



مباريات سيكولوجية

psychological game



الدكتور
عادل صادق
أستاذ الطب النفسي

مقدمة المؤلفين

حتى لا تصبح كمعصوب العينين
الذي يبحث في غرفة مظلمة عن قطرة
سوداء ليست موجودة أصلاً.. نقدم
إليك عزيزنا القارئ بهذا الكتاب.

لن ندخل بك في متاهات الفكر
المعاصر لعلم النفس أو التحليل النفسي
ولكننا سنحاول الاقتراب منك
وتحدث بلغتك الواضحة.

فهذا كتاب نوجهه لك. للإنسان
أباً كانت درجته أو مستوى تعليمه
وثقافته. فمن حق كل إنسان أن يعرف
الكثير عن حياته وعن نفسه.

لقد حاولنا فيها نكتب أن نجعل هذا الكتاب يصل إلى قلبك..
فنحن نؤمن بنظرية في غاية البساطة وهي أن ما يخرج من القلب يصل
إلى القلب. ونحن نعتقد أن أفكار وكتابات هذا الكتاب تخرج من
قلبيننا.



جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٩٤٨٩

الترقيم الدولي: I.S.B.N

977 - 255 - 158 - 6

مركز السلام لتجهيز الطبع
عبد الحميد عمر
٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠

دار
السحوة
RESEARCH
للنشر والتوزيع
٤٨ شارع مجلس الأمة - القاهرة
تليفاكس ٢٧٩٤٣٥٤١
daralsahoh@gmail.com

اربط الحزام من فضلك

تدق التليفونات، واحدًا تلو الآخر. في مكاتب المديرين العموم بإحدى الشركات الصناعية، والمتكلم هو رئيس مجلس إدارة هذا الشركة يدعوهم إلى اجتماع عاجل في غرفة الاجتماعات الملحقة بمكتبه. يترك كل منهم عمله ويتجه إلى مكان الاجتماع. يلتقون في الغرفة حول المائدة المستطيلة. مقعد رئيس مجلس الإدارة لا يزال شاغراً حيث إنه لم يحضر بعد. يتهايمسون بعضهم مع بعض عن سبب هذا الاجتماع ولكن لا أحد فيهم يعلم.

بعد دقائق يصل رئيس مجلس الإدارة ويعنف في طريقه الساعي لإهماله في ترك السادة المديرين بدون أن يحظره بأنهم وصلوا. يلقي تحية الصباح على المديرين ويجلس بقلب في ورتين أمامه ثم يبدأ الكلام.

رئيس المجلس: أنا دعيتكم لهذا الاجتماع العاجل لأن الوزير لسه كان معايا على التليفون. سيادة الوزير يقول إنه وصله كلام عن أن نظام الحوافز في القطاع بتاعنا محتاج لإعادة نظر ويطلب رأيي في الموضوع. أنا قلت أجمعكم علشان أعرض عليكم الموضوع زي عادي في مناقشة المسائل المتعلقة بالسياسيات الرئيسية للشركة. سيادة الوزير منتظر مني رد بكرة. فهل عندكم اقتراحات بشأن نظام الحوافز اللي احنا ماشيين عليه.

شيء واحد نريد أن نوكدده لك... أننا نريد حقاً أن نقدم لك ما ينفعك وما يفيدك في هذا الكتاب... لأننا نحمسنا عقلياً وقلبياً لهذه الأفكار التي ستقرأ عنها بعد دقائق. ونأمل أن تتحمس معنا لهذه الأفكار وتكتشف من خلال قراءتك لصفحات هذا الكتاب طاقات جديدة كامنة فيك وبدائل جديدة متاحة أمامك.

أحب أسمع آراءكم، إيه رأيك با مختار بيه بصفتك مدير عام الشؤون الإدارية.

مدير عام الشؤون الإدارية: والله يا سيادة الرئيس أنا أنفق مع سيادة الوزير أن نظام الحوافز محتاج لإعادة نظر. وأنا كنت تقدمت بمذكرة منذ ستين حول هذا الموضوع لرئيس مجلس الإدارة السابق وقلت بالضبط إننا محتاجين نربط الأجر بالإنتاج بصورة واضحة.

رئيس المجلس: أيوه يا أستاذ مختار أنا معاك أن ربط الأجر بالإنتاج يخفز العاملين بشكل كويس. لكن ماتنشاش أن ده كلام بنسمعه من سنين وكل مؤتمرات الثورة الإدارية تكرر وبعدين يطالع على مافيش. ماتنشاش مشكلة الأعمال اللي بطبيعتها إدارية وده يخلق لنا مشكلة ويفتح علينا باب ما نقدرش نسهه.

مدير عام الشؤون المالية: اسمح لي يا سيادة الرئيس. احنا دلوقتي في نص السنة المالية وأي تعديلات في نظام الحوافز حايترتب عليها صدادع في الشؤون المالية وسيادتك عارف إحنا بنلزقها من هنا ومن هناك علشان الأمور تمشي وأنا شايف إننا ما نستعجلش في المسألة دي.

رئيس المجلس: أنا معاك. إحنا ما صدقنا خلصنا من دوشة قطع الغيار واعتمادات البنوك. لكن مشى معنى كده إننا نقعد ساكتين ونقول للوزير في التليفون. والله إحنا مش قادرين نفكر علشان مدير عام الشؤون المالية مكتفنا.

وبعدين أي قرار حانخذه مش لازم يتفذ على طول ممكن ندير له اعتمادات جديدة وأنا شايف أن الوزير متحمس وانو عارفين الغريال الجديد له شدة.

مدير عام المصانع: أنا في الحقيقة شايف إننا لازم نندي دفعة للناس اللي بتشتغل لأن العمال الفنين ممكن يتسربوا. أنا عندي شوية فنين لو سابونا حانقف بصحيح. علشان كده أنا بأقول نرفع المكافآت التشجيعية شوية.

رئيس المجلس: أنا موافقك يا باشمهندس على أن مشكلة تسرب الفنين في المصانع بقت ملحوظة وهيه ظاهرة خطيرة. لكن ماتنشاش إن مش بس احنا السبب. دي ظاهرة في الصناعة بصفة عامة. وبعدين انت سامع الموقف المالي شكله إيه.

مدير عام التخطيط: تذكر يا سيادة الرئيس أي قلت لك على نظام الحوافز الي عملته شركة الدخان. أنا لي واحد صاحبي هناك ويقول انهم مبسوطين قوي وبيطلعوا بمكافآت مش بطالة. وحل لهم مشاكل كثير. وأنا باقتراح اننا نتعرف على النظام بتاعهم ونسترشد بيه.

رئيس المجلس: أيوه أنا فاكرك إنك قلت لي على الموضوع ده وأنا كيان سمعت في الوزارة على النظام وإيجابياته وسلبياته. لكن أنا دايماً أقول مش بالضرورة النظام الي ينجح في حته ينفع في حته تانية شركة الدخان في الحقيقة لها ظروفها واحنا لنا ظروفنا وما افتكرش إن نظامهم ينفعتنا.

حدث يا إخواننا عنده اقتراحات ثانية.

(صمت ...)

رئيس المجلس: أنا ما كنتش متأكد في الحقيقة من نتيجة الاجتماع ده. لكن أنا قلت أرضي ضميري وأخذ رأيكم.. لكن الوزير لازم ياخذ رد مني بكرة. أنا أقترح أن كل واحد منكم يدرس الموضوع النهادية، وتسجلوا لي عدة اقتراحات وتلتقي بكرة الصبح الساعة تسعة هنا ثاني علشان الساعة عشرة وربع أنا اتصل بسيادة الوزير.

أنا حاسبيكم دلوقتي علشان رايح المؤتمر في الميريدبان طبعاً انتو ما وصلكوش دعوة كالمعتاد. سلامه عليكم.

ينصرف رئيس مجلس الإدارة ويلحق به مدير مكتبه ويدور الحوار التالي:

مدير مكتبه: كان الله في عونك يا سيادة الرئيس، ما ترهقش نفسك في المؤتمر أحسن أنا حاسس إن اجتماع النهادية كان صعب شوية.

رئيس المجلس: أنا قلت قبل كده إن ما فيهوش فائدة... دي ناس قاعدة بتقبض بس لكن ما بتفكرش.. ما فيش ولا واحد منهم عارف يتكلم كلمتين على بعض. أنا عارف ازاي الشركة دي ماشية.!!! أنا حاقول للوزير أنا حطيت صوابي في الشق. وفي الحركة الجديدة لازم يشوف لي شركة ثانية تكون أنصف من كده.

«انتهى المشهد في اليوم الأول وبقي أن نذكر أن كل واحد من المديرين الذين حضروا هذا الاجتماع أمضى بقية يومه في حالة إحباط خفيف وشعر بالفعل بأن الطير يقف على رأسه».

إذا أردت أن تعرف ما السذي دار في اجتماع اليوم التالي وما انتهت إليه هذه المشكلة، فيمكنك أن تراجع قراءة الحوار السابق من جديد. فالذي حدث في اليوم التالي لا يختلف كثيراً. الفرق الوحيد هو أنه في نهاية اجتماع اليوم التالي وصل المجتمعون إلى نقطة الإحباط شبه الكامل وتبرع مدير عام المصانع بسؤال رئيس مجلس الإدارة عن رأيه الشخصي في الموضوع، ودار الحوار التالي:

مدير المصانع: يا ريس. إحنا بقى لنا يومين عمالين نفكر، وواضح إن ما حدش فينا وصل لحل برضيك. يا ترى حضرتك ما عندكش رأي في الموضوع تقول لنا عليه؟

رئيس المجلس: والله أنا عندي فكرة بس كنت متردد أي أطرحها خوفاً من أي أحجر على فكركم.

مدير المصانع: لا اتفضل نجب نسع رأيك.

رئيس المجلس: والله يا جماعة أنا شايف أننا لازم نكون عمليين شوية. هو سيادة الوزير لما كلمني امبارح ما كانش بيشتكي من نظام الحوافز في شركتنا بصفة خاصة. الظاهر انه سمع ان فيه بعض المشاكل في القطاع، ولكن أنا باقول أن اللي تعرفه أحسن من اللي ما تعرفوش. النظام اللي إحنا ماشيين عليه مش كامل. لكن الكمال لله وحده وبعدين طالما ما عندناش مشاكل حادة يعني

أنا ممكن أتصل بالوزير وأقول له أننا درسنا الموقف ولقينا ان النظام الحالي أفضل بكثير من الشركات المماثلة لنا. وأنا حافهمه أن ما عندناش مشاكل والحمد لله. وإن شاء الله حانبقى نقدم بعض الاقتراحات للأمانة الفنية للقطاع.. ولا إيه رأيكم؟؟

الجميع: فعلا.. فعلا...

الذي انتهيت من قراءته الآن، عزيزنا القارئ، عبارة عن «مباراة». وعلى وجه الدقة فهي «مباراة سيكلوجية». الشخصية الرئيسية في هذه المباراة هي «اللاعب» الذي يشغل منصب رئيس مجلس الإدارة هنا. بقية الشخصيات في هذه المباراة لا تهم. فهم مجرد ضحايا. أو المفترض أنهم الطرف الآخر في المباراة. ليس أمام الطرف الآخر أي فرصة للفوز حيث إن قواعد المباراة لا تسمح لغير «اللاعب» فقط بأن يحصل على المكسب الذي يريد. ولا تنس أن الذي يقوم بالتحكيم في هذه المباراة هو «اللاعب» نفسه.

المباريات السيكلوجية هي نوع المباريات الذي نتناوله بالتحليل في هذا الكتاب. هذه المباريات لها ظاهر اجتماعي يشبه إلى حد كبير المباريات الرياضية كالتنس مثلاً، أو المباريات الذهنية، كالشطرنج مثلاً، ولكنها عمري في باطنها شيئاً أقرب إلى السم الاجتماعي. ظاهرها العلاقات والتبادلات الإنسانية الطبيعية وباطنها العذاب والمعاناة الاجتماعية بعينها. عائدها مكسب لطرف واحد فقط هو «اللاعب» أما الطرف الآخر في المباراة. والذي قد يكون أنت وأنا، فهو الخاسر لا محالة.. صحيحاً ونفسياً.

المباريات السيكلوجية مدمرة ولكن، للأسف، بعض الناس يلعبها. وفي المباراة التي استعرضناها الآن، واسمها مباراة «أيوه... لكن» يبدأ اللاعب بتوفير حافز للآخرين أو «طعم» بأن يضعهم في موقف يجعل بعض عناصر التوتر والاستعجال والأهمية ويشجعهم على إبداء آرائهم.

وحينما يبدأون في عرض الحلول يبدأ هو في تكسير الحل وراء الآخر من خلال العبارة الشهيرة بنجح هو شاعرًا بنشوة النصر لأنه هزم فريقًا بأكمله تاركًا الضحايا خلفه.. وهذا هو العائد السيكلوجي الذي يحصل عليه.

لماذا يفعل بعض الناس ذلك؟

هل يدركون أنهم يلعبون المباريات السيكلوجية؟

هل يعلمون مدى التدمير الذي يحدثونه؟

هل هم مرضى نفسيون؟

هل بإمكانهم تغيير حياتهم؟

هل بإمكاننا تغييرهم؟

هل بمقدورنا كسر المباريات عليهم؟

نحاول، عزيزنا القارئ، في هذا الكتاب أن نقدم لك إجابات عن هذه التساؤلات وعن غيرها مما يهمننا جميعاً كبشر نحيا معاً حياة نرجو دائماً أن تكون أقل ألمًا وأكثر سعادة، وسنحاول أن نضع أمامك هذه الإجابات من خلال إطار للتحليل أو منهج نعتقد أنه يساعدها ويساعدك على إدارة حياتنا بالصورة التي نرجوها، فهو منهج أقرب ما يكون إلى النظرية.

ولكن لماذا هذا النظرية بالذات؟

السبب أن هذا النظرية التي نعرضها تخاطب كل الناس وتتناول حياتنا بشكل بسيط وواضح يصل إلى كل العقول. وأيضاً لأننا وجدناها من أقرب النظريات التي نتحدث بشكل مباشر عن الإنسان وعن حياته، بين غيره من بني الإنسان. فهي أولاً تتناول نفس الإنسان بالتحليل والتشريح وتوضح لنا أبعادها وأجزاءها.

ثم توضح لنا تفاعلات البشر مع بعضهم وتعامل أن تعثر على سر معاناة الناس مع الناس. وهي في النهاية تقودنا إلى الطريق السليم للتعامل مع الناس بأقل قدر من الأضرار والمعاناة.

من حقا الآن أن تعرف اسم هذه النظرية أو هذا المنهج الجديد الذي نريد أن نحدثك عنه، إنه منهج تحليل العلاقات المتبادلة Transactional Analysis (T.A).⁽¹⁾ لا تنزعج من الاسم. بعد قليل سنعيش هذا المنهج معاً وسوف تستعمله بسهولة وسوف تتولي شرحه أنت بنفسك لأصدقائك.

(1) منهج العلاقات المتبادلة منهج حديث نسبياً قدمه لأول مرة على نطاق واسع طبيب نفسي أمريكي هو (إريك بيرن Eric Berne) عام 1964م من خلال مؤلفه الذي حقق أفضل مبيعات في وقته تحت عنوان «مباريات يلعبها البشر» Games People play الآن وبعد ستة عشر عامًا من صدور هذا المؤلف هناك عشرات المؤلفات التي طورت مفاهيم هذا المنهج وأخصت للدارسة التحليلية والتجارب العيادية وهناك الجمعية الدولية لتحليل العلاقات البشرية المتبادلة International Transactional Analysis في مدينة سان فرانسيسكو بكاليفورنيا الأمريكية تضم المئات إلى عضويتها من مبادئ العلم والمعرفة المتنوعة في بلدان العالم المختلفة. وهناك الآلاف من البشر الذين ساعدتهم هذا المنهج على اكتشاف القدرات الكامنة فيهم على التطوير وإدارة حياتهم بصورة أفضل. الحظ الفكري هذا الكتاب مستمد من مفاهيم وتحليلات هذا المنهج.

المقصود بالعلاقات المتبادلة هو علاقاتك التي تتبادلها مع الناس أي أننا سنقوم بتحليل العلاقات التي تقوم بينك وبين غيرك من البشر. فهذا المنهج لا يتناول الإنسان بمعزل عن غيره، ولكن من أين نبدأ؟

دعنا نبدأ من البداية الطبيعية، أنت. سنبدأ تحليلنا عن الإنسان الفرد أولاً. سنبدأ منك ومن كل إنسان فينا. نبدأ من أنفسنا.. من ذاتنا.

سنبدأ رحلتنا في هذا الكتاب من الذات الإنسانية: ذاتك وذاتي وستكتشف أن لكل منا أكثر من ذات.. وعلى وجه التحديد ثلاثة أجزاء من الذات تشكل في مجموعها الذات الكلية الشاملة. هذه الأجزاء الثلاثة تشكل مفاتيح الشخصية الإنسانية.

نذكرك مرة ثانية باسم هذا المنهج الذي نكتب لك عنه.. اسمه منهج العلاقات المتبادلة (T.A) فالتركيز الأساسي له هو العلاقات التي تتبادلها مع الناس. وإذا كنا سنبدأ من ذاتك فإن هذا هو المنطلق للتحرك إلى فهم العلاقات التي تنشأ بينك وبين الناس. فأنت تتعامل مع الناس بكل صدق وتلقائية، ولكن هل فكرت بأي جزء من ذواتهم يتعاملون معك؟ هذا ما سنتقل إليه بعد ذلك.

سنحاول في القسم الثاني من هذا الكتاب أن نضع إجابات على أسئلة مثل:

هل يتعامل الناس بشكل مستمر وثابت بجزء واحد من ذواتهم أم أنهم ينتقلون من ذات إلى ذات حسب ظروف الموقف ومقتضياته وطبيعة الناس أمامهم؟

هل هناك ذات غالبية على كل إنسان؟ أي هي التي تبدو على المسرح معظم الوقت. وإذا كان هذا صحيحًا.. فما هذه الأسباب؟

ما الوضع السليم: أن تكون هناك ذات غالبية معظم الوقت أم أن الأصح أن ينتقل الإنسان من ذات إلى ذات؟

لماذا تشعر أحياناً وأنت تتحدث مع بعض الأشخاص أنهم على نفس الخط معك وتجد راحة نسبية في حديثك معهم ويستمر الاتصال بينكما بشكل مريح؟

لماذا تشعر أحياناً وأنت تتحدث مع بعض الأشخاص أنهم ليسوا معك على نفس الخط؟ تشعر أنك تكلمهم في موضوع وهم يكلمونك في آخر؟ تشعر بالإرهاق نسبياً وأنت تتكلم معهم وكأنهم يجهدونك بحديثهم؟ تشعر بأنهم يقطعون عليك خط فكريك وينتهي بك الأمر معهم إلى سوء فهم أحياناً؟

لماذا يتكلم بعض الأشخاص معك كلاماً يبدو مباشرًا في ظاهره في حين تجدهم يعنون شيئاً آخر بالطريقة التي يوجهون بها هذا الكلام أو بتعبيرات الوجه أو بالإشارات؟

كيف يحدث كل هذا؟ ولماذا تتغير مشاعرك تجاه كل نوع من هذه العلاقات؟ وكيف تتعرف عليها؟

سوف نتضح الإجابة على كل هذه الأسئلة في القسم الثاني من هذا الكتاب ونحن نحلل نوعية العلاقات المتبادلة التي تتم بين

الناس. ومن خلال نتائج هذه العلاقات سوف نتعرف على أكثر الأوضاع سلامة وصحة. والمقصود بنتاج هذه العلاقات هو الحالة النفسية التي يشعر بها الإنسان نتيجة لعلاقاته مع بقية الناس. هل تشعر بعدها بالسعادة أو الضيق؟ هل تؤدي هذه العلاقات إلى النجاح أو الفشل؟

سوف نحلل لك كل صور العلاقات المتبادلة الممكنة بين الناس ومن خلال ذلك سوف نتعرف على أفضل السبل التي تحقق السعادة والنجاح للإنسان.

نرجو أن تكون لغتنا سهلة وواضحة ومفهومة لك عزيزنا القارئ.

قلنا لك إن النتيجة المرجوة من أي علاقة إنسانية هي السعادة والنجاح. ولكن ما تعريفنا للسعادة والنجاح؟ لعلك توافقنا أنه من الصعب أحياناً أن نضع تعريفات محددة لمواضيع كبيرة اختار فيها الفلاسفة والعلماء منذ قديم الزمان وخاصة تلك التي تتعلق بمشاعر وقيم إنسانية. ولكن على أي حال سوف نحاول ونتجهد.

نحن نعتقد أن السعادة والنجاح هما الإحساس بالطمأنينة وبأن هناك طعاماً ورائحةً ولوناً للأشياء.. السعادة والنجاح هما بصيص النور الذي يبدد ظلمة الوجود.. هما أن هناك غداً تنتظره وتأمل الخير فيه.. هما الإحساس بالأمان. وباختصار شديد جداً وعميق جداً أن الدنيا بخير - أنك بخير - وأنا بخير.

إذن كلمة الخير هي المرادف والمعنى لكلمة السعادة والنجاح في فهمنا.. أن ترى الخير في نفسك وأن ترى الخير في الناس. أن تستمر

علاقتك مع الناس في اتجاه السعادة والنجاح.. أن تؤكد علاقتك بالناس وتدعم وتعزز مفهومك عن نفسك وعن الناس.. أن يصبح شريك في الحياة دائماً هو: أنا بخير وأنت بخير، فهل أماننا مشكلة؟ نعم أماننا بعض المشكلات.

تجاربنا ودراستنا تؤكد لنا أن الخير والشر موجودان جنباً إلى جنب.. الخير نفسه لا وجود له من غير وجود الشر.. وأحاسيس السعادة والنجاح لا تتبع إلا من قلب أحاسيس التعاسة والفشل... تماماً كالنور الذي لا معنى له إلا حين يصدر من قلب الظلام.. لهذا انقسمت الحياة بين الليل والنهار قسمة عادلة موضوعية فلسفية ونفسية.. وسبحان المدبر علت قدرته.

نريد أن نقول لك إن الطريق إلى الخير لن يكون مبهماً دائماً أمامك. علاقتك ببعض الناس تجعلك أحياناً تشعر بالضيق.. بالفشل.. تجعلك في لحظات ضيق شديد تقول إن الدنيا «مش بخير». ولكن لا تنس أنك في أحوال أخرى تقول وتأكيد «الدنيا لسه بخير».. أحياناً تشعر أنك فاشل، وأحياناً أخرى تشعر بالنجاح.

ونحن في القسم الثالث من هذا الكتاب سنحاول أن نوضح لك كيف نتعامل مع هذه النوعيات من البشر والتي تكون دائماً مصدرًا، للمتاعب لغيرها؟ كيف تكسب الجولة معهم.. إنهم حقاً يلاعبونك ويجاورونك لكي تلهث من التعب، وتصل معهم إلى طريق مسدود.. إنهم يريدون مساحة الملعب لأنفسهم لا ينافسهم فيه أحد.. يرتعون فيه كما يشاءون.. يريدون ألا تلتقط الكرة أبداً... يوهمونك أنك سوف تشاركهم اللعب وأنهم على وشك أن يلقوا بالكرة إليك، وما إن تم بالاقتراب منهم حتى تفاجأ بالخدعة.

نحن نحاول أن ندلك في هذا الكتاب أيضاً على الكيفية التي تفسد عليهم اللعب وكيف تنفادى شباكمهم أو المصيدة التي يجاولون الإيقاع بك فيها.. وهذا هو موضوع القسم الثالث من هذا الكتاب والذي يتناول المباريات السيكلوجية التي يلعبها بعض الناس.

نلخص - الآن - رحلتنا في هذا الكتاب مع النفس البشرية التي تنقسم إلى ثلاثة أقسام.

في القسم الأول: نتناول بالتحليل هيكل شخصية الإنسان لتتعرف على مفاتيح الشخصية وحالات الذات الخاصة بها.

في القسم الثاني: نتناول دراسة العلاقات التي يتبادلها البشر مع بعضهم البعض ونوعية هذه التبادلات.

في القسم الثالث: نعرض لأنواع المباريات السيكلوجية التي يلعبها بعض الناس وكيفية التعامل معها.

لا يبقى بعد ذلك سوى أن نتحرك معاً.

نحن مستعدون.

هل أنت مستعد؟

إذن.. دعنا نبدأ الرحلة..

ولتكن البداية بأنفسنا أولاً.



1

القسم الأول

مفتاح

الشخصية



مفتاح الشخصية

هل تأملت في نفسك... وفيمن
حولك من البشر قليلاً
وأصابتك الحيرة مما رايت؟

هل لاحظت عند رؤيتك
واستماعك لغيرك من
البشر كيف يتغيرون أمام
عينيك؟

إنه نوع من التغير الكلي، تغير في تعبيرات الوجه وفي الألفاظ
والإيماءات وفي المظهر وكذلك في وظائف أعضاء الجسم التي تسبب
انبساطاً في الوجه وسرعة في نبضات القلب والتنفس.

لا شك أنك لاحظت مثل هذه التغيرات على كل إنسان، الولد
الصغير الذي ينفجر في البكاء حينما يفشل في تشغيل لعبته، والرجل الذي
يرتعد ويشحب حينما يتلقى أخبار فشله في أعماله، والفتاة المراهقة التي
يتورد وجهها وتشتعل حماساً حينما يبدق جرس التليفون، والأب الذي
يتحول وجهه إلى قطعة الصخر حينما يختلف معه ابنه.

سبحان الله.. والغريب بعد كل هذا أن الفرد الذي يتغير ويتلون
بكل هذه الطرق والأشكال يظل هو نفسه من حيث هيكله العظمي
وجلده وملابسه.. إذن.. ما الذي يتغير بداخله؟



ومن أي شيء ينتقل؟ وإلى أي شيء؟

نحن ندرك أن محاولة استكشافنا لذاتنا يمكن أن تصبح مغامرة، وقد تمتد بنا العمر بأكمله. ولكن دعنا نبدأ هذه المحاولة أو المغامرة إن شئت، للتعرف على شخصية الإنسان... أنت وأنا وكل الناس بالتعرف على الأجزاء الرئيسية التي تكون في مجموعها هيكل الشخصية الإنسانية.

شخصية الإنسان - أي إنسان - تتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وإذا قلنا إن شخصيتك تتكون من حالات للذات فنحن نعني أنها تتكون منك في ثلاث حالات أو أوضاع أو واقع نفسي مختلف. تمامًا كما لو قلنا إن بداخلك ثلاث شخصيات مختلفة تشكل في مجموعها شخصيتك الكلية التي تعيشها وتتعامل بها مع الناس.

كل إنسان مثاله شخصية كلية تحوي بداخلها ثلاث حالات تمثل كل حالة واقعًا نفسيًا مختلفًا عن الأخرى ولكنها في مجموعها تعطي للشخصية الإنسانية طابعًا فريدًا وامتيازًا. هذه الأجزاء الثلاثة للشخصية الإنسانية هي التي نسميها حالات الذات وسنرمز لها هنا بالرموز:

و- ب- ط.

يمكننا توضيح هذه الحالات الثلاث للذات بالرسم على شكل ثلاث دوائر تحوي كل دائرة منها ذاتًا مستقلة:



هيكل الشخصية الإنسانية

سنستق إذن من البداية على أن بداخل كل فرد منا توجد ثلاثة أجزاء لذاته تكون في مجموعها شخصيته وتحرك مشاعره وسلوكه واتجاهاته. هذه الأجزاء الداخلية الثلاثة للذات تعبر في الواقع عن واقع نفسي معين عشناه منذ فترة ونعيشه الآن بشكل أو بآخر في شكل أنماط ثابتة من المشاعر والخبرات التي ترتبط أنماط ثابتة من السلوك.

كيف؟

حينما يكون الإنسان منا في حالة تفكير أو شعور أو تصرف بنفس الطريقة التي كانت تفعلها الشخصيات الودية التي تأثر بها في سنوات عمره الأولى نقول إنه يعيش تحت تأثير ذات (و). نقصد بهذا أنه يتصرف تحت تأثير الشخصيات الودية له. وهذه تطلق عليها ذات الودية وقد استخدمنا الحرف (و) اختصارًا لها.

وعندما يكون الفرد منا في حالة تفكير أو شعور أو تصرف كشخص رشيد واقعي موضوعي يجمع البيانات ويحللها ويقيم الاحتمالات نقول إنه يتصرف تحت تأثير ذات (ب) عنده. بمعنى أنه يتصرف تحت تأثير ذات البالغ واستخدمنا حرف (ب) اختصارًا لها.

وحينما يكون الإنسان منا في حالة تفكير أو شعور أو تصرف بنفس الطريقة أو المنطق الذي كان يفعله في طفولته نقول إنه تحت تأثير ذات (ط) داخله بمعنى أنه يتصرف تحت تأثير مشاعر وأحاسيس وانفعالات الطفولة التي عاشها يومًا واستخدمنا حرف (ط) اختصارًا لها.

من هنا نقول إن شخصية كل إنسان تحوي ثلاث حالات رئيسية للذات هي: حالة ذات الودية وحالة ذات البالغ وحالة ذات

الطفولة. وحتى الأطفال الصغار لديهم الأجزاء الثلاثة للذات والتي تكون في مجموعها هيكل شخصيتهم.

هذه الأجزاء الثلاثة للذات هي المفاتيح الرئيسية لفهم شخصية الإنسان، وهذه المفاتيح الثلاثة هي التي تحرك تفكير وشعور وسلوك كل إنسان بصورة مستمرة، وهذه المفاتيح الثلاثة هي التي ستفسر لنا: من نحن؟ لماذا نتصرف بالطريقة التي نتصرف بها؟ كيف أصبحنا كذلك؟ وإلى أين نتجه.

واقع حالات الذات الثلاث (و-ب-ط) أنها تمثل تسجيلات صوتية مرئية تم تسجيلها في المخ وفي النسيج العصبي للإنسان منذ الولادة.

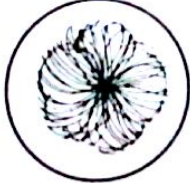
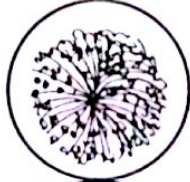
هذه التسجيلات تحوي كل ما خبره الفرد وعاصره وعابشه في طفولته الأولى - وبصفة رئيسية في السنوات الخمس الأولى من عمره - وما احتواه عن الشخصيات الوالدية التي تأثر بها وانطباعاته عن الأحداث والمشاعر المرتبطة بها وكل التصورات والتحييزات التي تمت معاشتها.



هذه التسجيلات تم اختزانها في المخ وفي النسيج العصبي ويمكن - بل ويتم بالفعل - إعادة استدعائها واسترجاعها بكل ما تشمله من مشاعر وأحاسيس وسلوك مرتبط بها بحيث يعاد معاشتها في أي وقت لاحق في حياة الإنسان.

كل هذا موجود داخل أروع نسيج محكم التنظيم عرفه الإنسان وهو المخ ومرتبطة بجهاز عصبي متناسق التكوين ومنتظم الإيقاع، تقدر معلومات البشر - حتى وقتنا هذا - أن به ما لا يقل عن اثني عشر بليون خلية عصبية - سبحانه بارب!

الوالدية



١- الدوا للديية

بداخل كل إنسان منا مجموعة من الشخصيات الوالدية التي تأثر بها والتي تشكل ذات الوالدية عنده.

ذات الوالدية عبارة عن تجمع هائل من التسجيلات الموجودة بالمخ- صوت وصوره- تم تسجيلها تلقائياً عن الشخصيات الوالدية ولم يتم مناقشتها في ذلك الوقت بل استقبلها الفرد في سنواته الأولى واحتواها مباشرة دون أي تحوير أو تحرير. وعلى وجه التقريب فإن معظم هذه التسجيلات قد تم في السنوات الخمس والأولى من العمر والتي تسبق الميلاد الاجتماعي للصغير قبل تركه للمنزل استجابةً لمطالب المجتمع لضرورة الالتحاق بالمدرسة!

و

أكثر من مجرد صوت وصوره

نريدك أن تعود بذاكرتك بعيداً إلى الوراء يوم أن كنت طفلاً دون الخامسة من عمرك.. هل تستطيع أن تتذكر هذه الفترة من العمر؟ نعرف أن هذا صعب جداً بل يكاد يكون مستحيلًا.. وقد تسألنا ما الفائدة من ذلك؟.. هدفنا من هذه المحاولة هو أن نجعلك تستعيد تذكر العالم الذي كان محيطاً بك في ذلك الوقت وكيف أثر فيك.. كيف أسهم في تكوين ذلك الجزء من ذاتك والذي نسميه «ذات الوالدية».

هذا العالم لم يكن يتعدى وقتذاك أمك وأباك أو من قام مقامها في تنشئتك.. وما دامت عودتك بالذاكرة إلى هذه المرحلة صعبة فلتحاول أن تراقب ابنك إذا كان لك ابن في هذه السن (حتى سن الخامسة).. أو حاول أن تتذكر ابنك حين كان في هذه المرحلة وقبل أن نستمر في هذه المحاولة فلنحدثك أولاً عن الذاكرة.. هناك في مخ الإنسان وبالتحديد في الفص الصدغي من المخ مركز مهم يسمى «مركز التذكر».. في هذا المركز نخزن كل الأحداث والخبرات والانفعالات التي مر بها الإنسان..

هناك فروق عديدة بين الإنسان والحيوان ولعل من أهمها أن الإنسان له ذاكرة.. فالذاكرة هي الماضي.. هي التاريخ.. هي كل الخبرات السابقة.. ولا شك أن ذلك متصل بحاضر الإنسان ومستقبله.. الحاضر هو امتداد الأمس.. فالأمس هو محصلة كل

المشاعر والخبرات التي من خلالها يتشكل الحاضر ليكون حلقة من عمر الإنسان تقود إلى حلقة أخرى وهي الغد.. أي أن سلسلة الزمن متصلة.. إذا انمحي الماضي من الذاكرة فإن الحاضر لن يكون له وجود، أو على الأصح لن يكون له معنى.. وبالتالي فإنه لن يقود إلى شيء.. لن يقود إلى المستقبل.. هذا تستطيع أن تلحظه في إنسان فقد ذاكرته.. حاضره مشوش.. لا معنى له.. لا هدف منه.. وهو لا يأمل في أن يكون له غد.. هذه هي الذاكرة في حياة كل إنسان.

