفترة أو أكثر من فترات الاكتئاب الحاد تدوم لأسبوعين على الأقل.
- اضطراب الاكتئاب الجزئى: يتسم بافتقار البهجة أو المسرة أو كليهما معاً - فى الحياة ويستولى على أغلب أيام المصاب به لمدة عامين على الأقل. وتكون أعراضه أقل حدة من الاكتئاب العنيف، ويمكن للمصاب به أن يمارس حياته - فى مستوى أقل من المثالى.
- الاضطراب ثنائى القطبية (١): ويعتبر بشكل عام النمط التقليدى لهذا المرض، ويتميز بتراوحيات عنيفة فى المزاج بين فترات عالية تسمى "نوبات الهوس"، وفترات منخفضة تسمى "اكتئاباً"، والتي قد تتعاقب مع فترات مزاج طبيعى\*.
- نوبة الهوس: هى فترة ابتهاج حادة تحدث تقريباً على مدار يومين تقريباً - ولمدة أسبوع على الأقل - بحيث يشعر خلاله الشخص بأنه يكاد لا يمكن المساس به أو تدميره. وقد يميل للتحديث بشكل أكبر وأسرع من المعتاد، وينتابه شعور مبالغ بتقدير الذات، ويصبح سهل

\* الاكتئاب عادة ما يأتى فى أعقاب نوبة الاهتياج حين يهدأ الذهن بدرجة تكفى لإدراك عواقب أفعاله.

الاستثارة وسهل التثيت، وتعاقب عليه الأفكار وتجتاحه الطاقة على نحو يفوق المعتاد، وتقل حاجته للنوم. قد يبدو من يكون بهذه الحالة وكأنه شخص "احتفالي"، لكن الوصول لحالة الهوس خطير؛ لأنه يفصل المصاب به عن كل علاقة له بالواقع، دافعاً إياه إلى الإنفاق السفيه للمال أو المقامرة، أو خوض مشاريع تجارية متهورة، أو القيام بسلوكيات جنسية خطيرة ومحرمة، أو الإفراط في تناول العقاقير المخدرة أو الكحوليات.

- الاضطراب ثنائي القطبية (٢): وهو أقل عنفاً من سابقه، وهنا أيضاً تبقى فيه التفاوتات المزاجية بين الارتفاع والانخفاض حاضرة، لكن بدلاً من أن يكون القطب المرتفع نوبة هوس اغتباطى عنيف تكون نوبة هوس اغتباطى خفيف.

- نوبة الهوس الخفيف: هي فترة ارتفاع مزاجى تحمل أعراضاً مشابهة لتلك التي تصاحب الهوس الاغتباطى العنيف إلا أنها تكون أقل حدة، ووجودها لا يبرر الحجز للعلاج بالمراكز الطبية، ولا تؤثر في الحياة العملية أو الاجتماعية للشخص.

- اكتئاب ما بعد الولادة: ويميزه أعراض اكتئاب حادة تقع للمرأة بعد وضعها لطفلها ويدوم لأسابيع أو أشهر، وتكون النساء عرضة للاكتئاب في تلك الفترة للتغيرات الهرمونية التي تعقب الولادة، والتي تقترن بضغط نفسي وحرمان من النوم لساعات.

## ٢. أنواع الاضطراب المرتبطة بالقلق

- نوبة الفزع المفاجئ: اندفاع غير متوقع لحالة من الرعب تسودها مشاعر باقتراب الهلاك أو الشر المرتقب أو الخوف، وقد تصاحبها أعراض فزع بدنية مثل ألم الصدر، والدوار، وتلاحق الأنفاس.
- رهاب الخلاء: وهو الخوف من الأماكن والمواقف التي قد يصبح الهرب منها صعباً في حال حدوث نوبة الفزع، وهو ما يقود لتجنب الأنشطة الاعتيادية التي تكون خارج المنزل.

- الرهاب: وهو قلق شديد، غير منطقي في الغالب - تثيره ظروف معينة أو شيء معين.
- اضطراب الوسواس القهري: وهو أفكار كريهة متكررة (وساوس) أو تصرفات متكررة بهدف منع هذه الأفكار وصرفها، أو هما معاً.
- اضطراب القلق الشديد الناجم عن صدمة عصبية: وهو مستويات مرتفعة من القلق نتيجة مخافة معايشة حدث مأساوي قاس أو كارثة ما للمرة الثانية (ومن بين ذلك الأذى البدني أو التهديد بوقوعه) من خلال تصور قريب أو تتابع لظروف أو إشارات مشابهة.
- اضطراب القلق العام: قلق عنيف طويل الأمد لا مبرر لانفجاره ويسبب قلقاً وتوتراً بالغين (لمدة ستة أشهر على الأقل).

### ٣. أنواع الاضطرابات الذهنية العنيفة

- الفصام: اضطراب يدوم ستة أشهر على الأقل تصاحبه هلاوس، واختلالات سلوكية، وضلالات، واختلالات في التفكير.
- أنواع فرعية للفصام:
- جنون العظمة أو فصام الشك: تميزه الضلالات والهلاوس المتعلقة بفكرة عامة، مثل المخاوف من الاضطهاد أو مشاعر المبالغة والتهويل والتباهي المفرط بالذات.
  - فصام الجمود: اضطراب في الحركة، والجسد، واللفظ - يتجسد في حالة من السلبية الحادة، والصمت التام، واتخاذ أوضاع شاذة، وترديد قسري لكلام الآخرين.
  - فصام التشويش: اضطراب القدرة على الحديث والانخفاض الحاد في القدرة التعبيرية عن المشاعر؛ مما قد يتجلى عبر أمور من قبيل إهمال المرء لوضعه الصحي ونظافته الشخصية أو السخف والبلاهة والضحك دونما سبب وجيه في موضوع الحديث.
  - الفصام العاطفي: وهو اجتماع الفصام مع الاضطراب المزاجي.

- الفصام الشكلي: حالة متوسطة من الفصام المؤقت (ما بين شهر إلى ستة أشهر).
- الفصام قصير الأمد: سلوك فصامي يدوم ما بين يوم إلى ثلاثين يومًا.
- الاضطراب الضلالي: اضطراب يتسم بوجود ضلالات لا تعد عجيبة أو شاذة، مع عدم وجود أية سمات أخرى للفصام.

## الملحق الثالث

ملاحظة: إن وجدت أن لديك بعضاً مما سيرد من أنماط تفكير، أو صفات، أو خصائل أو كل ما يرد منها، فليكن ذلك دليلك على وجوب طلب المساعدة المتخصصة.

### تعلم كيف تميز وجود العلامات المنذرة

حين تلاحظ الدخان، فلا ريب أن ثمة حريق - وكلما بكرت في الوصول لمصدره، كان ذلك أنجع في التصرف حياله وتقليلاً لفرصة اشتعاله وتماديه وحرقه لكل شيء، حتى مستقبلك.

فيما يلي بعض الإشارات التحذيرية لخروج الأوضاع عن حيز سيطرتك أو سيطرة من تحب - إن كان الأمر متعلقاً بهم.

### علامات الاكتئاب

فى كل من الإشارات التالية، عليك أن تحدد ما إذا كانت تلك العواطف أو المشاعر تؤثر سلبياً بصورة كبيرة على علاقاتك الاجتماعية، أو حياتك الشخصية، أو عملك.

- الشعور بالحزن والخواء حيال ما لم تتجزه فى حياتك أو ما قد تتجزه مستقبلاً.
- الشعور بأن العالم سيكون أفضل من دونك.
- انعدام الطاقة والدافع للقيام بأى شيء قد يشعرك بتحسن عاطفى.



- عدم الاهتمام بأنشطة اعتدت الاستمتاع أو المشاركة بها.
- عدم القدرة على النوم أو النوم طوال الوقت.
- الشعور بالإرهاق.
- الشعور بحقارة الشأن.
- الشعور الدائم بالذنب، والذي يمنعك من الاستمتاع بأى شيء.
- عدم القدرة على التركيز أو توجيه الانتباه لأى شيء.
- تواتر التفكير بالموت والانتحار.
- الشعور بالوحدة، حتى بين الناس.

### علامات القلق المزمن

فى كل من الإشارات التالية، عليك أن تحدد ما إذا كانت تلك العواطف أو المشاعر تقيد - إلى درجة خطيرة - من علاقاتك الاجتماعية، أو حياتك الشخصية، أو عملك.

- المعاناة من توتر حاد ومخاوف مرتقبة (قلق) بشأن أحداث ونشاطات بعينها (العمل، المدرسة، الزواج، الأسرة، وغير ذلك).
- عدم القدرة على السيطرة على توقع الأسوأ وخوف ما قد يأتى والتوتر، فيتواصل حتى يقوم شخص أو شيء آخر بمقاطعة تواصله.
- الشعور بالتململ، والعصبية ( فى أكثر الأحوال).
- الشعور بالإرهاق والإعياء؛ بغض النظر عن مقدار العمل الذى قمت به طوال الوقت.
- صعوبة التركيز على شيء محدد معظم الوقت.
- حدة الطبع، ونفاد الصبر، وسرعة الغضب من الآخرين.
- ملاحظة توترات عضلية كبيرة فى الكتفين، والساقين، والرقبة - لدرجة الرغبة فى حك تلك المناطق.

- المعاناة من صعوبات كبيرة في الخلود للنوم أو الاستيقاظ السريع وعدم القدرة على معاودة النوم مرة أخرى.
- وجود مخاوف غير منطقية بشأن البيئة المحيطة (خارج المنزل، تجاه الناس، المرتفعات، وغير ذلك).
- وجود مخاوف غير منطقية بشأن القدرة على السيطرة على الأمور الخاصة بالمشكلات الصحية (زيادة الوزن، التلوث، الإصابة بمرض عضال، وغير ذلك).

### علامات الفصام/ الذهان

في كل من الإشارات التالية، عليك أن تحدد ما إذا كانت تلك العواطف أو المشاعر تقيد - إلى درجة خطيرة منه - علاقاتك الاجتماعية، أو حياتك الشخصية، أو عملك.