الذاكرة أو مركز التذكر في الطفولة له دور آخر خطير وأساسي.. فهو مركز تكوين ذات الإنسان.. ومنذ الولادة فإن هذا المركز يقوم بتسجيل كل الأحداث من حوله.. إنه يسجل المواقف والانفعالات والسلوك والأصوات.. أي أنه يقوم بتسجيل كل جزئية في العالم المحيط بك.. تمامًا، كالفيلم السينمائي.. صوت وصورة.. فيلم لا يوجد له مثل في الحياة.. إنه ليس مجرد عملية تسجيل صماء.. بل هو تسجيل مؤثر وفعال يغير في داخلك.. بل قل إنه يشكل في شخصيتك.. يكون أجزاء ذلك.

ونحن الآن نسأل كيف تصبح والدًا إذا لم تكن قد تعلمت أن تكون والدًا؟ كيف يمكن أن توجه وتحنو وتعطف وتقود إذا لم تكن قد تعلمت هذه الأشياء؟ كيف تستطيع أن تتقن وتوخي وتزجر وتعاقب إذا لم تكن قد تعلمت كيف تفعل ذلك؟ كل الأشياء السابقة بالطبع هي أشياء والدية.. إنها أفعال والدية.. وهي كما تبدو أشياء سلوكية يمكن اكتسابها ولكنها في الحقيقة لا يمكن أن تصدر عنك بشكل ثابت ومستمر إلا إذا كنت تحمّل في داخلك الأحاسيس الوالدية.. أي أن الوالد يكون موجودًا داخلك.. أن يدخل في

تركيبك.. وبذلك تحتوي ذاتك على جزء يسمى بالوالدية..

أنت تسجل كل شيء عن الوالدية، أي أنك تحتوي هذه الوالدية في داخلك منذ الولادة وحتى سن الخامسة تقريبًا كل شيء يتعلق بمشاعر وسلوك واتجاهات ومواقف وانفعالات الوالدية تم تسجيله في داخلك.. الأحاسيس الوالدية أي أن الوالد يكون موجودًا من ذاتك.. من شخصيتك.. من كيانك.. فأصبحت والدًا وأنت بعد لم تعد الخامسة تستطيع أن تكون والدًا في هذه المرحلة فقد سجلت واستوعبت واحتوت كل شيء من الوالدية.

تعال يا صديقي القارئ نحاول أنت ونحن أن نتذكر أشياء عن طفولتنا.. وهناك لعبة طريفة لا شك أنك لعبتها في طفولتك كما لعبناها نحن..

سأحكي لك هذه التجربة الشخصية..

إنها لعبة مشهورة اسمها «عريس وعروسة» هذه اللعبة لعبتها وأنا في سن السابعة وهي نموذج واقعي وحي وشديد الوضوح لتسجيلات الوالدية داخلنا.

كنا أربعة.. أنا وأختي وجاري الطفل في نفس عمري وأخته أيضًا.. لا أعرف كيف تقدمت لخطبة جاري الطفلة التي كانت في الخامسة من عمرها.. هكذا بدأت اللعبة ونحن زوجان.. عريس وعروسة.. وأخذت أنا وهي مكانًا في منزلنا وقلنا عليه هذا هو منزلنا.. أي عش الزوجية.. وجمعنا فيه لعبنا وبعض الأدوات المنزلية أي قمنا بتأثيثه.. أختي وشقيق عروستي كانا ولدينا.. أي أننا تزوجنا فعلاً وأنجبنا.. قلت لزوجتي سأخرج لأحضر لها الطعام وطلبت

منها أن ترعى طفلينا.. جلست زوجتي أمام طفلينا وطلبت منهم أن يعاوناهما في ترتيب المنزل.. ثم أخذت تلقى إليهما ببعض الأوامر لكي يجلسا بهدوء.. عدت من الخارج (من الحجرة المجاورة) وأنا أحمل بعض الطعام.. وبمجرد دخولي اشتكت لي زوجتي من أن الولدين لم يطعيا أوامرها.. ثارت ثائرتي وأخذت أوبخ الطفلين غير المطيعين، وطلبت مني زوجتي أن أضربهما.. وأتذكر أنني ضربتهما فعلاً.. وأخذ الطفلان يتصنعان البكاء وكأنهما فعلاً قد تألما من ضرب ليهما.. وتخيّلنا أن الليل قد جاء فقلنا لطفلينا ناما.. يجب أن نذهب إلى الفراش الآن.. واستلقى الطفلان فعلاً وكأنهما راحا في النوم.. وأخذت أنا زوجتي لكي نخرج في نزهة.. وفتحتنا فعلاً باب الشقة وكأننا في طريقنا إلى الخارج.. وعدنا بعد قليل فوجدنا الطفلين الملعونين وقد استيقظا.. وثرنا عليهما وأخذنا في توبيخها مرة أخرى.

وهكذا تمضي اللعبة وما هي بلعبة.. أي في وقتها لم تكن نلعب.. بل كنا نشعر أننا نؤدي أدواراً حقيقية وكنا مندمجين فيها إلى أن يأتي والدانا ويطلبنا منا أن نكف عن اللعب وربما ينهرانا حتى نستجيب.. وهكذا نعود أطفالاً مرة أخرى إزاء والدينا الحقيقيين.. تماماً كما كنا منذ لحظة نهر نحن طفلينا في اللعبة ونطلب منها أن ينام..

هل تتذكر الآن هذه اللعبة.. هل تتذكر مشاعرك وقتها.. إنها ذات الودية في داخلي وداخل جارت التي كانت تتحكم فينا ونحن نلعب هذه اللعبة.. ذات الوالد هي التي دفعتني إلى أن أخرج وأن أحضر لها الطعام ثم أضربها لكي ينام ولا يسببنا إزعاجاً..

ربما تستطيع أن نلاحظ ذات الودية الآن في أطفالك وهم

يلعبون لعبة أخرى حين تمسك ابتك بعروستها اللعبة وتخيّل نفسها أننا لهذه العروسة ونعملها وتطعمها وتدلّلها ثم تشخط فيها وتعاقبها..

سأحكى لك قصة أخرى.. تجربة ذاتية حديثة جداً وأستطيع أن أتذكرها بوضوح.. وربما مرت بك أنت أيضاً..

في الأسبوع الماضي عدت من عملي قبل موعدي المعتاد، وكان يبدو عليّ التعب والإجهاد.. تعجب ابني البالغ من العمر خمس سنوات من عودتي المبكرة وأخبرته أنني مصاب بالأنفلونزا.. وفوجئت بابني يقول لي: يجب أن تذهب يا بابا إلى السرير الآن ولا تتحرك وسوف أحضر لك الإسبرين والماء.. وامتثلت لأوامر ابني وقد أثارني تصرفه.. امتثلت له حتى أرقب تصرفاته.. وحين همت زوجتي بإحضار أقراص الإسبرين ثار ابني وأصر أن يحضرها هو لي.. وفعلاً أحضر كوباً من الماء وقوصين من الإسبرين أصر أيضاً أن يضعها بيده في فمي، وأمسك بكوب الماء ورفع بيده إلى فمي حتى لا يجعلني مشقة حمله.. وتمددت في الفراش ووجدته يرفع الغطاء على جسمي.. وجلس بجانبني يراقبني حتى لا أتحرك..

ما حدث هو ما نسميه احتواء الصغير لسلوك الوالدية Incorporation وابني ليس استثناء في هذا بل هو صورة طبق الأصل لما يحدث مع كل إنسان في الحياة حين يحتوي سلوك وتصرفات واتجاهات ورسائل الشخصيات الودية وتكون في مجموعها ذات الودية عند هذا الإنسان.

وكما قلنا فإن العملية ليست مجرد تسجيل أعمى أو أصم كما

يحدث عندما نلتقط فيلماً أو نسجل حديثاً.. بل إن تفاعلاً يحدث في داخل الإنسان.. تفاعلاً إيجابياً يحدث أثره على شخصية الإنسان أو قل على ذات الإنسان.. هذه الذوات البيضاء البكر.. التسجيلات تستأثر بجزء من هذه الذوات وتشكلها ويطلق على ذلك الجزء «ذات الوالدية» أي مع الوالدين أو من يقوم مقامهما في حياة الطفل، والتوحد غاية الأهمية تبدأ منذ الطفولة وتستمر مع الإنسان طوال عمره.. هذه العملية تسمى التوحد Identification ولو أنها تتم عن طريق التقليد Imitation إلا أن الهدف منها التوحد مع الشخصية الوالدية أي مع الوالدين أو من يقوم مقامهما في حياة الطفل. والتوحد معناه الامتزاج الكامل بالشخصية المراد التوحد معها.. تقليدها في كل شيء في محاولة الامتزاج معها لأنها تشكل ركناً مهماً في حياة الإنسان.

حين يتوحد الطفل مع الشخصية الوالدية فإنه يحاول أن يقلدها في طريقة مشيتها وكلامها.. تعبيرات وجهها وحركانها.. هذا على المستوى الشعوري.. بينما على المستوى الأعمق فإن الطفل يحتوي مشاعر الشخصية الوالدية وبؤكدها في نفسه.. يصبح كأنه هو نفسه بنفس المشاعر والاتجاهات والانفعالات.

والسؤال بشكل عام هو: مع من يتوحد الإنسان؟ والإجابة أن الإنسان يتوحد مع شخصية يراها مثلاً أعلى.. هذا يتم في حياة كل إنسان وفي مختلف الأعمار.. والطفل دون إرادته يتوحد مع والده.. فهو بالنسبة له مثل أعلى.. وهو يحبه.. وهو يخشاه.. يتمنى أن يكون مكانه وأن يتمتع بامتيازاته..

والشخصية الوالدية المحتواة ليست دائماً وبالضرورة هي شخصية الأب الفعلي أو الأم الحقيقية.. فقد تكون الشخصية الوالدية التي يحتويها الصغير هي شخصية زوج الأم أو زوجة الأب أو الأجداد أو العم أو الخال أو العممة أو الخالة أو الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى أو المربيات أو بعض أو كل هؤلاء أو غيرهم.

وحتى جهاز الراديو أو التلفزيون يعتبر في مكانة الشخصية الوالدية بالنسبة للطفل بما يحتويه من شخصيات والدية أيضاً من حيث إنه يمثل شيئاً أكبر من أن يناقشه الصغير، ومن ثم فالرسائل التي تصدر عن الراديو أو التلفزيون ويتأثر بها الصغير يتم احتواؤها وتسجيلها مباشرة في الذاكرة وبدون أي مراجعة أو تحرير.



نعيد لعبة الشريط

وأنت وقد جاوزت الآن العشرين أو الثلاثين أو الأربعين أو ربما الستين من عمرك، إلا أنك ما زلت واقفاً تحت تأثير ذات الوالدية التي تكونت لديك وأنت دون الخامسة من عمرك.. أي أنك وأنت الآن في الستين تعمل تحت تأثيرات اكتسبتها وأنت في الخامسة أو قبلها.. حقيقي أنت الآن أب أو جد، ومن الطبيعي أن تحمل معظم تصرفاتنا سمات الوالدية ولكن هذه السمات مصدرها ما اخترته في طفولتك.. فأنت تسلك الآن كما كان يسلك أبوك.. وربما في لحظة وعي وصفاء ذهني وقدرة على التحليل والتأمل الذاتي تستطيع أن تراقب نفسك وتكتشف أنك في هذه اللحظة تسلك تماماً كما كان يفعل أبوك في مثل هذا الموقف.. ترفع صوتك على طريقته.. تتحدث بنفس أسلوبه.. ترفع يدك كما كان يرفعها تردد بعض العبارات التي كان يقولها.. تقول لنفسك بصوت داخلي لا يسمعه أحد إلا أنت.. هكذا كان يعمل أو يقول أو يفعل أو يوافق أو يعترض أي.. أنا الآن.. سبحان الله.

ولكن في أغلب الأحوال فإن ذلك يتم بشكل لا إرادي.. أي أن إعادة لعب شريط الوالدية يتم لا إرادياً وخاصة إذا تعرضت لمواقف مشابهة.. موقف كنت فيه أنت وأبوك.. أو موقف شاهدت فيه أباك.. هذا الموقف يمر بك الآن.. أنت الآن في نفس موقف أبيك.. أي تعرضت لنفس المؤثر أو غير بنفس الظروف.. سرعان ما يدور الشريط تلقائياً.. يعيد عليك نفس الشريط الذي تم تسجيله واختزانه

منذ عشرات السنين.. فيصدر منك نفس السلوك.. نفس التعبيرات وربما نفس الكلمات وربما أيضاً ترددها بنفس الصوت.. فترفع صوتك وتقول: لا.. أنا لا أوافق على ذلك.. أو: افعلوا ذلك.. أو: أبارك هذا التصرف.. أو.. أو.. أو.. أي أنك تتبنى نفس المواقف.. تطابق يكاد يكون كاملاً لسلوك الشخصية الوالدية التي أخذت التسجيل عنها.

والآن فإننا نتوقف لحظة ونقل لك:

أرجوك.. توقف.. تريث.. راقب نفسك بوعي وصفاء ذهني وبصيرة ذاتية ذكية اسأل نفسك: لماذا أتعصب لهذه الدرجة؟ لماذا أنتقد هذه الطريقة اللاذعة الهدامة؟ لماذا هذا التحيز الشديد؟

من فضلك أعد لعب الشريط إرادياً هذه المرة.. سوف تكتشف اكتشافاً مثيراً مذهلاً سوف تقول لنفسك: هكذا كان أبي.. لقد كان متعصباً متحيزاً شديد النقد والتجريح في هذا الموقف..

الإنسان الذي يتأثر بشخصية والديه متعصب ضد أفراد من سلالة معينة أو لون معين أو خلفية تعليمية معينة يكتشف أنه يتعصب أيضاً بنفس الطريقة.

وقد يكون سلوكك عطوفاً متمسكاً بالحنان والحماية.. لا شك أن والدك كان كذلك..

وأيضاً قد تجد أنك تحب إعطاء النصيحة وتحب رعاية الناس ومساعدتهم في وقت الشدة.. تماماً كما كان يفعل والدك أو أي من الشخصيات الوالدية التي تأثرت بها.

ونظراً لاصفة به طوال حياته، تحدد سلوكه ودوافعه واتجاهاته دون إرادة منه.

علماء الاجتماع يؤيدون هذا الرأي ويعلمون أن الإنسان هو من صنع بيئته..

ولكن مهلاً، فالأمر ليس بهذه البساطة فالعوامل الوراثية لا شك أنها تلعب دورها في تكوين شخصية الإنسان، وسوف نوضح لك ذلك بعد قليل.



ويمكنك، ملاحظة من حولك من البشر لتكتشف بسهولة أنه في أحيان يكون سلوك بعض الناس من ذات الوالدية عندهم متحيزاً ومتعصباً وانتقادياً، وفي أحيان أخرى يكون السلوك أيضاً في ذات الوالدية عطفياً ويتصف بالحنان والحماية. وعلى ذلك يمكننا التمييز بسهولة بين وجهين للشخصية الوالدية المحتواة في ذات الوالدية عندنا: ذات الوالدية الانتقادية وذات الوالدية الراحية.



ولهذا فالفرد الذي يسلك نفس السلوك الذي تعودت الشخصية الوالدية التي نأثر بها أن تسلكه يكون تحت تأثير ذات الوالدية سواء الانتقادية أو الراحية.

ومن شابه أباه فما ظلم.. ونحن نعدل هذا القول هنا ونقول: من شابه أباه أحياناً فما ظلم. أي أن الإنسان لا حيلة له في أنه يسلك أحياناً نفس أسلوب والده والذي تشعب به وسجله في محه حين كان طفلاً دون الخامسة..

وهنا تثار قضية في غابة الأهمية وهي هل البيئة التي يتعرض لها الإنسان في طفولته هي التي تلعب العامل المحدد في تكوين شخصيته

أكثر من سبع جد

تعال نتحدث قليلاً عن والدك أو بالأصح ذات الوالدية عندك.. أليس هو نفسه مثلك تماماً له ذات تتكون من ثلاثة أجزاء؟ أي أنه يحمل في محه ذات الوالدية وذات الطفل وذات البالغ.. هو أيضاً عنده شريط تسجيل يبدأ في العمل منذ الشهور الأولى من عمره وتم عليه تسجيل خبرات والدية من والده أي من جدك.. وأيضاً قام بتسجيل خبرات الطفل وخبرات البالغ.. وبذلك فإنك حين تتأثر بوالدك فإنك تتأثر بذاته في جميع أحوالها.. أي تتأثر بالجزء الوالدي في ذات والدك وتتأثر أيضاً بالطفل وبالبالغ في ذات والدك ما دامت لوالدك ثلاث حالات للذات.. وعلى ذلك فحينما يحتوي الأطفال شخصيات والدية فإنها هم في واقع الأمر يحتون سلوكاً مركباً من مختلف حالات الذات لهذه الشخصيات الوالدية.

وهذا يعني أنك أحياناً تتصرف بأسلوب وطريقة جدك رغم أنك لم تره في حياته على الإطلاق. وعلى سبيل المثال فالفرد قد يحب لعب الكرة (مثل حالة طفولة الشخصية الوالدية) وينبغ في المسائل الرياضية (مثل حالة بالغ الشخصية الوالدية) وأيضاً يحب موااساة الآخرين في الشدائد (مثل حالة والدية الشخصية الوالدية).

ولعل هذا يذكرنا ببعض أفكار العالم النفسي «يونيغ» الذي وصف شيئاً مشابهاً أسماه «باللاشعور الجمعي».

ماذا يقول يونيغ؟

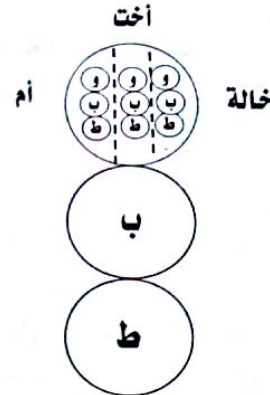
يونيغ يعتقد أننا نرث أسلافنا الذين سبقونا منذ آلاف السنين:

ورثنا عاداتهم وطبائعهم وسلوكهم وطريقتهم في التفكير.. وهو لا يقصد الوراثة عن طريق الخلايا ولكنه يعني العادات والأفكار والمعتقدات التي تنتقل من جيل إلى جيل.. فأنت الآن وفي هذا الوقت قد تسلك سلوكاً ورثته من جدك الذي كان يعيش منذ سبعة آلاف سنة مضت.

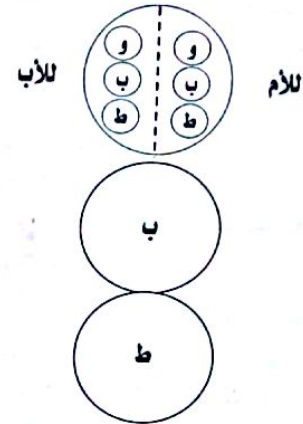
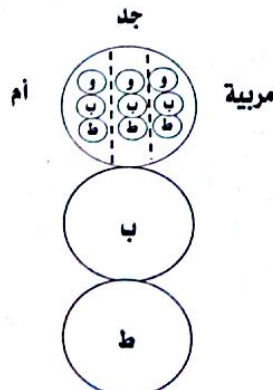
كل العادات والتقاليد والأفكار والمعتقدات والمواقف والمخاوف والمشاعر التي سارت رحلة طولها آلاف السنين قد ترسبت في اللاشعور وتتحكم وتوجه سلوكك الآن.

لا يختلف كلام يونيغ كثيراً عما قاله إيريك بيرن بشأن حالات الذات الخاصة بالشخصية الوالدية التي تأثرت أنت بها.. والذات الوالدية تأثرت أيضاً بحالات الذات الوالدية لجدك والذات الوالدية لجدك تأثرت بحالات الذات الوالدية لجد والدك.. وهكذا نستطيع أن نصل إلى سبع جد وإلى آلاف السنين السابقة.

وكما أوضحنا لك من قبل فإن الإنسان لا يتأثر بذات والدية واحدة.. فهناك الأب.. وهناك الأم.. فالأفراد الذين يحتون سلوك شخصيات والدية متمثلة في الأم والأب يسلكون سلوكاً مقلداً لأي من حالات الذات المرتبطة بها من الشخصيتين كما يمكن تصويرها في الشكل التالي:



وبنفس المنطق فإن الفرد الذي تأثر بشخصيات والدية متمثلة في المريبة والجد والأم تكون ذات الوالدية عنده مركبة من أنماط السلوك والمعتقدات المرتبطة ببعض أو كل حالات الذات الخاصة بهذه الشخصيات الوالدية كما يظهر من الشكل الإيضاحي التالي:



وبالمثل فإن الأفراد الذين يحتاجون شخصية والدية أخرى بخلاف ما سبق تكون لهم ذات والدية مركبة من بعض أو كل حالات الذات الخاصة بتلك الشخصيات الوالدية. فالفرد الذي تأثر بالخالدة والأخت الكبرى والأم يمكن أن يستعمل بعض أو كل أنماط السلوك المرتبطة بحالات الذات الخاصة بهذه الشخصيات الوالدية ونستطيع تصور الشكل الإيضاحي التالي لهذه الحالة:

7 غير قابل للكسر

الطريقة الوحيدة التي تستطيع بها أن تحرم إنساناً من أن تكون لديه ذات الوالدية هي أن نقذف به بعد ولادته مباشرة في الغابة حيث يتولى رعايته وتنشئة حيوانات الغابة. ثم تعال نُعدُّ هذا الطفل وهو في سن الخامسة إلى مجتمع البشر.. أول شيء سنلاحظه عليه أنه لا يجيد لغة البشر ولا يجيد التعامل معهم.. لا يعرف كيف يأكل أو يشرب أو يلبس كما تفعل نحن.. لا يعرف كيف يعتني بنفسه بالطريقة التي يعتني بها البشر بأنفسهم.. وبعد قليل سوف يموت هذا الطفل لأنه لا يجيد أن يميا حياة البشر.. سوف يموت بشكل طبيعي أو يتحرر أو أنه سوف يتعرض للقتل من جانب البشر أنفسهم؛ لأنه سيكون شيئاً شاذاً وغير طبيعي.. وعلى هذا نستطيع أن ندرك أن معظم المواد التي تكون لديه ذات الوالدية هي أن نقذف به بعد ولادته مباشرة في المجتمعات البشرية مثل:

كيف تتكلم مع الأشخاص الأكبر سناً أو مكرّاً؟. كيف تتناول الطعام؟. كيف تلبس للمناسبات المختلفة؟. كيف تُعنى بنظافة نفسك؟ كيف تتعامل مع الحيوانات؟ كيف تربى أولادك؟ كيف تتعامل مع مرء وسبك.. إلخ.. «وكيف..؟» تعني الأسلوب.. الطريقة.. الوسيلة.. النظام.. الشكل.. أي أنها عملية تعليمية.. عملية تعليمية تبدأ في السنوات الأولى من حياة الإنسان.

ويتم ذلك عن طريق التوجيه والنصح والمثل.. وأيضاً عن طريق التحذير والتنبيه..

تحتوي ذات الوالدية لدينا مجموعة هائلة من التحذيرات والتنبيهات والقوانين وأنماط السلوك التي جمعناها وسجلناها من شخصيات والدية تأثرنا بها في السنوات الخمس الأولى من عمرنا تقريباً.. وقد تمثلت هذه التسجيلات في وقت سابق لدينا في مجموعة من الـ«افعل» و«لا تفعل» و«ما ينبغي» و«ما يجب» ونظرًا لأننا تلقينا الكثير منها فإننا نميل إلى احتوائها داخلنا ونقوم باستعمالها كجزء من الأنماط المميزة لسلوكنا.. وتكون هذه الأنماط جزءاً أساسياً في هيكل شخصيتنا إلى درجة أن الخروج على هذه الهيكلية يسبب لنا الشعور بالذنب والعار بالإضافة إلى أكثر المشاعر الإنسانية إيذاءً وقسوة وهو الشعور بالخزي..

وأنت تسمي هذا الجزء من نفسك الذي يوخزك ويؤذنبك إذا أخطأت بالضمير.. ورائد التحليل النفسي «فرويد» سمى «الأنا الأعلى».

فرويد يقول إن «الأنا الأعلى» أو «الضمير» هو مجموعة الرسائل الوالدية التي تلقيتها في شهورك الأولى.. إنه أبوك وأمك وأخوك وعمك ومدرس الدين وشيخ الجامع والقسيس في الكنيسة.. إنها تعاليم الله والمجتمع التي تلقيتها من كل النماذج الوالدية المكلفة بتسليمك الرسالة الإلهية والتي تعرفك بقوانين المجتمع وتنهك عن خرقها وتدعوك إلى الالتزام بها.. إنها تسلمك هذا الرسائل في وتسجلها في داخلك.. في غك.. لتصبح مكوناً رئيسياً في شخصيتك أو ذاتك.. سماها فرويد «الأنا الأعلى» وسماها الناس «الضمير» وسماها إيريك بيرن - «الذات الوالدية».

فإذا أردت أن تبصق في الشارع وجدت شيئاً في داخلك يقول «عيب».. إذا أردت أن تضي وتجدت شيئاً في داخلك يقول لك: «حرام».

في أي موقف سوف نجد من يقول لك من داخلك وكأنه شريط تسجيل يعاد لعبة.. برافو.. لا أفعل.. لا تفعل.. حرام.. حلال.. صواب.. خطأ.. وهكذا.

وهذه هي الأهمية الثانية للذات الوالدية.. هذا هو الدور الكبير والمهم للذات الوالدية في تكوين شخصية الإنسان.. فهي المسئول الأولى عن تكوين ما يسمى بالضمير.

وحينما نبدأ في إدراك مثل هذه القواعد داخلنا نستطيع أن نفهم الحجم المؤثر لذات الوالدية على سلوكنا.. ونظراً لأن هذه القواعد قد تم تدعيمها وتقويتها داخل رؤوسنا بتغليفها بكلمات مثل «دائماً»، «أبداً» فإنه يكون من شبه المستحيل علينا أن نكسرهما..

ولكن حينما ننضح.. حينما ينمو ويتضح ويكتمل لدينا ذات البالغ.. حينما نتلقى قدرًا كبيرًا من التعليم والثقافة ونمر بخبرات ذاتية متعددة فإننا نكتشف أن بعض الرسائل المسجلة في ذات الوالدية تأخذ طابعًا وشكلًا سلبيًا.

قائمة الرسائل الوالدية لا تنتهي وعادة ما ترتبط بالأمثال العامية والأقوال المأثورة وبفحص الكثير من هذه الأمثال والأقوال قد نكتشف أن الكثير منها ليس صحيحًا أو أن ظروف العصر الذي نعيش فيه تختلف عن ظروف العصر الذي قيلت فيه..

على سبيل المثال هناك بعض الأمثلة والأقوال المأثورة التي

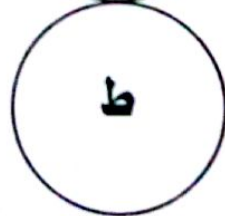
تلقيناها عن آباتنا وسجلت في ذات الوالدية والتي يجمعها خط واحد وهو التحذير الصادر من ذات الوالدية بأن نبتعد عن المخاطرة وأن نتنعم بالقليل الذي في أيدينا، مثل:

❖ إن فاتك المري اتمرغ في ترابه، عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة، امشي سنة ولا تخطي قناة..

واضح تمامًا أن البالغ فينا والذي اكتسب قدرًا من التعليم والثقافة في عصر المنافسة والجرأة والتحدي لا يقبل مثل هذه التنازح من الحكم والأقوال المأثورة..

ولكن ليس كل ما يدخل في محتويات ذات الوالدية يمثل مادة عتيقة يمكن الاستغناء عنها. فالوالدية هي التي توفر لنا إطار القيم الذي نعيش في داخله.. وبدون ذات الوالدية لا يكون هناك إطار للقيم يربط المجتمع ويحافظ على تعاقب أجياله وامتداد تراثه.. ولكن في نفس الوقت لا بد من إدراك أن ما محتويه ذات الوالدية قابل للحصر والتفنيد، وإرادياً- من خلال ذات البالغ- يمكننا فحص هذه المحتويات ومحاولة التغيير أو الإبقاء أو الإسقاط إذا لزم الأمر..

الحنفولة



٢- ذات ال (ط) طفولة

ذات الطفولة عبارة عن رصيد آخر من التسجيلات التي يحتفظ بها الإنسان في المخ وفي النسيج العصبي ويتكون معظمها في السنوات الخمس الأولى من العمر.

ذات الطفولة عندنا تحوي تسجيلات للطريقة التي عشنا بها نبضاتنا كأطفال والكيفية التي خبرنا بها ذلك العالم المحيط بنا والطريقة التي شعرنا بها وكيف أحسنا العالم الذي عاصرناه والأسلوب الذي تكيفنا به لهذا العالم.

باختصار، ذات الطفولة هي سجل كامل للعالم الداخلي من المشاعر والخبرات والتكيفات التي أحسنا بها داخلنا في السنوات الخمس الأولى من عمرنا.



ما الذي يفعله ذلك الطفل داخلنا؟

والآن بعد أن استعرضنا معك ذات الودية بالتفصيل تعال لتأمل في أنفسنا وفي الآخرين مرة أخرى.. تعال نحاول العثور على ذات الطفل التي تتحكم أحياناً في سلوكنا بعد أن بلغنا هذه السن.. مها بلغت من العمر فإن ذات الطفل ما زالت تلعب دوراً مؤثراً في حياتك وتظهر في كثير من تعاملاتك ومواقفك وتحدد بعض اتجاهاتك.. وأنت لا تستطيع منها فراقاً أو فكاً.. فهي تظهر بشكل تلقائي وفجائي إذا تعرضت لمؤثرات أو منبهات تعيد إدارة الشريط إلى الوراء.. إلى تلك المرحلة المبكرة جداً من العمر التي سجلت فيها أحاسيس الطفولة.. بل أكاد أقول لك إنه يملو لنا كثيراً أن نعيش هذه المشاعر.. نحن إلى أن نكون أطفالاً في سلوكنا ومداعاتنا وتصرفاتنا وأحاسيسنا..

وهنا نشير قضية الجانب الإرادي والجانب اللا إرادي في السلوك.

أقول يملو لك أحياناً ونحن إلى أن تستعيد مشاعر الطفولة وتسلق بطريقة ماثلة.. وهذا ما أعنيه بالجانب الإرادي.. وأحياناً تتصرف بشكل تلقائي وتسلق كالطفل وهذا هو الجانب اللا إرادي.. ولكن كما أكدنا لك دائماً أنه إذا كان لك وعي متيقظ وصفاء ذهن وبصيرة ذاتية تحليلية فإنك تستطيع أن تقول لنفسك: قف.. تريت.. انظر ماذا أنت فاعل؟. ماذا تقول؟. لم تتصرف وتسلق هكذا.. تستطيع حينئذ أن تضع إصبعك على ذات الطفل في

داخلك.. والتي تتحكم في سلوك هذه اللحظة..

أنت مدعو معنا الآن. إلى أن تتأمل كثيرًا في الأسلوب الذي تسلك به ذات الطفل حتى تستطيع أن تكون بصيرًا على نفسك وأن تحدد حجم ودرجة تحكم ذات الطفل في حياتك ذلك إن استطعت.. أي إذا كانت لك القدرة على التفكير الهادئ بعقلية واعية صافية، وأيضًا إذا كانت لك القدرة على توجيه الذاتي المبني على النقد الموضوعي والتحليل الواقعي للمواقف والأشياء..

تعال نتكلم عن حالة تتأبنا جميعًا تسمى بالخوف.. كلنا نخاف.. نشعر بالخوف إذا اقتربت ناحيتنا عربة مسرعة متهورة، أو إذا تأرجحت بنا الطائرة أو إذا اضطربت الأمواج وعبثت بسفينتنا نركبها.. نخاف إذا دق جرس التليفون بالمنزل عند الفجر.. كل هذه مخاوف لها ما يبررها ودعنا نسماها مخاوف موضوعية مشتركة بين كل البشر..

ولكن هناك مواقف أو أشياء في حياتنا نخافها دون مبرر ونحاول أن نقاوم ونغالب خوفنا ولكننا لا نستطيع.. ندرك بعقلنا الواعي أنه لا مبرر ولا داعي لهذه المخاوف ولكننا لا نستطيع أن نغالبها..

بعضنا يخاف من ركوب الطائرات.. من الأماكن المزدحمة... من الأماكن المرتفعة.. من الأماكن المغلقة كالأسانسير.. بعضنا يخاف من مواجهة الناس.. من الظلام.. من الوحدة.. وهكذا.. قد تقول لنفسك لماذا أخاف الطائرات؟ إن آلاف الناس يركبون الطائرات يوميًا.. وإن الأعمار بيد الله، وإن حوادث الطرق تفوق حوادث الطائرات.. ولكنك إذا هممت بركوب طائرة فإنه تتأبك مشاعر الخوف والقلق الشديد وتزداد ضربات قلبك ويعرق كل جسديك

وربما تمضي هاربًا من المطار بعد أن تكون قد أعددت بالكامل عدة السفر..

السبب في كل هذا يا صديقي هو الطفل داخلك.. الطفل الخائف المرتجف الذي نعرض المواقف مشابهة واستشعر الخوف وترسبت في داخله هذه الأحاسيس ظلت كامنة حتى إذا تعرض لموقف مشابه فإن شريط التسجيل يدار بسرعة إلى الوراء ويذكرك بالملح أو الذعر الذي استشعرته وأنت طفل حين تعرضت لنفس الموقف أو لمواقف مشابهة..

وفي مثال الطائرة بالذات قد تقول: إنني لم أركب طائرة في طفولتي، فلماذا أخاف الآن من الطائرات؟. والحقيقة أن مصادر خوفنا قد تكون رمزية أو بديلاً لأشياء أخرى نخافها.. أي أن مصادر خوفنا الحقيقية قد تختفي وراء أشياء أخرى بديلة.. نخاف هذه الأشياء البديلة ولا ندري الصلة بينها وبين الأشياء الأصلية التي أخافنا في طفولتنا.. قد يكون ركوب الطائرة بالنسبة لك معناه الوحدة أو الهجر أو الضياع أو الحرب..

ولقد تحدث العالم بافلوف عن شيء شبيه بهذا حين وصف الارتباطات الشرطية التي تحدث في طفولتنا وتؤثر على سلوكنا حين نكبر.. فالمواقف التي تعرضت لها في طفولتك وصاحبها مشاعر الخوف والقلق تظل مسجلة في ذاكرتك وفي وجدانك وتصاحبك طوال رحلتك في الحياة.. حدث ارتباط شرطي بين المواقف التي تعرضت لها ومشاعر الخوف والقلق التي صاحبته تفكيرك وقتئذ..

والمشكلة التي يعاني منها البعض أو نقل الكثيرون هي الخوف

من مواجهة الناس.. فمواجهة مجموعة من الناس والتعامل معهم قد يثير مشاعر القلق مع ما يصاحبها من أعراض فسيولوجية كسرعة ضربات القلب واحمرار الوجه والعرق الغزير وارتجاف اليدين وأحياناً التلعثم..

الإنسان الذي تصيبه هذه الحالة هو إنسان تعرض لمشاعر سلبية إزاء تعامله مع الناس في طفولته.. والمستولية في الغالب تقع على عاتق الوالدين اللذين لم يتحيا له فرصة النمو الاجتماعي الطبيعي والتعامل مع الناس بحرية وشجاعة..

وإذا كنت ممن يعانون من هذه الحالة فإنه باستطاعتنا أن نذكرك ببعض المواقف التي تعرضت لها وأنت طفل: الاحتمال الغالب هو أن واحداً من الشخصيات الودية التي تأثرت بها كان يزجرك إذا حاولت أن تسأله عن شيء ما أو حين حاولت أن تعبر عن رأيك في موضوع ما.. وربما تعرضت لنفس الموقف مع أطفال في مثل سنك حين كانوا يسخرون منك ويوجهون إليك النقد أو تعرضوا لك بالإيذاء..

من هنا توكدت لديك المشاعر السلبية في تعاملك مع الآخرين، فأثرت الانزواء حتى لا تتعرض لمثل هذه الضغوط..

وحين كبرت وتعلمت وثققت ووصلت إلى مكانة اجتماعية ومادية مرموقة فإن نفس المشاعر ما زالت تتناكب وأنت تواجه الناس.. بسهولة تحدث «الشكيلة» لذات الطفل داخلك.. هذا هو مصدر مخاوفك يا عزيزي الإنسان..

7 ثلاثة أطفال.. كيف؟

أغلب الظن أنك واجهت مثل هذا الإنسان الذي تراه فجأة بعد أن كان يتحدث بطريقة هادئة وموضوعية ومترنة يشور ثورة عارمة وينفعل بشدة وقد يقذف بها في يديه ويشتم ويسب.. وتبتهت أنت لهذا التغيير المفاجئ في سلوكه ولا تدري لذلك سبباً.. وسرعان ما يبدأ ويعود إلى حالته الطبيعية وقد يعتذر لك عما بدر منه.. هذه الشخصية تسمى الشخصية «غير الناضجة انفعالياً» وهي إحدى الشخصيات غير السوية التي تعيش بيننا.

كيف تصف هذا الإنسان؟ لاشك أنك تقول عنه إنه تصرف كالأطفال.. وأنت محق في تسميتك هذه.. وعلى وجه الدقة فإنه تصرف بنفس تلقائية الطفل وفطريته التي لم تنصهر بعد في إطار متكيف. وهذا هو ما فعله إيريك بيرن حين قال إن مثل هذا الشخص تكون ذات الطفل الفطري هي المسيطرة عليه.

هل تعاملت مع إنسان كل همه أن يحصل على اللذة المباشرة، والتي لا يريد لها تأجيلاً ولا يتحول عنها ويغضب ويشور إذا حجبت عنه؟

هل تعاملت مع إنسان لا تستطيع أن تثق بما يؤديه من عمل.. قد يتحمس في البداية ويظهر استعداداً طيباً ولكن سرعان ما يصيبه الفتور والضحج ويتوقف؟

هل تعاملت مع إنسان أناني لا يحب إلا نفسه، وليس لديه أي استعداد للتضحية من أجل الآخرين حتى ولو في أبسط الأمور؟

الطفل الفطري هو ذلك الجزء الحر أو الطليق وغير المراقب من ذات الطفولة. وهو تمامًا مثل الرضيع تلقائي بطبيعته ومحب للاستطلاع ودائمًا يسعى ويطلب. والفرد الذي يفعل أي شيء يريد دون تفكير في العواقب إنما يفعل ذلك تحت تأثير من ذات الطفل الفطري. والفرد الذي يفكر في نفسه فقط يكون أيضًا تحت تأثير ذات الطفل الفطري.

الواقع أن تسجيلات ذات الطفولة لا يمكن أخذها ككل إذا أردنا فهمها بدقة. فهي خليط مركب من ثلاثة أجزاء رئيسية يمكن التعرف عليها وتحديدها وملاحظة سلوكها ونتائج هذا السلوك بشكل واضح. وقد تعرفنا على جزء واحد فقط منها وهو الطفل الفطري فدعنا نعرف على بقية أجزائها حتى تكتمل الصورة أمامنا.

هل سبق لك، عزيزنا القارئ، أن رأيت رجلاً يفتن حجرة مليئة بزملائه بقصصه وأخباره ونوادره. والجميع مشدود إليه؟

هل سبق أن رأيت امرأة تسير عبر حجرة بطريقة الواثقة المعتدة بنفسها أو بجهاها وأوثنها أو بذكائها بشكل جعل كل الرؤوس تستدير إليها؟

إذا كنت قد رأيت مثل هذا فأنت قد شاهدت على الطبيعة جانبًا آخر من ذات الطفولة عند هذا الرجل وعند هذه المرأة. هذا الجانب من ذات الطفولة ما يعرف بـ«الباشا الصغير»، وكثيرًا ما يشار إلى الجزء الخاص بالباشا الصغير من ذات الطفولة على أنه ذات الطفولة «اللي شايبة نفسها» أو «اللي يتلقطها وهي طابيره» وهي موجودة بدرجات داخل كل إنسان منا.

الجانب الثالث من ذات الطفولة هو ما يمكن أن نسميه الطفل المتكيف. وهو ذلك الجزء من طفولتنا الذي تدرّب على أن يستجيب للتعليمات والقواعد المقبولة في المجتمع فنحن نسمع أحيانًا عبارات مثل «الرجال لا يبكون» و«الطاعة ضرورية» وما إلى ذلك من القواعد التي يكتسبها الطفل وتدخل في تشكيل ذات الطفولة عنده.

والطفل المتكيف يتعلم طرقًا كثيرة للتعبير والأخلاق المقبولة مثل قول «شكرًا» أو «من فضلك». وقد يتكيف على الانسحاب من المواقف المتوترة في المنزل مثلاً، حماية نفسه من التعرض للنقد، كأسلوب دفاعي له أو قد يتكيف على الانصياع والطاعة العمياء للشخصيات الوالدية أو قد يتكيف على التمرد على الشخصيات الوالدية. وكل هذه الحالات من التكيف تنعكس عادة على الفرد عندما يكبر ويواجه الحياة العملية. ولذا فالفرد عندما يتصرف في ضوء ما اكتسبه من خبرات عن تكيفه وهو طفل يكون في حالة ذات الطفولة المتكيفة.

النظرة الكلية إذن، عزيزنا القارئ، توضح لنا أن بداخل ذات الطفولة في كل فرد منا ثلاثة أجزاء.. أمرها في الواقع أقرب ما يكون إلى ثلاثة أطفال في آن واحد. كل طفل منهم على استعداد لأن يخرج على المسرح إذا ما تم استدعاؤه. وما أكثر ما نقابله في الحياة اليومية ويستدعي كل واحد من هؤلاء الأطفال.



حتى لا نترك الزمام بيد الطفل

نريد الآن أن نحدثك عن نفسك بعض الوقت.. أحياناً تتأبك مشاعر اليأس والقنوط بسرعة إذا واجهت أي صعوبات وأنت تهتم بتنفيذ مشروع معين.. تتوقف وتغضب وتقرر ألا تواصل المضي في مشروعك.. هنا قل لنفسك.. قف.. تريث.. إن الطفل قد تشكل الآن.. إنه الطفل داخلك الذي يأس بسرعة.. أريدك الآن أن تتذكر حين كنت طفلاً، وقد أمسكت بلعبة تحاول تشغيلها ولكنها لم تتحرك فقدفت بها وانصرفت عنها ولم تحاول إصلاحها.. ألا يشبه هذا السلوك سلوكك اليوم حين تياس بسرعة أمام أي عقبة تواجهك..

أحياناً تهتز ثقتك بنفسك سريعاً إذا واجهت أي عقبة وتقول لنفسك.. أنا فاشل.. أنا لا أصلح لشيء.. أو قد تضخم النقد البسيط الذي يوجهه الناس إليك وتقول لقد حكموا عليّ بأنني فاشل.. إنه الطفل بداخلك الذي يتكلم ويطن على كل تفكير موضوعي هادئ.. وقد تسارع وتأخذ موقفاً دفاعياً وتستخدم بعض الأسلحة غير الصحية وتبرر أخطائك وعدم توفيقك مبتمداً تماماً عن الموضوعية في مناقشة وتحليل أخطائك..

وأحياناً تقبل توجيهات الآخرين على مضض وأنت ترفضها تماماً بداخلك، إنه أيضاً الطفل داخلك الذي كان يرفض الانصياع لأوامر والديته بأن يذهب إلى فراشه أو أن يلعب بهدوء أو أن يكف عن اللعب ويستذكر دروسه. وكنت تقبل على مضض تلك النصائح والتوجيهات.

وهناك المئات من الأمثلة والمواقف التي أريدك أن تسترجعها.. لماذا أريدك أن تفعل ذلك..؟

أريدك أن تسترجع كل هذا لتعرف على حجم الطفل بداخلك.. ولماذا..؟ لأنه- أي الطفل- يفسد عليك بعض حياتك.. يضللك.. يقلل فرصتك في النجاح والمضي في الحياة بتوفيق.. إن الكثير من مشاعر الطفولة سلبية ومعوقة واستمرارها معك وظهورها على السطح وفي المقدمة يسبب لك أضراراً كثيرة..

وعيك به ومحاولتك التقليل من حجم تأثيره عليك سوف يعود عليك بأكبر الفوائد..

ولعل هذا هو أحد الأهداف التي من أجلها تقدمنا إليك بهذا

الكتاب..

77 الطفل في موقف الدفاع

عزيزنا القارئ..

الإنسان تحت ضغط صراعات الحياة.. وخاصة إذا كان يتميز بشخصية معينة.. يعود إلى الوراء.. إلى مرحلة الطفولة حيث تطفئ تمامًا ذات الطفل.. ولكن ذلك يتم على المستوى اللاشعوري.. تمحي لديه تمامًا ذات البالغ وذات الوالدية وتتحكم فيه كلية ذات الطفل.. وتسمى هذه العملية اللاشعورية «بالنكوص» أي التقهقر والعودة إلى الوراء.. وهي عملية دفاعية يدافع بها الإنسان عن نفسه لعدم قدرته على المواجهة والتعامل مع الواقع.. ولذا تسمى هذه العملية مع مثيلاتها من العمليات اللاشعورية «بالحيل الدفاعية».. كيف يحدث «النكوص» للإنسان؟

كلنا نتعرض إلى مشاكل في حياتنا اليومية.. ومن خلال خبراتنا وقدراتنا وإمكانياتنا المختلفة فإننا نحاول التغلب على هذه المشاكل.. ندرس أسباب المشكلة ونحسب إمكانياتنا ونحاول الوصول إلى الحل السليم.. ولكن قد تكون المشكلة أكبر من قدراتنا.. وهنا تتحول المشكلة إلى إجهاد.. إجهاد ضاغظ يسبب لنا قلقًا..

وأحيانًا أخرى يكون هناك أكثر من بديل لحل المشكلة.. نقف حائرين في الوسط، فكل من الحلين له جاذبية.. ولا ندرى حينئذ ماذا نفعل.. وقد يكون كلا الحلين مراً.. تمامًا كالعبارة الشهيرة «الموت من أمامكم والبحر من خلفكم».. وحين يصل الإنسان إلى هذه المرحلة فإننا نقول إنه يعيش صراعًا..

وعلى قدر حالة الذات الغالبة أو التي يستطيع الإنسان تغليبها فإننا نختلف في أسلوب مواجهتنا للمشكلة أو الإجهاد أو الصراع.. وسوف نتفق بعد قليل أن الذات القادرة على المواجهة والحل الموضوعي هي ذات «البالغ» ولكن ليس هذا هو الحال مع كل الناس..

المشاكل التي لا حل لها أو التي تسبب إجهادًا للإنسان وقد تصل إلى بؤرة الصراع تسبب حالة من القلق.. والقلق من ضروريات الحياة ومواجهة صعابها فهو يضع الإنسان في حالة تحفز ليجمع قدراته وإمكانياته للتغلب على الصعوبات.. هذا هو قلق البالغ.. وذلك ما نسميه بالقلق الصحي..

ولكن قلق ذات الطفل يتحول إلى حالة من الذعر والملح.. ولأنها ذات لا تقوى على التحمل والمواجهة، ولا تقوى على تحمل القلق وأيضًا لأنها الإرضاء السريع المباشر بأقل قدر من المعاناة فإن أسلوبها في حل المشاكل هو الهروب.. وقد يصل هروبها إلى حد الانفصال عن الواقع.. هنا يقدم العقل الباطن أو اللاشعور الحل.. يقدم الحيلة الدفاعية التي تخمي الإنسان من القلق والاكتئاب.. النكوص إلى مرحلة الطفولة وتغلب ذات الطفل هو الحل حيث لا مسئوليات.

مثلًا نرى الزوجة وهي تناقش زوجها وقد أصيبت بحالة من الإغماء والتشنج.. لقد عجزت عن المناقشة الموضوعية نظرًا لضعف موقفها؛ ولأن الحق ليس في جانبها ولكنها لا ترضى أن تسلم بخطئها وضعف موقفها.. لا ترضى بالهزيمة.. لا ترضى بحالة الإحباط التي قد تشعر بها إزاء فشلها في معالجة الموقف أو فشلها في الحصول على كل طلباتها دون وجه حق.. إذن الحل هو أن تتسحب من المعركة

ولكن بطريقة درامية مشيرة تسبب ارتباكًا وحرَجًا للطرف الآخر وتجعله يشعر بالمسئولية لهذه الحالة التي أصابها.. الحل هو أن تصاب بالإغماء والتشنج أو فقدان الوعي.. لقد أنهت المناقشة، وحلت الصراع ولكن بأسلوب مرضي بدائي.. إنها ذات الطفولة التي لا تقوى على المواجهة.. هي التي قدمت لها الحل.. تمامًا كما اعتادت أن تنسحب من المواقف بهذا الأسلوب.. يعاد لعب الشريط بسرعة إلى الوراء.. تمامًا حين كانت تمنع من اللعب أو تحرم من اللعبة.. الحل وقتها كان أن تصرخ وتبكي، تلقي بنفسها على الأرض، أو تنطح الحائط برأسها ذلك لأنها لا تقبل أن تحرم من اللعب أو اللعب، ولأنها تريد دائمًا أن تحقق طلباتها وتحصل على اللذة المباشرة.. لا تقوى على تأجيل سرورها..

وهناك أشكال أخرى غير الإغماء والتشنج.. قد تفقد القدرة على المشي أو ينحبس صوتها أو تفقد القدرة على الرؤية.. كلها أعراض هستيرية مؤقتة ليس لها أي أساس عضوي لكنها الحل السريع للمشكلة التي لم تقو على مواجهتها.

وإذا كان الصراع خطيرًا، ويهدد حياة الإنسان كالمسجون الذي ينتظر حكمًا بالإعدام فإن الحل هو أن ينسحب تمامًا من عالم الواقع.. فليعد طفلًا.. فنراه يجبو على الأرض كالأطفال ويتبول على نفسه ويتكلم كطفل في الثانية من عمره..

هذه الأعراض قد تحدث للطفل نفسه.. فنراه يغلب ذات الطفل، وتحدث له عملية نكوص حين يولد له شقيق أو شقيقة يأخذ أو تأخذ قدرًا كبيرًا من الاهتمام ورعاية والديه.. الحل أن يعود هو

الآخر وليدًا صغيرًا فتبدأ عملية التبول اللا إرادي أو يصاب بالتلعثم أي يتحدث كطفل صغير..

وقد يحدث الانفصال بشكل كامل وأكثر درامية فيصاب الإنسان بفقدان كامل للذاكرة حتى أنه ينسى اسمه وعمله وسكنه أو يصاب بحالة من الشرود فنجلده يسافر إلى أماكن بعيدة دون أن يدري.. إنه يسافر بعيدًا عن المكان الذي يواجه فيه المشاكل والصراعات..

لماذا يحدث هذا لبعض الناس..؟ لا شك أن ذات الطفولة طاغية وتحكم وتحتل حيزًا كبيرًا في الذات الكلية لهذا الإنسان وهي دائمًا جاهزة لأن تظهر في المقدمة وتقود الشخصية ولا شك أن ذلك على حساب ذات البالغ.

مثل هذه الشخصيات تعرف «بالشخصية المستيرية».. وإذا استعرضنا سمات هذه الشخصية فسوف نجد أن كثيرًا من سماتها هي نفس سمات ذات الطفولة..

أبرز هذه السمات هي الأنانية والرغبة الدائمة في تحقيق مطالبها على حساب كل الاعتبارات.. وهي تميل إلى الانفعال السريع بشكل درامي وغير موضوعي ثم سرعان ما يهدأ انفعالها.. ولذا فالناس الطيبون يصفون صاحب هذه الشخصية بأن «قلبه أبيض» لأنه يشور بسرعة ويهدأ بسرعة أيضًا..

وهذه الشخصية تنسم أيضًا بالسطحية والكذب وعدم القدرة على المثابرة والاستمرار ولديها قابلية شديدة للإيحاء ولكن الصورة مؤقتة فسرعان ما تغير رأيها..

فهل نستطيع أن نقول إن الشخصية المستيرية هي شخصية

تضخمت لديها ذات الطفل على حساب ذات البالغ؟ أعتقد أنك توافقنا في هذا.

وثمة أنواع أخرى من الشخصيات التي تعيش بيننا وتعامل معها كل يوم، وبعد أن عرفنا بعض المعلومات عن أقسام الذات الثلاثة تستطيع أنت الآن يا عزيزنا القارئ بهذا القدر من المعلومات أن تؤكد أن ذات الطفل متضخمة لدى هذه الشخصيات.. فالشخصية العاجزة وهي تلك الشخصية التي تتميز بالقصور الشديد في أدائها وتفتقر إلى الحماس والنشاط والعقلي والبدني والتي لا يمكن أن تتوقع منها أداءً كاملاً دقيقاً.. عملها دائماً ناقص وغير كامل، ولهذا لا يمكن الاعتماد عليها.. هذه الشخصية لا شك أن ذات الطفل تحتل الحيز الأكبر من تكوينها..

ولعلك سمعت أو رأيت أو تعاملت مع «الشخصية غير الناضجة انفعالياً».. هذا الإنسان الذي ينفعل لأنفه الأسباب وقد يصل انفعالياً إلى حد الثورة والتحطيم ثم فجأة وبسرعة يبدأ ويكي ويعتذر.. عدم النضج الانفعالي هو سمة طفولية.. والشخصية غير الناضجة انفعالياً هي شخصية تضخمت لديها ذات الطفل.

إذن نخلص من هذا أن هناك ثلاثة أنواع من الشخصيات التي تتميز بأن ذات الطفل هي الذات الغالبة والمتضخمة لديها على حساب ذات البالغ وهي الشخصية المستيرية والشخصية العاجزة والشخصية غير الناضجة انفعالياً..

رفقا بالقوارير

عزيزنا الإنسان..

أوضحنا لك بعض سلبيات ذات الطفولة.. تطرق بنا الأمر إلى ربطها ببعض الشخصيات غير الطبيعية والأحوال غير الصحية.. طلبنا منك أن تكون واعياً ومراقباً لنفسك حتى لا تسمح لسلبيات ذات الطفولة أن تجررك إلى أن تخسر جولانك في الحياة وتفقد سعادتك..

أوضحنا لك أيضاً بعض سلبيات ذات الوالدية.. فليس كل رسائل ذات الوالدية صحيحة أو تصلح للعصر والظروف التي تعيش فيها وأن بعضها يجب أن تسقطه.. حذرناك من التعصب والتحيز والتعنت.. أي من السيطرة الغاشمة غير الموضوعية لذات الوالدية على تصرفاتك ومواقفك..

أوضحنا لك أن الطريق السليم لتحقيق نجاحك وسعادتك هو أن تكون كل تحركاتك من ذات البالغ فهي الأقدر على المواجهة والتحليل.. هي الطريق الصحي لتعيش بأقل قدر من المعاناة والصراعات..

ولكنك يا صديقي لا تستطيع أن تخنق الطفل في داخلك إلى حد الموت.. ولن تستطيع أن تطلق الرصاص إلى حد القتل على داخلك.. فكل منها لا يقف في مكان محدد بحيث تستطيع أن تصيبه في مقتل دون إصابة الأجزاء الأخرى من نفسك.. فنفسك نسيج متماسك من الأجزاء الثلاثة..

أنت في حاجة إلى الطفل الذي في داخلك.. وفي حاجة أيضًا إلى الوالد.. نحن لم نقل لك نخلص منها.. ولم نقل لك إن كلها سلبيات ضارة.. على العكس فلكل جزء دوره الحيوي والمهم.. ولكن- ويتأكد على كل حرف- ما نطلبه منك هو أن تكون الهيمنة لذات البالغ وأن تكون بداية التحرك من عندها.. قد تتصرف من ذات الطفل ولكنك تذهب إليها بطوعك واختيارك والذي يحركك إليها ذات البالغ.. أي من ذات البالغ تقرر أن ذات الطفل هي أصلح الذوات الثلاث لكي تتصرف وتحرك في هذا الوقت بالذات.. وبالمثل مع ذات الوالدية. أي أن القرار هو قرار ذات البالغ.. والتحرك نحو أي ذات هو من ذات البالغ..

أنت تحتاج إلى الطفل في داخلك.. تحتاج إلى أن تمشي حافيًا أحيانًا دون رقيب أو أن تجري وراء الكرة وتلقي بنفسك على الحشائش رافعًا عينيك إلى السماء مستنشقًا الهواء ملء رتبتك متطلعًا بلا هدف إلى الطيور المحلقة في الجو.

تحتاج وأنت تأخذ حمامك إلى أن ترفع صوتك بالغناء- وقد يكون صوتك أحش- وأن تعجب بهذا الصوت وتتأثر بطريقة غنائك..

تحتاج إلى أن تجلس إلى صديق وتسخر من كل العالم حولك، بل تضحك من هذا العالم بل تقول كم هو عالم مجنون وأحمق..

تحتاج إلى أن تقرأ في جريدة الصباح الكاريكاتير قبل أن تقرأ المقال السياسي وأن تضحك ملء فمك على تلك النكتة التي تبدو فيها التلميحات الجنسية ولكنها ذات مغزى سياسي عميق..

تحتاج أحيانًا إلى أن تقول: أنا تعبت وزهقت.. كفاية بقي شغل.. أنا رايح أنام وأستمع بالدفء.. الدنيا برد يا عم.. بلا شغل بلا وجع دماغ..

لا تكابر وتقول إيه التفاهة دي.. لا ننس أنك تجلس وحدك الآن مع هذا الكتاب وليس وسط مجموعة من الناس لنقول: لا.. أنا لا أحتاج إلى مثل هذه الأشياء.. أنا إنسان موضوعي جدًا وعملي جدًا.. ما دممت وحدك الآن.. فأنا واثق أنك ستكون شديد الصراحة مع نفسك.. والدليل على ذلك أنك وأنت تقرأ هذا الكتاب ومنذ خمس دقائق قد قمت من كرسيك وذهبت إلى الشلاجة لتشرب وتكاسلت أن تضع الشيب في قدميك وذهبت إليها حافيًا.. أو على الأقل هذا ما ساورك.. أو ما قد تفكر فيه.. لا تتردد. افعلها وستكتشف المتعة التي يمنحها لك الطفل داخلك.. ولكن احذر أن تصاب قدمك.. وهذه العبارة الأخيرة هي كلمات ذات الوالدية..

لولا هذا الطفل لما كان هناك الكاريكاتير والنكتة والمرح الكوميدي لولا هذا الطفل لما ذهبت إلى الرحلات الخلوية لمجرد أن تجري وأن تستنشق الهواء..

ليس من المفروض أن تكون كل الرحلات إلى المعارض والمتاحف والأماكن الأثرية.. وليس من المفروض أن تكون كل جلسات الأصدقاء حديثًا عن المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.. الطفل في داخلك بدعوك إلى البساطة.. إلى المرح.. إلى التحلل من القيود.. إلى أن تكون نافعًا أحيانًا.. أن تفكر في لا شيء.. أن تستريح من عناء مشوار



RABIA

الحياة.. إنها لحظات أحتاج إليها أنا وأنت..

يتم هذا على مستوى الأفراد.. وأيضًا على مستوى الشعوب.. فترة ازدهار المسرح الكوميدي والساخر تكون في الأزمات السياسية والاجتماعية.. بعض الشعوب تواجه أزماتها ومشاكلها عن طريق النكت..

بل إن هناك احتياجًا فعليًا لأن نستعيد مشاعر الطفولة.. أنا وأنت وكل الناس هكذا.. يظفني علينا هذا الإحساس ونحن في مواقف الضعف والهزيمة والمرض والغربة.. نحتاج إلى الصديق الخنون لنرتكن إليه.. نحتاج للبيد الخنون التي تمسح على رأسك.. نحتاج إلى من يقول لك: «لا تخزن يا ولدي».

نحتاج إلى من يقول لك: «أنا بجانبك». أنا معك.. نستريح إلى هذا ونحتاجه.. بل تعال تنصrach أكثر من ذلك.. ألسنت تبالغ أحيانًا ولو إلى قدر قليل في مدى مرضك ومعاناتك حتى تستمتع لوقت أطول وبدرجة أكبر من الرعاية والحنان؟ لا أقول إنك تدعي المرض، ولكن أقول إنك تستمري وتستمتع بهذا القدر من الحنان المضاعف والرعاية المركزة أثناء فترة مرضك ولهذا فلا مانع من قليل من المبالغة تمامًا كما كنا فعلنا ونحن أطفال..

تعال نستعرض بعض المواقف الأخرى ..

وأنت تسلم يديك لقارئ الكف فإن ذات الطفولة تكون هي الحاضرة.. تفعل ذلك في غفلة من ذات البالغ التي تؤمن أن الغيب لا يعلمه إلا الله.. كما أن ذات الوالدية ليس من خصائصها أن تستكين

في وداعة إلى الآخرين وتكون تحت تأثيرهم يرشدونها ويوجهونها ويمكن لها عن مستقبلها.. ذات الوالدية هي التي ترشد وتوجه النصيح.. أما ذات الطفولة فهي التي نحتاج إلى من يطمئنتها ويخفف قلقها من أجل الغد..

رغم اعتراضات ذات الوالدية وذات البالغ فإن ذات الطفولة تخرس كل هذه الاعتراضات وقد تقطع أحيانًا لتلتقي بقارئ الكف ليحكى لها عن غدها.. ونظرًا لقباليتها للإيماء ولشدة قلقها فإنها تعتقد فيما يقال لها.. تنبهر بقارئ الكف وتروج له على أساس أن ما قاله صحيح وقابل للتحقيق..

بعض الشعوب تنتشر فيها مثل هذه المعتقدات حيث نجد بضاعة قراءة الكف والأعمال والأسحار سوقًا رائجة فهل تستطيع أن تقول إن ذات الشعوب تنقسم أيضًا إلى ذات الطفولة وذات البالغ وذات الوالدية، وإن بعض الشعوب تكون ذات الطفولة لديها هي الطاغية والمسيطرة.. نقول هذا لأن هناك شعوبًا يتسم معظم أفرادها بالانفعالية والبعد عن الموضوعية في اتخاذ قراراتها وتنظيم حياتها.. بعض الشعوب تتسم بقصر النظر وعدم القدرة على التخطيط العلمي السليم طويل المدى ولا تهتم إلا بالحصول على النتائج المباشرة السريعة والتي ترضي في الغالب شهواتها ونزواتها..

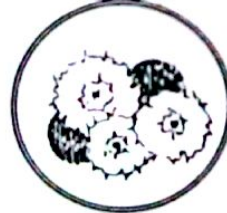
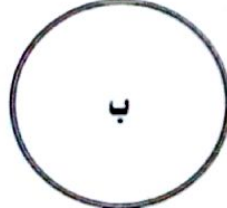
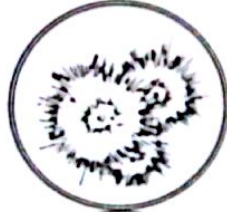
هناك شعوب أخرى اشتهر عنها النظام الدقيق في إدارة شئون حياتها.. اشتهر عنها احترام العمل والدقة في كل ما تنتج وأن تخطيطها يمتد عشرات السنين إلى الأمام.. هل تقول إن ذات البالغ

هي الطافية في معظم أو كل أفراد هذه الشعوب..

لا شك أن هناك سمات عامة يشترك فيها أفراد الشعب الواحد وأن بعض هذه السمات تقرب من سمات الولاية أو سمات الطفولة أو سمات البالغ.. وهذا ما ينقلنا إلى الحديث عن الدائرة الوسطى في هيكل الشخصية.. ذات البالغ.

...

البالغ



٣- ولادة متأخرة

هل سبق أن لاحظت ذلك التحول العظيم الذي يحدث للطفل، أي طفل، بعد سن الشهور العشرة من عمره؟ لا تستغرب كل ما لاحظته.

لا تستغرب إذا وجدته يحاول فتح أحد الإدراج وإغلاقه عشرات المرات أو أكثر لأيام متتالية. لا تستغرب إذا لاحظت.. اهتمامه الزائد بورق السوليفان الذي يغلف علب السجائر لا تستغرب ما يلفت انتباهه من بعض ذرات التراب الصغيرة أو بقايا الطعام الموجودة على السجادة. لا تستغرب محاولته الوقوف وسحب زجاجة الدواء التي وضعها ونسيتها على المائدة القريبة.

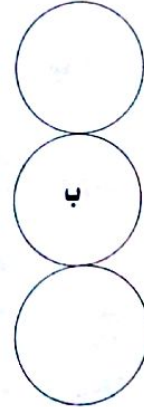
الأم عادة أقرب وأقدر على ملاحظة التطورات التي تظهر على الطفل في هذه المرحلة - سن العشرة شهور - ومن بين ما تلاحظ عليه في هذه الفترة تركيزه المستمر في النظر إلى الأشياء والأشخاص وهو ما تسمية الأم «بخلقته» وعادة ما يقضي الطفل وقتاً أطول في هذه الفترة متطلماً بعمق وتركيز إلى اللعب التي يلعبها سواء قبل أو بعد أن يلعب بها. وهو أيضاً يقضي وقتاً أطول في النظر من النافذة إذا أتيح له ذلك. ينظر بعمق وتركيز إلى غيره من الأطفال يلعبون بجواره.

تدرك الأم عادة تغيرات أخرى تظهر على الطفل في هذه السن. فهي تلاحظ أنها بدأت تتعامل مع طفل جديد يستجيب بصورة أفضل للكلمات التي تقولها. الآن أصبح الطفل أكثر إداركاً حينما يذكر اسمه فيلثفت ليرى من يتكلم عنه. سوف يستجيب إذا طلبت

٣- ذات ال (ب) بالغ

حالة ذات البالغ لا ترتبط بالمعنى المتعارف عليه من حيث بلوغ سن معينة بقدر ما ترتبط بالقدرة على التفكير الرشيد والموضوعي المبني على إدراك الحقائق والربط بين العلاقات وتقدير الاحتمالات قبل اتخاذ أي قرار.

والظاهرة المميزة لذات البالغ هي القدرة على التفكير الواضح وهذه تنمو في مراحل الطفل الأولى وقبل نهاية العام الأول من عمره وتستمر معه طوال حياته ما لم يحدث شيء يعطلها..



منه شيئاً بسيطاً كأن يرسل لها قبلة في الهواء أو يمتنع عن فعل الأشياء. ولكن تلك القدرة الغريبة على ملاحظة الأشياء الصغيرة هي التي تلفت نظر الأم أكثر من غيرها في تلك السن. حب الاستطلاع يتوج أميرنا الصغير بذات البالغ.

بلوغ الصغير لسن عشرة شهور عادة يمثل نقطة تحول مهمة في حياته فحتى هذه السن تظل حياته بصفة رئيسية بمثابة اعتماد على الغير وسلوكه يعتمد بصفة رئيسية على استجابات لا إرادية لمطالب من حوله. حتى هذه السن كل ما يملكه من حالات الذات هو ذات الوالدية وذات الطفولة. وما لم يملكه بعد هو القدرة على اختبار استجاباته الخاصة أو استغلاله لما يحيط به. لا يمتلك القدرة على التوجيه الذاتي. لا يمتلك القدرة على اختبار طريقة. يتعامل فقط مع ما يأتي إليه.