- سماع أصوات تحدثك على إيذاء نفسك أو الآخرين.
- وجود هلاوس أو ضلالات، أغلب الوقت، لا يشعر بها سواك.
- الشعور بالقهر إزاء تحديات حياتك وعدم امتلاك مهارات التعامل معها.
- المعاناة من مشكلات حادة في معرفة مكانك مما يحيط بك، والشعور بالاختلاف البين بين واقعك الخاص والواقع الفعلي.
- الحياة في عالم يملؤه الشك والخوف من أشياء غير مرئية أو مشوهة تنطلق للنيل منك جسدياً.
- الخوف من كل ما في الحياة.
- المعاناة من صعوبات بالغة في خلق علاقات طيبة مع العائلة أو الاستمرار في علاقات عاطفية طويلة الأمد.
- المعاناة من صحة ذهنية سيئة والقيام بسلوكيات غير مناسبة تهدر عليك فرص عمل جيدة.
- المعاناة من أفكار مربكة وغير مرتبة.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## قائمة مراجع الاستشادات

### الفصل الثالث، التوتر، أيام بين القمة والقاع

1. Quoted In Vince Fox, Addiction, Change, And Choice (See Sharp Pr, 1993).
2. Harvey simon, „stress,„ University of Maryland medical center, October 25, 2006, [http://www.umm.edu/patiented/articles/what\\_health\\_consequences\\_of\\_stress\\_000031\\_3.htm](http://www.umm.edu/patiented/articles/what_health_consequences_of_stress_000031_3.htm) (accessed May 27,2008).
3. Rick E. luxton, and David D. ingram, „Vulnerabilty-stress Models,„ in Development of psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspecitve, ed. Benjamin L. Hankin and John R. Z. Abela (Sage Publications, 2005), 520.
4. D. S. Charney, and H. K. Manji, „Life Stress, Genes and Depression: Multiple pathways lead to increased Risk and New Opportunities for Intervention,„ Sci. STKE 2005, re5 (2004).
5. David Imig, „Accumulated Stress of Life Changes and interpersonal Effectiveness in the Family,„ Family Relations, July 1981: 367-371.
6. Lyn w. Freeman and G. Frank Lawlis, Mosby's Complementary and Alternative Medicien: AResearch-Based Approach (St. Louis, Mo.: Mosby, 2001).
7. Harvey Simon, „Stress,„ University of Maryland Medical Center, October 25, 2006 [www.umm.edu/patiented/articles/what\\_health\\_consequences\\_of\\_stress\\_000031\\_3.htm](http://www.umm.edu/patiented/articles/what_health_consequences_of_stress_000031_3.htm) (accessed May 27, 2008).
8. Ernest Lawrence Rossi, Psychobiology of Mind-body Healing: New Concepts of therapeutic Hypnosis (New York: W.W. Norton & Company, 1993).
9. J.C. Coyne and A. Delongis, „Going Beyond Social Support: The Role of Social 54: (1986): 454.
10. J.D. Wilson, E. Braunwalk, K.J. Issenbacher, et al., Harrison's Principles of Internal Medicine, 12th ed. (new york: McGraw-hill, 1991).
11. Janice K. Kiecolt-Glaser, Laura D. Fisher, Paula Ogrocki, Julie C. Stout, Carl E. Spicher, Ronald Glaser, „Marital Quality, Marital Disruption, And immune function,„ psychosomatic medicine, 1987: 13-34.
12. Janice kiecolt-glaser, laura D. fisher, paula ogrocki, Julie c. stout, carl e. speicher, Ronald glaser, „marital Quality, Marital Disruption, and immune function,„ Psychosomatic Medicine, 1987: 13-34
13. the American institute of stress, „jop stress,„ <http://64.233.167.104/search?q=cache:ruhgnCNhFKYJ:www.stress.org/job.htm+1+million+people+cal+l+in+sick+to+work+each+day+day+due+due+to+stress&hl=en&ct=clnk&cd=1&gl=us> (accessd May 27, 2008)
14. jeanna Bryner, „Job stress fuels disease,„ livescience.com, November 2006.
15. S. melamed, a. shirom, A.S. toker, and I.shapira, „Burnout and risk of type 2 diabetes: a prospective study of apparently healthy employed persons,„

- psychosomatic medicine 68 (2006): 863-869.
16. c. aboa-eboule, c. brisson, e. maunsell, et al., „job strain and risk of acute recurrent coronary heart disease events,„ journal of the American medical association 298 (2007): 1652-1660.
  17. j. k. kiecolt-glaser, w. garner, c.e. speicher, et al., „psychosocial modifiers of immuno competence in medical students,„ psychosomatic medicine 46, no. 1 (1984): 7.
  18. l.d. kubzansky, l. kawachi, a. sprio, et al., „is worrying bad for your health? A prospective study of worry and coronary heart disease in the normative aging study,„ circulation 95 (1997): 818.
  19. j. denollet and d. l. brutsaer, „personality disease severity and the risk of long term cardiac events in patients with a decreased injection fraction after myocardial infarction,„ circulation 97 (1998): 16.
  20. j. milam, „post-traumatic growth and HIV Disease progression, „journal of consulting and clinical psychology 74, no. 5 (2006): 317.
  21. Americans report stress and anxiety on-the-job affects work performance, home life: almost half of employees say their anxiety is persistent, excessive, 2006 stress & anxiety disorders survey (silver spring, Md.: the anxiety disorders Association of America. 2006)
  22. The British council and Richard Wiseman, „pace of life project,„ pace of life: A Quirkology experiment, august 22, 2006, www.paceoflife.co.uk (accessed july 10, 2008).
  23. centers for disease control and prevention, „physical activity, „department of health and human services centers for disease control and prevention, march 26, 2008, www.cdc.gov (accessed july 10, 2008).
  24. mayo clinic staff, „aerobic exercise: what 30 minutes a day can do: Need inspiration to start a fitness program? Explore the many benefits of aerobic exercise, from increased energy and improved stamina to disease prevention,„ mayoClinic.com/health/aerobic-exercise/EP00002 (accessed July 10, 2008).
  25. G. F. lawlis, D. selby, and d. hinnan, „reduction of postoperative pain parameters by presurgical relaxation instructions for spinal pain patients,„ spine, 1985: 649-651.
  26. radha chitale, „you feel what you eat: certain foods may have direct impact on emotional state,„ ABC New, march 5, 2008, www.drgeorgepratt.com./mainreviews\_article\_abc-20080305.html (accessed july 10, 2008).
  27. „stress from foods,„ stressinfo.net, 2005, www.stressinfo.net/foods.htm (accessd July 10, 2008).
  28. frank lawlis and Maggie greenwood-robinson, the brain power cookbook (new york: plume, 2008).
  29. „prevent stress setbacks,„ mayoclinic.com, July 20, 2006, www.mayclinic.com/health/stress-management/SR00038 (accessed june 24, 2008).
  30. Michael braunstein, „humor therapy part 2: the few, the proud, funny.„ Heartland healing center, 1999, www.heartlandhealing.com/pages/archive/humorthrapy\_pt2/index.html (accessd june 24, 2008).

#### الفصل الرابع ، الفقد ، يوم أن ينضطر قلبك

1. Martha tousley, understanding the grief process, 1999-2000, www.griefhealing.com/column1.htm (accessd june 25, 2008)

2. Richard h. steeves, R.N., Ph.D., „The rhythms of bereavement,„ Family community Health, 2002; 1-10.
3. Karen kersting, A New approach to complicated grief: better assessments and treatments lead to a brighter outlook for people with sever grief, according to a report from an APA Group,„ Monitor on Psychology, 2004: 51-54.
4. cathy meyer, „supporting yourself after divorce,„ www.divorcesupport.about.com/od/lovetheNEXTtimearound/a/support\_divorce.htm (accessed july 10, 2008)

#### الفصل السابع ، الصحة ، يوم أن ينهار الجسد

1. Andrew Steptoe, ed., depression and physical illness (new york: Cambridge university press, 2007).
2. patrica blakeney creson and Daniel creson, „psychological and physical trauma,„ Journal of mind action: victim assistance, 2002.
3. j.k. kiecolt-Glaser, J. R. Glaser, S. Gravenstein, et al., „Chronic stress alters the immune response in influenza virus vaccine in older adults,„ Proceedings of the national academy of sciences USA 93 (1996): 3043.
4. national institute on alcohol abuse and alcoholism (NIAAA), „the genetics of alcoholism,„ alcohol alert, 18 (Rockville, md.: 1992).
5. American diabetes association, „the genetics of diabetes,„ www.diabetes.org/genetics.jsp (accessed july 11, 2008).
6. American heart association, „heredity as a risk factor: can heart and blood disease be inherited?„ July 11, 2008, www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4610 (accessed july 11, 2008).
7. martin L. rossman, guided imagery for self-healing (Tiburon, calif.:H.J. ramer, Novato, ca: and new world library, 2000).
8. Jeanne achterberg and g. frank lawlis, the health attribution test, (champaign, Ill.:IPAT, 1979).
9. Jeanne achterberg and G. Frank Lawlis, bridges of the bodymind: behavioral approaches to health care (champaign, Ill.: institute for personality and ability testing, 1980).
10. world health organization, „world health organization assesses the world's health systems,„ June 21, 2000, www.who.int/whr/2000/media\_centre/pressrelease/en/index.html (accessed May 22, 2008).
11. branaby feder, „new priority: saving the feet of diabetics,„ the new york times, august 30, 2005.
12. Ibid.
13. Lyn freeman and G. frank lawlis, mosby's complementary and alternative medicine: a research-based Approach (St. Louis, Mo.:C. V. Mosby, 2000).

#### الفصل الثامن ، الصحة الذهنية ، اليوم انذى يتهار فيه العقل

1. national institute of mental health, depression: what every woman should know (U.S Department of health and human services, 2000).
2. William glasser, defining mental health as a public health issue (the William glasser institute, 2005).
3. „mental health: a call for action by world health ministers,„ ministerial round tables 2001 54th world health assembly (Geneva: world health organization, 2001). Pp. 43-45.
4. dupage county health department, „mental health matters,„ www.dupagehealth.