وعندما يبلغ الصغير سن العشرة شهور يبدأ عادة في معايشة الشعور بالقوة على الحركة من داخله. أصبح باستطاعته أن يرى العلاقات بين الأشياء والأجزاء. ربما يكون قد بدأ منذ سن الثمانية شهور في استغلال هذه الحاسة، ولكن بلوغه سن العشرة شهور عادة يضع كل محر كاته الداخلية في خدمة حركته الحرة في تعامله مع ما حوله ومن حوله من أشياء وأشخاص ويبدأ في البحث عن العلاقات.

النمو التدريجي لذات البالغ

منذ الولادة إلى
خمس سنوات

و

عشرة شهور وما
بعدها

ب

منذ الولادة إلى
خمس سنوات

ط

في هذه السن تبدأ مرحلة تركيزه على فحص الأشياء التي يلعب بها ومحاولة استكشافها بتأملها ومحاولة معرفة كيف تعمل. نجده يستمتع باللعب بالكوب الفارغ ويحاول التظاهر بأنه يشرب منه. يضع اللعب في فمه ويحاول مضغها. يستمتع بالحركة فلا يهدأ على وضع معين في أثناء لعبه. يسعى للحصول على لعبته ثم «يرفسها» ويجبو وراءها محاولاً النهوض، حركته أصبحت غير مقيدة عند هذه السن. ورغبته في استطلاع ما حوله، والتي بدأت مع سن الثانية شهور، أصبحت في حالة قوة دفع منتظمة ومستمرة.

هذه هي بداية ذات البالغ عند الصغير.

ولعلك تلاحظ، أن هناك اختلافاً في تاريخ بداية تسجيلات ذات البالغ عن تسجيلات كل من ذات الوالدية وذات الطفولة. فالتسجيلات الخاصة بذات الوالدية وبذات الطفولة تعملان معاً وفي نفس الوقت منذ اللحظة الأولى لولادة الصغير ولكن تسجيلات ذات البالغ لا تبدأ في التحرك إلا مع بداية الشهر الثامن من عمره وتأخذ قوة دفعها المنتظمة مع اكتمال الشهر العاشر من عمر هذا الصغير.

فالطفل يكتشف في شهره العاشر أنه قادر على فعل شيء نتيجة إدراكه لما حوله. وهذا الإدراك يمثل بداية نمو ذات البالغ عنده. وتبدأ محتويات ذات البالغ في التجمع نتيجة قدرة الطفل على اكتشاف ما هو مختلف فيها حوله عما سبق أن تعلمه «وسجله في ذات الوالدية» وعما سبق أن شعر به داخلها «وسجله في ذات الطفولة». وهنا تبدأ ذات البالغ عند الصغير في تكوين حصيلة المعرفة بجمع الحقائق وتنظيمها في علاقات بناء على المشاهدات وتكرار المشاهدات.

الكمبيوتر

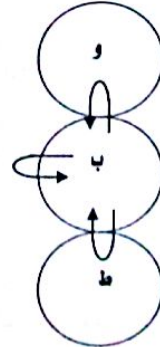
كل إنسان منا لديه ذات بالغ بدأت في العمل منذ الشهر العاشر من عمره وما لم يصب المخ بأضرار بالغة فكل واحد منا قادر على الاستفادة من طاقة ذات البالغ عنده بأشكال مختلفة. وقضية النضج أو عدم النضج هنا ليس لها أي وزن في استعمال ذات البالغ فالسلوك الذي يبدو لنا وكأنه صادر عن شخص غير ناضج لا يعني أن هذا الشخص ليس لديه ذات بالغ ولكن يعني أن هذا الشخص قد أطفأ أنوار ذات البالغ في هذه اللحظات وترك للطفل الفطري داخله حرية الحركة.

واستعمال ذات البالغ مطلوب في جمع الحقائق والمعلومات وتنظيمها واختزانها على أساس الخبرات المتكررة. وفي تنظيم هذه المعلومات فإن ذات البالغ، حتى عند الطفل الصغير ذي العشرة شهور تقدر الاحتمالات قبل اتخاذها لقرار معين. عملية «برمجة» كاملة تماماً كما لو كنا أمام كمبيوتر نخترن فيه المعلومات بناء على برامج معينة سيتم على أساسها استرجاع هذه المعلومات بعد الربط بينها في علاقات منطقية قائمة على احتمالات مدروسة ومحسوبة.

ولكن من أين تأتي المعلومات إلى هذا الكمبيوتر؟ إلى ذات البالغ؟ هناك مصادر متنوعة للمعلومات تلجأ إليها ذات البالغ. فهناك المصادر الخارجية للمعلومات وهي تعبر عن العالم الخارجي الذي يمكن ملاحظته موضوعياً «كتصاعد بخار من طبق به ماء ساخن». وهناك المصادر الداخلية للمعلومات وهي تعبر عن العالم

الداخلي لذات الوالدية «تعليمات الشخصيات الوالدية بخصوص عدم الاقتراب من طبق يتصاعد منه البخار» والعالم الداخلي لذات الطفولة «كيف شعر أول مرة عندما لمس طبقاً يتصاعد منه البخار».

تستمر ذات البالغ من الفرد بعد ذلك في النمو وتتعامل عادة مع المعلومات من مصادرها الخارجية والداخلية. وحينما يصبح الصغير شاباً ويستيقظ في الصباح مثلاً وينظر من النافذة فيرى السماء مليدة بالغيوم ولا أثر لأشعة الشمس على الأرض، ثم يلاحظ أن الجو بارد قليلاً داخل الغرفة يبدأ في تقدير الاحتمالات بأنه من المتوقع سقوط أمطار. وإذا تذكر تعليمات الشخصيات الوالدية بأنه في مثل هذه الظروف يجب أن يكون الإنسان حريصاً، وتذكر أيضاً مشاعر الطفولة وكيف قاست من البرد والأنفلونزا، فإنه قد يقرر عدم الخروج في مثل هذا اليوم أو ارتداء ملابس ثقيلة واصطحاب المظلة.



ذات البالغ تجمع المعلومات من المصادر الخارجية ومن حالات الذات وتنظمها لتقدير الاحتمالات واتخاذ القرارات.

والمصدر الأساسي لتغذية ذات البالغ عند الفرد هو التعليم والخبرات المكتسبة فكلما زادت المعلومات الحقيقية التي يملكها الفرد في أي موضوع - أي كلما زادت مدخلات ذا البالغ - زادت فرصه في اتخاذ قرارات أفضل في هذا الموضوع. يكمل التعليم أيضاً الخبرات المكتسبة التي يتحصل عليها الفرد من حياته ومشاهداته. وبالتالي فإن حالات ذات البالغ تختلف من فرد لآخر جزئياً بسبب نوع وكمية المعلومات التي حصل عليها كل منهم من التعليم والخبرات المكتسبة.

تشرّفنا

اسمح لنا أن نقدم لك شخصًا في اللحظات التي تسيطر فيها على تفكيره وسلوكه ذات البالغ لكي تتعرف إليه وعليه. لاحظ معنا، عزيزنا القارئ، نظرات عينيه وطريقة كلامه وإشاراته وتعبيراته التي ترسم على وجهه ونبرة صوته ونوع العبارات التي يستعملها.

لاحظ هذا الإيقاع المنتظم الذي يبدو عليه صديقنا الذي تسيطر عليه ذات البالغ في هذه اللحظات. هدوءه النسبي كظاهرة مميزة لسلوكه واستغراقه معك لاحظ كيف يستمع إليك بإنصات وأنت تتحدث معه.. كله بكل حواسه معك.. عيناه في عينيك لاحظ الإيقاع المنتظم لعينيه في انغلاقها وانفتاحها مرة كل ثلاث ثوان تقريبًا كأنها يحتوي كلتاك حبة حبة ويهضمها. لاحظ كيف يتوقف أحيانًا ليسألك عن الحقائق والأسباب والتعليقات.. لاحظ كيف أن كثيرًا من عباراته تبدأ بسؤالات مثل: من؟ متى؟ كيف؟ ماذا؟ أين؟ لماذا؟ لاحظ كيف أنه يستعمل عبارات محسوبة نوعًا ما. لاحظ كيف أنه لا يطلق أحكامًا عامة مثل «كل الناس تفعل كذا» وإنما يتحفظ بقوله: «بعض الناس أو أغلب الناس يميل إلى فعل كذا».

هذه هي ذات البالغ في تعاملها مع الناس، جهاز عصبي كامل أقرب في تشبيهه إلى الكمبيوتر يتلعب الحقائق ويتفاعل معها وينظم العلاقات ليحصل على معلومات ويقدر لها الاحتمالات قبل اتخاذ قرار.. سبحان الخالق.

هل اتفقتم على الحل؟

ذات البالغ تتعامل أيضًا مع الداخل.. داخل الفرد نفسه مع ذات الوالدية وذات الطفولة، وإن كانت أصعب في ملاحظتها بالنسبة لنا. ولكن دعنا نتصور شخصًا يبدو أمامنا وكأنه يعيش في أحلام بقطعة. هذا الشخص قد يكون في الواقع في حالة إقدام على اتخاذ قرار في مشكلة تتصارع بشأنها حالات الذات داخله. دعنا نفترض أنّ هذا الشخص عبارة عن طالب جامعي استيقظ في الصباح ولم يترك سريريه بعد.

قد تكون المشكلة التي يفكر فيها هذا الطالب هي ماذا بلبس اليوم في ذهابه إلى الكلية قد تكون رغبة ذات الطفولة الفطرية الطليقة داخله أن تذهب إلى الكلية حافية القدمين. الرد الفوري عليها سيكون من ذات الوالدية الانتقادية التي ستطلق حكمًا سريعًا بأن هذا «كلام فارغ.. وقله حياء» وأن الذهاب للكلية له تقاليد خاصة يجب احترامها. هنا قد تتدخل ذات البالغ لتدرك عددًا من الحقائق مثل أن الذهاب للكلية بدون حذاء يعرضه للإصابة في قدميه كما يعرضه للخروج عن تعاليم السلوك المقبول اجتماعيًا في الكلية وما إلى ذلك. وأي من حالات الذات الثلاث الداخلة في هذا الحوار قد يكسب المناقشة.

جناب المدير

ندعوك، عزيزنا القارئ، إلى تقوية وتدعيم ذات البالغ عنك فهي بحق مدير الشخصية، ذات البالغ عندك هي التي تتخذ، أو التي يجب أن تتخذ القرارات عما هو مناسب للاستعمال من تسجيلات ذات الودية ومن محتويات ذات الطفولة. وتستطيع ذات البالغ أن تمارس إدارتها لشخصيتك بوسائل عديدة.

ذات البالغ داخلك، تستطيع الوقوف بمثابة الحكم حينما يكون هناك صراع داخلي بين ذات الودية وذات الطفولة. حينما يمر عليك الوقت الذي تشعر فيه بالحيرة فتجلس منزويًا بجوار النافذة تملق في لاشيء وتشعر كأن ذات الودية تصارع مع ذات الطفولة داخلك.. اطلب ذات البالغ لكي تتدخل في هذا الصراع.

اجعل ذات البالغ تفحص تسجيلات ذات الودية وتفهم الخلفية التي تجعل ذات الودية تتخذ هذا الموقف وفي نفس الوقت دعها تفهم مشاعر وخيالات ذات الطفولة داخلك ومبرراتها. بناء على هذا الفحص تستطيع ذات البالغ داخلك أن تستعرض الموقف من كافة جوانبه وتضيف عليه المعلومات الأخرى التي لم تكن قد أخذت في الحسبان ثم تتخذ القرار بناء على دراسة محسوبة للاحتياجات. من ثم ستجد نفسك تنهض من جوار النافذة لتتضم إلى غيرك من البشر بدلاً من الانطواء بعيداً.

وقد تكون غير سعيد بالوظيفة التي تشغلها وتفكر جدباً في الهجرة خارج بلدك ويشغلك هذا الحاطر كثيراً. تجلس بمفردك ولا

تدري ماذا تفعل. إذا تركت ذات الودية وذات الطفولة يتنازعا داخلك قد لا تصل إلى حل وإنما كل ما قد تصل إليه هو الشرود والتمزق الداخلي وما يترتب على ذلك من انعكاسات على سلوكك مع غيرك في المنزل أو في العمل. أصبحت عصبياً في الآونة الأخيرة ولا تستحمل مناقشات من أحد ودائماً تشور لأنفه الأسباب. وهذا متوقع منك مادام هناك من يتنازع داخلك وأنت لم تصل لقرار بعد.

تجلس وحيداً في مكان منعزل وطعم المرارة في حلقك وكأن شيئاً داخلك يريد أن يتفجر ولا تعرف كيف تجعله يخرج. هنا علينا بوقفة. لماذا لا نستدعي ذات البالغ ونجعلها تتولى إدارة الشخصية؟ نقول لأنفسنا فلتسلم ذات البالغ زمام الأمور لتحل لنا هذه المعضلة.. ماذا تفعل ذات البالغ؟

تقوم ذات البالغ أولاً بإدراك الموقف ومحاولة السيطرة على عناصره. الموقف بوضوح هو أن هناك مشكلة توقعات مطلوب تحقيقها لا تسمح بالإمكانات المتاحة بتوفيرها والحل الوحيد الذي نراه هو الهجرة إلى خارج البلاد للالتحاق بوظيفة لها راتب ثابت يوفر إشباع هذه التوقعات ولكن هناك صراعاً داخلياً بين ذات الودية وذات الطفولة حول هذا الموقف. دعنا نحلله ونتفهم وجهة نظر كل منهما.

ذات الطفولة تريد إشباعاً حالاً لكل مطالبها وهي تطلب دائماً ولا ترضى بالقليل، ذات الطفولة تسمى وتطلب وتريد تحقيق مطالبها بصرف النظر عن أي شيء آخر. ويريق المرتب يجعل لعب ذات الطفولة يسيل. من ناحية أخرى فإن الضغوط التي تتعرض لها ذات

الطفولة تجعلها تميل إلى الهرب إلى مكان بعيد عن ذلك المكان الذي يوجد به التوتر، ومن ثم فإن أنسب حل لذات الطفولة هو الهرب.. الهجرة.. أن تعبر جبالاً وبحاراً لكي تكتشف الكنتز تماماً مثلما خرج على بابا وليس معه ما يقتات به لكي يتجول بعيداً فيكتشف المغارة التي بها الذهب والألماظ والياقوت والمرجان. هذه هي مصادر الضغط من ذات الطفولة.

في الجانب المقابل هناك ذات الوالدية بكل تسجيلاتها وأحكامها وأمثالها الشعبية.. ذات الوالدية التي تعودت على الاستقرار والعزوة وسط الأبناء تضغط عليك لكي تبقى بصرف النظر عن أي ضغوط اقتصادية. ذات الوالدية داخلك سوف تقول لك أشياء مثل: «هية الحياة فيها كام سنة علشان الواحد يتغرب» و«يا بني ارض بقليلك» و«من فات داره يقل مقداره» و«الغربة صعبة» و«بيتك حا ببقى من غير راجل» وغيرها من التسجيلات المعتادة والمنطقية بالنسبة لذات الوالدية. ومن هنا نجد نفسك مشدوداً إلى البقاء رغم إلحاح ذات الطفولة الضاغطة عليك.

إذا أمكن لذات البالغ داخلك أن تتفهم منطق ذات الطفولة ومنطق ذات الوالدية تكون المهمة بعد ذلك أيسر ويبقى فقط أن تبحث عن مصادر خارجية للمعلومات عن الموقف أو المعضلة التي تواجهها، فتبدأ ذات البالغ في البحث عن بدائل أخرى بأن تجمع المعلومات عن الفرص المتاحة داخل البلاد في وظائف أخرى. هناك شركات جديدة تهيئ فرصاً أفضل ولكنها تشترط إتقان لغة أجنبية مثلاً وهذا متيسر من خلال مراكز تعلم اللغة أو بالدراسة بالمراسلة أو بالدراسة الذاتية. هناك فرص لشغل أوقات الفراغ بعد مواعيد

العمل الرسمية بشكل منتج ويحقق عائداً مادياً. هناك وهناك وهناك... إلخ.

إذا استمرت ذات البالغ بهذا الأسلوب في السيطرة على الموقف فبمقدورها أن تصل إلى قرار فعال في المدى الطويل. وقد يكون هذا القرار هو الهجرة بالفعل لعدد من السنوات ثم العودة بناء على تصور معين. أو قد يكون القرار شيئاً مختلفاً كل الاختلاف عن كل ما سبق، كل ما يلزمنا فقط هو أن نترك لذات البالغ فسحة من الوقت لكي تعمل ونعودها تدريجياً على التدخل الإرادي.



ذات الوالدية تلوث ذات البالغ

وقد يأتي التلوث من ذات الطفولة ليفسد التفكير الواضح لذات البالغ. فبعض الأشخاص تستقر معهم خيالات من الطفولة ومهما كبرت سنهم تؤثر مثل هذه الخيالات جزئياً على تفكيرهم وسلوكهم وهم في حالة ذات البالغ. فالبعض يعتقد في السحر. والبعض يعتقد أنه إذا انتظر وقتاً كافياً فإن شيئاً سحرياً سيحدث وبالتالي يؤجل الأعمال والقرارات في انتظار هذا الشيء. وهذا ما نطلق عليه حالة تلوث البالغ بسبب مشاعر وخيالات الطفولة.



ذات الطفولة تلوث ذات البالغ

7 لا أسمعك بوضوح

لأن التفكير الواضح هو سمة من سمات ذات البالغ فأحياناً ما يصاب هذا التفكير الواضح بالتشويش من خلال تأثيرات من ذات الوالدية أو ذات الطفولة أو الاثنين معاً. وهذا التشويش يفسد التفكير الواضح لذات البالغ ومن ثم نقول إنه تلوث.

والتلوث لذات البالغ قد يأتي من ذات الوالدية المكتسبة عن شخصية والدية كانت متحيزة أو متعصبة، وتصرف الفرد في إطار من هذا السلوك المكتسب جزئياً وهو في حالة ذات البالغ. فالمدير الذي يقوم بعملية اختيار موظف جديد مثلاً ويجري مقابلة شخصية مع هذا الموظف الجديد قد يكون في حالة ذات البالغ بصفة رئيسية في مناقشته، وفحاً يقرر عدم قبول الشخص للوظيفة نظراً لأنه اكتشف أنه ولد في منطقة معينة. ونظراً لارتباط هذه المنطقة في ذهنه بمثل شعبي سمعه من إحدى الشخصيات الوالدية يشير إلى أن مواليد هذه المنطقة لا يصلحون للأعمال الشاقة مثلاً فإنه يخرج عن موضوعيته. ونقول إن ذات البالغ عنده قد تلوثت بفعل تمييزات ذات الوالدية التي لم يفحصها جيداً.

كل شيء على ما يرام

أقوى نصير داخلك هو ذات البالغ. وإذا أمكنك إزالة التلوث من ذات البالغ داخلك فستجدها قادرة على أن تعمل بمثابة الحكم الجيد الذي يقف بقوة وبحزم بين ذات الوالدية وذات الطفولة.

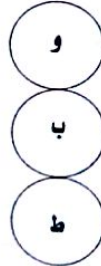
هذا الحكم الجيد، تمامًا كما يحدث في مباريات الملاكمة سوف يصر على اللعب النظيف فيمنع حالات «الضرب تحت الحزام».. هذا الحكم الجيد سوف يكون بمقدوره أن يتعرف على الجوانب السلبية من ذات الوالدية ومن ذات الطفولة فيعزلها. وسوف يكون بمقدوره أيضًا أن يكتشف الجوانب الإيجابية من ذات الوالدية ومن ذات الطفولة فيدعمها ويعطي لحياتك ولحياة الآخرين معنى صحيحًا.

ذات البالغ داخلك، عزيزنا القارئ، أقرب ما تكون إلى العضلة التي تتمدد قوتها بالتمرين. وهي أيضًا مثل الكمبيوتر الذي إذا ما تمت تغذيته بمعلومات خاطئة أعطى نتائج فاحشة. وأنت مطالب بأن تسمح لذات البالغ داخلك بالتعود على التدخل بين ذات الوالدية وذات الطفولة حتى تقوى هذه العضلة وتأخذ وضعها الطبيعي فلا تتعرض للضمور. وأنت مطالب أيضًا في نفس الوقت بأن تحميها من التغذية بالمعلومات الخاطئة سواء من ذات الوالدية أو من ذات الطفولة أو من المصادر الخارجية للمعلومات حتى لا تعطي في النهاية نتائج سلبية.

وعملية إزالة تلوث ذات البالغ وتقويتها تحتاج إلى شجاعة وتخطيط ولكن العائد منها عادة يبرر الجهد المبذول فيها. فحياة

الإنسان أغلى وأثمن من أن تتركها في يد طفل عابث أو تحت تصرف أمثال شعبية عفى عليها الزمن. لا بد أن تأخذ زمام الأمور بأيدينا ونعيش عصرنا في إطار من القيم الصحية التي نحفظ بها من تراثنا وباستمتاع صحي من خبرات طفولتنا ولكن يبقى القرار في النهاية بأيدينا فنحن الذين نعيش عصرنا. نقطة البداية فقط في إزالة هذا التلوث هي الإدراك.

تبدأ لحظة إزالة تلوث ذات البالغ بإدراكها لاعتقادات وآراء ذات الوالدية وبفحصها لمشاعر وتحييلات ذات الطفولة. وحينما تحدث لحظة الإدراك هذه فإن حدود حالات الذات يعاد ضبطها بحيث لا يحدث التداخل من جانب ذات الوالدية أو ذات الطفولة وبهذا يصبح تفكير ذات البالغ واضحًا بشأن الموضوع المعين الذي حدث بشأنه التلوث.



اعداد ضبط حدود حالات الذات دون تلوث

7 نظرة عامة على هيكل الشخصية

بإمكانك الآن أن تدرك كيف تكونت ذاتك أو كينونتك الخاصة إذا نظرت إلى نفسك باعتبار أن بداخلك ثلاث شخصيات مستقلة. كل واحدة من هذه الشخصيات عبارة عن «أنت» في واقع نفسي مختلف. هناك أنت الصغير حينما كنت في الثالثة من عمرك تقريبًا. وهناك أيضًا أنت محتويًا لشخصياتك الودية. وهذان الشخصان يمثلان تسجيلات موجودة بالمنع عن خبرات لأحداث داخلية وخارجية وقع أهمها في السنوات الخمس الأولى من عمرك. ثم هناك أيضًا شخصية نالمة بداخلك تمثل أنت الموضوعي في تفكيرك الذي يجمع الحقائق وينظمها ويتخذ القرارات بعد تقدير الاحتمالات. هذه الحالات الثلاث بداخلك ليست أذوارًا أنت تلعبها ولكنها واقع سيكلوجي بداخلك يحرك مشاعرك وتفكيرك وسلوكك ويدير دفة حياتك.

السؤال الذي تنصدي للإجابة عنه الآن هو: هل يستعمل كل إنسان منا حالات الذات الثلاث في حياته اليومية؟ وإذا كان الأمر كذلك فهل يمكننا التعرف على كل فرد فينا حينما يكون مستعملًا لحالة ذات معينة؟ ويرتبط بنفس السؤال وهل يميل بعض الأفراد إلى استعمال حالات ذات دون الأخرى؟ بمعنى هل لبعضنا تفضيلات معينة في استعماله لحالات الذات داخله؟

للإجابة عن ذلك نعرض في الصفحات التالية لعدد من

الحالات الواقعية والتي يمكن أن تساعدنا على معايشة هذا الانتقال بين حالات الذات. هذه الحالات واقعية ولكن كل ما هناك أننا غبرنا أسماء الشخصيات الرئيسية، واتجهنا بعد ذلك إلى إيضاح المشكلات التي تترتب على تفضيل بعض الأفراد لاستعمال حالة من حالات الذات دون غيرها.

﴿٧٧﴾ سعدية.. تبحث عن صديقة!

كانت سعدية طالبة بالسنة الثانية الثانوية بإحدى مدارس قرى الصعيد. وفي منتصف العام الدراسي حولت إلى مدرسة ثانوية بالقاهرة نظرًا لأن والدها قد رقي إلى وظيفة أعلى بالمركز الرئيسي للشركة في القاهرة. أمضت سعدية طفلة عمرها في القرية وكانت تحظى بصداقات كثيرة بين زميلاتها بمدرسة القرية ولكن سعدية لم تكن مرتاحة في مدرسة القاهرة. فلهجتها كانت تدل على أنها جاءت من منطقة مختلفة عن القاهرة. وكانت سعدية لا ترغب في الحديث مع زميلاتها في المدرسة بالقاهرة خوفًا من أن تقول كلمات تعودت عليها مثل (مليح) و (زين) حتى لا تصبح عرضة لضحك زميلاتها. وفي يوم جلست سعدية مع والدتها وتناقشتا في الموضوع ووضعنا خطة لمواجهته. وكانت الخطة أن تقوم سعدية بملاحظة زميلاتها في الفصل وتفكر في خمس من الطالبات التي ترغب أن يصبحن صديقاتها وتحاول اكتشاف ما الذي يمكنها أن تفعله لتكسب صداقتهم.. وبعد شهر كان لسعدية كثير من الصديقات. ما رأيك في حالات الذات التي استعملتها سعدية؟

طبيعي أن حالة الذات التي سيطرت على سعدية بعد وصولها إلى القاهرة والتحاقها بالمدرسة الجديدة هي ذات الطفولة. ذات الطفولة تسيطر هنا لأن الموقف جديد وغامض بالنسبة لسعدية. سعدية لا شك تشعر بنوع من الضياع في المدرسة الجديدة. نفس شعور الضياع الذي يشعر به أغلب الناس عند مواجهتهم لموقف

جديد غامض. لعلك شعرت بمثل هذا الموقف عند سفرك بالطائرة لأول مرة، أو عند نزولك بمطار جديد لأول مرة، أو عند التحاقك بالعمل لأول مرة، أو عند جلوسك بمدرج الجامعة لأول مرة، كلنا معرض لمواقف يوضع فيها لأول مرة وتكون عناصر الموقف غامضة بالنسبة له. والكثير منا. فإن هذا الشعور يتيح الفرصة لذات الطفولة أن تسيطر علينا وأن توجه سلوكنا.

شعور الضياع هذا جزء من تكويننا كبشر. نرد إلى هذه الدنيا بعد تسعة أشهر نقضيها في التصاق كامل مع جسم الأم ونبضات قلبها، ثم نخرج إلى عالم جديد غامض. ويعلم الله وحده مدى الضياع الذي نشعر به عند وصولنا إلى هذا العالم لأول مرة إحساس الطفولة بالضياع يبدأ في التسجيل من أول لحظات نبدأ بها طريقنا في هذا العالم. بعضنا يبدأ في التعويض بمدى الدفء والحنان الذي يجده بعد ذلك والبعض الآخر يترك للمزيد من الضياع ولكن كلنا في النهاية قد سجل أحاسيس الضياع الأولى بعد مفارقة نبضات قلب الأم التي تعود عليها طفلة تسعة أشهر أو أقل.

ما الذي فعلته سعدية بعد ذلك؟

من منطلق حاجة ذات الطفولة عندها إلى المساعدة لجأت سعدية إلى أمها لكي تنفذها من هذا الموقف الغامض. ولنا أن نتصور أن أم سعدية قد استطاعت أن تنقل سعدية من ذات الطفولة التي تسيطر عليها إلى ذات البالغ (تناقشنا في الموضوع ووضعنا خطة لمواجهته).

لنا هنا أن نتصور أن ذات البالغ هي التي سيطرت على تفكير وسلوك سعدية بعد ذلك بمعاونة الأم حيث إن عناصر الموقف

الغامض بدأت تتضح لسعدية. من الطبيعي أن الأم هنا قد أوضحت لسعدية أن ما نشعر به هو أمر عادي يحدث لكل منا نظرًا لأننا نتعرض لموقف جديد، ومن الطبيعي أن الأم أوضحت لسعدية أنه من غير المعقول أن تصحح سعدية صديقة لكافة الطالبات دفعة واحدة. ومن هنا بدأ الحوار بين سعدية والأم يأخذ شكل جمع المعلومات وتنظيمها وتقدير الاحتمالات. وهذا هو سلوك ذات البالغ.

بالمناسبة.. لا سعدية ولا أمها تعلم إلى الآن أنها قد انتقلت في هذا الموقف من ذات الطفولة إلى ذات البالغ.

عبد اللطيف.. والمكاملة التليفونية

لم يكد عبد اللطيف ينتهي من خناقة مع زوجته حتى دق جرس التليفون.. وكان وجه عبد اللطيف لا يزال أحمر وصوته متحشرًا جدًا بعد صوته العالي الذي كان يستعمله مستخدمًا عبارات مثل: «أنت مستهترّة ودائماً تتصرفين بدون تفكير».. ونظرًا لأن عبد اللطيف كان جالسًا على سريره في حجرة النوم وقابضًا على أصابعه في راحة يديه فقد أجابت الزوجة على التليفون وكان المتحدث رئيس عبد اللطيف في العمل. وبينما كانت الزوجة تتكلم مع رئيسه بدأت ملامح عبد اللطيف ونبرات صوته وتعبيرات وجهه تتغير كلية.. وحينما بدأ عبد اللطيف يجادل رئيسه سمعته زوجته يتكلم بهدوء إلى رئيسه، ويقول: إن شاء الله سأكون في المكتب صباحًا مبكرًا نصف ساعة عن الموعد المعتاد وشكرًا على الاتصال.

كيف نضسر ما حدث لعبد اللطيف من تغيرات؟

واضح أن حالة الذات التي كانت مسيطرة على عبد اللطيف أول الأمر هي ذات الوالدية، لونه الوجه ونبرة الصوت ونوع العبارات كلها إشارات واضحة إلى سيطرة ذات الوالدية. وبصرف النظر عن تقييمنا لسلوك عبد اللطيف ومدى مناسبة ما يقوله لزوجته فإن هذا هو ما حدث. ولا شك أن سيطرة ذات الوالدية على عبد اللطيف مرتبطة بالموقف نفسه. هناك تصرف معين قامت به زوجة عبد اللطيف اعتبره هو دون أن يدري مناقيًا لتعليمات الوالدية عنده ومن ثم بدأت تسجيلات الوالدية تنطلق في مثل هذه العبارات

مصحوبة بتغير في لون الوجه وارتفاع في نبرة الصوت وحدة في نوع العبارات وانقباض اليدين.

حدث تغير في الموقف بسماع جرس التليفون ومعرفة أن رئيس عبد اللطيف في العمل هو المتحدث. واضح أن والدية عبد اللطيف قد بدأت تنسحب نظرًا لأنها أدركت أن رئيس عبد اللطيف في العمل يريد عبد اللطيف وليس شخصية والدية. ودون أن يدرك، انتقل عبد اللطيف من ذات والدية إلى ذات البالغ. ذات البالغ أخذت القيادة وبدأت تتكلم بهدوء في حقائق. الوعد بالذهاب مبكرًا نصف ساعة عن الموعد المعتاد، ثم الشكر على الاتصال يشير إلى أن المسيطر هنا هو البالغ الذي يقدر المسؤولية ويدرك السلوك القويم.

عبد اللطيف أيضًا لا يعرف إلى الآن أنه قد انتقل من ذات والدية إلى ذات البالغ. أنت ونحن فقط نعرف.

❖ عزيز.. يحاول إخفاء الحقيقة!

بالصبر شق الأستاذ عزيز طريقه في شركة المقاولات حتى وصل إلى منصب مدير المستخدمين وكان يتميز بالذكاء في طريقة معاملته لمرءوسيه. ومن ثم كان انطباع المرءوسين عنه أنه جمع بين إدراكه للمستولية وعدالته في معاملة الأفراد. وبعد انتهاء العمل كان النظام اليومي للأستاذ عزيز أن يذهب إلى منزله ويتناول طعامه الذي أعدته له زوجته ويستلقي على سريره لينام لمدة ساعة وكان هذا هو الوقت الذي يعرف فيه كل من الزوجة والأولاد أنه يلزم أن يتركوا الوالد بمفرده دون إزعاج. وبعد أن يستيقظ كان دائمًا يشرف على أولاده في مذكرتهم. ويهتم بأمر العائلة، ويطمئن على أولاد أخيه تليفونيًا.

ندعوك أن تجرب بنفسك محاولة تفسير سلوك الأستاذ عزيز فيما يتعلق بالانتقال بين حالات الذات ثم قارن بين تحليلك وتصورنا نحن.

انطباع المرءوسين عن الأستاذ عزيز يشير هنا إلى أن الذات التي تسيطر عليه بشكل أكبر في أثناء العمل هي ذات البالغ. من الطبيعي أنه لا يظهر في حالة ذات البالغ طيلة وقت العمل، ولكن الاتجاه العام في هذه الحالة هو أن ذات البالغ تأخذ كثيرًا من الوقت في قيادة شخصية الأستاذ عزيز في أثناء العمل. إدراك المسؤولية مقترنًا مع العدالة في معاملة الأفراد يشير إلى سلوك موضوعي يميز ذات البالغ. الأستاذ عزيز يخرج من عمله يوميًا، مثل كثير من المديرين، متعبًا

بعض الشيء جاعاً بعض الشيء مرهقاً بعض الشيء. يذهب مباشرة إلى منزله حيث الدفء والطعام المعد ينتظره التعب والجوع والإرهاق كلها عوامل تنشط ذات الطفولة عند الإنسان. أي إنسان. ومن ثم فالحاجة إلى الدفء والطعام المعد ثم النوم بعد ذلك نتائج طبيعية يسمى الإنسان إليها يدعم هذا السلوك اليومي زوجة متفهمه تحرص على عدم إزعاج ذات الطفولة عند الأستاذ عزيز فهي تعد له الطعام وغالباً ما سيجده ساخناً يتصاعد منه البخار لحظة وصوله ثم هي حريصة على عدم إزعاجه في نومه. ولو دخلت على الأستاذ عزيز غرفته وهو نائم فستجده أقرب إلى الطفل الصغير الذي انتهى من تناول رضعته اليومية ينط في سبات عميق. بالنسبة لأولاد الأستاذ عزيز، فالتعليقات واضحة: «ما فيش دوشة.. بابا نايم» تماماً كما هو الموقف لو أن هناك طفلاً رضيعاً حديث الولادة بالمنزل: «ما فيش دوشة.. البيبي نايم» سبحان الله!