- org/mental\_health/stigma.html (accessed march 3, 2008)
5. (some material taken from the) Canadian mental health association (MHA), understanding mental illness, 2008, [www.cmha.ca/bins/contents\\_page.asp?cid=3](http://www.cmha.ca/bins/contents_page.asp?cid=3) (accessed june 27, 2008).
  6. Virginia aldige hiday, marvin s. Schwartz, Jeffery w. swanson, randy borum, and h. ryan Wagner, „criminal victimization of persons with severe mental illness,“ *psychiatric services: a journal of the American psychiatric association*, 1999: 62-68.
  7. national institute of mental health, „the number count: mental disorders in America,“ june 26, 2008, [www.nimh.nih.gov/health/publications/the-numbers-count-mental-disorders-in-america.shtml#anxiety](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-numbers-count-mental-disorders-in-america.shtml#anxiety) (accessed june 27, 2008).
  8. American psychiatric association, *diagnostic and statistical manual of mental disorder: DSM-IV-TR*, Washington, D.C.: American psychiatric Association, 2000.
  9. C. Mazure, „Life Stressors as risk factors in depression,“ *clinical psychology: science and practice* 45 (1998): 867-872.
  10. webMD, „Dpression caused by chronic illness,“ May 4, 2008, [www.webmd.com/depression/guide/depression-caused-chronic-illness](http://www.webmd.com/depression/guide/depression-caused-chronic-illness) (accessed june 27, 2008).
  11. Noreen cavan Frisch, and Lawrence e. Frisch, *psychiatric mental health nursing: understanding the client as well as the condition*, 2nd ed. Albany (Delmar publishers, 2002). 456.
  12. „depression: what every woman should know,“ national institute of mental health, (Washington, D.C.: U.S. Departement of health and human services, 2000)
  13. „Mayo foundation for medical education and research (MFMER),“ CNN.com., February 14, 2006 [www.cnn.com/health/library/ds/00175.html](http://www.cnn.com/health/library/ds/00175.html) (accessd may 6, 2008).
  14. national institute of mental health, „the numbers count: mental disorders in America,“ june 26, 2008 [www.nih.gov/health/publications/the-numbers-countmental-disorders-in-america.shtml#anxiety](http://www.nih.gov/health/publications/the-numbers-countmental-disorders-in-america.shtml#anxiety) (accessed june 27, 2008)
  15. whitney Matheson, „pop candy: unwrapping pop culture’s hip and hidden treasures: a Q & A with... alan alda,“ USA today, November 9, 2005, [www.blogs.usatoday.com/popcandy/2005/11/a\\_qa\\_with\\_alan.html](http://www.blogs.usatoday.com/popcandy/2005/11/a_qa_with_alan.html) (accessed july 2, 2008).
  16. graham k. murray, luke clark, Philip r. corlett, Andrew D. Blackwell, roshan cools, peter b.jones, Trevor w. robbins, and luise poustka, BMC psychiatry, „Lack of motivation in schizophrenia linked to brain chemical imbalance, science daily, may, 8, 2008, [www.sciencedaily.com/releases/008/080508075216.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/008/080508075216.htm) (accessed june 27, 2008).
  17. Thomas w. heinrich and garth grahm, „Hypothroidism presenting as psychosis: myxedema madness revisited,“ *the primary care companion to the journal of clinical psychiatry*, 203: 260-266.
  18. American art association, „about art therapy,“ [www.arttherapy.org/about.html](http://www.arttherapy.org/about.html) (accessed july 19, 2008).
  19. American music therapy association, „frequently asked questions about music therapy,“ 1999, [www.musictherapy.org/faqs.html](http://www.musictherapy.org/faqs.html) (access july 9, 2008).
  20. Robert fried with joseph grimaldi, *the psychology and physiology of breathing: in behavioral medicine, clinical psychology and psychiatry*, the springer series in behavioral psychophysiology and medicine (new york: springer, 1993).



الفصل التاسع، الإدمان، اليوم الذي يسيطر فيه الإدمان

1. C. W. nevius, „meth speeds headlong into suburbs.. San Francisco chronicle, march 5, 2005, B-1.
2. Michael d. lemonick, „the science of addiction (how we get addicaed)„ time, December 2007: 42-48.
3. national council on alcoholism and drug dependence, „facts: america’s number one health problem, july 20, 2007, www.ncadd.org/facts/numberoneprob.html (accessed may 3, 2008).
4. Ibid.
5. „Traffic safety facts: data,„ (Washington, D.C.: National center for statistis and analysis, 2005).
6. „facts: america’s number one helath problem,„ national council on alcoholism and drug dependence, june 2002, www.ncadd.rog/facts/numberoneprob.html (accessed june 26, 2008)
7. „Addictive behaviors„ psychologist 4therapy.com, may 2, 2008, www.4therapy.com/consumer/life\_topics/category/566/addictive+behaviors (accessed may 3, 2008).
8. charles N. roper, „myths and facts about addication and treatment,„ www.alcoholanddrugabuse.com/article2.html (accessed july 14, 2008).
9. „CBC New indepth: drugs,„ CBC, September 19, 2006, www.cbc.ca/news/background/drugs/crystalmeth.html (accessed may 2, 2008).
10. eric j. nestler, „the neurobiology of cocaine addiction,„ science & practice perspectives, 2005: 4-12
11. national institute of alcohol abuse and alcoholism, „a family history of alcoholism,„ September 2005, http://pubs.niaaa.nih.gov/publicatinos/familyhistory/famhist.htm (accessed may 3, 2008)
12. dr. barry starr, „ask a geneticist,„ may 12, 2006, www.thetech.org/genetics/asklist.php (accessed july 14, 2008).
13. national institute on drug abuse. Nida infofacts: understanding drug abuse and addication, January 2, 2008, www.nida.nih.gov/infofacts/understand.html (accessed june 28, 2008).
14. darryl s. inaba, „discoveries in brain chemistry,„ January 30, 2008, www.cnsproductions.com/drugeducationblog/category/in-the-new/ (accessed july 13, 2008).
15. „cocaine and meth information,„ inpatient-drug-rehab.info, 2007, www.inpatient-drug-rehab.info/cocaine-meth.php (accessed july 14, 2008).
16. „fergie’s new fight,„ marie clair, april 2008, www.marieclare.com/world/make-differnce/fergie-fights-aids (accessed may 2, 2008).
17. Amanda j. Roberts, ph.d., and george f. koob, ph.d., „the neurobiology of addiction: an overview.. Alcohol health and research world, 1997: 101-106.
18. American psychological association, „monitor on psychology: empty pill bottles,„ march 2007, www.apa.org/monitor/maro7/emtypill.html (accessed may 2, 2008).
19. faculty of the Harvard medical school, „aspirin : Quitting cold turkey could be dangerous,„ august 21, 2006, www.body.aol.com/conditions/aspirin-quitting-cold-turkey-could-be-dangerous (accessed may 3, 2008).
20. „infofacts-treatment approaches for drug addiction,„ national institute on drug abuse, august 2006, www.nida.nih.gov/infofacts (accessed june 26, 2008).

21. „helping patients who drink too much,“ national institutes on alcohol abuse and Alcoholism, 2005, [www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/practitioner/cliniciansguide2005/shguid.pdf](http://www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/practitioner/cliniciansguide2005/shguid.pdf) (accessd june 26, 2008).

الفصل العاشر، الأزمة الوجودية، اليوم الذي نفقد فيه الغاية، ولا نجد سبباً واضحاً

لحياتنا

1. „life expectancy average united states,“ [www.data360.org](http://www.data360.org) (accessed june 29, 2008).

## دليل المراجع

المعلومات الواردة في هذا الدليل تعكس مجموعة متنوعة من وجهات النظر والموضوعات، وأكثرها من مصادر مختلفة وليست لمؤلف هذا الكتاب، وتضمن مؤسسة أو خدمة به لا يعنى اتفاقاً مع هذه المؤسسة أو الخدمة، كذلك لا يعنى استثناء أى مؤسسة أو خدمة من الذكر اختلافاً أو رفضاً لها. والأمر يرجع إليك فى تحديد المؤسسة أو الخدمة التى تناسبك وتتاسب وضعك على النحو الأفضل. إن وجدت أنك فى حاجة لمساعدة فورية، فاتصل برقم الطوارئ المحلى أو خط الأزمات الساخن الوارد فى الصفحات التالية أو الوارد فى دليل الهاتف الحكومى الخاص بمنطقتك.

### التوتر، أيام بين القمة والقاع مواقع إلكترونية

المعهد الأمريكى للتوتر

[www.stress.org](http://www.stress.org)

(914) 963-1200

المعهد الأمريكى للتوتر هو منظمة غير هادفة للربح تعكف على تطوير فهم الأمريكيين لدور التوتر فى الصحة والمرضى، وطبيعة وأهمية العلاقات بين العقل والجسد، وكيفية الاستفادة من إمكانيات العلاج الذاتى. وهو يقوم بدور مركز لتجميع وتصنيف المعلومات الواردة فى كل الموضوعات المتعلقة بالتوتر.

هذا الموقع يحوى معلومات عن وظيفة التوتر والعلاقة بين التوتر والأمراض/ الاضطرابات، ومعلومات ومراجع حول التوتر، ومكتبة معلومات دائمة التحديث، وإعادة نشر لكل ما صدر متعلقاً بالتوتر، مع التفريق بين مصادر النشر العلمية

وغير المتخصصة، والتي يمكن أن يطلب منها ما هو محل حاجة من المعلومات، وكذلك دورية شهرية تعرض آخر التطورات في أبحاث التوتر، والمشكلات الصحية ذات الصلة، وكذلك معلومات وخدمات استشارية.

ولكى تقيم مستوى التوتر لديك على الإنترنت، قم بزيارة:

ميزان التوتر المدرك

[www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/PSS10.html](http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/PSS10.html)

وقد صمم هذا الموقع ليستخدمه من اجتازوا المرحلة الثانوية على الأقل. ومن السهل فهم هذا القياس وما يقدم من نتائج.

اختبار التوتر الإلكتروني:

[www.helenjarvis-aromatherapy.co.uk/stresstest.html](http://www.helenjarvis-aromatherapy.co.uk/stresstest.html)

ويشمل هذا الموقع الاستبيان المشهور المعروف باسم استبيان "هولمز - راها" لتقييم مستوى التوتر، مع مقياس "هانسون" لمقاومة توترات الحياة كى يساعدك على تحديد مستوى التوتر العام لديك.

للحصول على معلومات حول كيفية تعامل الأمريكيين مع التوتر، قم بزيارة:

" الأمريكيون هم الأكثر توترًا، كيف يتعاملون معه: حركة يبلغ عمرها مائة سنة تبدأ عهدًا جديدًا من الصحة الذهنية." [www1.nmha.org/newsroom/sytem/news.vw.cfmdo=vw&rid=903](http://www1.nmha.org/newsroom/sytem/news.vw.cfmdo=vw&rid=903)

وهذا الإصدار الإخباري يتيح معلومات عن أكثر مسببات التوتر عند الأمريكيين وكيف يواجهونها.

ولمعلومات أكثر حول التوتر وأمراضه، قم بزيارة:

التوتر والأمراض

[www.medicalmoment.org/\\_content/risks/dec04/279555.asp](http://www.medicalmoment.org/_content/risks/dec04/279555.asp)

هذا المقال من المعهد الوطنى لصحة الطفل والتنمية البشرية، ويعطى نظرة عامة عن التوتر وارتباطه بالإصابة بالأمراض.

التوتر

[www.umm.edu/patiented/articles/what\\_health\\_consequenses\\_of\\_stress\\_000031\\_3.htm](http://www.umm.edu/patiented/articles/what_health_consequenses_of_stress_000031_3.htm)

راجع هذا المقال "هارفى سايمون"، الطبيب البشرى، ورئيس التحرير، والأستاذ المساعد بكلية طب هارفرد، والطبيب بمستشفى ماساشوسيتس العامة، ويقدم تقريراً متعمقاً حول أسباب التوتر، وتشخيصه، وعلاجه، والوقاية منه.

### المراجع الورقية

- Blonna, richard. *Coping With Stress in a Changing World*, 4th ed. new york: mcgraw-hill humanities/social sciences/languages, 2006.
- . *Seven weeks to Conquering Your Stress*. Booksurge 2006.
- Children, doc, and deborah rozman. *Transforming stress: The Heartmath Solution for Reliving Worry, Fatigue, and Tension*, Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 2005.
- Eillis, Albert, and Robert A. Harper. *A Guide to Rational Living*, 3rd rev. Ed. Chatsworth: Wilshire Book Company, 1975.
- Freeman, Lyn W., and G. Frank Lawlis. *Mosby's Complementary and Alternative Medicine: A Research-Based Approach*. St. Louis, mo.: mosby, 2001.
- Lawlis, G. Frank. *The Stress Answer: Train Your Brain to Conquer Depression and Anxiety in 45 Days*. New york: viking, 2008.
- Maultsby, Maxie C. *You and Your Emotions*, Appleton, Wisc.: *Rational Self-Help Books*, 1974.
- Wheeler, Claire Michaels. *10 Simple Solutions to Stress: How to Tame Tension and Start Enjoying Your Life (10 Simple Solutions)*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, inc.,

2007.

## الفقد، يوم أن ينفطر قلبك

### مواقع إلكترونية

جمعية تعليم ثقافة الموت وتقديم المشورات المتعلقة به

[www.adec.org/coping/index.cfm](http://www.adec.org/coping/index.cfm)

(847)509-0403

وهي من أقدم المؤسسات المتعددة الاختصاصات في شأن الاحتضار والموت والتكافل. ويبلغ عدد أعضائها ألفين تقريباً، ما بين متخصصين ذهنيين وطبيين، ومعلمين، ورجال دين، ومديري جناز، ومتطوعين.

معهد التعافى من حزن الفقد

[www.grief-recovery.com](http://www.grief-recovery.com)

(818)907-9600

يضم هذا الموقع مصادر ثمينة لأولئك الذين يواجهون حالات وفاة، أو طلاق، أو غير ذلك من مصائب الفقد الكبيرة؛ خاصة عندما لا تكون قادراً على القيام بشيء لمساعدة نفسك في مواجهة ما تكابده من مشاعر. يحوى الموقع أيضاً معلومات لمن يرغبون في الحصول على تدريب لمساعدة آخرين على مواجهة حوادث الفقد لديهم، وكذلك لمن يبحثون لمؤسساتهم عن معلومات حول حزن الفراق والتعافى منه. ويمكنك مثلاً الاطلاع على برامج ممولة خاصة موجهة لكل من مؤسسات الخدمة الاجتماعية، والرعاية الصحية، والمجموعات الدينية أو الروحية، أو المؤسسات الكبرى، أو المشاريع الصغيرة.

مداواة أسى الفراق

[www.griefhealing.com](http://www.griefhealing.com)

وهذا الموقع يخاطب من يتوقعون أزمة فراق حادة أو يواجهونها ويودون فهمًا أفضل

لعالة الأسى التي تواكب حدوث الفقد - ويشمل هذا أيضًا فقد الحيوانات المنزلية. وتدير هذا الموقع مستشارة مصحات التكلان الممتدة "مارثا توسلى".

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

www.hhs.gov

(877)696-6775

وهو موقع تم تكريسه لصحة، وأمان، ورفاهة الأمريكيين. يمكنك استخدام هذا الموقع للبحث عن مختلف المقالات والمراجع المتعلقة بحزن الفراق.

شركة ريفيندل ريسورسز

www.griefnet.org

هذه الشبكة تعد مقرًا للتلقى عبر الإنترنت لجميع من يواجهون حزن فراق، أو مصيبة موت، أو غيرها من حوادث الفقد الكبرى، وبها خمسون عنوان بريد إلكتروني لمجموعات دعم، إضافة لموقعين إلكترونيين. تدير الشبكة "سيندرا لين"، وهى حاصلة على درجة الدكتوراه، وطبيبة نفسية، وطبيبة متخصصة فى الصدمات النفسية الشديدة معتمدة، ولديها منهج متكامل لدعم المصابين بفقد وموت الأجزاء عبر الإنترنت، وتوفر المساعدة لمن يعملون فى قضايا الحزن والفراق بشتى أنواعه.

## المراجع الورقية

Botwinick, Amy. *Congratulations on Your Divorce: The Road to Finding Your Happily Ever-After*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 2005.

Bustanoby, Andy. *But I Didn't Want a Divorce*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1978.

Deits, Bob. *Life After Loss: A Personal Guide Dealing with Death, Divorce, Job Change and Relocation*. Tucson, Ariz.: Fisher Books, 1992.

Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Touchstone, 1969.



- Kushner, Harold S. *When Bad Things Happen to Good People*. New York: Avon Books, 1981.
- Neuman, Gary. *Helping Your Kids Cope With Divorce The Sandcastle Way*. New York: Times Books, 1998.
- Rando, Therese A. *How to Go On Living When Someone Dies*. Lexington, Ky.: Lexington Books, 1998.
- . *Understanding Grief, Dying, and Death: Clinical Interventions for Caregivers*. Champaign, Ill.: Research Press, 1984.
- Shriver, Maria, and Sandra Speidel. *What's Heaven?* New York: St. Martin's Press, 1999.
- Tousley, Martha. *Finding Your Way Through Grief: A Guide for the First Year*. Phoenix, Ariz.: Hospice Of The Valley, 2000.

## الخوف، يوم تدرك أن حياتك بيعت بثمن بخس

### مواقع إلكترونية

لمزيد من المعلومات حول العلاج الإدراكي، قم بزيارة:

المعهد الأمريكي للعلاج الإدراكي

[www.cognitivetherapynyc.com](http://www.cognitivetherapynyc.com)

(212)308-2440

يوفر هذا الموقع مواد للقراءة الموسعة ومعلومات حول العلاج الإدراكي السلوكي - وهو ممارسات يمكنك من اختيار أفكارك، وتغيير مخاوفك، واتخاذ خيارات أفضل.

للمزيد من الاطلاع حول التحييد العاطفي ذاتي التوجيه، قم بزيارة:

[www.guidetopsychology.com/sysden.htm](http://www.guidetopsychology.com/sysden.htm)

هذا الموقع يوفر معلومات حول التحييد العاطفي المنهج ذاتي التحكم، وهو عملية يتم خلالها استدعاء الأحداث المسببة للقلق عبر الخيال ثم يتم فصل بواعث القلق عن تلك الأحداث عبر تقنية الاسترخاء.

للمزيد من المعلومات حول الصحة الذهنية والعاطفية، قم بزيارة:

[www.mental-emotionalhealth.com](http://www.mental-emotionalhealth.com)

يتيح لك هذا الموقع الاطلاع على مشكلات الصحة الذهنية والعاطفية وأن تتعلم سبل التواؤم مع الأوقات العصيبة.

لمزيد من المعلومات عن تقنيات وأساليب التحرر العاطفي، قم بزيارة:

[www.eft-therapy.com](http://www.eft-therapy.com)

يوفر لك هذا الموقع معلومات حول آليات التحرر العاطفي، وهي آليات تستخدم نقاط النهاية في قنوات الزوال الثلاثة عشر والقناتين الحاكمين التي يقول بهما الطب الصيني، وذلك للمساعدة في خلق حالة من الانطلاق والتحرر، وهو ما يزيح الألم البدني أو العاطفي المستهدف بالعلاج.

لمزيد من المعلومات عن الذكاء العاطفي، قم بزيارة:

[www.eqi.org](http://www.eqi.org)

يوفر هذا الموقع معلومات حول الذكاء العاطفي (القدرة الفطرية على الإحساس بالعواطف، واستخدامها، والتواصل بها، وتمييزها، وتذكرها، ووصفها، وتحديدتها، والتعلم منها، والتحكم فيها، وفهمها، وتفسيرها) وما يتعلق بذلك من موضوعات مثل الإيذاء العاطفي.

### المراجع الورقية

Adams, Kathleen. *Journal to the Self: Twenty-Two Paths to Personal Growth-Open the Door to Self-Understanding by Writing, Reading, and Creating a Journal of Your Life*. New York: Warner Books, 1990.

Ellis, Abert. *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. Amherst, Mass.: Prometheus Books, 2001.

- Fiori, Neil A.** *Awaken Your Strongest Self: Break Free of Stress, Inner Conflict, and Self-Sabotage.* New York: McGraw-Hill, 2007.
- Luciani, Joseph.** *The Power of Self Coaching: The Five Essential Steps to Creating the Life You Want.* Hoboken, N.J.: Wiley, 2004.
- McGraw, Phillip C.** *Self Matters: Creating Your Life from the Inside Out.* New York: Free Press, 2003.
- Roberts, Mark D.** *Dare to Be True: Living the Freedom of Complete Honesty.* Colorado Springs: Waterbrook, 2003.
- Staples, Walter Doyle.** *In Search of True Self: 21 Incredible Insights That Will Revitalize Your Body, Mind, and Spirit.* Gretna, La.: Pelican, 1996.

انهيار المقدرة على التكيف، اليوم الذي تدرك فيه أنك على طريق يفوق قدرة احتمالك

مواقع إلكترونية

للمزيد عن "أبراهام ماسلو" وهرم الحاجات، قم بزيارة:

<http://webspace.ship.edu/cgboer/maslow.html>

ويوفر لك هذا الموقع معلومات عن عالم النفس "أبراهام ماسلو" وهرم الحاجات، وهو نموذج شهير يضع ترتيباً وتصنيفاً للحاجات الإنسانية.

للمزيد حول المعتقدات غير العقلانية، قم بزيارة:

[www.coping.org/growth/beliefs.htm](http://www.coping.org/growth/beliefs.htm)

يوفر هذا الموقع إرشادات يمكنك من تمييز المعتقدات غير العقلانية لديك وخطوات ضحدها.

وللمزيد حول البحث عن الوظائف، وتغيير مجال العمل، والتخطيط المهني، قم بزيارة:

Thejobsolution.com

www.thejobsolution.com

يوفر هذا الموقع قائمة بفرص العمل، وروابط لمواقع بحث عن وظائف يمكنك من الوصول إلى قوائم فرص العمل في محيطك، وإحالات لملء طلبات التحاق بوظائف على الإنترنت، وإحالات لخدمات توظيف وبحث، وغير ذلك الكثير.