ما رأيك لو أن الأستاذ عزيز عاد إلى منزله ولم يجيد الطعام معداً أو وجد أن السرير الذي سينام عليه غير جاهز. ذات الطفولة تشور وتبدأ في التمرد على الأوضاع التي فقدتها تماماً كما يفعل الطفل الذي أخذت منه لعبته التي يحبها.

يستيقظ الأستاذ عزيز بعد أن تكون ذات الطفولة قد أخذت حقها. قد تستمر معه ذات الطفولة لفترة بعد قيامه من النوم فتجده يستلقي لفترة غارقاً في نوع من أحلام اليقظة ثم نجده يطلب فتجان الشاي أو القهوة. ولكن في النهاية هناك مسئوليات سيواجهها. الأولاد في حالة مذاكرة ولا بد أن يطمئن عليهم في مذاكرتهم. هكذا كانت تفعل الشخصية الوالدية التي تأثر بها واحتواها في الصغر.

والسؤال عن أولاد أخيه المسافر تليفونياً واحد من سلوك الشخصية الوالدية الراحبة المعنوية التي احتواها. فتسيطر ذات الوالدية على الأستاذ عزيز ونراه شخصاً آخر في المساء أو على الأقل أغلب الوقت في المساء قد نلاحظ أن نبرة صوته وملامح وجهه مختلفة أيضاً. وربما يظهر بصورة أكبر من سنه أحياناً في المساء. هذه هي ذات الوالدية عند الأستاذ عزيز في حالة قيادة لشخصية عزيز.



7 دعها تعمل .. دعها تتمر

سعدية وعبد اللطيف وعزيز ليست حالات «مرضى نفسي». هذه حالات أشخاص طبيعيين يعيشون حياتهم بصورة عادية مثل غيرهم من البشر. الفرق بينهم وبيننا، أنت عزيزنا القارئ ونحن، هو أنهم غير مدركين لما يحدث لهم من تغيرات وأنهم يتقلون من حالة ذات إلى حالة ذات أخرى، في حين نحن الآن ندرك هذا. أنت الآن، عزيزنا القارئ، تدرك لماذا تتغير من حالة إلى حالة. من ذات إلى ذات. سعدية وعبد اللطيف وعزيز يمرون بهذه الحالات لا إرادياً. ولكن نحن، أنت ونحن، يمكننا أن نتحكم فيها إرادياً.

تحويل حالات الذات أو التنقل بينها إرادياً من وقت الآخر ومن لحظة لأخرى مفيد وأحياناً يكون ضرورياً. والإنسان الذي يستطيع التحكم في عملية التنقل إرادياً تكون فرصته أكبر في النجاح في المواقف التي يتعرض لها وفي علاقاته مع الآخرين.

فالطالب الجاد والذي يستعمل ذات البالغ بكثرة قد يرغب في التحويل إلى ذات الطفولة المحبة للتسلية عندما يكون في رحلة ترفيهية. وكذلك الحال مع الأستاذ الجامعي الذي يخرج في رحلة ترفيهية مع الطلبة الذين يدرس لهم. وبنفس المنطق فالفرد الذي يريد أن يفكر بوضوح وموضوعية قد يرغب في أن يطفى ذات الطفولة عنده ويتحول إلى ذات البالغ الرشيد. وكذلك الحال لو وجدت شخصاً آخر في ضيق ويحتاج إلى الرعاية فيمكنك التحويل إلى ذات الوالدية الواعية المعنية حتى تواجه الموقف.

مفتاح التحول والتنقل إرادياً من ذات إلى أخرى يكمن في ذات البالغ. والقدرة على استعمال هذا المفتاح إرادياً يمكن تنميتها بالممارسة. وبإمكانك، عزيزنا القارئ، أن تفعل هذا في كل وقت إذا قررت من خلال ذات البالغ أن هذا مفيد. بإمكانك أن تجعل الطاقة النفسية تنساب بسهولة بين حالات الذات الثلاث عندك على اعتبار أن ما يفصل بين الدوائر الثلاث هو أغشية مسامية تسمح أصلاً بانسياب الطاقة النفسية وليس هناك حدود جامدة.

بالنسبة لبعض الأفراد هناك مشكلة في عملية التحويل. ولهؤلاء فهناك حدود جامدة تفصل بين بعض حالات الذات والأغشية المسامية تحولت إلى حوائط صلبة نتيجة ميلهم إلى تفضيل بعض حالات الذات واستعمالها بصفة متكررة.. فجد بعضهم يستعمل حالة ذات أو حالتين ويمس بالطاقة النفسية في الأخرى.

عزيزنا القارئ..

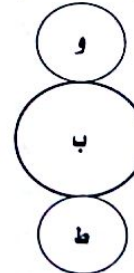
هل تعرف شخصاً يتميز سلوكه الغالب بالانتقاد المستمر للآخرين؟ مثل هذا الشخص يتصرف بصفة عامة وكأن ميله الفضل أن يستعمل الدائرة الأولى وكأنه شخصية والدية انتقادية دائياً. هذا الشخص له تفضيل اختاره منذ أمد بعيد بأن يجس الطاقة النفسية في ذات الوالدية ويتعامل بصفة غالبية من هذه الدائرة. شبيه به أيضاً ذلك الشخص الذي يسلك سلوك الوالدية الراعية المعنية بصفة دائمة. فهو دائياً يواسي ويربر للآخرين أخطاءهم. مثل هذا الشخص أيضاً عنده مشكلة تفضيل في أن يتعامل من دائرة ذات الوالدية الراعية المعنية. نقول إنه في حالة والدية دائمة، انتقادية كانت أو

راعية. وهذا الشخص يمكن تصوره على النحو التالي:



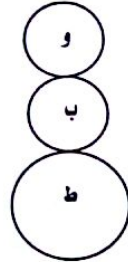
بعض الأشخاص نجدهم دائمي التحليل، فهم يجمعون الحقائق وقيمونها ويتخذون قرارات ويتصرفون معظم الوقت على أساس حقائق وليس على أساس مشاعر وأحاسيس. وربما تكون قد قابلت واحدًا من هؤلاء في حياتك. واحدًا من نوع الأشخاص الذي تكون معه في جلسة ضحك وتسلية وتحكي له نكتة طريفة فلا يتسم وإنما يسألك في نهاية النكتة: صحيح حصلت دي؟ إمتى؟ فين؟ إزاي؟ ليه؟ مثل هؤلاء يمكن تعريفهم بأنهم في حالة بالغ دائمة، عندهم

تفضيل منذ الصغر لأن يستقروا في الدائرة الوسطى ويتصرفوا منها غالب الأحيان. يرون أنفسهم كجهاز الكمبيوتر تعطى لهم بيانات فينظموها ويستخرجون معلومات بقدرتون احتيائها ويتخذون القرارات. هؤلاء يمكن تصورهم على النحو التالي:



هناك أيضًا نوع ثالث من البشر يتصرفون معظم الوقت بناء على مشاعرهم وانفعالاتهم الفطرية. نجدهم

ينفجرون في ضحك بشكل مفاجئ أو ينسحبون في شعور بالذنب بصورة سريعة أو انفجرون في غضب بشكل عفوي وقد يجادلون باستاتة ويمتعضون في عبوس أو ينصاعون في طاعة عمياء. مثل



هؤلاء قد يبدوون مثل المهرج على المسرح. أو قد يبدوون عديمي الحيلة معتمدين على الآخرين، أو دائمي التهريج وعدم تحمل المسئولية. قد يظهر بعضهم في حالة إدمان في تعاطي الخمر أو المخدرات، أو قد يظهر البعض منهم في حالة إسراف في تناول الطعام بشكل غير عادي. مثل هؤلاء يمكن تعريفهم على أنهم في حالة طفولة دائمة وتصورهم في الشكل التالي:

كل من الحالات الثلاث السابقة يمثل مشكلة. وتكمن المشكلة في أن قدرته على التكيف مع المواقف التي يتعرض لها محدودة بصورة عن تحويل حالات الذات والتنقل بينها إرادياً. مشكلته أن فرصته في النجاح أقل من فرصتك، (عزيزنا القارئ) وفرصتنا.

لسبب بسيط هو: أننا، (أنت ونحن)، ندرك ما حالات الذات وكيف نتعرف عليها. والأهم من ذلك هو أن نعرف أننا مطالبون بالتنقل لكي نحل مشاكلنا ونكون من فريق الرابحين.

علينا أولاً أن نبدأ باكتشاف حالة الذات التي تسيطر علينا بشكل أكبر. ثم علينا بعد ذلك أن نقرر من خلال ذات البالغ، ما حالة الذات التي تنتقل إليها في موقف معين حتى نحقق النجاح، وعلى سبيل المثال، فالفرد الذي يكتشف أنه سريع الانفعال أو الانسحاب أو العبوس أو سرعة الانفجار في البكاء أو يتكلم بشكل هاسم تنقصه السلطة، فإن

مشكلته تكمن في ذات الطفولة. سيحتاج في هذه الحالة إلى استعمال ذات البالغ ليتعلم كيف يتوقف ويفكر ويقرر فعل شيء مختلف. ودعنا نعرف هنا أنها ليست مسألة سهلة دائماً.

كلما كان هذا الشخص مستغرقاً في انفعاله كانت المسألة أصعب بالنسبة له لكي يكتشف نوع الذات المسيطرة عليه. ولكن هناك دائماً المحاولة الأولى التي تفسح المجال للمحاولات التالية. ولن نذهب في محاولتنا إلى أساليب معقدة. يكفي أن نتذكر من الآن أننا حينما نكون على وشك الانفجار في البكاء من ذات الطفولة أو الانتقاد من ذات الوالدية، أن نتوقف لحظات ونبدأ في العد سراً من ١-١٠ ثم نأخذ عدداً من التنفّسات شهيماً وزفيراً بعمق. وهذا يعطي لك فسحة من الوقت لأن تفتح الباب أمام ذات البالغ داخلك لكي تسيطر وتفحص أسباب الانفجار وتتحكم في السلوك.

قد يتطلب الموقف منك أن تسلك سلوك الوالدية الانتقادية وهنا عليك أن تسلك هذا السلوك لكي تنجح في هذا الموقف. ولكن القرار هنا اتخذ في البالغ قبل أن يتم تنفيذه. وبالمثل فقد يتطلب الموقف أن تبطل مفعول قبلة من مناقشات بتدخلك بكنة طريفة فلا تتردد ما دمت اتخذت قرارك من البالغ بأن سلوك ذات الطفولة هو المناسب لهذا الموقف. وكذلك الحال يمكنك التصرف من البالغ بعد تأكدك من أن سلوك الوالدية أو سلوك الطفولة لن يحقق النتائج المرجوة في موقف معين بصفة خاصة.

أنت ومن خلال ذات البالغ عندك أقدر الناس على معرفة مدى مناسبة سلوكك للمواقف المختلفة. أنت أقدر الناس على النجاح ما دمت مدركاً لقراراتك. أنت مطالب بأن تسمح للطاقة النفسية داخلك بأن تنساب بيسر بين حالات الذات الثلاث.

2

القسم الثاني

اتصالات البشر



اتصالات البشر

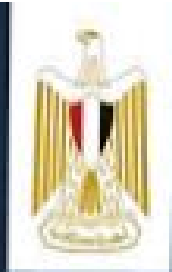
من يخاطب من؟

التعامل مع الناس فن. دعنا نسمه فن العلاقات الإنسانية. واكتساب هذا الفن لا يعتمد أساساً على الموهبة مثل بقية الفنون الأخرى، فكل إنسان - إذا أراد - باستطاعته التمكن من هذا الفن والسيطرة عليه بحيث يصبح من إحدى مهاراته الأساسية للنجاح في الحياة وتحقيق السعادة.

كل ما يشترط لاكتساب هذا الفن هو قدر معقول من الذكاء مع توافر النيات الطيبة المخلصة، والمقصود بالنيات الطيبة المخلصة هو أن يكون هدفك من علاقاتك وتعاملك مع البشر هو تحقيق السعادة لك ولهم وأن يكون النجاح لكم جميعاً.

كيف؟

هذا ما سنحاول أن نجيب عليه..



”ليعلم أبناءنا أن آبائهم وأجدادهم
كانوا رجالاً ، لا يقبلون الضيم
ولا ينزلون أبداً على رأي الفسدة
ولا يعطون الدنيا أبداً من وطنهم
أو شرعيتهم أو دينهم“

د. محمد مرسي رئيس الجمهورية - ٢ يوليو ٢٠١٣

☞ خمس دقائق

إذا قابلت إنساناً لأول مرة وتحدثت معه فإنه سوف تتأبك أحاسيس معينة بعد خمس دقائق فقط من بداية حديثك معه.. وأقول لك خمس دقائق بالتحديد لأنه الزمن الذي خرج به العلماء بعد إجراء تجارب عديدة عن المشاعر التي تتأب الإنسان حين يتحدث إلى إنسان آخر. وقالوا إنه -بعد خمس دقائق- يتكون أحساس ما لديك ويأخذ شكله النهائي..

نريدك الآن أن تشترك معنا في هذه التجربة.. فقط مطلوب منك أن تتذكر الأشخاص الذين قابلتهم لأول مرة وتحدثت معهم.. سنساعدك.. ربما قدمك صديق لإنسان ما في حفلة عامة أو في النادي أو في مكان للعمل أو تعرفت على جارك في الكرسي المجاور لك في الطائرة.. وبدأت حديثاً مع هذا الإنسان.. أريدك أن تعود بذاكرتك إلى الوراء وتذكر - ما أمكنت- المشاعر التي اجتاحتك بعد خمس دقائق من الحديث المتواصل.. حاول أن تتذكر أكبر عدد من هؤلاء الناس. لأننا سوف نحدثك عن أربعة أنواع من المشاعر التي يمكن أن تمر بك حين تتعرف إلى إنسان جديد.

تعال نتذكر معاً..

١- كان الإحساس الذي شعرت به بعد خمس دقائق هو الارتياح.. كان في نيتك أن تنهض لتجري اتصالاً تليفونياً ولكنك آثرت أن تكمل الحديث معه وأن توجل الاتصال التليفوني أو كنت تنوي أن تتركه لتذهب إلى البوفيه لتأخذ عشاءك ولكنك نسيت

جوعك أو كنت تريد أن تكمل قراءة القصة المشرية التي في يدك ولكنك شعرت أنك تستمتع أكثر بالحديث معه.. أو كنت مجهداً وأردت أن تنتهز فرصة هدوء الطائرة لنام ولكنك فجأة شعرت بالنشاط والحوية وواصلت الحديث.. كل هذا بعد خمس دقائق.. وسوف نشرح لك ما حدث..

لقد أحسست بالارتياح وأنت تتحدث مع هذا الإنسان.. وهناك نوعان من الارتياح.. ارتياح عقلي أو ذهني.. وارتياح وجداني.. لقد استطاع هذا الإنسان أن يثير خلايا التفكير أو خلايا الوجدان في نحك.. فشعرت بالمتعة.. والمتعة تجلب الإحساس بالراحة.. المتعة الذهنية أو المتعة الوجدانية.. وقد تكون كلاهما معاً وتلك قمة الاتصال الإنساني..

دعنا نقل لك أولاً إن نجاح هذا الاتصال يعتمد على كليهما معاً.. أي الفضل يقسم مناصفة بينكما.. فهذا يعتمد على مستوى ذكائك ونوعية اهتماماتك وطبيعة الذات النشطة عندك.. وأنه حدث لحسن الحظ تشابه وتطابق بينكما.. وبلغة العلم تسمى هذه الحالة.. التلاقي السليم Proper Matching. تماماً كما يحدث عندما تنقل دماً إلى إنسان ينزف لابد أن تعطيه دماً من نفس فصيلة حتى يستطيع أن يتقبله..

قد تكون لكما نفس الاهتمامات الذهنية.. أي أنكما مثلاً من نفس التخصص المهني.. أو أنكما تميلان إلى نفس النوع من الاهتمامات الفكرية.. أو دعنا نقل بشكل أهم إنك تلاقت مع إنسان مثقف مثلك.. والثقافة تختلف عن التخصص. فقد تجلس إلى إنسان من غير تخصصك ولكنه مثقف أي لديه إلمام عام بشتى فروع المعرفة

وخاصة إذا أمتنا أن هناك خطأ عامًا يربط بين كل فروع المعرفة وهو ما يسمى بوحدة المعرفة.. ولا شك أن اللقاء تم بين ذات البالغ لديكما..
أثار حديثه خلايا تفكيرك. وأثرت أنت لديه نفس الاستجابة..
ولذا استمر الحوار بينكما ومن الممكن أن يستمر إلى ما لا نهاية.. أي حدث ما نسميه بالتناغم الذهني..

Intellectual Empathy

وقد يأخذ هذا التناغم شكلاً آخر.. أي الشكل الوجداني أو العاطفي وهو الأصل في استعمال كلمة التناغم..

في حالة التناغم الوجداني تشعر أنك قد قمصت مشاعره.. أي أنك تشعر بما يشعر به تمامًا.. أي أنك تعيش الآن داخل بؤرة مشاعره.. حدث نوع من التوحد بينكما.. تقول لنفسك: إنني أشعر وأقدر ما يحسه هذا الإنسان.. وربما تقول ولكن بتعبير آخر: وكأني أعرف هذا الإنسان منذ عشرين سنة.. أي حدث هنا احتواء لمشاعر هذا الإنسان.. حدث تلاق سريع وتوحد وامتزاج بين مشاعركما..

هنا تنسى تليفونك المهم ومعدتك الحاوية والكتاب المثير الذي بين يديك ورغبتك الملحة في النوم.. الحالة الوجدانية النشطة هي أكبر مشبط لانقباضات المعدة الحاوية وتشاقلات العيون المجهدة.. يستمر الحديث معه بمتعة فائقة واستمتاع وجداني مثير، وهذا يتطلب نوعاً من التشابه بين المشاعر والتقارب في النوازع الوجدانية..

لاشك أن الحوار بينكما كان يتنقل بسهولة ويسر بين البالغ والوالد والطفل لديكما.. حين يتنقل الحديث إلى ذات الطفولة تمرحان وتتضاحكان ثم تنتقلان إلى ذات البالغ فتناقشان مشكلة أو

قضية ليس بعقلية جامدة ولكن بشكل ودود يبنى أن هناك تماثلاً وتشابهاً وتقارباً في الخبرات والمشاعر.. ثم تنتقلان إلى الوالدية فتحدثان بود وحب عن ذكريات الأمس والأيام الخوالي وتتحسران على هذه الأيام التي لن تعود..

٢- وقد يتتابك إحساس من نوع آخر.. قد تسمع إليه باهتمام وتشعر بالتعاطف تجاهه.. ربما استطاع أن ينقل إليك معاناته فتقول لنفسك: إنني أتألم حقاً لهذا الإنسان وأشعر بالتعاطف معه.. هذا الإحساس نسميه التعاطف Sympathy لاشك أن هذا الإنسان حرك ذات الوالدية عندك.. ولا شك أنه تحدث إليك من ذات الطفولة عنده.. إحساس التعاطف لا يمكن أن تشعر به إلا من ذات الوالدية عندك.. فهذا هو دورها..

وهذا التعاطف لا يمكن أن تحسه إلا تجاه الطفل أو تجاه ذات الطفولة عند الآخرين.. ولذا يستمر الحديث بينكما ودوداً حنوناً وخاصة إذا كانت ذات الوالدية هي الذات النشطة عندك.. وربما قلت لنفسك: لو احتاجني هذا الإنسان في شيء فلنني لن أتردد في مساعدته..

٣- ألم تشعر في أحيان أخرى وأنت تتحدث لأول مرة مع إنسان بعدم الاهتمام الكامل.. أو دعنا نقل بعدم الحماس.. أو دعنا أيضاً نقل إنه لم يثر حاسك كما لم يثر ضيقك.. أي أنه سواء تدخلت الظروف لتنتهي الحوار أو لتجعله مستمراً فإن الأمر لن يهيك في كلتا الحالتين.. لن يهيك إذا توقف.. ولن يضايقك كثيراً إذا استمر؟.

تري لماذا حدث هذا..؟ سنوضح لك السبب.. لقد اختار هذا

الإنسان الذات غير الملائمة ليحدثك منها.. إن ذاتك النشطة في هذا الوقت لم تنسجم مع الذات التي كان يحدثك منها.. تخيل مثلاً أنك في حفلة تنكرية والجميع يضحك ويمرح وتسيطر عليك في ذلك الوقت ذات الطفولة وجاء إنسان ليحدثك عن مشاكل العمل في القطاع العام.. لقد كان يحدثك من ذات البالغ ولعل هذا ينسجم مع طبيعة اهتماماتك وكان يقول كلاماً مهياً وديقاً..

ولكنك بالقطع لن تعطي له أذنك بالكامل.. أي لن تعطي له ذهنك وإحساسك كاملين..

أو ربما مال نفس الشخص على أذنك وانتقد تصرفات بعض الناس في الحفل.. هو يتكلم الآن من ذات الوالدية الانتقادية بينما أنت في حالة ذات الطفولة النشطة التي تتسامح وتتساهل وتتغاضي في حفل كهذا، وربما قلت أن معه حقاً في بعض انتقاداته.. لم يكن لاذعاً أو سخيماً في انتقاداته ولهذا فلم تشعر بالضيق منه ولكنك فقط لم تكن متحمساً أو متجاوباً بالكامل.

٤- وهناك حالة رابعة تشعر بها بعد خمس دقائق من حديثك مع إنسان آخر.. فقد ترفض كلامه Rejection وقد تشعر بالنفور والقرف Disgust وتتمنى لو حدث أي شيء ينقذك من مواصلة الحديث معه.. وربما تسأذن معذراً بأي حجة لتنتهي الحديث معه.. وقد تظهر أنك متعب وأنك تريد أن تنام..

عادة يحدث هذا إذا كان هذا الإنسان يتحدث من ذات الوالدية القاسية الانتقادية.. وكان سخيماً غير مهذب.. أي كان يتحدث بطريقة غير لائقة.. وربما كان يوجه هذا الكلام لشخصك أنت

بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.. أي كان ينتقدك أو بوجهك.. هنا تشعر بالضيق الذي يمتد إلى الإحساس بالنفور.. لقد جعل ذات الطفل عندك تغضب وتشتاط غضباً وضيقاً وتبرماً حتى وإن كانت ذات البالغ عندك توافق إلى حد ما على بعض آرائه..

ولكن دعنا نقل إنه كان سخيماً في استعماله لألفاظه أو طريقته أو حتى نبرات صوته.. وقد يتطور الأمر إلى خناقة وخاصة إذا نشطت لديك ذات الوالدية.. ووجهت إليه ألفاظاً أكثر عنفاً..

أما الإحساس بالقرف وهو إحساس فعلتُ تشعر به وكأنه يصدر حقاً من معدتك فقد كان سببه أن هذا الإنسان غير صريح وغير واضح.. يتحدث بأسلوب معين ولكنه في الحقيقة يعني شيئاً آخر.. ربما كان يعنيه نبرات صوته أو بتعبيرات وجهه..

لا شك أن إحساساً بالقرف يتبنا جميعاً حينما نتحدث إلى هذه النوعية من الناس.. حينما تشعر بعدم صدقهم أو عدم أمانتهم والتواهم.. وكلها في الحقيقة مشاعر تثير القرف..



التناغم له مصدر وحيد

بالقطع لست محتاجاً إلى أن نسألك كيف تريد أن يكون وقعك أنت على الناس ماذا تريد أن تثير فيهم من أحاسيس؟ كيف تحقق السعادة والنجاح من خلال علاقتك بالبشر؟

لا شك أنك تريد أن تثير فيهم ذلك الإحساس العظيم بالتناغم الذهني أحياناً والوجداني أحياناً أخرى، وبإحداً لو كلا النوعين من التناغم.. إن ذلك هو أرقى شكل من العلاقات الإنسانية الذي نريد أن يكون موجوداً في كل مجالات حياتنا ومع كل من نعامل من البشر سواء في البيت أو مكان العمل أو في النادي أو حتى في الشارع أو في الطائرة أو في لقاء عابر مع إنسان.. إذا تحقق هذا المستوى من العلاقات فتأكد أنك سوف تشعر بالسعادة الحقة وتحقق النجاح الذي تبغيه.

والتعاطف بين البشر هو أيضاً إحساس جميل.. كلنا نحتاج إليه في أوقات معينة من حياتنا ودعنا نقل عنها الأوقات الحرجة.. وإذا أردنا أن نكون أكثر وضوحاً وتحديداً فلنقل أوقات ضعفنا فنحن جميعاً نمر بأوقات ضعف نحتاج فيها إلى مساعدة الآخرين ووقوفهم بجانبنا كيف ندعوهم إلى أن يقفوا بجانبنا إذا لم يشعروا بالتعاطف تجاهنا؟!؟

ولنتكلم أولاً عن التناغم.. هل يمكن أن يحدث هذا التناغم دون أن نتحدث بلغة البالغ؟ بالطبع مستحيل.. لغة البالغ هي اللغة الموضوعية التحليلية الواضحة، وأيضاً اللغة الصادقة الآمنة ما

دامت محتوياتها سليمة..

إذا كنت مسئولاً عن عمل كبير بصفتك رئيساً لهذا العمل، فهل نتوقع النجاح في هذا العمل إذا لم يحدث التناغم بين مرءوسيك بعضهم البعض.. وأيضاً بينك وبينهم.. أي أنكم جميعاً يجب أن تتحدثوا بلغة البالغ.. التناغم الذهني لا بد أن يسود جو العمل وأيضاً هناك ما يسمى بروح العمل.. وهذا يقتضي التناغم الوجداني.. هل يمكن أن ينجح العمل إذا لم تكن روح الحب والمودة والتواضع سائدة بين فريق العمل وبينهم وبين رئيسهم.. أي بينك وبينهم.

تأكيد هذه الروح لن يتحقق إلا برحلة خلوية تخلعون فيها أحذيتكم وتغرون خلف الكرة.. أو تدعوهم جميعاً إلى حفله مرحه.. أي لا بد أن تبرز في بعض الأوقات ذات الطفولة للتخلص من أعباء ومستويات العمل التي قد تكون جافة أحياناً.. ولا مانع وأنت تجتمع بهم أن تسمعهم آخر نكتة.. ثم سرعان ما تعود إلى أرقامك وتحليلاتك ثم لا مانع بعد ذلك أن تظهر تعاطفك مع أحد الموظفين الذي أصيب ابنه بالحمى وتعفيه من مسؤولياته في الرحلة القادمة وتسمح له بأن يتغيب بعض الوقت من عمله.. أي لا بد أن تتحرك بحرية ويسر ووعي بين ذات البالغ وذات الودية وذات الطفولة.. بهذا يتحقق التناغم الوجداني والتناغم الذهني..

قلنا لك منذ قليل (أي على بُعد صفحات قليلة سابقة) إن من العلاقات الإنسانية ما يحتاج إلى قدر معقول من الذكاء.. كيف نستفيد من هذا الذكاء..؟ إنه سوف يساعدك على أن تراقب - من خلال ذات البالغ عندك - الآخرين لتتعرف على حالات الذات التي

تسيطر عليهم وأي حالات الذات تكون نشطة وأنت تتحدث إليهم، وبذلك تعرف كيف تبدأ حديثك معهم حتى لا يحدث تصادم بينك وبينهم.

نفترض أن رئيسك في العمل يتمتع بذات والدية نشطة في معظم الوقت.. وكان لك طلب خاص عنده وحين نقول طلبًا خاصًا لا نعني أنه غير مشروع أو غير قانوني ولكنه طلب يتعلق بك أنت شخصيًا.. فمثلاً لظروف صعبة شخصية تمر بك تريد أن يعفيك من بعض المسؤوليات في الفترة القادمة..

كيف تتحدث إلى هذا الرئيس؟

حالة الودية النشطة عنده لا تستجيب تمامًا إذا تحدثت إليه ذات البالغ عندك رغم موضوعية طلبك.. لا بد أن تتحدث إليه من ذات الطفولة عندك.. أي يجب أن تحركه لكي يتعاطف معك.. لن يتعاطف معك إذا تحدثت إليه من ذات الودية بل قد يرفض طلبك وبطريقة سخيفة.. وإذا كان سخيفًا إلى درجة أكبر فإنه سيطلب منك أن تترك مكتبه في الحال..

تعال تخيل أنك تحدثه من ذات الودية فنقول له: أرجو أن تصدر أوامرك بسرعة لإنهاء إجراءات إجازتي الخاصة لأنه ليس عندي وقت أكثر من ذلك..

نتوقع أن يرد عليك قائلاً: أخرج يا أستاذ من مكنتي الآن لأنني مش فاضي لمثل هذه الأمور التافهة.

أنت الآن تتحدث إليه من ذات البالغ فنقول له: أعتقد يا سيادة المدير أن القانون الخاص بالإجازات الخاصة يسمح بأن

أطلب إجازة بدون مرتب لمدة عام..
نتوقع أن يرد عليك قائلاً: سأعرض الأمر على شئون العاملين للنظر في هذا الموضوع.

أنت الآن تتحدث من ذات الطفل فنقول له: في الحقيقة يا سيادة المدير أن ظروف صعبة شوية وأنا أطمح أن سيادتكم تتولى برعايتكم الموضوع وتبنته شخصيًا..

نتوقع أن يرد عليك قائلاً: لا تقلق.. سوف أتحدث إلى مدير شئون العاملين لينهي الموضوع في أسرع وقت..

إذا اعتقدت أن المتحدث بالأسلوب الأخير يعتبر تملقًا ورياء، فأنت لم تفهمنا بعد..

المطلوب منك دائمًا أن تدرس حالة الذات النشطة لدى الأفراد الذين تتعامل معهم.. إذا أردت أن تحصل على استجابة ناجحة منهم فيجب أن تتحدث إليهم من ذات معينة عندك لا تصادم مع الذات النشطة لديهم.. بعد ذلك تستطيع أن تنتقل بهم وبتفكك إلى حالة ذات البالغ. إن ذلك يحتاج إلى جهد إيجابي وموجه منك.. النجاح الكامل هو أن تنتقل بهم إلى ذات البالغ حيث قمة الموضوعية.. ولكن البداية تكون من ذات مختلفة عندك حسب الذات النشطة عندهم.. فقط نريدك أن تتحاشى حالة النفور أو حالة القرف..

اجعل الناس مبدئيًا يتعاطفون معك إذا أردت أن تعرض وجهة نظرك أو تطرح قضية معينة.. اجعلهم يشعرون بك.. ثم انتقل بهم إلى حالة التناغم الذهني والوجداني.. كما قلنا لك إن هذا التناغم لن تحصل عليه إلا من ذات البالغ.. بذلك تنجح في علاقتك بالبشر

ونحقق السعادة لهم ولنفسك.

في نفس الوقت يمكنك أن تواصل التعامل من ذات واحدة عندك.. لا يمكن أن تستمر مثلاً في التعامل من ذات الطفولة، أو من ذات الوالدية. قد يحدث هذا تجاوباً عند بعض الناس ولكن ليس مع كل الناس.. كما أن النجاح الذي يتحقق من ذات الوالدية أو من ذات الطفولة هو نجاح جزئي غير كامل والسعادة التي يجنيها سوف تكون سعادة مؤقتة.. التكامل الحقيقي يحدث من خلال التناغم الذي لا يحدث إلا من خلال ذات البالغ..

7 بالدوائر تكشف عنها

تعال معنا الآن نستعمل لغة العلاقات التبادلية التي حدثناك عنها في البداية لكي نتصور معاً كيف يحدث التلاقي والتناغم والتعاطف، وأيضاً كيف يحدث الرفض والنفور في علاقات البشر. نتذكر معاً أن لغة العلاقات التبادلية تستخدم حالات الذات الثلاث- الوالدية والبالغ والطفولة- كوحدة أساسية لفهم الشخصية الإنسانية.

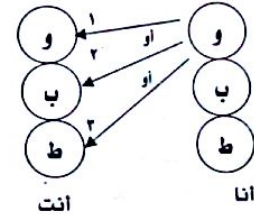
السؤال الذي نطرحه الآن هو: ما الذي يحدث عندما

يلتقي اثنان من البشر ويبدأ بينهم حوار؟ هذا الحوار قد يبدأ بالكلام أو بالتعبيرات أو بالإيحاءات أو بالإشارات وكلها صور من الاتصالات التي تتم بين البشر، بعضها لفظي والبعض الآخر غير لفظي. ما الذي يحدث؟

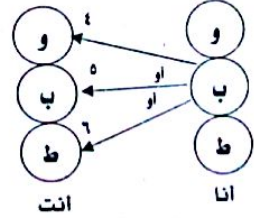
الآن وبعد أن قطعنا هذا الشوط معاً في التعرف على الشخصية الإنسانية ومفاتيحها الأساسية - نستطيع القول إن ما يحدث هو لقاء بين شخصين كل منهما يحمل ثلاث حالات للذات تحركه.. بهذا الشكل نجد أنفسنا أمام ستة أشخاص في الواقع: ثلاثة أشخاص يمثلهم الفرد الأول وهم حالات الذات الثلاث عنده، وثلاثة أشخاص عند الفرد الثاني وهم حالات الذات الثلاث عنده. والاتصال قد يبدأ من أي من حالات الذات الثلاث عند الفرد الأول مثلاً ويوجه إلى أي من حالات الذات الثلاث عند الفرد الثاني. وبالمثل فإن الرد على الرسالة الموجهة قد يكون من أي حالات الذات

الثلاث عند الفرد الثاني ويكون هذا الرد موجهاً إلى أي من حالات الذات الثلاث عند الفرد الأول... وهكذا.