Careerplanner.com

www.careerplanner.com

يعرض هذا الموقع اختبارات مهنية، وروابط إلى اختبار "مايرز بريجز" للشخصية، وأداة بحث مجانية عن الوظائف، وقوائم للفرص المتاحة، وحاسبًا للأجور، والمشورة المهنية، وإمكانية الدخول إلى قاموس المسميات الوظيفية على [www.careerplanner.com/DOTindex.cfm](http://www.careerplanner.com/DOTindex.cfm)

ولمعرفة المزيد عن التأمل وآليات التنفس، قم بزيارة:

[www.meditation-techniques.net/breathing-meditation.htm](http://www.meditation-techniques.net/breathing-meditation.htm)

ويوفر هذا الموقع مجموعة متنوعة من تدريبات أساليب التأمل والتنفس صممت من أجل مساعدتك على تحقيق الهدوء والشعور بالراحة.

### المراجع الورقية

Glasser, William. *Reality Therapy A New Approach to Psychiatry*. New York: First Perennial Library, 1990.

Heywood, John. *Learning Adaptability and Change*. Thousand Oaks, Calif.: Paul Chapman Educational Publishing, 1989.

Mautsby, Maxie C. *You and Your Emotions*. Appleton, Wisc.: Rational Self-Help Books, 1974.

McGraw, Phillip C. *Self Matters: Creating Your Life from the Inside Out*. New York: Free Press, 2003.

Payne, John W., James R. Bettman, and Eric J. Johnson. *The Adaptive Decision Maker*. New York: Chambridge University Press, 1993.

Rathus, Spence A., and Jeffrey S. Nevid. *Psychology and The Challenges of Life: Adjustment in the New Millennium*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, 2002.

Steckle, Lynde C. *Problems of Human Adjustment*. New York: Harper & Brothers, 1949.

## الصحة : يوم أن ينهار الجسد

### المواقع الإلكترونية

Emedicine

[www.emedicine.com](http://www.emedicine.com)

هو الموقع المفتوح الأصلي للنصوص الطبية المبسطة في شتى التخصصات الطبية؛ حيث يوجد أكثر من ١٠٠٠٠ مشارك، و٦٥٠٠ مقال.

FamilyDoctor

<http://familydoctor.org>

يدار هذا الموقع من قبل الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة، وهي منظمة وطنية طبية تمثل ما يزيد على ٩٢٧٠٠ طبيب أسرة، وأطباء أسرة مقيمين، وطلاب كليات الطب. وكل ما تجده في هذا الموقع من معلومات كتبها وراجمها أطباء ومتخصصون في تدريب المرضى في الأكاديمية.

Mayo Clinic

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

المواقع الثلاث الرئيسية لـ "مايو كلينك" توفر معلومات وخدمات من قبل مجموعات العمل الطبي غير الهادفة للربح ذات المستوى الأفضل والتكامل التخصصي الأوسع، من خلال خبرة أطبائها وعلمائها الذين يصل عددهم إلى ٢٥٠٠. سوف تجد المعلومات والأدوات التي تساعدك على إدارة الحالات المرضية المزمنة. ويمكنك

أيضاً أن تتعلم كيفية الدخول إلى الخدمات الطبية، وإيجاد المعلومات التي تحافظ بها على صحتك وصحة أسرتك، والفوز بعضوية على باحث مايو الطبى وعروضه التعليمية.

MedlinePlus  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus)

يتم تحديث هذا الموقع يومياً، وهو يجمع معلومات موثقة عن المعهد الوطنى للصحة، وغيره من الوكالات الحكومية الأخرى والمنظمات ذات العلاقة بالشأن الصحى. وبحوث "ميدلين" سابقة الإعداد تضمن فى "ميدلين بلس" وتتيح دخولاً سهلاً إلى المقالات الواردة فى الإصدارات الطبية. بالموقع أيضاً قائمة مستشفيات، وأطباء، ودراسات طبية، ومعلومات موسعة عن العقاقير المخدرة، وموسوعة طبية ذات شروح، ودروس تثقيف تفاعلية للمرضى، وأحدث الأخبار فى عالم الصحة.

Merck and The Merck Manuals  
[www.merck.com/mmpe/index.html](http://www.merck.com/mmpe/index.html)

"ميرك مانويلز" هى سلسلة كتب فى الرعاية الصحية للمتخصصين وكذلك للمستهلكين فى المجال الطبى. وكخدمة مجتمعية. وقد تم توفير هذه السلسلة فى إصدار محسن على شبكة المعلومات الدولية كجزء من المكتبة الطبية الإلكترونية، ويتم تحديث هذه المكتبة دورياً بمعلومات جديدة؛ إضافة إلى ما تحويه من صور ومواد سمعية وبصرية لا تتوفر فى الإصدارات الورقية.

National Center for Complementary and Alternative Medicine

المركز الوطنى للطب التكميلى والبديل  
[www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov)  
(888) 644-6226

المركز الوطنى للطب البديل والتكميلى يعد وكالة حكومية فيدرالية لإجراء البحوث العلمية حول الطب التكميلى والبديل. وهو واحد من بين سبعة وعشرين معهداً ومركزاً يشكلون ما يعرف بمعاهد الصحة الوطنية فى إطار وزارة الصحة

٢٩٦ / دليل المراجع

والخدمات الإنسانية الأمريكية.

The National Institutes of Health

المعاهد الوطنية للصحة

www.nih.gov

(301)469-4000

معاهد الصحة الوطنية هي جزء من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، وهي الوكالة الفيدرالية الأساسية المتخصصة في القيام بالبحوث الطبية ودعمها. ومن بين الكثير الذي يحويه موقعهم الإلكتروني، فإنه يضم قائمة أبجدية الترتيب لعناوين موضوعات طبية وإمكانية الاطلاع المجاني على تنويع ضخمة من المعلومات الطبية على الإنترنت يتراوح تناولها بين فيروس الإيدز والسرطان، ونخر وتخلل العظام وأمراض الشيخوخة.

U.S. Department of Health and Human Services

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

www.dhhs.gov

(202) 619-0257

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية هي الوكالة الحكومية الأساسية المعنية بحماية صحة كل الأمريكيين وتوفير الخدمات الإنسانية الضرورية؛ خاصة لغير القادرين على مساعدة أنفسهم. سوف تجد على هذا الموقع نصائح طبية، ويمكنك استخدام فهرس طبي مرتب هجائياً، وتأدية اختبار الذكاء الصحي، واستخدام إحالات للمصادر التي تحتاج لها؛ مثل إدارة الموارد والخدمات الصحية، وهي الوكالة الحكومية الأساسية المنوط بها تسهيل الحصول على خدمات الرعاية الصحية للذين لا يملكون تأميناً صحياً، وللمعزولين، ولضعاف الصحة.

المراجع الورقية

Remen, Rachel Naomi. *The Will to Live and Other Mysteries*.  
Louisville, Colo.: Sounds True, 2001.



- Segal, Irma. *The Secret Language of The Body: The Essential Guide to Healing*. Melbourne, Victoria, Australia: Glen Waverley: Blue Angel Gallery, 2007.
- Siegel, Bernie. *Love, Medicine, and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients*. New York: First Harperperennial, 1990.
- Simonton, Carl, James Creighton, and Stephanie Simonton. *Getting Well Again: The Bestselling Classic about the Simontons' Revolutionary Lifesaving Self-Awareness Techniques*. New York: Bantam, 1992.
- Simonton, Carl, Brenda Hampton, and Reid Henson. *The Healing Journey*. Bloomington, Ind.: Author's Choice Press, 2002.

**الصحة الذهنية ، اليوم الذي ينهار فيه العقل  
الخطوط الساخنة**

National Adolescent Suicide Hotline  
(800) 621-4000

National Institute of Mental Health  
(888) ANXIETY (269-4389)

Suicide & Crisis Hotline  
(800)999-9999

**المواقع الإلكترونية**

الجمعية الأمريكية للطب النفسى  
www.psych.org  
(888) 357-7924

الجمعية الأمريكية لعلم النفس  
www.apa.org  
(800)374-2721

الجمعية الأمريكية لعلم النفس تهدف لتحسين علم النفس كعلم وكمهنة وإلى تشجيع التطوير في كافة فروعها، وهذا الموقع يساعد زواره على العثور على المعلومات، والعثور على المتخصصين في علم النفس، وإيجاد البحوث فيه، إلى غير ذلك.

مرشد المساعدة

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

تشكّل هذا المرشد من فريق دموب من المهويين الذين تعاونوا لخلق مرجع مجاني غير تجارى لمن هم بحاجة إليه. ومهمته هي دفعك أنت ومن تحب إلى فهم، ومنع، وحل، ما يواجهكم من تحديات الحياة.

الصحة العقلية على الإنترنت

[www.mentalhealth.com](http://www.mentalhealth.com)

وهو موسوعة مجانية من المعلومات حول الصحة الذهنية وضعها الطبيب النفسى الكندى، الدكتور "فيليب لونغ"

Mayo Clinic

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com) (راجع الصفحة ٢٨٨)

Medline Plus

[www.nlm.nih.gov/medlineplus](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus) (راجع الصفحة ٢٨٨)

Mental Health America الصحة العقلية لأمريكا

[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

(888)969-6642

عُرِفَت في السابق باسم الجمعية الوطنية للصحة الذهنية، وهي أكبر منظمات البلاد غير الهادفة للربح والمعنية بمساعدة كل الناس على العيش بذهن أكثر صحة وصفاء. ورسالة الجمعية بسيطة للغاية، وهي: الصحة الذهنية الجيدة تمد عنصرًا مهمًا في صحة ورفاهية كل شخص على حدة، والمجتمع بشكل عام.

شبكة المساعدة العقلية

[www.mentalhelp.net](http://www.mentalhelp.net)

صنفته مجلة "فوربس" بأنه الموقع الأكثر تفضيلاً بين مواقع الصحة الذهنية، وشبكة المساعدة العقلية هو موقع إلكتروني محترم وضعه ويديره مجموعة معالجين نفسيين، وكرست جهودها في تثقيف العامة بكل ما هو حديث في أمر الصحة الذهنية، والعافية، وقضايا وشئون الأسرة والعلاقات، وتحتفظ في الوقت ذاته برأي تحريري مستقل. على هذا الموقع ستجد أخباراً، ومقالات، وإحالات منقحة، واختبارات تفاعلية، وعرض لكتب ومراجع عن مساعدة الذات، وقوائم معالجين، وقوائم وظائف، وأفلام فيديو.

التحالف الوطني للمرضى العقليين

[www.nami.org](http://www.nami.org)

(800) 950- NAMI

التحالف الوطني من أجل المرضى العقليين هو كبرى المؤسسات الأهلية الأمريكية المعنية بتحسين حياة من يعانون من أمراض عقلية خطيرة وكذلك عائلاتهم. هناك أفرع للمؤسسة في كل الولايات وفي أكثر من ١١٠٠ منطقة محلية بشتى أرجاء البلاد، وسوف تجد على موقعها الإلكتروني المعلومات، والدعم، وخططاً في كيفية التحرك.

المعهد الوطني للصحة الذهنية

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

(301)443-4513

المعهد الوطني للصحة الذهنية هو أكبر مؤسسة علمية في العالم مكرسة للبحث الذي يركز على فهم، وعلاج، ومنع الاضطرابات العقلية وتحسين الصحة الذهنية.

المركز الوطني لمعلومات الصحة الذهنية وإدارة خدمات الإدمان والصحة الذهنية

[www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org)

(800) 789-2647

إدارة خدمات الإدمان والصحة الذهنية، والمركز الوطني لمعلومات الصحة الذهنية

يوفران معلومات عن الصحة الذهنية من خلال الخط الهاتفي المجاني المذكور أعلاه، وعبر الموقع الإلكتروني، وعبر أكثر من ستمائة إصدار مطبوع. وقد تم تطويره من أجل مستخدمي خدمات الصحة الذهنية وعائلاتهم، وللجمهور بشكل عام، ولواضعى السياسات، ولقدمى الخدمات الصحية، وللإعلام. وكذا يحوى الموقع مراجع مفيدة، وقاموساً للصحة الذهنية، ومحددًا لمراكز تقديم الخدمات الصحية فى محيطك، وغير ذلك الكثير.

الخط الوطنى لمنع من الانتحار

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

(800) 237-TALK (8255)

وهو خدمة مجانية تعمل على مدى الأربع والعشرين ساعة، لمنع الإقدام على الانتحار، وهو متاح لكل شخص يفكر فى التخلص من حياته.

المركز النفسى

<http://psychcentral.com>

(978) 992-0008

وهو أكبر وأوسع شبكة للصحة الذهنية والشئون الاجتماعية على الإنترنت، وقد أسسه ويديره متخصصون فى الصحة الذهنية وذلك لضمان معلومات ومجموعات دعم موثوقة ويمكن الاعتماد عليها، وذلك على مدار الإحدى عشرة سنة الماضية. يوفر الموقع اختبارات واستبيانات نفسية، ومراجع، وقسمًا لتوجيه الأسئلة للمعالجين، ومكتبة طبية، ومدونات، وأخبارًا، وغرفًا للدردشة، وغير ذلك.

مركز مصادر الوقاية من الانتحار

[www.sprc.org](http://www.sprc.org)

7772 438- (877)

مركز مصادر الوقاية من الانتحار يوفر الدعم الوقائى، والتدريب، والمراجع لمساعدة المنظمات والأفراد على تطوير برامج للوقاية من الانتحار، وبرامج للتدخل، وسياسات، وكذلك العمل لتطوير الاستراتيجية الوطنية للوقاية من الانتحار.

المزيد حول اضطرابات القلق

دليل المراجع / ٣٠١

اتصل على (٨٦٦) ٦٤٦٤-٦١٥ للحصول على معلومات مجانية عن نوبات الفزع.  
اتصل على (٨٦٦) NIMH-٦١٥ للحصول على معلومات مجانية حول اضطراب  
الوسواس القهري ليتم إرسالها لك عبر بريدك الإلكتروني.

جمعية اضطرابات القلق الأمريكية

[www.adaa.org](http://www.adaa.org)

(240) 485-1001

جمعية اضطرابات القلق الأمريكية مؤسسة وطنية غير هادفة للربح، تعمل  
على الوقاية من أمراض القلق وعلاجها وعلى تحسين حياة من يعانون من هذه  
الاضطرابات، وموقعها الإلكتروني يحوى معلومات تساعدك على إيجاد معالج  
قريب من مقر إقامتك، والدراسات الطبية ذات الصلة، والاختبارات الذاتية،  
ومجموعات الدعم، وقصصاً لبعث الأمل فى الشفاء، ومساحات لتبادل النقاشات،  
ونصائح لعائلات المرضى، إلى غير ذلك.

المركز الوطنى لعلاج توترات ما بعد الصدمات العصبية

[www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov)

يهدف المركز الوطنى لعلاج توترات ما بعد الصدمات العصبية لتحسين الرعاية  
الطبية والرفاهية الاجتماعية للجنود الأمريكيين السابقين من خلال البحث،  
والتثقيف، والتدريب فيما يخص توترات ما بعد الصدمات العصبية والكوارث  
وغيرها من الاضطرابات المتعلقة بالتوتر. وبعد الموقع مرجعا تثقيفياً حول توترات  
ما بعد الصدمات وتوترات الصدمات والكوارث نفسها بالنسبة للمحاربين،  
ولمقدمى الخدمة الصحية، والباحثين، وعموم الجمهور.

المزيد حول الاضطرابات المزاجية

اتصل على 1-800-421-4211 للحصول على معلومات مجانية حول الاكتئاب

الموقع الدولى للاضطراب ثنائى القطب

[www.bipolarworld.net](http://www.bipolarworld.net)

ويوفر هذا الموقع العديد من المصادر لمن يعانون من اضطراب ثنائية القطب  
وعائلاتهم، ويحوى رابطة تتيح التواصل مع الأطباء بالسؤال، ومعلومات حول

التشخيص، والعلاج، والإصابات الذاتية، وقصصًا شخصية، ومعلومات حول الإعاقات والتشوهات، ودعم الأسرة والمجتمع، وكتبًا ذات صلة، ومساحات لتبادل النقاش حول ثنائية القطبية، وغرف دردشة.

مؤسسة ثنائية القطبية لدى الأطفال والمراهقين

[www.bpkids.org](http://www.bpkids.org)

(847)256-8525

مؤسسة ثنائية القطبية لدى الأطفال والمراهقين، مؤسسة موجهة للآباء والأمهات غير هادفة للربح، وتتيح العضوية بها عبر الإنترنت، وتعنى بالمائلة، وتربية الأطفال الذين يعانون من اضطراب ثنائية القطبية، أو أولئك المعرضين لخطر الإصابة به.

اتحاد دعم مرضى الاكتئاب وثنائية القطبية

[www.ndmda.org](http://www.ndmda.org)

(800) 826-3632

يعد اتحاد دعم مرضى الاكتئاب وثنائية القطبية المؤسسة الوطنية الرائدة الموجهة للمرضى، والتي تركز جهودها على أكثر الأمراض العقلية انتشارًا - مستخدمة موقعًا إلكترونيًا حررت موادها على نحو يسمح للعامة بفهم محتواها. وتساعد هذه المنظمة روادها في أغلب الأحوال: قبل التشخيص، وحال التشخيص، وحين لا يكون العلاج فعالاً. وفي كل شهر يوزع ما يقرب من ٢٠٠٠٠ ألف منشور تعليمي مجاني لكل من يطلب معلومات حول الاضطرابات المزاجية. تصاغ هذه المواد بلغة متفائلة، وتبتمد عن اللغة الطبية أو العلمية المعقدة، ويقوم المرضى بمراجعتها لضمان تناسب المواد المحررة مع المرضى وعائلاتهم.

حملة زيادة الوعي بالاكتئاب لدى الذكور

[www.mengetdepression.com](http://www.mengetdepression.com)

[www.depressionyloshombres.com](http://www.depressionyloshombres.com)

وتهدف هذه الحملة إلى زيادة الوعي بالاكتئاب لدى الذكور، والتقليل من فرص الإصابة به، وتوضيح صورته والعلاج منه، ومن بين أدواتها استخدام تليفزيون PPS لبث برنامج "الاكتئاب لدى الرجال" وجماعات عمل ممتدة بطول البلاد

دليل المراجع / ٢٠٢

وعرضها، مع تركيز خاص على الوصول لرجال المجتمعات اللاتينية ذوى الأصول الإفريقية وعائلاتهم؛ وذلك خلال ربيع ٢٠٠٨. ويحوى الموقع الإلكتروني مواد باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

المنظمة الدولية لدعم ما بعد الولادة

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

(805) 967-7636

الخط الساخن لطلب العون (4773) 944-4PPD(800):

المنظمة الدولية لدعم ما بعد الولادة، هي هيئة غير هادفة للربح تعمل على رفع الجهل المرتبط باضطرابات المزاج المتعلقة بالحمل، والدفاع عن الصحة الذهنية للأمهات، وبذل جهود التثقيف والدعم للأمهات بهذا الشأن، فى كل المجتمعات حول العالم.

المزيد حول الاضطرابات الذهنية العنيفة

[Schizophrenia.com](http://Schizophrenia.com)

[www.schizophrenia.com](http://www.schizophrenia.com)

وهو تجمع على شبكة المعلومات غير هادف للربح، ويُعنى بتوفير المعلومات القيمة، والدعم، والتثقيف لأفراد العائلات، والمربين، والأفراد الذين تأثرت حياتهم بمرض الفصام.

### المراجع الورقية

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2000.

Bourne, Edmund J. *Beyond Anxiety And Phobia: A Step-by-Step Guide to Lifetime Recovery*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 2001.

C., Roy. *Obsessive Compulsive Disorder: A Survival Guide for Family and Friends*. New York: Hazelden, 1999.

Castle, Lana R. *Bipolar Disorder Demystified: Mastering the Tightrope of Manic Depression, with a forward by Peter C. Whybrow*. New York: Marlowe & Company, 2003.