بالرسم نجدها أسهل. ودعنا نتصور للحظة أننا نتخاطب معك باعتبارنا شخصاً واحداً حتى يسهل علينا الحديث معك، الآن يمكنني مخاطبتك من ذات الوالدية عندي وأوجه رسالتي إلى ذات الوالدية أو ذات البالغ أو ذات الطفولة عندك على النحو التالي:

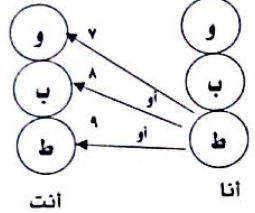


كما يمكنني أيضاً مخاطبتك من ذات البالغ عندي وأوجه رسالتي إلى ذات الوالدية أو ذات البالغ أو ذات الطفولة عندك على النحو التالي:



وبالمثل فإنه يمكنني أيضاً مخاطبتك من ذات الطفولة عندي وأوجه رسالتي إلى ذات الوالدية أو ذات البالغ أو ذات الطفولة

عندك على النحو التالي:



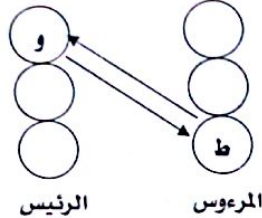
أي من هذه الرسائل التسع التي أوجهها إليك - عزيزي القارئ - ستكون بمثابة المثير الذي أوجهه إلى حالة من حالات الذات الثلاث عندك والتي ستحصل على استجابة - في الغالب - من أي من حالات الذات عندك.

عادة ما أتعلم أنا عند توجيهي رسالة إلى ذات معينة عندك أن أحصل على استجابة من نفس هذه الذات التي خاطبتها. وإذا حدث هذا فإن نوع التبادل الذي سيتم بيننا سيكون مرنًا في ذلك. وهذا ما نسميه نوع التبادلات المكتملة

Complementary Transactions

وبالتالي، فالتبادلات المكتملة التي تحدث بين البشر هي نوع التبادلات أو الاتصالات التي يحصل فيها المثير الموجه من حالة ذات معينة عند شخص ما على الاستجابة المتوقعة من حالة ذات معينة عند شخص آخر. وإذا حاولنا أن نتصور مثل هذا النوع من التبادلات بالأشكال الإيضاحية فنستجد أن الأسهم الصادرة والواردة بين حالات الذات عند شخصين في حالة حوار مكتملة متوازنة. ولنضرب بعض الأمثلة من قبيل الاسترشاد.

الإيضاحي التالي (لاحظ توازي خطوط الاتصال):



مثال: تبادل بين ذات بالغ وذات بالغ:

بعض الأحيان قد يسأل المروعس رئيسه سؤالاً بسيطاً عن حقائق ويتوقع استجابة صادقة خاصة بحقائق أيضاً. وإذا تمت الاستجابة بشكل يتوقعه من أصدر المثير فإن التبادل يكون مكتملاً أيضاً.

قد يسأل المروعس رئيسه عن احتمالات انشغالهم في عمل إضافي في الأسبوع القادم مثلاً، ويوجه رسالته بطريقة يظهر منها أنه يبحث عن حقائق حتى يبني عليها حساباته.

المروعس: هل تتوقع يا سيادة المدير أن يكون عندنا ساعات عمل إضافي مع الأسبوع القادم؟

ونظراً لأن السؤال بالطريقة التي تم توجيهه بها يشير إلى أن ذات البالغ هي التي أصدرته وأنها قد وجهته إلى ذات البالغ عند الرئيس فإن المروعس يتوقع عادة أن يكون الرد من نفس ذات البالغ عند الرئيس التي خاطبها. وإذا حصل المروعس على الاستجابة من ذات

مثال: تبادل بين ذات طفولة وذات والدية..

قد يشعر المروعس أنه مريض ويريد أن يذهب إلى منزله في أثناء فترة العمل. في هذه الحالة قد تدفعه حالة الإرهاق التي يمر بها إلى تنشيط ذات الطفولة عنده بحيث يظهر من سلوكه ومن طريقة حديثه إلى رئيسه أنه يتصرف كما كان يفعل مع أي من الشخصيات الوالدية التي كان يتعامل معها في الماضي. وبالتالي قد يكون كلامه موجهاً إلى رئيسه على النحو التالي:

المروعس: من فضلك يا سيادة المدير أنا تعبنا قوي النهاردة وحاسس إنني حاقع من طولي، ممكن تساعني المرة دي وتسييني أروح علشان أنام شوية في البيت؟

واضح أن هذا الاتجاه من المروعس في رسالته صادر عن ذات الطفولة عنده وموجه أساساً إلى ذات الوالدية عند رئيسه. وكأنها لسان حاله يقول لوالده مثلاً: «ممكن يا أبي.. من فضلك يا أبي». إذا استجاب رئيسه في العمل من ذات الوالدية وأظهر نوعاً من الرعاية في أسلوب مخاطبته للمروعس فإن هذا يشير إلى أن المثير الذي أصدره المروعس قد حصل على استجابة مكتملة من رئيسه. وقد يرد الرئيس في هذه الحالة برسالة من نوع:

الرئيس: وماله يا ابني روح النهاردة وخذ لك فنجان شاي وأسبرينه.. بس اذُق كويس في السرير علشان ما تتعرض لتيار هوا..

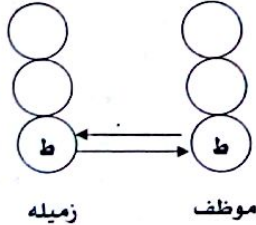
هذا النوع من التبادل نطلق عليه تبادلاً مكتملاً بين ذات طفولة المروعس مع ذات والدية الرئيس، ويمكن تصويره بالشكل

موظف: اسمع (مبتسماً بخبث) رئيس القسم مزوغ النهادرة
الظاهر راحت عليه نومه.

واضح من هذا التوجيه في الرسالة الصادرة أنها تحوي نوعاً من
خبث الطفولة التي تريد المداعبة وموجبة بصفة رئيسية إلى طفولة
الزميل. فإن استجاب زميله من ذات الطفولة أيضاً حصل الأول على
الاستجابة المتوقعة وأصبح التبادل مكملاً.

زميله: (مبتسماً بخبث) الظاهر كده فعلا يا سيدي. لازم اتعشي
عشوة ثقيلة شوية عشان كده مش لازم نقلت نفسنا
في الشغل النهادرة. ما تيجي ننام إحنا كيان على
المكتب.

هذا النوع من التبادل يدل على أن الاثنين كان هدفهما التسلية
ولذا تركا ذات الطفولة عند كل منهما طليقة في هذا الحوار، ويمكن
تصويرها على النحو التالي:

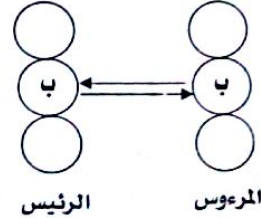


هل لاحظت، كيف أن التبادلات المكملة تتيح المجال لاستمرار
الإتصال بين الأفراد طالما أن كل مثير قد حصل على الاستجابة التي
يتوقعها.. خطوط الإتصال في أي تبادل من الأنواع السابقة متوازية

بالغ الرئيس يكون التبادل مكملاً وتصبح خطوط الإتصال متوازية.
كان يرد الرئيس:

الرئيس: حسب معلوماتي يا أستاذ محمد إلى الآن يبدو أننا سنكون
في حاجة إلى ساعات عمل إضافي وعلى أي حال إذا
استجد شيء في الموقف فمأخوذك فور حصولي على
المعلومات الجديدة.

في هذه الحالة حصل المثير الصادر من ذات بالغ المرءوس على
الاستجابة المتوقعة من ذات بالغ الرئيس وبالتالي فالتبادل مكمّل
ويمكن تصويره على النحو التالي:



مثال: تبادل بين ذات طفولة وذات طفولة:

بعض الأحيان قد يتخاطب زملاء في العمل من خلال ذات
الطفولة الخاصة بهم. فإذا أخبر أحدهم الآخر بنكتة طريفة وضحك
لها الآخر، فالواقع أنهم قد تخاطبوا من خلال ذات الطفولة وتم
التبادل المكمل بينهما. وبالمثل إذا غاب رئيس العمل لسبب أو لآخر
وتخاطب اثنان من المرؤوسين بشأن الموضوع فقال الموظف لزميله
مداعباً:

وعادة ما يشعر كل واحد من طرفي الحوار براحة في نهاية الحوار حيث إنه حصل على الاستجابة التي يتوقعها من نفس حالة الذات التي كان يخاطبها.

النوع الثاني من أنواع التبادلات التي تحدث في اتصالات البشر هو نوع التبادلات المتقاطعة Crossed Transactions ويحدث التبادل المتقاطع حينما تكون حالة الذات النشيطة عند الشخص المستجيب ليست هي نفس حالة الذات التي كان يتوقعها الشخص الذي أرسل المثير. وبالتالي فإن الأسهم التي تعبر عن المثير والاستجابة تتقاطع وعادة ما ينهار الاتصال. وهذا النوع من الاتصال عادة ما يثير المشاكل بين البشر. دعنا نعرض لبعض الأمثلة:

مثال: قد يسأل الزوج زوجته عن مكان القميص الذي سيرتديه لحظة خروجه في المساء ويوجه حديثه بشكل هادئ يعبر عن أن حالة الذات النشيطة عنده هي ذات البالغ ويوجه رسالته إلى ذات البالغ عند زوجته بشكل مباشر.

الزوج: من فضلك ما تعريش فين القميص الأبيض اللي ها
خرج به بعد الظهر؟

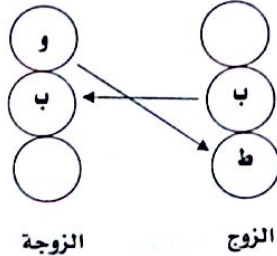
إذا حصل الزوج على إجابة من النوع الذي يتوقعه، بأن ردت الزوجة بأن القميص في درج معين أو بأنه سيجده حيث سبق أن وضعه آخر مرة أو بأن القميص لم يرد من عند المكوجي بعد، أو ما إلى ذلك من رد منطقي يعرض حقائق، فإن التبادل يكون من نوع التبادلات الكاملة.

ولكن قد يحدث أن تكون الزوجة قد مرت بيوم عصيب جمعت

فيه الكثير من المشاعر السلبية وحوشتها حتى المساء، ويؤدي بها هذا إلى الانفجار فجأة في زوجها يرد من نوع:

الزوجة: أنت فاكّر عقلي دفتّر. دوّر على القميص بنفسك
ولأنت عايز الناس تخدمك وأنت قاعد.

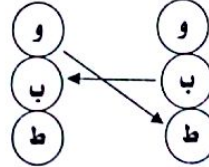
النتيجة هي تبادل متقاطع. المثير كان من ذات البالغ وموجهاً إلى ذات البالغ، ولكن الزوجة أدارت الاستجابة من ذات الوالدية الانتقادية عندها، ووجهت ردها إلى ذات الطفولة عند زوجها، ويعلم الله كيف ستكون بقية الحوار. على أي حال يمكننا تصوير مثل هذا التبادل المتقاطع على النحو التالي (لاحظ تقاطع الأسهم).



مزيج من الدوائر

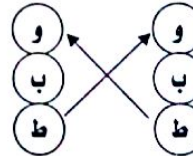
واليك -عزيزنا القارئ- سلسلة من انواع التبادلات المتقاطعة التي تحدث بين البشر، والتي عادة ما تؤدي إلى المشكلات في الاتصال:

مرعوس: لقد كنت في إجازة في الأسبوع الماضي ولم أحصل على نسخة من سياسة المستخدمين الجديدة. فهل أجد عندك نسخة؟



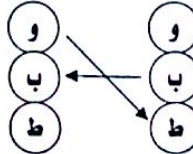
الرئيس: انت فاكري مطبعة؟! روح هات لك نسخة من إدارة المستخدمين بنفسك.

موظف: أنا ما صدقت لقبك لأنني محتاجك خالص نحل لي الورطة اللي أنا واقع



فيها وما فيش حد حايقظني غيرك.

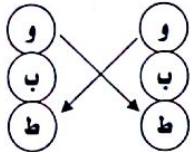
زميله: أنا؟! ده أنا اللي غرقان في المشاكل وكنت بادور عليك علشان ما حدش حايقظني منها غيرك.



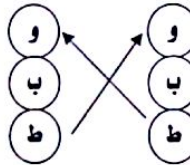
الزوجة: أنا لازم أخلص التقرير اللي طالبه رئيسي في

العمل قبل ما أنام الليلة.

الزوج: انتي ليه دايماً تسيبي كل حاجة لغاية آخر دقيقة وبعدين عازية تعملها.



موظف: انت دايماً تيجي الشغل متأخر، عمرك ما حتنظم وقتك أبداً. زميله: انت فاكري نفسك ريس هنا. الرئيس قاعد جوه مالكش دعوه خليك في حالك.



الابن: أرجوكي يا ماما ساعديني في حل مسألة الحساب دي أحسن أنا حاسس أني غرقان.

الأم: والنبي يا ابني ما حد غرقان غيري، سيني أنا أحسن أنا على أخري النهاردة.

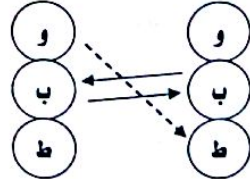
واضح -عزيزنا القارئ- أن كل أنواع التبادلات السابقة تنطوي على تقاطع في خطوط الاتصال، فالشئ لم يحصل على الاستجابة المتوقعة، وتشعر وأنت تخاطب شخصاً ويرد عليك باستجابة غير متوقعة أنه يكلمك من مكان آخر، وهذا بالفعل ما يحدث، فأنت تخاطب دائرة معينة عنده فيرد عليك من دائرة أخرى، وإذا لم تكن مدرتاً لما يحدث فقد ينهار الاتصال بينكما وتشعر بعدم الارتياح... أرجو ألا يحدث هذا معك.

٧٧ احتراس

النوع الثالث من أنواع التبادلات التي تتم بين البشر في اتصالاتهم هو النوع المركب الذي ينطوي على وسائل خفية Ulterior Transaction بجوار الرسائل المباشرة. وهو مركب من حيث إنه يجعل أكثر من رسالة في نفس الوقت. أحداها مباشرة، والأخرى خفية. وعادة ما تحمل معنى مختلفاً عن الرسالة الظاهرة. دعنا نستعرض بعض الأمثلة.

موظف: انت زعلان مني علشان كسرت لك الساعة بناعتك؟

زميلة (وجهه مليء بالغضب ويضغط على أسنانه): لا مش زعلان منك. بينا يبدو على واقع هذه المحادثة بين الاثنين أنها رسالة ذات بالغ إلى ذات بالغ، وكذلك الرد من ذات بالغ إلى ذات بالغ، غير أن الطريقة التي صاحبت الرد (تعبيرات وجه ونبرة الصوت التي تخرج من بين الأسنان المتصقة تقريباً) تشير إلى رسالة أخرى صادرة من الزميل تحمل نوعاً من الغيظ الذي يريد أن يعبر عن نفسه. وعلى ذلك فالرسالة الظاهرة هنا مستظهر في الخطوط المتصلة في الشكل ولكن الرسالة الخفية تظهر في شكل خط متقطع صادر من ذات والدبة وموجه إلى ذات طفولة (وكانها



لسان حاله يريد أن يقول على عكس الرسالة الظاهرة، ده أنا مش زعلان وبس، ده أنا عايز أكسر دماغك).

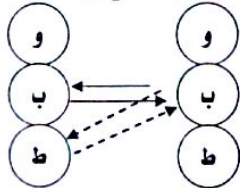
قد يستعمل البائع في أحد المحلات التجارية نوع التبادلات الخفية لكي يستدرج المشتري أو على وجه الدقة لكي يستدرج ذات الطفولة عند المشتري، مثال ذلك:

البائع: هذا الصنف جيد. صحيح أنا عندي صنف أحسن منه لكن يمكن يكون غالي عليك ثمنه.

المشتري: أحب أشوف الصنف الغالي. أنا بيمني الجودة.

هذه الرسالة من البائع تحمل في الواقع رسالتين إحداهما ظاهرة، تبدو كأنها موجهة من ذات بالغ إلى ذات بالغ. ولكن الرسالة الثانية خفية وهي تحمل تحدياً ضمنيّاً لذات الطفولة عند المشتري، وكان لسان حال البائع يقول لطفولة المشتري: «لما أشوف حاتقدر على دي بقى ولأ لأ». ويبدو أن البائع قد نجح في شكيلة ذات الطفولة عند المشتري حيث قبلت التحدي وطلبت الصنف الغالي، وكان لسان حالها يقول: «إنت فاكربي ما أقدرش، لاه أنا أقدر ونص».

ويمكن تصوير مثل هذا النوع من التبادلات على النحو التالي:



7 لا تفتح فمك من فضلك

والآن -عزيزنا القارئ- ما الذي نخرج به من استعراضنا للأنواع الثلاثة الرئيسية للاتصالات البشرية؟ دعنا نخاطب ذات البالغ عندك لنضع أمامك عددًا من الدروس المستفادة.

١- لاشك أنك تؤيدنا أن الاتصالات المكتملة تؤدي إلى ترك قناة الاتصال مفتوحة بينك وبين الطرف الآخر وتقلل من المشاعر السلبية.. تجعلكما معًا تشعران بالارتياح أنكما قادران على تحقيق النجاح والوصول إلى نتيجة إيجابية من خلال الحوار الدائر بينكما.. ولعل هذا هو هدفكما معًا أو على الأقل دعنا نقل إن هذا قد أصبح الآن أحد أهدافك بعد أن قطعت هذا الشوط في قراءة هذا الكتاب.

إذن دعنا نتمنى لك ولأنفسنا أن تكون اتصالاتنا مع كل الناس من نوع الاتصالات المكتملة.. لأننا (أنت ونحن) لا نريد أن نزعج الناس لأننا- ودعنا ندعي ذلك- ليس لدينا أي نيات سيئة أو أي نيات عدوانية.. أنت ونحن نحب كل الناس ونتمنى أن يكونوا بخير ونتمنى لأنفسنا أيضًا الخير.. أي أن الافتراض السيكولوجي الأساسي الذي يسيطر علينا معًا هو أننا نرى أن الناس بخير وأننا نحن أيضًا بخير وعلى هذا نريد أن تكون قنوات الاتصال بيننا وبينهم مفتوحة دائمًا ويجري فيها الخير.. بمعنى أن تكون مشمرة لنا جميعًا.

٢- دعنا ندع للمرة الثانية أنك -أنت ونحن- نملك قدرًا

معقولاً من الذكاء بالإضافة إلى أننا حسنو النية ونريد الخير لأنفسنا ولكل الناس.. هذا القدر المعقول من الذكاء سيجعلنا نرى أنه من الأفضل أن نبدأ الاتصال بالذات النشطة عند الطرف الآخر.. لا بد أن نتوقع حالة الذات النشطة عنده وذلك بملاحظة سلوكه وتعبيراته ونصوير الموقف الموجود فيه وحالته الذهنية..

أريد أيضًا أن نستغل معرفتنا السابقة به ومعلوماتنا عن شخصيته.. ونوعية الشخصية نحدد إلى حد كبير حالة الذات النشطة دائمًا عنده.. وربما نحدد طبيعة مركزه نوعية الذات التي تكون نشطة لديه في معظم الأحوال.

ولاشك أيضًا أن مستوى ذكائه وثقافته وطبيعته الوجدانية والمزاجية تساعدنا على تحديد هذه الذات النشطة عنده..

وأخيرًا طبيعة الموقف الذي ستعامل معه فيه. وكذلك حالته النفسية في هذه اللحظة.. هل هو غاضب أم هادئ.. هل هو سعيد أم تعيس.. لاشك أن في لحظات الغضب والانفعال فإن ذات الوجدانية تنشط وأيضًا في لحظات التعاسة يكون هناك إحساس بالإحباط وذلك يجعل ذات الطفولة في أوج نشاطها.

لا تفتح فمك من فضلك من قبل أن تعرف على الذات النشطة لدى الطرف الآخر.. بمجرد أن تفتح فمك فمعنى هذا أنك وجهت رسالة وستمضي هذه الرسالة في طريقها إلى إحدى الذوات الثلاث.. وستنتظر بالقطع استجابة لكلامك حتى تكمل أنت حديثك كما

خططه لتحصل على نتيجة إيجابية.

قد تفاجأ بأن رسالته خرجت من ذات لم تتوقعها عنده لتذهب إلى ذات غير ملائمة للموقف عندك.. لعلك أردت أن تتحدث إلى ذات البالغ عنده من ذات البالغ عندك.. فإذا باستجابته تخرج من ذات الوالد عنده إلى ذات الطفل عندك.. هنا نقول لك لقد فسد كل شيء.. أي تقطعت الاتصالات..

في هذا الموقف بالذات كنت تستطيع أن تحصل على نتيجة أفضل لو صدرت رسالتك من ذات الطفل إلى ذات الوالد عنده حيث إن ذات الوالد هي النشطة لديه.

أنت هنا المؤلف والمخرج معًا، أي لن تفاجأ بصدور رسالته من ذات الوالدية ومستلقفها ذات الطفل عندك دون اندهاش أو انزعاج.. ويمكن بذلك أن يسير الحوار تحت سيطرتك حتى تنقله برفق إلى الذات التي تستطيع أن تحقق بها أفضل النتائج..

٣- أنت -عزيزنا القارئ- وبكامل إرادتك ونحت سيطرة البالغ عندك دائمًا تستطيع أن تلجأ إلى الاتصالات المتقاطعة وذلك إذا كان الهدف هو نقل الفرد من ذات نشطة إلى ذات مطلوب التعامل معها للوصول إلى هدف مشترك من خلال تبادلات مكتملة بعد ذلك.. أنت أيضًا تخرج النص.. أنت الذي تدير الدقة بذكاء وبنية طبية.

٤- هناك اتفاق أساسي بيننا وبينك وهو أنه ما دمت تسير في الخط الإيجابي وأنت الذي تدرك أبعاد الموقف وتريد أن

تحقق نتيجة إيجابية فإن الذات التي تستعين بها هي ذات البالغ.. فهي التي تدرك الموقف وتقدر الاحتمالات.. هي التي تحدد لك الذات النشطة لدى الطرف الآخر.. هي التي تحدد لك الذات التي تنطلق أنت منها ثم هي التي تحدد لك الذات التي تستجيب بها..

لا تنس أن مفتاح نجاح علاقاتنا بالناس يستقر في أيدينا وعلى وجه الدقة بخزانة ذات البالغ داخلنا. وذات البالغ هي جناب المدير الذي يتخذ القرارات ويحدد النقطة التي تنطلق منها.. ونحن نستطيع -إذا أردنا- أن نقرر من ذات البالغ داخلنا كيف تطلق، وبالتدريب نقدر على الانتقال بيسر بين حالات الذات الثلاث. ونستطيع أن نقدم لك بعض الأمثلة على ذلك.

دعنا نخاطب ذات الطفولة عندك -عزيزنا القارئ- من ذات الوالدية عندنا لنقول لك:

«خذ بالك وانت بتتكلم مع الناس. حاول تفهمهم وإلا دخلت في مشاكل مالمش آخر. فاهم».

يمكننا أيضًا غاطبة ذات الوالدية عندك -عزيزنا القارئ- من ذات الوالدية عندنا لنقول لك:

«يمكن مشكلة الاتصالات ما تظهرش مع الناس اللي زينا لأننا أتربينا على احترام الناس وتقدير مشاعرهم.. المشكلة دي ممكن تظهر بين شباب اليومين دول واللي مطلولين شعورهم. ايه.. كانت أيام ما تعوضش!».

ونستطيع أيضًا أن نتكلم معك -عزيزنا القارئ- ونوجه كلامنا إلى ذات الطفولة عندك من ذات الطفولة عندنا لنقول لك:

«يا عم بلا مكملة بلا متقاطعة، خيلينا نفكر في حاجة تضحك شوية».

77 تلك اللمسات السحرية وما تفعله بنا

منذ اللحظات الأولى بعد الولادة مباشرة تظهر حاجة الصغير الشديدة إلى الرعاية واعتراف الآخرين به. إذا أخذت في الحسبان -عزيزنا القارئ- أن حياته داخل الرحم قد وفرت له التصاقًا مباشرًا طيلة أربع وعشرين ساعة مع الأم تزوده بالدعم السيكولوجي والحماية الجسدية ربما أدركت كيف أنه عند خروجه من جنة الحماية هذه سوف يعاني من الشعور بالضيق لهذا نجده سعيدًا غاية السعادة بعد ولادته عند استمرار الأم في حضنه ولمسه والتصاقه بجسدها ونجده يحاول تعويض كل ما يمكن تعويضه من هذا الالتصاق الجسدي والدعم النفسي الذي كان يستمتع به طوال تسعة أشهر.

قد تتعجب الأم التي تضع مولودها الأول من سلوك الرضيع الذي وفرت له كل ما يسبب راحته (أرضته وأبدلت غيابه ووفرت له الدفء وما زالت تضمه إلى صدرها) ومع ذلك يظل يبكي ربما تعجز عن تفسير ذلك فتركه في الفراش قائلة: «ده يتدلج - عايزني أفضل معاه وخلاص - عايزني حارس له».

يكفي لهذه الأم أن تسأل نفسها: كم عدد الساعات التي يبقى فيها الطفل بعيدًا عن الالتصاق الجسدي بأمه مقارنة بعدد الساعات التي كان يشعر فيها بالحماية طيلة فترة الحمل قد تكشف الأم أن فترة الحماية هذه قد انخفضت إلى مقدار ثلثي ما كان يحصل عليه. وبالتالي لماذا لا نتوقع منه أن يشكو؟!.

فكر -عزيزنا القارئ- في شعورك لو أنك حرمت من ثلثي

ما تحصل عليه عادة من اعتراف بك من الآخرين. حتى هذا الاعتراف البسيط بأنك موجود. يكفي أن تعاني من وجود صديق لك لا يلقي عليك نحية الصباح. هذا التجاهل يؤذينا لا شك لأنه لا يعطينا اعترافاً بالوجود.

ومنذ الأسابيع الأولى في الحياة يسعد الطفل بالنظر إليه وبالوجوه المبسمة التي تتحدث إليه برغم عدم قدرته على إدراك معاني الكلمات. يكفي أن هناك من يعترف به. والأمهات يعرفن هذا جيداً ويتحدثن مع أطفالهن ويعرفن أن الأطفال تسعد بهذا الحديث. يعرفن أكثر أن الأطفال تحب الالتصاق الجسدي والربت. مجرد اللمس الخنون على جسم الطفل يوفر له سعادة نفسية لا تقدر عليها ماديات العصر من أجهزة تكييف أو غيرها.

هذه اللمسات البسيطة ليست إلا اعترافاً من الآخرين بالطفل لأنه موجود. وتعني بالنسبة له أنه مرغوب في وجوده وأن العالم يرحب به. وكلنا صغاراً كنا أم كباراً في حاجة إلى هذا الاعتراف. نسعد جداً إذا اعترف بنا الآخرون ويتغير كياننا ونفقد الانتباه إذا أهملنا. وهذا أمر طبيعي. فكلنا كنا صغاراً، وكلنا مررنا بتجربة الالتصاق الأولى وخرجنا إلى ضياع وفي حاجة إلى الحماية والاعتراف. هل لاحظت، أن هناك بعض الأشخاص يشعرون بالراحة والاحتياط لوجودك معهم؟ مثل هؤلاء الأشخاص يعطونك تأكيداً إيجابياً لذاتك وتشعر معهم - من خلال الرسائل التي يصدرونها إليك سواء كانت لفظية أو غير لفظية - أنك بخير وأنهم بخير أيضاً. الإشعاعات التي تصدر عنهم مريحة وحية مثل هؤلاء الأشخاص

يعطونك اعترافاً إيجابياً وتشعر بأهميتك وأنت معهم. كأنهم يشكرون الأقدار أن وُضعت بينهم.

وفي الجانب المقابل لذلك قد تكون هناك فئة من البشر تجد نفسك غير سعيد بالتواجد وسطهم. فالمشاعر التي يعبرون عنها لا تريحك وما يصدرونه من رسائل سواء كانت لفظية أو غير لفظية لا تشعرك بالأهمية بل على العكس قد تنتهي بك إلى الشعور بأنه لا فائدة في الحياة وبأنك لست بخير. الإشعاعات التي تصدر عنهم تجعل الغير يشعر بعدم الراحة وعادة ما تكون البرودة هي مناخ جلستهم. ومثل هؤلاء الأشخاص يارسون فن الاعتراف السلبي للآخرين باقتدار.

لماذا -عزيزنا القارئ- تجد نفسك ميلاً للتواجد بين أفراد الفريق الأول الذي يعطي لك اعترافاً إيجابياً على حين تجد نفسك ميلاً إلى الهروب من أعضاء الفريق الثاني الذي يعطيك اعترافاً سلبياً؟ وهل أنت في هذه السن في حاجة إلى الاعتراف؟ وفي أي الصور تفضل أن يكون مثل هذا الاعتراف؟

دعنا نبدأ من نقطة انطلاق أساسية بأننا جميعاً في حاجة إلى الاعتراف. نحن في حاجة إلى الاعتراف بنا بأي صورة من الصور حتى ولو أدى بنا الحال إلى أن نطلب الاعتراف السلبي إذا عجزنا عن أن نحصل على الاعتراف الإيجابي.

أذكر قصة رواها لنا صديق دفع مبلغاً محترماً من المال في شراء نموذج لقطار يعمل بالبطاريات لابنه الذي يبلغ من العمر خمس سنوات. يقول الصديق إنه شعر بأن ابنه سوف يكون سعيداً بهذا

القطار الذي طالما تمنى أن يحصل عليه، ومن ثم فقد ادخر له ثمن القطار على مدى ستة أشهر كاملة. وفي يوم أحضر القطار ودخل المنزل وسلمه للصغير وكانت فرحته غامرة بحصوله على ما تمناه. بعد أقل من نصف ساعة كان القطار جثة هامدة في يد الصغير. لم يكتشف صديقنا أنه وقع في خطأ جسيم بأن اعتقد أن مهمته هي مجرد تسليم القطار للصغير وتركه بعد ذلك، بل إنه طلب من ابنه ألا يزعجه. اعتقد صديقنا أنه قد أدى دوره. ولكن ماذا عن الصغير الذي يريد أن يحصل على اعتراف من والده بأنه قادر على تشغيل القطار؟ حينما فشل الطفل في الحصول على الاعتراف الإيجابي بأنه «شاطر» أفسد القطار لكي يحصل بدلاً منه على اعتراف سلبي بأنه «مصبية» على الأقل حصل على انتباه والده. الوسيلة ليست مهمة وإنما المهم هو الهدف. أي الحصول على الاعتراف. وقد حصل عليه بالفعل في شكل «عقبة» محترمة أيضاً ونام الصغير «يرطم» بكلمات لم يفهمها والده.

كلنا نرغب في أن يعترف بنا ونسعى إلى الحصول على هذا الاعتراف ونفضل في الأساس أن يكون هذا الاعتراف إيجابياً. وتشير الدراسات المهمة بدوافع البشر إلى أنه إذا أشبع الفرد منا حاجاته الفسيولوجية الأساسية، مثل الطعام والماء والملبس والمأوى والهواء والنوم، وشعر بالأمان ضد الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها فإنه سيطلب بعد ذلك الاعتراف من الآخرين، سيسعى إلى إشباع رغبته في الانتباه للآخرين وقبول الآخرين له والصدقة والمودة في نفس الوقت الذي يرغب فيه أيضاً أن يعطيه هو نفسه الصدقة والمودة للآخرين، وباختصار فالفرد منا يريد أن يشعر بأنه مطلوب وأن الآخرين يحتاجون إليه.

وقد أثبتت البحوث الطبية أن الطفل قد يموت بالفعل إذا لم يحتضن ويداعب وهو صغير فالطفل الصغير يسعد وينمو نفسياً بمداعبة الآخرين له، ويتأهف على ربت الآخرين «وملطبتهم» له على الرأس والجسد. وينمو الطفل وتستمر حاجته إلى هذا الاعتراف ولكن ليس بالضرورة في صورة مداعبة جسدية بل قد تكون في شكل مداعبة عقلية أو نفسية. فالفرد الذي يأقسي تحية الصباح على زميله ويحصل على ردٍّ عليها إنما أعطى اعترافاً وأخذ اعترافاً والزوج الذي يطري زوجته بعبارة حسنة بخصوص الشوب الذي ترتديه ثم ترد عليه زوجته بعبارة مجاملة عن ذوقه إنما يداعب كل منهما الآخر مداعبة ذهنية تقابل تماماً الربت على الرأس أو الكتف.

والأفراد بطبيعتهم يحتاجون إلى هذا النوع من تبادل المداعبة والاعتراف وإذا لم يحصلوا عليه فإنهم يعانون كثيراً وربما يفسر هذا لماذا تعتبر عقوبة الحس الانفرادي أقصى عقوبة يتلقاها السجين فهي تحرم الفرد من إشباع حاجته إلى الاعتراف. وليس هناك عقوبة أشد من هذا نفسياً على السجين. ولذا يقال: إن عدم حصول الفرد على اعتراف الآخرين قد يؤدي إلى ضمور في نخاعه الشوكي.

ويختلف الأفراد في نوع الاعتراف الذي يريدون أن يحصلوا عليه من الآخرين. فبينما يبحث شخص عن اعتراف الآخرين بتسريحة شعره أو بطريقة ملبسه قد يحتاج شخص آخر إلى اعتراف الآخرين بإنجازهم الأكاديمي أو تفوقه في الألعاب الرياضية أو بمواهبه الفنية. وبالمثل فإنه داخل الفرد الواحد تحتاج كل حالة من حالات الذات الثلاث لأنواع مختلفة من الاعتراف بها. وبالتالي فإن كلاً من

حالة ذات الطفولة وحالة ذات الوالدية وحالة ذات البالغ عند فرد معين سيكون لها احتياجاتها من اعتراف الآخرين.

ويرتبط عادةً نوع حاجات الاعتراف المطلوبة لذات الطفولة عند فرد معين بنفس الأشياء التي حصل عليها في طفولته. فالطفل الذي تم احتضانه ومداعبته كثيرًا وحصل على مدح واعتراف به في طفولته المبكرة سيستمر في توقع ذلك في حياته وسيعرف كيف يحصل عليه. وعلى النقيض من ذلك فالشخص الذي حصل على الكثير من الإهانات أو الضرب الجسدي في طفولته سيستمر في توقع مثل هذا الاعتراف السلبي، وسيعرف كيف يحصل عليه. كل هذا يفرض ثبات عامل أساسي وهو عدم إدراكه لمحتويات حالات الذات عنده.

ويمكن لكل فرد أن يدرك حاجات ذات الطفولة بتذكر طفولته وأفضل الأشياء التي كانت تقال له. كما يمكنه تذكر المداعبات غير اللفظية التي كانت تسعده وهو صغير مثل حك الظهر أو وضع الأصابع في الشعر وحك فروة الرأس قبل النوم مثلاً. أو بتذكر الأشياء التي كان يشعر نحوها بالسعادة مثل حفلات عيد الميلاد التي كانت تقام له أو تلقي هدية معينة. وحينما يكبر هذا الفرد فإنه يستمر عادةً في تمنى الأشياء السعيدة التي حدثت له، وتلك التي كان قد تمنى أن تحدث له في طفولته.

ونوع حاجات الاعتراف التي يطلبها الفرد لذات الوالدية عنده ستكون ماثلة لأنواع حاجات الاعتراف التي كانت تحتاج إليها الشخصيات الوالدية له. فإذا كانت الشخصيات الوالدية له تحتاج إلى

رؤية الناس مؤدبين ومهذبين ومدركين للقيم والمثل العليا. فإن هذا الشخص سوف يتوقع أن يشكره الناس على أدبه وتهذيبه وتمسكه بالقيم والمثل العليا. وسوف يسعى في تصرفاته إلى الحصول على هذه المداعبات من الآخرين.

ويمكن للفرد أن يصبح مدركًا لحاجات الاعتراف لذات الوالدية عنده بتذكر طفولته والأشياء التي كان يفعلها وكانت ترضي الشخصيات الوالدية له مثل حصوله على درجات ممتازة في المدرسة أو اعتناؤه بنظافة ملابسه أو حرصه على النوم مبكرًا. ونفس هذه الأشياء هي التي سترضي ذات الوالدية عنده. وبمعنى آخر فإن جزءًا منه سوف يحتاج إلى ما كانت تحتاج إليه الشخصيات الوالدية له.

أما حاجات ذات البالغ فإنها مختلفة بصورة أكبر من ذات الطفولة، وذات الوالدية. ويبدو أن الحاجة الأساسية لذات البالغ هي أن تمنح الفرصة لكي تعمل بشكل متسلسل في استقبال المعلومات وبرمجتها بموضوعية والتصرف على ضوءها حتى لا تصدأ تمامًا مثل الآلات الدقيقة التي تصاب بالصدأ إذا لم تعمل. وبالتالي فإن تشغيل ذات البالغ في حد ذاته نوع من الاعتراف بها وهي تطلبه وتسعى إليه.

ومع ذلك فإذا لم يتم الاعتراف بذات البالغ من الآخرين فإن ذات الطفولة عند نفس الشخص تصبح متسردة وقد تدفع ذات البالغ إلى أن تصيح بصوت مرتفع طالبة الاعتراف من الآخرين. وليساعنا نساء العالم في هذا المثال الذي سنعرضه للتدليل على هذا.

الملاحظ أن حركة التحرر العالمي للمرأة تطلب المزيد والمزيد من

الاعتراف بذات البالغ عندهم. والاعتراف بقدرتهم على التفكير الرشيد والموضوعي والمبتكر. وهذه الصبغة العالمية للتحرر من المرأة ليست إلا صبغة البالغ الذي دفعته ذات الطفولة المتحررة على الأوضاع القديمة التي كانت لا تعطي اعترافاً للمرأة إلا على سحرها الأنثوي، أو على قدراتها الرائعة المعنوية الموجودة في ذات الوالدية.

وحتى لا تغضب نساء العالم نقدم لمن مع خالص احترامنا مثلاً من عالم الرجال، فنارنجها لم يعترف بالرجال إلا وكان هذا الاعتراف موجهاً إلى ذات الوالدية أو ذات البالغ عندهم. فالرجل يعترف به تاريخياً كآب أدى دوره أو قائد حقق نتائج أو مفكر أو متخذ لقرارات من ذات البالغ. ولكن ذات الطفولة عند الرجال حرمت كثيراً من أنواع الاعتراف التي تطلبها. فالطفل الصغير يقال له مثلاً: «لا تبك.. هُوَ انت بنت؟!». ومن ثم لا تستغرب كثيراً -عزيزنا القارئ- الألوان الزاهية التي يرتديها الرجال هذه الأيام ومن طول شعورهم فكل هذا تعبير عن حاجاتهم الشديدة إلى الاعتراف بذات الطفولة عندهم. ويكني أن تقول لصديق «القميص اللي انت لابسه ده شيك قوي ولونه هايبل». لكي ترى ذات الطفولة قد هلت فرحاً على وجهه.

3

القسم الثالث

المباريات







ط س م
٦٧٥





المباريات: بعضنا يلعبها بخشونة

وصلنا الآن إلى بيت القصيد، أو مربط الفرس، كما يقولون.. وصلنا إلى الهدف الحقيقي من حوارنا معك على صفحات هذا الكتاب وهو: كيف نقلل من معاناتك وأنت تتعامل مع نوعية معينة من البشر. أو دعنا نقل - بأسلوب إيجابي - كيف نجعلك سعيدًا في تعاملك مع الناس ونجني فوائد نفسه ومادية.

بداية، دعنا نقرر أمامك أنك لن تسلم في تعاملك مع البشر من بعض النوعيات التي ستكون أهدافها وافتراساتها في الحياة غير صحية، وهذه النوعيات سوف تحاول أن تجعلك غير ناجح وغير سعيد بدرجات متفاوتة. سوف تقابل نوعيات من البشر التي تحاورك وتلاعبك أو بمعنى آخر تلعب بك. وهؤلاء هم من أسميناهم لاعبي المباريات السيكلوجية.

ومع الصفحات التالية سنحاول الاقتراب من هذه النوعيات من البشر لتتعرف على اقتراضاتهم في الحياة والتي ينطلقون منها في لعب المباريات السيكلوجية المدمرة. كذلك نريد التعرف على أنواع المباريات التي يلعبها كل منهم حتى نعرف إستراتيجياتهم وتكتيكاتهم. وإذا ما استطعنا أن نكشف نقاط ضعفهم سنهل علينا محاصرتهم ووضع حدود لما يكبدوننا إياه من خسائر. وفي فن العلاقات الإنسانية التقليل من هذه الخسائر هو الربح النفسي الذي نجنيه.

٧ افتراضات البشر

يمر الإنسان بأحوال انفعالية ومزاجية مختلفة ومتباينة وأيضًا متناقضة. وذلك باختلاف وتباين وتناقض الظروف والمواقف التي يمر بها. وبالتالي فمن الطبيعي أن تتأرجح حالته النفسية تبعًا لهذه الظروف وتلك المواقف.. ولكنه ليس تتأرجح الريشة في الهواء تتجاذبها الرياح يمينًا وشمالًا ولا حول له ولا قوة.. ولكنه تتأرجح محدود الدرجة والوقت ومتمش مع الموقف كنوع من رد الفعل التلقائي اللا إرادي.. وعادة ما يكون ذلك بعيدًا عن العقل - أي أنها استجابات انفعالية - فالوجدان سريع التأثير وبشكل حاد وتلقائي.. هكذا كل الناس ولكن أبدًا لا يتغير الإنسان.. لا تتغير مبادئه وآراؤه وخاصة الإنسان السوي نفسيًا الناضج وجدانيًا وفكريًا..

لكل منا شخصيته الثابتة كنبات الجبال لا يمكنها أن تغير منها أعنى العواصف والرياح.. فقط لا تستطيع إلا أن تثير حولها الزوابع الترابية.. وما أن تهدأ العاصفة حتى يعود كل شيء إلى ما كان عليه.. هكذا الإنسان وهكذا شخصيته.. انفعالاته وفتية مثل الزوابع الترابية.. بزوال المؤثر أو بفعول الوقت يعود إلى سابق شخصيته..

وأنت في حالة اكتئاب لأي سبب من الأسباب تقول:

- يا أخي ماعدش فيه فائدة.. الواحد كل ما يعمل حاجة تطلع مش صح.. يظهر انا ماعدش أنفع في حاجة.. يظهر راحت علي.. في الشغل مش عاجبهم حاجة مني.. والبيت كمان مش عاجبهم.. الواحد مش عارف يعمل إيه..؟؟ لو الواحد يموت أحسن.. يريح

نفسه.. ويريح الناس منه.. الناس ذنبها إيه.. أنا شايف إنهم صح وأنا غلط.. أنا شايف إنهم بخير.. وأنا مش بخير.

بعد ساعات أو بعد يومين على الأكثر نراك في صورة مختلفة وقد نسيت كل ما قلته. وتقول أنت بنفسك:

- يا أخي الواحد لما يبقى متضايق ببص في المرآة فيلاقيها مقلوبة.. يشوف نفسه فيها مشوه..

وقد يتفاهم اكتئابك في وقت آخر فترى نفسك في أسوأ أحوالها.. وترى الآخرين هكذا أيضًا.. ترى نفسك مصدرًا للفشل وتراهم أيضًا مسئولين وبالدرجة الأولى عن فشل كل شيء.. وترفع مؤقتًا شعار: «أنا لست بخير.. وأنت لست بخير.. أي أن الكل باطل».

وتزول هذه المشاعر السلبية في ساعات أو في أيام وتعود إلى طبيعتك المرحمة المتفائلة الواقة بنفسها وبالآخرين وتقول:

- الواحد يا أخي لما يبقى متضايق كأنه لابس نصارة سوداء يشوف بيها نفسه سيئ ويشوف الآخرين سيئين أيضًا.. وفي أحيان نادرة جدًا نراك تقول:

- يا أخي ما عدش حد بيغهم حاجة.. ماحدش عايز يعمل حاجة.. الناس يظهر أصبححت كلها سيئة.. بحاول قدر جهدي ولكن مش عارف أعمل حاجة في الجو ده.. الواحد أحسن يهاجر لبلد ثانية يلاقى ناس تفهمهم فيها..

هذا يعني أنك تحاول أن تقول: أنا بخير والآخرين ليسوا بخير. ولكنه إحساس مؤقت سرعان ما يزول.. إحساس كان سببه

أنك واجهت إحباطاً أو مشكلة في تعاملك مع الآخرين.. أو أنك تلقيت أكثر من ضربة في وقت واحد أو في ظروف متلاحقة أفقدتك الثقة بالناس.. ولكن طبيعتك ليست هكذا.. هذا ليس افتراضك عن الناس؛ ولهذا تعود إلى طبيعتك الأصلية سريعاً، تعود إلى حالة الرضا عن النفس والرضا عن الآخرين، تعود إلى الإحساس الثابت لديك والذي يكون السمة الرئيسية في شخصيتك وهو أنك بخير وأن كل الناس بخير..

كلنا نمر بهذه الأحوال، أو قل هذه القلاقل النفسية المؤقتة.. وهي تسمى بالاستجابات التفاعلية.. أي ردود أفعال نفسية لمواقف عبرت الطريق بحياتنا فاستجبتنا لها بشكل انفعالي.. أصابتنا بحالة من القلق والضجر والاكئاب.. إنها لا تأخذ كثيراً من عمرنا.. ولا تحتاج إلى الأطباء والعقاقير.. إنها تزول بزوال المؤثر ويمرور الوقت، وعند أول تجربة إيجابية يعود كل شيء إلى ما كان عليه فهذه هي الشخصية الإنسانية في أحوالها الطبيعية، وحين تكون خالية من الاضطرابات النفسية..

ودعنا الآن نحدثك عن تعريف الشخصية، قبل أن نمضي في رحلتنا حتى تكون لنا لغتنا المشتركة ونحن نتحدث معاً.. هكذا اتفقنا منذ أول صفحة في هذا الكتاب.. أن نتكلم بوضوح وبساطة ودون استعراضات لفظية..

شخصيتك هي ملامحك النفسية.. أنت لك ملامح نفسية ولامح جسدية.. ملامحك الجسدية تتمثل في شكل وجهك وشعرك وطولك وحجمك.. وهكذا يتعرف الناس عليك من خلال شكلك.. والله القادر

خلق بلايين البشر.. ولكن لكل إنسان شكل خاص يتميز به عن بلايين البشر.. حتى التوائم المشابهة التي جاءت من بويضة واحدة.. يظل بينهما فروق شكلية نستطيع أن نميزها بها.

وكذلك لكل إنسان ملامحه النفسية.. أي شخصيته التي تميزه عن الآخرين..

هذه الشخصية معناها آراؤك وأفكارك وانفعالاتك وإدراكك وفلسفتك واهتماماتك وانطباعاتك وهواياتك وطموحك وعاداتك.. ومن خلال شخصيتك تتكون رؤيتك عن نفسك ورؤيتك عن الآخرين ومن خلال شخصيتك تتفاعل مع الآخرين..

فالشخصية تتلخص في أنها موقف.. والموقف هو علاقة تبادلية.. علاقة مع الآخرين.. ولهذا لا نستطيع أن نحكم على شخصيتك إلا من خلال علاقة موقف ليس من خلال علاقة واحدة أو موقف واحد.. وإنما علاقاتك الثابتة المستمرة ومواقفك الدائمة مع الناس.. وهناك تشابه وتطابق في كل علاقاتك ومواقفك وذلك باستثناء الزوايج الترابية التي حدثناك عنها.. أي المواقف التي تبدو فيها مختلفاً. ولكنه اختلاف وقيمي.. مؤقت.. بعدها تعود إلى قواعذك الثابتة، إلى مواقفك الدائم؛ ولهذا فنحن لا نستطيع أن نحكم على الشخصية بمعزل عن الناس - أي بمعزل عن موقف أو علاقة - فهذه الملامح النفسية لا تظهر أو لا يكون لها وجود إلا من خلال المواقف والعلاقات.. والذي نخضعه للتحليل هو العلاقة.. ومن خلال ذلك نستطيع أن نتعرف على شخصيتك.

ولا شك أن جانباً من شخصيتك وراثي.. أي أنك ورثته من

خلال الكروموزومات التي وصلت إليك من خلال الحيوان المنوي والبويضة. والجانب الآخر من الشخصية اكتسبته.. اكتسبته من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي بدأتها منذ أول لحظة بعد ولادتك، من خلال هذه الشبكة أدركت نفسك وأدركت الآخرين.. فأنت أصبحت طرفاً في هذه الشبكة.. لا بد أن تعطي وأن تأخذ.. ولكي تعطي وتأخذ لا بد أن تكون أنت نفسك «شيئاً».. شيئاً نفسياً.. تماماً كما أنك شيء مادي..

ولكي تكون شيئاً نفسياً أي كائناً نفسياً.. لا بد أن تشعر بذاتك.. وأن يكون لهذه الذات معنى.. أو أن يكون لك موقف.. ثم يجب أن تستشعر الآخرين.. أي أن تدرك ذواتهم.. أي أن تدرك مواقفهم.. من خلال هذه الرؤية لنفسك وللآخرين يتحدد دورك معهم.. يتحدد إسهامك في شبكة العلاقات الاجتماعية..

هذه الرؤية للنفس وللآخرين أطلق عليها توماس هارس (1) الافتراض السيكلوجي أي أنك تتبنى افتراضاً معيناً عن نفسك وعن الآخرين..

لا يكفي أن تتبنى افتراضاً عن نفسك فقط.. ولا يكفي أن تتبنى افتراضاً عن الآخرين فقط.. افتراضك عن نفسك يحدد لك من أنت.. كيف تشعر بنفسك أو كيف ترى نفسك داخلياً.. وهذا يحدد دورك، ولكن أي دور؟.. ودورك مع من؟.. إنه مع الآخرين.. وهذا معناه أنك بالضرورة تتبنى افتراضاً سيكلوجياً عن الآخرين - أي أن ترى من

(1) Thomas A. Harris, IM OK- YOU'RE OK, A Practical Guide to Transactional Analysis, New York, Harper & Row, 1969.

هم - فهكذا نكتمل شبكة العلاقات الاجتماعية التي أنت أحد أفرادها.. هكذا نكتمل المرحلة ويرتفع الستار.. ليس من المعقول.. أن تشترك في مرحلة لا تعرف أفرادها، ولا هم يعرفونك.. إنك لا تنطق بينهم ولن ينطقوا معك.. أي سنتهي المرحلة بمجرد أن يرتفع الستار..

لعلنا الآن نستطيع أن نستعمل بحرية مفهوم الافتراضات السيكلوجية عن الذات وعن الآخرين..

عزيزنا القارئ..

إذا أهمل الطفل جسدياً في السنوات الأولى من عمره.. بحيث عانى من مرض أو سوء تغذية أو تلقى تعذيباً أو تعرض لانتقادات متكررة، ولم نتح له الفرصة لكي يبث ذاته، فإنه يكون افتراضاً سيكلوجياً عن ذاته بأنه ليس بخير. وبمعنى آخر فإنه سوف يتخذ عدداً من القرارات عن نفسه، مثل: «لا يرجى مني فائدة» أو «لا أستحق العيش» أو «أجعل من حوли غير سعادة».. وهذه القرارات المبكرة سوف تعطيه شعوراً عاقماً بأنه ليس على ما يرام.. ومن ثم يتبنى افتراضاً سيكلوجياً عن ذاته.. يمكن تلخيص محتواه في: «أنا لست بخير»..

على النقيض من ذلك، فإن الطفل الذي ينعم بالدفء والرعاية والحنان وحسن التغذية والحماية ويعامل باحترام ويقبل من الغير باعتباره على ما يرام ينمو لديه الشعور بالثقة بالنفس.. وإذا افترض كل ذلك بقدر معقول من الحدود التي توضع على سلوكه مع تشجيعه على الانتقال من مرحلة الاعتدال على الغير في الطفولة المبكرة إلى مرحلة

الاستغلال فإنه في الغالب سوف يحترم نفسه ويتخذ عددًا من القرارات عن نفسه مثل: «بمقدوري أن أنجز» أو «بمقدوري أن أصبح شخصًا مفيدًا» أو «يحق لي الحياة».. وهذه القرارات المبكرة سوف تعطيه شعورًا عامًا بأنه على ما يرام؛ ومن ثم يبنى افتراضًا سيكولوجيًا عن ذاته يكون محتواه: «أنا بخير»..

من ناحية ثالثة نجد أن بعض الأطفال تستقر لديهم من الصغر مشاعر إيجابية بأنهم بخير بالنسبة لجوانب معينة من ذاتهم على حين يحتفظون بمشاعر سلبية بأنهم ليسوا بخير بالنسبة لجوانب أخرى.. وعلى سبيل المثال فقد يشعر الطفل أنه بخير فيما يتعلق بقواه العقلية على حين يشعر أنه ليس بخير فيما يخص قواه الذهنية.. وعلى هذا فإن مشاعر مثل هؤلاء الأطفال وبالتالي افتراضهم السيكولوجي سيختلف بحسب الموقف الذي يكونون فيه، أي:

«أنا لست بخير بالنسبة ل.....».

«أنا بخير بالنسبة ل.....».

في الجانب المقابل لذلك فإنه إذا استقبل الطفل انطباعات عن الغير بأنهم فاترو العواطف مبتعدون أو أنهم قاسون في معاملتهم أو غاضبون دائيًا وشرسون، وغلبوا القلوب، فإنه سوف يتخذ عددًا من القرارات بشأن الغير مثل: «الناس لا يمكن الوثوق بهم».. أو «الناس يظلمون» أو «الناس لا يحبون مصلحتي» أو «الناس تضرر لي الشر».. أو «الناس تحسدني» وكتيجة لهذه القرارات فإن مثل هذا الطفل يتخذ افتراضًا سيكولوجيًا عن الغير بأنه ليس بخير. ويكون قراره في هذه الحالة:

«أنت لست بخير».

على العكس من ذلك، فإن الطفل الذي يستقبل انطباعًا عن الشخصيات الوالدية له والتي تجمع بين قوة الشخصية والمعرفة والدراية بالأمور إلى جانب الحب والاحترام له، قد يتخذ عددًا من القرارات بشأن الغير مثل: «الناس تتصف بالعدالة والإنصاف» أو «الناس تريد مصلحتي» أو «يمكنني توقع المساعدة من الآخرين» أو «الناس تعرف وتدرك ما تفعله». بناء على هذه القرارات فإنه يتخذ افتراضًا سيكولوجيًا عن الغير بأنهم «بخير» ويكون قراره في هذه الحالة: «أنت بخير».

وأحيانًا يكون الافتراض السيكولوجي الذي يتبناه الطفل مخصصًا ومقصورًا على جنس معين. فالطفل الذي يتلقى تعديًا من والده ويجد شخصية المتعد في والدته قد يبنى افتراضًا سيكولوجيًا بأن الرجال «ليسوا بخير» وأن النساء «بخير» على العكس فإن الطفل الذي يجد والده يستمع إليه بثقة على حين تنتقده أمه بصفة مستمرة قد يتخذ افتراضًا سيكولوجيًا بأن الرجال «بخير» وأن النساء «لسن بخير».



7 أربعة افتراضات رئيسية

حينما كان محمود صغيرًا تعود أن يحظى باهتمام كبير ومدح من والدته بخصوص قدرته على تعلم الحروف الأبجدية وإمكانه القراءة والكتابة في سنه المبكرة جدًا.. وقد لقي محمود نفس الاهتمام والثناء من مدرسات المدرسة في مرحلتي الحضانه والابتدائي. وكتيجة لذلك فقد تعود محمود أن يشعر بثقة تامة في قدراته الذهنية والأكاديمية.

ونظرًا لأن والد محمود كان بطلاً سابقًا في ألعاب القوى. فإنه لم يكن يضع ثقة في هذا النمط «الأكاديمي» الذي شب عليه محمود. فقد كان الوالد يشعر بالأسف لأن محمود كان ضعيف البنية لا يمارس ألعاب القوى مثله. وكثيرًا ما كان محمود يسمع عبارات من والده مثل: «بعد ما خلفناك كان لازم نخلف ولد بطلع راجل بصحيح».

وقد حاول محمود في مرحلة من مراحل عمره أن يمارس رياضة ألعاب القوى حتى يرضي والده ويحظى بقبوله ولكن قدراته العضلية لم تساعده على أن يبرز في هذه الرياضة؛ ومن ثم قرر محمود ألا يستمر فيها. وتكرر له بعد ذلك سماع عبارات من مثل «إنت جسمك كان ينفع لينت»..

وبناء على هذه الخبرات كان محمود يشعر بأنه بخير فيما يتعلق بقدراته الأكاديمية، ولكنه في نفس الوقت كان يتبنى افتراضًا سيكولوجيًا بأنه ليس بخير فيما يتعلق بقدراته العضلية والتي ارتبطت

في ذهنه بمعايير الرجولة وفق حسابات والده؛ ومن ثم بدأ محمود يأخذ عددًا من المخاطر وهو شاب. ومن تلك المخاطر التي لا معنى لها الطريقة التي كان يقود بها سيارته. فحتى يقطع نفسه بأنه «أعنف مما يتصوره والده» كان يقود سيارته بشكل جنوني بحيث يجعل إطارات السيارة تصدر صوتًا كالصراخ في الطريق. وبمعنى آخر فإن «محمود» كان تقريبًا على استعداد لأن يقتل نفسه حتى يثبت لوالده ولذاته أنه.. «راجل بصحيح»..

بالإضافة إلى ما سبق. فقد تبنى محمود افتراضًا سلبيًا تجاه الرجال وكان يجد صعوبة بالغة في أن يتعامل مع مدرسيه من الرجال في المرحلة الثانوية. وكان ينظر إلى أي واجب منزلي يُعطى له من أي من المدرسين الرجال على أنه عبء غير عادل وأن المدرسين من الرجال يظلمون الطلبة. في نفس الوقت كان محمود يعطي الكثير من التبريرات لسلوك المدرسات معه حتى لو أثقلن عليه الواجب فهو يرى أن ذلك في مصلحته.

وقصة محمود في الواقع ليست استثناء على خبرات الكثير من الأفراد ولكنها تعكس كيف أن الافتراضات السيكلوجية التي تبناها محمود عن ذاته وعن الآخرين قد تحكمت في سلوكه ومشاعره فيما بعد.

والواقع أنه طبقًا للتحليل السابق فإن الافتراضات التي تبناها الأفراد بصفة عامة عن ذاتهم وعن الغير لن تخرج عن واحدة من أربعة افتراضات سيكلوجية رئيسية هي:

أنا بخير وأنت بخير.

أنا بخير وأنت لست بخير.

أنا لست بخير وأنت بخير.

أنا لست بخير وأنت لست بخير.

والشكل التالي يوضح هذه الافتراضات الأربعة:

أنت

	لست بخير	بخير	
أنا	+ أنا بخير - أنت لست بخير	+ أنا بخير + أنت بخير	بخير
لست بخير	- أنا لست بخير - أنت لست بخير	+ أنا لست بخير + أنت بخير	أنا لست بخير

شبكة الافتراضات البشرية

الافتراض الأول: أنا بخير وأنت بخير:

أنا بخير لأنني وقيل كل شيء أؤمن بالله.. الإيهان هو عمودي الفقري الذي ارتكز عليه.. هذا هو المحور الرئيسي في حياتي.. ولذا فأنا أشعر في معظم الأوقات بالأمان والطمأنينة والرضا.. وإذا انتابني أي قلق فإنني أعود بسرعة إليه عز وجل فتهاد نفسي وتستقر.. ففي الرجوع إليه وإلى كلماته شفاء لما في الصدور من قلق واكتئاب وشورور..

أنا بخير لأنني تعرفت على قدراتي وإمكانياتي.. وعلى هذا حددت أهدافي ودرست طريقي.. بمعنى أنني طموح وأرى أنني أهل لكثير من

الخير فقط علي أن أسعي بجد وإخلاص.. فأنا أتق نفسي..

أنا بخير لأنني واقعي.. وواقعتي أستمدتها من خبراتي ومن قراءتي ومن اجتهادي. وأكثر ما أفادني في حياتي هو خبراتي الصادقة والفاشلة.. فمتنها وعيت حقيقة الحياة.. وعرفت أن السعادة لا معنى لها إلا إذا مارست الشعور بالنعاسة.. وأن النجاح لا معنى له إلا من خلال الفشل.. وأن الخير لا وجود له إلا من خلال الشر.. أي أن للحياة وجهين.. وأنه لكي أستمتع بأحد الوجهين لا بد أن أعيش الوجه الآخر؛ ولهذا فأنا لا أياس بسرعة.. أي أنني استوعبت أعظم دروس الإيهان «وهو الصبر».

أنا بخير لأنني أحاول دائمًا.. أن أفهم نفسي.. لكي أراها على حقيقتها فلا أنقصها قدرها ولا أبالغ في قدرها..

أنا بخير لأنني أشعر أنني مصدر للخير.. الخير لا يشع إلا خيرًا.. والخير لا يكون إلا من مصدر خير.. ولهذا فإن عطائي للخير.. هو الذي يجعلني أشعر بأنني بخير..

أنا بخير لأنني آمنت واقتنعت أن الحب هو نبع السعادة.. ولهذا فأنا أمد عقلي وقلبي إلى كل الناس بالحب.. وبالكلية الطيبة.. والكلية الطيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء.. تؤتي ثمارها خيرًا رحيبًا وسلامًا.. أي سعادة لي وللآخرين..

لكل هذا فأنا بخير.. إيهاني بالله.. ثقتي بنفسي.. طموحي.. واقعتي ومعرفتي لقدراتي على حقيقتها.. إيهاني بأنني لا بد أن أكون مصدرًا للخير والحب.. إيهاني بالبدل والعطاء.. لكل هذا فأنا سعيد..

وأيضًا أنت بخير. إنك بخير لأنه بدونك لا أكون أنا.. وبدون

الخبر الذي عندك لا يكون عندي خير..

أنت بخير لأنني أشق بك.. فلا شر مطلق ولا خير مطلق..
والغلبة للخير أخيرًا فإنا لا أتوقع منك شرًا أو أذية.. بل دائمًا أتوقع
يدك ممدودة إليّ بالخير والحب.. ويدون يدي ويدك معًا لن يكون
هناك سعادة.. فالسعادة يجب أن تنقسمها عملاً ونتيجة يكون هناك
سعادة.. فالسعادة يجب أن تنقسمها عملاً ونتيجة.. أنا وحدي لا
أكفي.. أنت وحدك لا تكفي.. بل أنا وأنت معًا.

ولذا فأنا أعلن أن افتراضي السيكلوجي هو:

أنا بخير وأنت بخير..

هذا الافتراض أبتناه لأنني أشعر بالثقة في نفسي وأدرك أن
الناس يمكن الوثوق بهم.. وأدرك أنني مثل الآخرين ولدت لكي
يكون النجاح حليف الجميع.. فأنا أشعر بمشاعر إيجابية تجاه ذاتي
وتجاه الآخرين.. لا أحتاج إلى أن أقدم على أذية الآخرين لأنني أشق
بقدراتهم على تصحيح مسارهم.. في الوقت نفسه لا أخشى أذية من
الآخرين لأنني أشق بمنطقهم ورشدهم..

أنا أرى نفسي محققًا للنجاح من خلال العمل الجماعي وليس من
خلال التسلق على الأكتاف.. ومنطقي في النهاية أن الحياة تستحق أن
نحياها.. ومن ثم دعنا نتفاعل معها..

الافتراض الثاني: أنا بخير وأنت لست بخير:

ما أسوأ أن يكون هذا هو افتراضك السيكلوجي في الحياة..
أرجو ألا تكون كذلك.. ولهذا دعنا نتحدث عنه وليس عنك.. دعنا
نقول هو وليس أنت..

فهو بالرغم من أنه يشعر أنه بخير فإنه بالقطع ليس سعيدًا.
فالخبر الحقيقي لا يمكن أن يتأتى إلا إذا شعر الأخرين أيضًا
بخير.. أي أن يكون هو بخير والآخرين بخير أيضًا.. أن يكون هو
بخير والآخرين ليسوا بخير فهذا خير زائف ذلك الذي يراه في
نفسه.. فالخير لا يمكن أن يراه الإنسان كقيمة مجردة في نفسه وحده..
ولا يمكن أن يراه أيضًا كقيمة مجردة في الآخرين وحدهم دون نفسه..
الخير لا يمكن أن يراه الإنسان إلا من خلال علاقة تبادلية.. الخير هو
ثمرة تلك العلاقة والتي ترتد بالتالي إلى أطرافها فتشملهم.. بالخير
وتعلمهم يشعرون حقًا ويصدق أنهم بخير وأن الآخرين بخير.. ولهذا
فإن الإنسان الذي يرى نفسه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير هو إنسان
غير سعيد.. وهو بمنطق الطب النفسي إنسان مريض.. إما أنه مريض
بمرض عقلي، وإما أنه يعاني من اضطراب في الشخصية.. أي له
شخصية معينة ذات سمات مرضية.. ومشكلته بدأت منذ طفولته..
فالأحاسيس التي تولدت في نفسه منذ الصغر هي أحاسيس
الاضطهاد وعدم الثقة.. منذ البداية وهو يشعر أنه مضطهد من
الآخرين ولهذا فهم ليسوا محل الثقة.. أي أن الشك في كل الناس هو
الأساس الذي يتحكم في انفعالاته وتفكيره ومن ثم في سلوكه.. فهم
دائمًا يحاولون أن يقللوا من قدره.. أن يهزوا مكانته.. أن ينالوا منه.. أن
يشهروا به.. هم ضده لأنه أفضل منهم.. ولهذا فإن الغرور هو الشق
الثاني من الأحاسيس غير الطبيعية التي تتملك وجدانه وتفكيره..
ولهذا يجب أن ينال هو منهم.. يجب أن يبادتهم قبل أن يبادتوه.. يجب
أن يشعرهم بقلّة أهميتهم وعجزهم وفشلهم.. ولهذا فهو دائم النقد
للآخرين.. دائم السخرية والاستهزاء بهم.. هم لا يصلحون لشيء..

فهم سطحيون وتافهون.. بل ربما يتناول أخلاقياتهم.. وهو بذلك يستعمل سلاحاً نفسياً خطيراً هو سلاح الإسقاط.. إنه يسقط ما في داخله على الآخرين.. فهم المنافقون والكاذبون والخونة.. بينما هو التزيه الأمين الشريف الصالح.. فهو يقوم بعملية تجميل زائفة لنفسه يصنعها له عقله الباطن لكي يشعر أنه بخير..

وهو دائماً يخشى هجوماً مضاداً وهذا يجعله في حالة تحفز دائم.. وتوقع هجوم الآخرين عليها هو توقع وهمي يصنعه هو من خياله فذلك هو المبرر الوحيد لكي يسارع هو بالمجوم.. ومن هنا تبدأ المشاكل وتبدأ معاناة الآخرين معه.. أي كلمة عابرة يؤولها على أنها إهانة له.. أي إشارة أو موقف أو سلوك عادي وبريء يعتقد أنه مقصود به.. أو أن هناك تلميحا غير مباشر عليه.. كل شيء له مغزى وكل شيء موجه إليه وضده..

يشعر بالمرارة ويزداد غيظه إذا أجمع الناس على أن فلاناً من الناس طيب أو عظيم أو ذكي بينما هو له رأي مخالف في هذا الإنسان.. فهو دائماً يقلل من قيمة الآخرين.. يسفه آراءهم.. يتقدمهم بشدة.

هذه السمات تتضح أيضاً إذا استمعت إليه وهو يناقش قضية أو موضوعاً عاصياً لا علاقة له به.. فافتراض سوء النية هو السمة الغالبة.. الشك والمناورات والتوقع السيئ أشياء تجدها غالبه على تفكيره حين يعلق على موقف أو يناقش مشكلة..