- Delisi, Lynn E. *100 Questions & Answers about Schizophrenia*. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett, 2006.
- Fast, Julie A., and John D. Preston. *Loving Someone with Bipolar Disorder*. Okland, Calif.: New Harbinger Publications, 2004.
- Gardner, James, and Arthur H. Bell. *Phobias and How to Overcome Them: Understanding and Beating Your Fears*. Edison, J.J.: Castle Books, 2008.
- Glasser, William. *Defining Mental Health as a Public Health Issue*. The William Glasser Institute, 2005.
- Golant, Mitch, and Susan K. Golant. *What to Do When Someone You Love Is Depressed: A Practical, Compassionate, and Helpful Guide*. New York: Holt Paperbacks, 1996, 2007.
- Goulston, Mark. *Post-Traumatic Stress Disorder for Dummies*. Hoboken; N.J.: Wiley, 2008.
- Hilliard, Erika B. *Living Fully with Shyness and Social Anxiety: A Comprehensive Guide to Gaining Social Confidence*. New York: Marlowe & Company, 2005.
- Jamson, Kay Redfield. *Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament*. New York: Free Press, 1996.
- Kingdom, David G., and Douglas Turkington. *Cognitive Therapy of Schizophrenia (Guides to Individualized Evidence-Based Treatment)* New York. Guilford Press, 2004.
- Knaus, William J., and Albert Ellis. *The Cognitive Behavioral Workbook for Depression: A Step-by-Step Program*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 2006.
- McLean, Richard. *Recovered, Not Cured: A Journey through Schizophrenia*. Crows Nest, NSW, Australia: Allen & Unwin, 2003.
- Miklowitz, David J. *The Bipolar Disorder Survival Guide: What You and Your Family Need to Know*. New York: Guilford Press, 2002.
- Mueser, Kim T., and Susan Gingerich. *The Complete Family Guide to Schizophrenia: Helping Your Loved One Get the Most Out of Life*. New York: Guilford Press, 2006.
- National Institute of Mental Health. "Depression: What Every Woman Should Know." Washington, D.C.: U.S. Department

- of Health and Human Services, 2000.
- Newman, Cory F., Robert L. Leahy, Aaron T. Beck, Noreen Reilly-Harrington, and Gyulai Laszlo. *Bipolar Disorder: A Cognitive Therapy Approach*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
- Schwartz, Jeffrey M., and Beverly Beyette. *Brain Lock: Free Yourself from Obsessive-Compulsive Behavior*. New York: Harperperennial, 1996.
- Strauss, Claudia J., and Martha Manning. *Talking to Depression: Simple Ways to Connect When Someone in Your Life Is Depressed*. New York: New American Library, 2004.
- Temes, Roberta. *Getting Your Life Back Together When You Have Schizophrenia*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 2002.
- Torey, E. Fuller. *Surviving Schizophrenia: A Manual for Families, Patients, and Providers*, 5th ed. New York: Collins, 2006.
- White, John R. *Overcoming Generalized Anxiety Disorder-Client Manual: A Relaxation, Cognitive Restructuring, and Exposure-based Protocol for The Treatment of God*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 1999.
- Yapok, Michael D. *Breaking the Patterns of Depression*, New York: Doubleday, 1997.

الإدمان، اليوم الذي يسيطر فيه الإدمان

الخطوط الساخنة لطلب العون

24 Hour Cocaine Hotline

1-800-992-9239

Al-Anon/Alateen Hotline

٣٠٦ / دليل للتراجع

**1-800-344-2666**

**Al-Anon Family Group Headquarters**

**1-800-356-9996**

**Alcohol/Drug Abuse Hotline**

**1-800-662-HELP**

**Cocaine Help Line**

**1-800-COCAINE (1-800-262-2436)**

**Marijuana Anonymous**

**1-800-766-6779**

**National Drug Abuse Hotline**

**1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**

**Poison Help Hotline**

**1-800-222-1222**

**المواقع الإلكترونية**

**أمهات ضد قيادة السيارات في حالة سُكر**

**www.madd.org**

**(800) 438-MADD**

وهي إحدى أكثر المؤسسات الخيرية الأمريكية تلقيًا للدعم والإعجاب في أمريكا. وهي تعمل على مساعدة ضحايا حوادث سيارات قادها أصحابها تحت تأثير الخمر أو المخدرات، ومساعدة عائلات هؤلاء الضحايا، وزيادة الوعي العام إزاء مشكلة قيادة السيارات تحت تأثير الكحول أو المخدرات.

**الجمعية الوطنية من أجل أطفال مدمني الكحول**

**www.nacoa.org**

**(888) 554-COAS**

الجمعية الوطنية من أجل أطفال هدمنى الكحول هي مؤسسة وطنية ذات عضوية وفروع عديدة غير هادفة للربح، وهي تعمل للدفاع عن أطفال الآباء المدمنين، وتنبثق عن هذه المنظمة أفرع أخرى في أرجاء أمريكا وبريطانيا، وتقوم بنشر دوريات شهرية، وتنتج أفلام فيديو، وكتيبات، وملصقات، وغير ذلك من المواد التثقيفية كي تساعد الماونين في التدخل ودعم هؤلاء الأطفال، وتجمع في موقعها هذا معلومات حول طرق مساعدة هؤلاء الأطفال؛ وترسل طرودًا بالمعلومات لكل من يطلبها، وتوفر رقم هاتف مجاني متاح للجميع.

الجمعية الوطنية لمقدمى خدمات العلاج من الإدمان

[www.naatp.org](http://www.naatp.org)

(717) 392-8480

تكرس هذه الجمعية جهودها في مساعدة، وتحسين، والارتقاء بتقديم العلاجات الأخلاقية، الفعالة، والمعتمدة على الأبحاث للمدمنين على الكحول أو العقاقير المخدرة، وتمثل الجمعية الوطنية لمقدمى خدمات العلاج من الإدمان ما يقرب من ٢٧٥ موخر علاج ما بين هادف وغير هادف للربح (برامج رعاية متجولة معتمدة على مستشفيات بعينها، وتوفر سلسلة رعاية كاملة - بداية من مرضى خارج المستشفى إلى المقيمين جزئيًا والمقيمين بشكل كلى للاستشفاء الكامل).

المرجع القومى لمعلومات إدمان الكحول والمخدرات

[www.ncadi.samhsa.gov](http://www.ncadi.samhsa.gov)

(800) 729-6686

مرجع البلاد الأشمل للمعلومات حول الوقاية من إدمان المخدرات وعلاج الإدمان

The National Council on Alcoholism and Drug Dependence

[www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)

(212) 269-7797

ويعد محطة تسوق شاملة للمملاء وعائلاتهم، وللطلاب، ووسائل الإعلام، والمجتمع الطبى، والباحثين فى المجال الطبى، ومتخصصى الصحة العامة، والمعلمين، والأطفال، والمراهقين، وآبائهم الذين يسعون للحصول على المعلومات الموضوعية،

بما في ذلك الإحصاءات، والمقابلات التي تعقد مع الخبراء الطبيين/ والعلميين، وتوصيات بشأن الشراب من المصادر الصحية الكبرى الموثوق بها. ويوفر خدمة أنشطة توعوية مثل نماذج لإصدارات صحفية، وبيانات للخدمة العامة، وأنشطة مقترحة لزيادة الوعي في الدائرة المحيطة. وبالموقع روابط لبرامج الوقاية والعلاج وسجل الإقلاع عن الإدمان.

أو بإمكانك أيضاً الاتصال على الخط الهاتفي للفرج التابع:  
خط الأمل NCA-CALL (880):

الجمعية الوطنية لإساءة استخدام الكحوليات وإدمانها  
www.niaaa.nih.gov  
(301) 443-3860

ويوفر هذا الموقع أحدث المعلومات والإصدارات حول إدمان الكحول: يوفر كتيبات، وإعلانات، ونشرات حقائق، وملصقات، ويعرض قائمة بورش العمل، والاجتماعات، والفعاليات الجارية والمرتبقة داخل المركز. إن الموقع شامل بإصداراته المعلوماتية، والبحث المعلوماتي، والدراسات العلمية، والمصادر.

الجمعية الوطنية لإدمان المخدرات  
www.nida.nih.gov  
(301) 443-1124

ويوفر معلومات، وإصدارات، وأخباراً حول العقاقير محل الاستخدام، ومصادر ومواد تثقيفية حول تعاطي المخدرات بين الطلاب والبالغين من صغار السن، ومجموعة متنوعة من المصادر للآباء، والمدرسين، والباحثين، ومتخصصي الصحة الطبية، وتضم دراسات تجريبية، ومرشداً لمنهج الدراسة، وإحالات لمراكز الامتياز بالجمعية الوطنية لإدمان المخدرات.

**روابط ومقالات في حالة ارتياك من استخدام ولدك للمخدرات**

Children Now. "Talking with Kids about Alcohol and Drugs."  
*Talking with Kids*. <http://www.Talkingwithkids.Org/Drugs.html> (accessed July 2, 2008).

*The National Council on Alcoholism and Drug Dependence. "How to Tell if Your Child May Be in Trouble With Alcohol." The National Council on Alcoholism and Drug Dependence. [http://alcoholism.about.com/gi/dynamic/offsite.htm?zi=1/XJ&sdn=alcoholism.&cdn=health&tm=84&gps=135\\_1532\\_1020\\_637&F=11&Su=P726.2.1.1.2.ip\\_p284.8.150.ip\\_&tt=2&bt=0&bts=0&zu=http%3A//www.nacdd.org/facts/parent2.html](http://alcoholism.about.com/gi/dynamic/offsite.htm?zi=1/XJ&sdn=alcoholism.&cdn=health&tm=84&gps=135_1532_1020_637&F=11&Su=P726.2.1.1.2.ip_p284.8.150.ip_&tt=2&bt=0&bts=0&zu=http%3A//www.nacdd.org/facts/parent2.html) (accessed July 2, 2008)*

*The Partnership for a Drug-Free America. 11 Points for Parents to Protect Their Kids. June 9, 2005. [http://www.drugfree.org/parent/keepingtabs/11\\_points\\_for\\_parents](http://www.drugfree.org/parent/keepingtabs/11_points_for_parents) (accessed July 2, 2008)*

*What to Do if Your Child Is Using Alcohol or Other Drugs. May 28, 2008. [http://www.drugfree.org/parent/whattodo/what\\_to\\_do\\_if\\_your\\_child\\_is\\_using](http://www.drugfree.org/parent/whattodo/what_to_do_if_your_child_is_using) (accessed July 2, 2008)*

### جماعات الدعم

بالفون كانوا أطفالاً لمدمني الكحول

[www.aaultchildren.org](http://www.aaultchildren.org)

(310)534-1815

"بالفون كانوا أطفالاً لمدمني الكحول" هو برنامج من اثنتى عشرة خطوة - يتشكل من رجال ونساء كانوا أطفالاً لمدمني كحوليات أو غيرهم من أصحاب الاختلالات الوظيفية الأخرى. يقابل كل واحد منهم الآخر فى جو آمن يحترم الطرفين ويعترف كل منهما بالتجارب المشتركة والرغبة فى التحرر من آثار الماضى وتطوير الحاضر. يوفر موقع البرنامج منتديات أدبية على الإنترنت، ومعلومات عن النشاطات الخاصة، وطرقاً للعثور على الاجتماعات التى تعقد فى حيزك.

مجهولون ضد الكحوليات

[www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org)

(212)870-3400

"مجهولون ضد الكحوليات" هم مجموعة رجال ونساء يسعون للبقاء بلا كحوليات، ومساعدة الناس على ذلك. شرط العضوية الوحيد هو الرغبة فى التوقف عن

الشراب. وليست هناك من رسوم أو أتااب مقابل العضوية، والمجموعة ليست مقترنة بأي عنصر، أو فئة، أو سياسة، أو منظمة، أو جمعية. وموقعها يوفر مصادر إعلامية، وخدمات للأعضاء، وأدوات لتحديد المجموعة الأقرب والأنسب لك.

### مراكز العلاج / المساعدة

هاشيندا ديل لاجو

[www.haciendadellago.com](http://www.haciendadellago.com)

(800) 713-7144

يوفر البرنامج علاجًا خارجيًا لمدمني تعاطي المواد الكيميائية من الذين يتحدثون الإسبانية.

مركز استشفاء هازل ستريت

[www.hazelstreetrecoverycenter.com](http://www.hazelstreetrecoverycenter.com)

(903) 791-0385

ويوفر رعاية داخلية منخفضة التكاليف في تيكسر كانا بولاية تكساس، وهو يستهدف على نحو خاص المراهقين الذكور من سن الرابعة عشرة وما بعدها لاجتياز مرحلة الإقلاع الرئيسية بحيث يكونون على استعداد للإقامة بالمركز لمدة ثلاثة شهور على الأقل والانخراط الفعال في برنامج من ١٢ خطوة، وحالتهم الطبية مستقرة. ومن بين أهم أهداف المركز دعم الأفراد في مراحل التعافي الأولى وتقديم المساعدة في تحسين خياراتهم وقراراتهم التعليمية والمهنية.

مركز علاج لاهشائندا

[www.lahacienda.com](http://www.lahacienda.com)

(800) 749-6160

يوفر مركز "لا هاشيندا" علاجًا داخليًا لمدمني أي مواد كيميائية وعائلاتهم منذ عام ١٩٧٢. والمركز الذي تبلغ مساحته ٣٢ فدانًا، يقع على بعد ٧٥ ميلًا من شمال غرب سان أنتونيو وعلى نهر الجوادلوب في تكساس هيل كونترى. يوفر المركز لنزلائه بيئة هادئة طبيعية تقود لتعافي الجسد والعقل والروح بشكل كامل. المركز مرخص بالكامل من قبل الإدارة الصحية بولاية تكساس وإدارة الخدمات الصحية وخدمات الإدمان بالولاية. المركز معتمد من قبل اللجنة المشتركة لاعتماد المنظمات الصحية



ومقبول لدى معظم شركات التأمين الكبرى. ويوفر موقع المركز الإلكتروني روابط لمجموعة متنوعة من مراكز العلاج في شتى أنحاء أمريكا.

الحب أولاً

[www.lovefirst.net](http://www.lovefirst.net)

(888) 220-4400

هو مركز للوقاية من إدمان الكحوليات والمخدرات. يضم مقاومين في شتى أنحاء الولايات المتحدة وأوربا يتنقلون داخل وخارج أمريكا للمساعدة بالوقاية أو عند الأزمات.

معهد أرشيل العلمى للاستشفاء

[www.recovery-science.com](http://www.recovery-science.com)

(214) 905-5090

أحد المراكز الرائدة لعلاج الإدمان بأمريكا، والذي تخصص في مساعدتك على فهم محاربة الإدمان من خلال علاج مصمم شخصياً بحيث يتناسب معك ولا يعرقل سير حياتك اليومية. ويوفر طائفة من الخدمات المتقدمة تشمل تقييمات لدرجة الإدمان والحالة النفسية، وتقديم مشورات، والعلاجات النفسية الوقائية للأمراض النفسية والإدمان.

ويمكنك زيارة مركز الدكتور "أرشيل" العلاجي التابع على الإنترنت:

Enterhealth

[www.enterhealth.com](http://www.enterhealth.com)

ويعد خدمة علاج عبر الإنترنت يجمع فيه أحدث الأدوية والعلاجات، مع التعليم والدعم التوجيهي عبر الإنترنت.

### المراجع الورقية

Alcoholics Anonymous. *Alcoholics Anononymous-Big Book 4th Edition*. New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 2001.

Riggs, Randy. *From Darkness to Light: An Inspiring Story of One Man's 25 Year Struggle and Victory over Drug and Alcohol Addiction*. Fairfield, Calif.: 1st Books Library, 2003.

Tate, Philip, and Albert Ellis. *Alcohol: How to Give It Up and Be Glad You Did*. Tucson, Ariz.: Sharp Press, 1997.

Tyler, Bob. *Enough Already! A Guide to Recovery from Alcohol and Drug Addiction*. Parker, Colo.: Outskirts Press, 2005.

**الأزمة الوجودية: اليوم الذي فقد فيه الغاية، ولا نجد سبباً واضحاً لحياتنا**

**مواقع إلكترونية**

للمزيد حول الوجودية كحركة فلسفية وأدبية، يمكنك زيارة:

The Exential Primer: A Guide to Nothing in Particular

[www.tameri.com/csw/exist/index.html](http://www.tameri.com/csw/exist/index.html)

يقدم هذا الموقع مقدمة أساسية عن الوجودية، والأسماء الأدبية والفلسفية الكبيرة التي ارتبطت بها، والفلسفات العالمية ذات الصلة.

وللمزيد عن "فيكتور فرانكل"، يمكنك زيارة:

<http://webpace.ship.edu/cgboer/frankl.html>

ويقدم هذا الموقع معلومات عن الطبيب النفسي وأسير الحرب السابق "فيكتور فرانكل"، والذي يعد مسؤلاً بشكل كبير عن ولادة مصطلح الوجودية في الحقبة الحديثة.

**المراجع الورقية**

Jakes, T. D. *Reposition Yourself*. New York: Atria, 2007.

Keen, Ernest. *Three Faces of Being: Toward an Existential Clinical Psychology*. New York: Irvington Publishing, 1970.

Lev, Julian, and Zara Kriegstein. *The Meaning of Life: A Child's Book of Existential Psychology*. Tijeras, N. Mex.-, Trans-Limbic Press, 2007.

May, Rollo. *Love and Will*. New York: W. W. Norton, 1969.

McGraw, Phillip C. *The Discovery of Being: Writings in Existential*

- Psychology*. New York: W. W. Norton, 1983.
- . *Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters*. New York: Hyperion, 1999.
- . *Self Matters: Creating Your Life from the Inside Out*. New York: Free Press, 2003.
- Park, James. *Becoming More Authentic: The Positive Side of Existentialism*, 3rd ed. Existential Books, 1996.
- . *Our Existential Predicament: Loneliness, Depression, Anxiety, and Death*. Existential Books, 2000.
- Pausch, Randy, and Jeffrey Zaslow. *The Last Lecture*. New York: Hyperion, 2008.
- Yalom, Irvin. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
- . *Momma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy*. New York-, HarperCollins, 1999.
- . *When Nietzsche Wept: A Novel of Obsession*. New York: Basic Books, 1992.

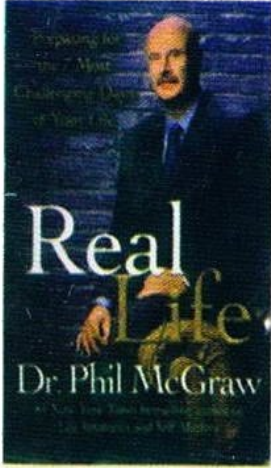
### ولمزيد من القراءات المتقدمة

- Chirban, Dr. John. *True Coming of Age*. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Evans, C. Stephen. *Existentialism: The Philosophy of Despair and the Quest for Hope*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan/Probe, 1984.
- . *Soren Kierkegaard's Christian Psychology: Insight for Counseling and Pastoral Care*. Vancouver, BC, Canada: Regent College Publishing, 1995.
- Frankl, Viktor E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Alfred A. Knopf, 1983
- . *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (I. Lasch, trans.). New York: Washington Square Press, 1963.
- . *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*. New York: Simon and Schuster, 1967.
- . *Viktor Frankl: Recollections: An Autobiography* (J. and J. Fabray, trans.). New York: Plenum Publishing, 1996.

- Jaspers, Karl, Edith Ehrlich, and Leonard H. Ehrlich. *Great Philosophers, Volume IV: The Disturbers: Descartes, Pascal, Lessing, Kierkegaard, Nietzsche: Philosophers in Other Realms: Einstein, Weber, Marx*. New York: Harcourt, 1995.
- . Kierkegaard, Soren. *The Sickness unto Death: A Christian Psychological Exposition for Upbuilding and Awakening*. Princeton: Princeton University Press, 1980.
- May, Rollo. *Existential Psychology*. New York: Random House, 1988.
- Mullen, John Douglas. *Kierkegaard's Philosophy: Self Deception and Cowardice in the Present Age*. Lanham, Md.: University Press of America, 1995.
- Tillich, Paul. *The Courage to Be*. New Haven, Conn.: Yale Nota Bene, 2000.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

من داخل الكتاب



إنَّ الحياة قد تكون قاسية، لكننا لسنا ضحايا لها، أو أنه لا ينبغي لنا أن نكون كذلك! وهذا كتاب عن الأمل، والفرح، والقوة الشخصية، والصفاء الذهني؛ وهو الأمر الأكثر أهمية، وتلك هي صفات لحياة تتحقق عند إدراكك وقيامك بالعمل الضروري لحفظ التوازن في حياتك - ليس ذلك فحسب، بل إنها تتحقق إذا وجدت سبيلاً لمساعدة من تحب في حفظ

التوازن بحياتهم؛ وذلك في مواجهة شدائد الحياة التي هي جزء لا يتجزأ منها، لكنه الجزء الذي لا نعد أنفسنا له إطلاقاً، وقد وُضع هذا الكتاب بهدف المساعدة على ملء ما أراه فراغاً حقيقياً في طريقة إعدادنا لمواجهة الحياة، ونحن جميعاً على مستوى هذا التحدي؛ لذا حين يأتيك أحد هذه الأيام، فأريدك أن تكون قادراً على القول: "ها قد جانت الساعة، تلك هي الأزمة التي أعددت نفسي لأجلها، فإمّا أن أفزع وأنهار، وإما أن أستخدم كل مهاراتي واستعدادي للتعامل مع هذا اليوم". إنه خيارك أنت.

— دكتور فيل

راسل د. "فيل" على: [www.drphil.com](http://www.drphil.com)

بصريات



[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)