وهو له القدرة على التحليل وإبداء الحجج والمبررات فيعطيك الإجماع بأنه على مستوى مرتفع من الذكاء.. والذات النشطة لديه دائماً

هي ذات الودية التسلطية الناقدة..

هذا الإنسان مشكلة في أي موقع من مواقع العمل.. وأيضاً في حياته الشخصية.. فإن كان رئيساً فهو لا يرضى عن شيء أبداً.. كل مرءوسيه من وجهة نظره كسالى لا يتحملون المسؤولية ولا يفهمون شيئاً.. هو وحده الذي يفهم.. دائماً يقلل من مجيهراتهم، ويتقدمهم بأسلوب سيئ.. وهو يسعد جداً بأي منصب رئاسي فهذا يرضي غروره ويتيح له أن يتسلط.. لا يقبل المناقشة أو المعارضة ويستبد برأيه.. يتصيد الأخطاء لكل من يعمل معه ويمعن في إذلالهم.. وهو يسعد في قرارة نفسه بأخطائهم وعللهم حتى يتحكم فيهم.. وبذلك يسعد أن يمسك ذلّة على كل من يعملون معه لكي يكونوا دائماً خاضعين له غير قادرين على مواجهته..

وإذا كان مرءوساً فهو دائم الشكوى.. دائم الإحساس بالاضطهاد.. يرى نفسه دائماً يستحق أكثر مما هو فيه.. أي أنه أخذ أقل مما يستحق.. وأن هناك حرباً دائمة ضده..

وهو يتبع نفس الأسلوب في حياته الشخصية.. فهو ذلك الزوج المتسلط المتعجرف الذي لا يسمح لزوجته بمناقشته أو الاعتراض عليه.. لا يرضى عن أي شيء تفعله من أجله.. والشك هو أساس حياته..

وهو أيضاً يعاني بالرغم من أنه يشعر أنه بخير.. فهو يعاني صراعه الدائم مع الناس.. خوفه منهم.. توقعه للإبذاء والإيقاع به.. هذا الإنسان منطقته دائماً «بعد عن طريقي».. ولذا قلت لك من البداية إنه حالة مرضية.. فمرضه إما أن يكون مرضاً عقلياً.. وإما أن يكون اضطراباً واضحاً في الشخصية.. شخصية تعرف باسم «الشخصية الاضطهادية»..

الافتراض الثالث: أنا لست بخير وأنت بخير؛

ألم تمر بك حالة اكتئاب؟ بدون شك كلنا تمر بنا لحظات اكتتابيه تمتد أيامًا كردود فعل.. أو استجابات لأحداث سبته تمر بها.. فشل في العمل.. موت إنسان عزيز، اضطراب في علاقاتنا بالناس. في هذه الأوقات يشعر الإنسان أنه لا شيء؛ أنه عبء على الحياة.. أنه لا قيمة له.. يضطرب ويتردد ويصعب عليه اتخاذ أي قرار.. يشعر أنه سوف يزيد الطين بلّةً يفقد ثقته بنفسه.

وقد يكون الاكتئاب مرضًا. وفيه يشعر الإنسان بتفاهته وأنه مصدر لشقاء وتعاسة الآخرين وأنه من الأفضل أن يمضي من الحياة ويركهم لحالم فهم أفضل منه قطعًا..

وتظل هناك نوعية ثالثة من الناس الذين تلازمهم دائمًا هذه المشاعر السلبية وهم يتمتعون بشخصية معينة تعرف «بالشخصية الاكتئابية» التي لها بعض جوانب العجز أي الافتقار للثقة بالنفس والإحساس بالانتماء والضمالة..

ولاشك أن هذه السمات يكتسبها الإنسان في طفولته إذا لم يتلق الاعتراف الكافي من الآخرين بوجوده وبأهميته في الحياة.. إذا تعرض للإنكار والرفض من المحيطين به.. إذا أوقعه سوء الحظ في والدين دائمي التوبيخ والتأنيب والتقليل من ذاته.. هذه صورة للأسف موجودة في بعض الأسر.. وهناك عبارات تكاد تكون تقليدية يسمعاها الوالدان لطفلهما.. بعض هذه العبارات «أنت فاشل» «أنت لا تصلح لشيء» «أنت غبي» «أنت لن تكون شيئًا» «أخوك أفضل منك» «أنتك أجمل منك» والكثير الكثير من هذه العبارات يسمعاها

الطفل في بداية حياته.. فيصير مكتئبًا انطوائيًا خجولاً عديم الثقة بنفسه ويرى الآخرين أفضل منه.. وتنمو معه هذه المشاعر السلبية وتعمق بفعل الأيام وتصير سمّة واضحة في شخصيته فيصبح ذا شخصية «اكتئابية» أو شخصية «انطوائية» أو شخصية «عاجزة» أي يتبنى الاعتراف السيكلوجي القائل: أنا لست بخير.. وأنت بخير..

يشعر الفرد الذي يتبنى هذا الافتراض أنه ولد خاسرًا في مجتمع الراحين في الحياة.. وغالبًا ما يشعر أنه يفتقد شيئًا ما أمام كل شخص يلقاه وقد يظهر دائمًا بمثابة الظل للشخصيات السلوكية القوية ويفضل هذا الدور في الحياة أو قد ينزوي بعيدًا عن الناس خوفًا منهم، وغالبًا ما يشعر بالتردد والتوتر إذا وُضع للعمل في وسط جماعة، حيث إنه لا يشق بقدراته، وقد يشكو حاله ويروي دائمًا المواقف التي تبين حظه التعيس في الحياة، وهو يشعر أن الحياة تدور به والناس تصعد بينما يبقى هو على حاله أو يهبط ومنطقه في الغالب: «أنا لا شيء» إذا قورنتُ بك»..

الافتراض الرابع: أنا لست بخير وأنت لست بخير؛

الشخص الذي يتبنى هذا الافتراض غير الصحي يعيش رحلة عذاب قد ينهيها يديه. بالنسبة له ليس هناك أمل. أي أمل.. لا معنى للحياة ولا طعم لها لا فائدة من أن نحياها بل هي أصلًا لا نستحق أن نحياها الكل خاسرون الكل يتعذب الكل يعانِيه الكل يتألم.. ماذا يهم؟ لا شيء. ييم فلوس، شهرة، مجد، كل شيء. زائف وزائل ولا تجلب المتعة أو الخير إيمان.. ما فائدة الإيمان والحياة أصلًا لا معنى لها نحن نعيش مأساة والحياة نفسها هي المأساة..

المأساة الحقيقية لهذا الفريق من البشر هي أنه يعتقد أنه ليس هناك رايحون في الحياة وأن المسألة لا تعدو أن تكون: ناس «بتخسر» أكثر من ناس.. يشعرون أنهم يدورون في حلقة مفرغة قد يتقدم منها أحلام اليقظة أو الانفصال عن الواقع الذي يعيشون فيه؛ ومن ثم فقد يجسّدون لأنفسهم شخصية أخرى من صنع خيالهم يعيشون بداخلها بعض الوقت كمنفذ ومنفذ لهم من الواقع الذي يرونه مريراً.. ومنظفهم هو:

ما فيش فائدة.. أنا لست بخير وأنت لست بخير..

إذا عدنا الآن -عزيزنا القارئ- إلى الشبكة الافتراضات البشرية التي عرضناها على بعد صفحات من هنا -نستطيع أن نضع عليها المنطق الذي يعيش به كل من أصحاب الافتراضات الأربعة:

		أنت			
		لست بخير	بخير		
بخير	+	+	+	بخير	
	-	-	+		
أنا	+	+	+	أنا	«دعنا نتفاعل مع الحياة.»
	-	-	+		«أبعد عن طريقي.»
لست بخير	+	+	+	لست بخير	
	-	-	+		
	+	+	+		«أنا لاشيء إذا فورت بك.»
	-	-	-		«ليس هناك فائدة.»

منطق الافتراضات البشرية

الآن وفي هذا اللحظات التي نكتب لك فيها هذا الكتاب معاً، نشعر أننا داخل المربع الذي به علامتا + . نشعر -عزيزنا القارئ- أننا بخير وأنت بخير أيضاً. لسيت هذه هي اللحظة الوحيدة التي يتباين فيها هذا الشعور بالنسبة الكبيرة من وقتنا نقضيها مع هذا الشعور. ولكن ليس بمقدورنا أن نخفي عليك -عزيزنا القارئ- أنه قد مرت بنا لحظات لم تكن فيها داخل هذا المربع. والأيام التي عشنا فيها لحظتنا داخل المربعات الثلاثة الأخرى لا تغيب عن بالنا الآن، ونستطيع تذكر أغلبها. ولأننا لم تكن في موقع القيادة بالنسبة لذاتنا فقد مر بنا الكثير من هذه الخبرات..

وأنت أيضاً لا بد أن تكون قد مرت بك لحظات وجدت نفسك فيها تفكر بمنطق «أبعد عن طريقي» أو «أنا لاشيء» إذا فورت بك» أو «ليس هناك فائدة».. كلنا نفعل ذلك دون أن ندري، ولكنك قادر الآن على أن تتزج نفسك من هذه اللحظات لكي تدخل مربعك الأصيل وهو «دعنا نتفاعل مع الحياة»..

لا نخفي عليك، أننا -أنت ونحن- معرضون دائماً للخروج من مربعنا الأصيل وتضعنا الحياة في أي من المربعات الثلاثة الباقية. ولكننا الآن، وحمداً لله على هذا وعلى كل شيء، نعرف طريق العودة إلى بيتنا السيكلوجي. سنعتبرها فترة فراق مؤقتة تلك التي سنقضيها بعيداً عن هذا البيت لنعود إليه أكثر اشتياً ولننعم بالحياة فيه مرة أخرى. ونمكث فيه فترة أطول في المرة القادمة..

لقد اتخذنا القرار، بكل دائرة من دوائر الذات الثلاث عند كل واحد منا. وقرارتنا واضح وسعلته على الجميع:

«أنت بخير.. ونحن أيضًا»..

أنت

	لست بخير	بخير	
بخير	+	+	بخير أنا لست بخير
لست بخير	-	+	

تعرف الآن الطريق

إلى بيتنا السيكولوجي

هو اللاعب وأنت الضحية

اكتشفنا معًا في الصفحات التي سبقت أن هناك ثلاث نوعيات من البشر لا يمكن أن تكون تعاملاتهم سوية مع بقية الناس نظرًا لافتراضاتهم السيكولوجية التي تبثها كما وصفها «توماس هارس» وهم هؤلاء الذين يتبنون أحد الافتراضات السيكولوجية الآتية:

- أنا بخير وأنت لست بخير.

- أنا لست بخير وأنت بخير..

- أنا لست بخير وأنت لست بخير.

اتفقنا أن الافتراض السيكولوجي معناه رؤية صاحب الافتراض لنفسه وللآخرين.. وذلك يحدد السمات الرئيسية في شخصيته وبالتالي يحدد سلوكه تجاه الناس.. وهو على المستوى اللاشعوري يحاول أن يثبت في كل تصرفاته وأفعاله هذا الافتراض..

فهو إذا كان من هؤلاء الذين يتبنون افتراض «أنا بخير وأنت لست بخير» سيحاول دائمًا أن يثبت هذا لنفسه وللآخرين بل يقول لك ولغيرك في كل موقف وفي كل مناسبة «أنت لست بخير».

بالقطع لن يقولها بهذا الشكل اللفظي المباشر.. فهو بالقطع لا يجرؤ.. لأن الرد المباشر الذي سيصدر منك هو أن تقول له: «الحقيقة أنك إنسان مغرور. واسمح لي أن أقول لك كمان إنك قليل الأدب».. وفي الحقيقة هو يستاهل هذا، ولكن دعنا نقل لك مع بعض التجاوز إنه إنسان مريض باضطراب الشخصية.. ولذا فإننا نعطيك في هذا الكتاب الأسلوب الذي تقاوم به سمومه والسلاح

الذي تنكسر عليه أسلحته..

هذا الإنسان صاحب هذا الافتراض السيكلوجي غير السوي مجاورك.. مجاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك حتى ترفع الراية في النهاية وتسلم وتقول «حقي برقبتي».. يعني ما معناه أنك موافق على افتراضه أنه بخير وأنت لست بخير.. أي أنه اضطررك إلى التنازل عن الافتراض الصحي الذي تتبناه وهو «أنا بخير وأنت بخير»..

جميل أن يقضي الأفراد وقتهم في لعب أو مشاهدة المباريات الرياضية أو الذهنية التي تجدد نشاطهم البدني والعقلي وتوفر لهم مشاعر نفسية إيجابية عن ذاتهم وعن الآخرين.. والأفراد الذين يتبنون افتراضاً سيكلوجياً مؤداً: «أنا بخير وأنت بخير» يقبلون على مثل هذه المباريات ويستمتعون بها ويحصلون على عوائدها الاجتماعية وإلى هنا لا توجد مشكلة..

أما أولئك الذين يتبنون الافتراضات المرضية الأخرى فإنهم يلعبون نوعاً من المباريات اسمها «المباريات السيكلوجية».. هذه المباريات لها ظاهر اجتماعي بري، ولكن تحوي في داخلها شيئاً أقرب إلى السم الاجتماعي.

ظاهاها العلاقات والتبادلات الإنسانية وباطنها العذاب والمعاناة الاجتماعية أما عاندها فهو مكسب لطرف واحد فقط هو «اللاعب» أما الطرف الآخر الذي قد يكون أنت أو أنا فهو خاسر لا محالة صحياً ونفسياً..

وبلغة منهج العلاقات المتبادلة بين البشر فإن «المباراة» عبارة عن

سلسلة من التبادلات المكتملة والخفية التي تتقدم إلى نتيجة محددة جداً وقابلة للتنبؤ بنتيجتها.. و عادةً ما تكون المباريات ذات طابع متكرر. والسمة الرئيسية التي تميز المباراة هي أنها سلسلة من التحركات التي تقود إلى طريق نهايته مصيدة أو شرك أو فخ. أما ظاهرها الاجتماعي فله بناء درامي يمكن تصويره والتعرف عليه. ولكن المشكلة فيما يحتويه هذا البناء الدرامي من سموم. ويزيد الأمر تعقيداً أن اللاعب نادراً ما يكون على إدراك بأنه يلعب المباراة على الرغم من أنه يكرر نفس الدور مرات ومرات..

وحتى نقرب أكثر من مفهوم المباريات السيكلوجية سوف نعرض عليك -عزيزنا القارئ- نماذج من هذه المباريات كما يمكن أن تحدث في الواقع العملي. وستلاحظ أننا قد ركزنا في أمثلتنا على نوع المباريات كما تحدث تطبيقاته في الشركات والأجهزة والمنظمات بصفة عامة وذلك لسببين:

السبب الأول: أن طبيعة الحياة داخل المنظمات المعاصرة بكبر حجمها وما يترتب على ذلك من مشاكل، يتيح الفرصة أمام ظهور الكثير من أنماط السلوك غير الصحي وبهذا يسهل علينا ملاحظتها.

السبب الثاني: هو أن اهتمامنا المشترك كمؤلفين لهذا الكتاب قد أتاح لنا الفرصة التي سعدنا-ولا نزال نسعد بها- بلقاء العديد من سيدات ورجال الإدارة في مصر وفي أنحاء العالم العربي، كما أثرى فكرينا وجعلنا ننسج الصفحات القادمة لمشكلاتهم.

أيوه.. لكن..

هل سبق لك أن وجدت نفسك في موقف سألك فيه أحد الأشخاص مساعدته في حل مشكلة، ولكنك شعرت فيها بعد أنه لم يكن يرغب حقيقة في حل مشكلة؟ ربما تكون قد أعطيت كل أنواع النصيحة الممكنة ومع ذلك نجده في كل مرة تعطي له فيها رأيك يستقبل فكرتك بالقبول المبدئي ثم ينهي رده معك برفض هذه الفكرة. إذا كانت قد مرت بك تجربة من هذا النوع فاعلم أنه قد تم اصطيداك في مباراة «أيوه.. لكن».

وهذه المباراة شائعة جدًا ويلعبها عدد كبير من لاعبي المباريات. وعادةً فإن اللاعب قد تعلمها منذ طفولته وقرر - لأسباب وجيهة في طفولته - أن يرفض الشخصيات الوالدية؛ ومن ثم فقد اتخذ قرارًا من صغره بأن «يكبس» هذه الشخصيات ويثبت لها أنها ليست بخير وأنه هو شخصيًا بخير ويعلم أفضل منها. وعلى ذلك فإنه يستمر في لعب هذه المباراة في الحياة محاولاً إثبات افتراضه عن ذاته وعن الغير.

ويبدأ اللاعب مباراة «أيوه.. لكن» عادةً بتوفير حافز للآخرين بأن يومهم أنه في ورطة وأنه يطلب مساعدتهم. وحينما يبدأون في عرض الحلول يبدأ هو في تكسير الحل وراء الآخر إلى أن يتركهم مستنزفين. وبالتالي يحصل هو على المكسب الذي يريده بأن أثبت أنهم ليسوا بخير بدليل أنهم عجزوا عن حل المشكلة وأنه هو وحده الذي يمتلك مفاتيح الحل وبالتالي هو فقط بخير.

ولكي نذكرك بالإطار الذي تتم به مباراة «أيوه.. لكن»..

ندعوك إلى مراجعة اجتماع مجلس الإدارة في الصفحات الأولى من هذا الكتاب. وبالمثل يمكننا تصور نموذج آخر لمباراة «أيوه.. لكن» على النحو التالي:

خرجت صباح أحد الأيام من منزلك مستبشراً الخير كل الخير. داعياً الله أن يوفقك في عملك ويمنحك أخطار الطريق. وصلت إلى جهة عملك فصادفت زميلاً جالساً على مكتبه واضعاً رأسه بين يديه. كعادتك ألقيت عليه تحية الصباح:

أنت: صباح الخير.

هو: خير.. ولو أنه ما بقاش فيها خير.

أنت: «بحسن نية» ليه كفى الله الشر؟؟

هو: والله يا أخي الواحد ما بقاش عارف الخير حايجي منين.

أنت: الخير بييجي من عند ربنا إن شاء الله.

هو: أيوه.. صحيح.. ربنا بيعت الخير.. لكن الناس ما بقاش فيها خير.

أنت: ليه بس!؟

هو: هو فيه غيره.. رئيسي في العمل اللي قاعد في الأوضة اللي عليها اللعبة الحمراء يا سيدي.

أنت: ماله.. ده راجل طيب.. ضابقت في حاجة؟؟

هو: أيوه.. هو جايز طيب.. لكن اللي بشوفه منه مش طيب.. مش عارف أنفاهم معاه ولا حتى عارف ازاي أخليه بسمعي.

أنت: طيب ليه ما قلناوش إنك عايز تتكلم معاه وتحلوا المشكلة؟



هو: أيوه.. أنا أقدر أعمل كده صحيح.. لكن ده مشغول دايمًا وزى ما أنت شايف.. اللعبة الحمراء.

أنت: طيب ليه ما تروحلوش النهاردة، وتقول له إنك عايز تقعد معاه شوية.. خد منه ميعاد وانكلموا مع بعض شوية.

هو: أيوه.. أنا ممكن أدخل له.. لكن حلاقه لابس النضارة وقاعد بقلب في الأوراق ويتكلم في التليفون وقاعد مع العملاء ومشغل تكييف الهواء.. فتفكر حاجتهم بأنه يتكلم معايبا.. مش بقول لك ما فيش فائدة.. ده أنا أسهل عليّ آخذ ميعاد من دكتور الأسنان من أني آخذ ميعاد معاه..

أنت: يا راجل ده ابن حلال زيك.. تحب أدخل معاك له وأكلمهولك وتبجوا تشربوا فنجان قهوة عندي في مكتبي وتحلوا المشكلة؟

هو: أيوه.. أنا أقدر أدخل معاك وحايسلم علينا وحايبقى ظريف.. لكن حبة قول عليّ بعد كده إني باشهر بيه في كل حته.. وانت عارف بقى اللي على راسه بطحة بيعمل إيه.. مش قلت لك ما فيش فائدة..

أنت: طيب.. ربنا يعوض عليك.. سلامو عليكم..

ثم تسير بعد ذلك -عزيزنا القارئ- متجهًا إلى مكتبك، وأنت تحمل شعورًا بأنك قد استهلكت واستنزفت.. فتطلب فنجان قهوة على الرغم من أنك لا تشربها عادةً في الصباح.. أما هو - (اللاعب) - فقد حصل على مكسبه من وراه لعب المباراة بأن أثبت لك أنك لم تغلح في حل مشكلته.

والإطار الظاهري للحوار الذي تم بينك وبين اللاعب إطار مقبول اجتماعيًا فهو شخص في ورطة وطلب مساعدتك.. ولكن لأنها «مباراة».. فإن لها حوارًا خفيًا يحمل معنى مختلفًا.. ويمكن تصور هذا الحوار الخفي على النحو التالي:

هو: أنا في مشكلة.. أرجو مساعدتك.

أنت: أدي مساعدتي.

هو: مش كفاية ساعدني أكثر.

أنت: أدي مساعدتي.. شوف قد آية أنا بساعدك..

هو: مش كفاية حاول تساعدني كمان..

أنت: طيب آديني باحاول.. والله باحاول كل جهدي..

هو: ده أنت حتى ما عندكش معلومات كفاية زي اللي عندي.. وعلى أي حال أنا مش عاوز مساعدتك.

أنت: (تصرف شاعرًا بأنك مهزوم)..

في رأينا أن هذه المباراة مهمة جدًا ولاشك أنك تعرضت للكثيرين الذين حاولوا أن يلعبوها معك.. ولكن ليس من الصعب أن تكسر هذه المباراة.. وكسرها بأن تسحب السجادة من تحت قدميه.. أن تقذف بالكرة في ملعبه وتبعدها هناك ليختار هو فيها.. أي كما يقول الناس: «تقلب الترابيزة عليه».. دعنا نلخص لك الموقف مرة ثانية:

هذا اللاعب يريد أي يثبت أنه أفضل منك وأفضل من

المجموعة التي يجلس معها- ليس هذا فقط- بل أنت وهم لا تفهمون شيئاً.

هو لا يقول ذلك مباشرة، فذلك سوف ينهي الموقف في ثوان، بأن ثور عليه أو تقاطعه أو تكون سلبياً معه.. وذلك بالطبع لن يرضيه.. إنه يريد أن تستمر في لعب المباراة إلى نهايتها..

والنهاية هي أن ترفع الراية البيضاء.. أي أن تستسلم وقد ظهر على وجهك فعلاً حالة الإحباط.. ولهذا: فهو يحفزك يقول لك ما رأيك؟ ويستمع إليك بإنصات.. ويقول لك في البداية أيوه.. بمعنى (برافو).. كلام مغبوط.. وهذا هو (الطعم) الذي يصطادك به.. ثم.. ثم يبدأ في بث السم. فيقول لك.. ولكن.. ولكن هنا معنا: كلام مغبوط بس يا خسارة لا يصلح أو عيوبه كذا وكذا.. ثم يعيد سؤالك وسؤال غيرك.. وهكذا حتى تستنفد تماماً وتفرغ جعبتك أو جعبتكم من كل الحلول.. ثم ينزل هو بالحل الذي يراه أفضل الحلول..

كيف تسحب السجادة من تحت قدميه ليشعر بعدم الاتزان.. إن ذلك بأن تنهي المباراة بأن تواجته بالسؤال منذ البداية بأن تقول له: ما رأيك أنت؟؟

هذا الإنسان.. قد يصطادك في أول مرة- إذا كنت لا تعرفه- ولكنك إذا عرفت أنه من هذه النوعية.. فإننا ننصحك أن تكون هذه هي طريقتك في الحوار معه..

دعه يقول رأيه أولاً..

ولا تبذل الطعم بأن يحفزك..

أدبني قفشتك..

ينتظر لاعب مباراة «أدبني قفشتك».. شخصاً آخر يقع في خطأ عندئذ يهجم عليه كعبان (الكوبرا).. ويطلق سموه ليجعله يعاني من الشعور بالذنب وبأنه ليس بخير.. وهذا يحصل للاعب على الإشباع الذي يريده.. بأن أثبت لنفسه أنه بخير.. وأن الآخرين ليسوا بخير..

قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر في المدرسة مثلاً فيترك اللاعب الصغير تقوده أو كراسه واجباته أو أدواته الرياضية متاحة، وبمجرد أن يقرب منها تلميذ زميله ويتفحصها بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويهمه بالنلبس بالسرقة.

أحد المدربين الذي كان يلعب هذه المباراة كان يمارس لعبه على صورتين: واحدة مخففة والثانية عنيفة.. وفي الحالة المخففة كان يعطي تعليمات غير واضحة لمرءوسه ثم يصطاد المرءوس بعد ذلك ويهمه بأنه لا يفهم وأنه «قفشه» متلبساً بعدم الفهم. وحينما كان يلعبها بشكل عنيف، كان يرعب مرءوسه بصوته العالي في إعطاء التعليمات.. ثم ينقض على المرءوس بعد ذلك ويثبت له أنه لم يفهم ما أمره به ويهدده بالطرد.. وأحياناً ما كان يتفذ تهديده.

وقد يلعب المرءوس أيضاً هذه المباراة مع رئيسه. ويستهدف من وراء ذلك أن يثبت أن الشخصيات السلطوية (الوالدية) تخطئ وأنها ليست بخير.. فيوفر المرءوس لرئيسه معلومات متبورة مثلاً.. ويترك للرئيس اتخاذ قرارات بناء على هذه المعلومات الناقصة.. وحينما

يكشف الرئيس أنه لم يحصل على كل المعلومات ويستدعي مرءوسه، فتكون إجابة المرءوس من نوع:

- حضرتك ما سألتش عن المعلومات دي..

حذار من هذا اللاعب الحيث.. فهو دائماً يورط من حوالبه ويسهل لهم الوقوع في الخطأ بل ويزينه لهم في البداية فهذا هو أسلوبه لكي يعلن على الملأ أنه بخير وأنتك لست بخير.. يتمنى أن يمسك 'زلة' لكل من يتعاملون معه أو يعملون معه لكي يضمن سيطرته الدائمة عليهم..

بالطبع يضايقه كثيراً أن يعمل معه إنسان حريص لا يخطئ لأنه بذلك ينزعه من أهم أسلحته وهو أن يكشف الناس ويعريهم..

شوف خيلتيني أعمل إيه؟

يقوم لاعب مباراة 'شوف خيلتيني أعمل إيه' بارتكاب خطأ معين في وجود شخص آخر ثم يتهمه بأنه كان السبب في وقوع هذا الخطأ، فمثلاً: قد يكون أحد العمال في حالة تركيز على صنع شيء معين، وبمجرد أن يمر المشرف ويلقي نظرة على ما يقوم به العامل يسقط ما في يده ثم ينظر إلى المشرف بأسى ولسان حاله يقول: 'شوف خيلتيني أعمل إيه؟ أنا كنت كويس خالص لغاية ما جيت انت؟'.. عادة لا يقول هذا.. ولكن نظرتة تقوله، وبدلاً من أن يتحمل نتيجة خطئه يريد تحميل المشرف مسئوليته.. مثل هذا العامل أخذ افتراضاً سيكلوجياً منذ الصغر بأنه بخير ما دام الناس بعيدة عنه؛ لأن الناس ليست بخير..

واحد من الأشكال الشائعة أيضاً لهذه المباراة كاتب الألة الكاتبة الذي يتبنى الافتراض ويرتكب أخطاء في الكتابة إذا اقترب منه شخص آخر، ثم يتهم هذا الشخص بأنه السبب.. وقد يضع له الاتهام في طبق شهية مغلف بعبارة تحمل معنى مزدوجاً، مثل 'منور'. وعادة ما يكون الاتجاه الرئيسي للاعب مباراة 'شوف خيلتيني أعمل إيه؟' هو إثبات أنه بخير ما دام بعيداً عن الناس.. لأن الناس ليسوا بخير وهم 'يعدونه' حينما يقتربون منه.. ومن الشائع أن مثل هذا اللاعب يمكن أن يتنج بشكل طيب إذا أتاحت له فرصة العمل شبه المنعزل بعيداً عن الإشراف اللصيق.. وربما يكون هذا أحد الحلول التي يمكن استعمالها معه إذا لم يدرك مشكلته ويحلها..

بعض المديرين يلعبون هذه المباراة أيضًا.

المدير: أنا أعلم إيه دلوقتي.. البيان طلع للوزير ورئيس مجلس الإدارة متضايق جدًا لأن الوزير قال له إن البيان ده غلط.

رئيس القسم: أنا حظيت قدام سعادتك بيانين واحد بتاع السنة اللي فاتت وواحد بتاع السنة دي وقلت لسعادتك كده..

المدير: حد يحط البيان بتاع السنة اللي فاتت فوق البيان بتاع السنة دي هي الدنيا بتمشي بالمشقلب؟ شوف خليتي أعلم إيه.. سودت وشنا قدام مجلس الإدارة وقدام الوزير.. أعلم إيه دلوقتي.. إنت السبب.. ادبني دواية الحبر اللي قدامك دي علشان أملا القلم..

رئيس القسم: إتفضل (بضعها.. وبينها يقوم المدير بفتح الزجاجه (بسنكمل رئيس القسم قائلًا) تحب حضرتك أروح أعتذر للسيد رئيس مجلس الإدارة؟

المدير: إيه (وبينها هو ينظر إلى رئيس القسم تسقط زجاجة الحبر من يده على التقرير وعلى ملابسه فينفجر قائلًا).. شوف خليتي أعلم إيه بتكلمني وأنا بافتح قزازة الحبر.. حاروح لسرئيس مجلس الإدارة ازاى دلوقتي.. والتقرير ده مين حايبكته تاني.. شوف خلتي أعلم إيه؟

لاشك أنك بعد قراءتك لهذا الحوار تشعر بالغيظ من هذا المدير الغبي.. ولاشك أنك تتفق معنا على أنه شخصية اضطهادية لا يريد أن يعترف بخطئه ولا بد أن يلوم الآخرين على أخطائه التي تقع فيها.

وحتى تخفف من حدة غيظك تعال كذلك على طريقة لكسر هذه المباراة غير النزبية وذلك بأن تلعب مباراة مضادة تشعره بعدها أنه هو المخطئ..

وقد تقول لي كيف يجروء المرءوس على أن يفعل ذلك مع رئيسه؟ كيف يقول له إنت اللي غلطان مش أنا؟!!

في الحقيقة لن تقول له: أنت غلطان.. لأن المباريات لا تستعمل العبارات المباشرة الصريحة ولكنها تحمل رسائل خفية.. تعال نتخيل الحوار يستمر بالطريقة التالية:

المدير: أنا أعلم إيه دلوقتي.. البيان طلع للوزير ورئيس مجلس الإدارة متضايق جدًا لأن الوزير قال له إن البيان ده غلط..

رئيس القسم: أنا حظيت قدام سعادتك بيانين.. واحد بتاع السنة اللي فاتت وواحد بتاع السنة دي.. وقلت لسعادتك كده..

المدير: حد يحط البيان بتاع السنة اللي فاتت فوق البيان بتاع السنة دي؟ هي الدنيا بتمشي بالمشقلب؟ شوف خليتي أعلم إيه.. سودت وشنا قدام رئيس مجلس الإدارة وقدام الوزير.. أعلم إيه دلوقتي.. أنت السبب.

رئيس القسم: سيادتك معاك حق.. أنا فعلا غلطان.. لكن أنا اعتقدت.. أن المفروض أحط قدام سيادتك بيان السنة اللي فاتت علشان تطلع عليه الأول وبعدين تطلع على بيان السنة الجديدة.. أنا قلت إن حضرتك حتلاحظ الحكاية دي.. إحنا عارفين سيادتك دقيق جداً..

باستكمال الحوار بهذه الطريقة لاشك أن رئيس القسم استطاع أن يأخذ حقه ويقول للمدير بطريقة غير مباشرة إن هو اللي غلطان وما يفهمش وإنه مش دقيق في شغله.. تعال نسّمى هذه المباراة المضادة.. «أنا غلطان.. لكن».

إذا أوقعتك الظروف في إنسان يلعب مباراة «شوف خليتني أعمل إيه إياك وأن تقف ساكتاً.. أن ذلك سيجعله يتأدى في كل مرة.. كل أخطائه سوف يجعلها لك.. لا بد أن ترد عليه بأسلوب.. «أنا غلطان.. لكن» بهذا ترد إليه شاكرًا السم الذي حاول أن يجعلك تتجرعه بالتدريج.. سوف يمتنع عن لعب هذه المباراة معك وسوف يبحث عن ضحية جديدة يارس معها هوايته المحببة.



الاعتصاب

مباراة «الاعتصاب» واحدة من المباريات المفضلة عند بعض اللاعبين الذين يريدون إثبات أنهم بخير وأن الآخرين ليسوا بخير. وفي هذه المباراة يقوم اللاعب بتوفير حوافز للآخرين وعندما يلتقط الآخرون الطعم ينقض عليهم ليثبت أنهم حاولوا الاعتداء عليه بشكل أو بآخر..

وصل الموظف الجديد إلى عمله وانتهى من الإجراءات المعتادة وتم تقديمه إلى رئيسه في العمل. المدير يرحب بالموظف الجديد ويدعوه إلى تناول عصير الكركديه المثلج ويناقشه في دراسته وتوقعاته ثم ينهي الجلسة بقوله:

المدير: اسمع يا هشام يا ابني.. إنت زى ابني برضه.. مش كده.. أنا عايزك تعتبرني زى والدك بالضبط.. كلنا يا ابني مرّينًا بالتجربة بناعتك وأنا عارف شعورك دلوقتي وأنت لسه حابتندي حياتك.. أنا عايزك تسأل عن أي حاجة عايز تفهمها وحالاتيني دايماً واقف معاك.. أي حاجة مش فاهمها تجبلي.. فاهم..

الموظف الجديد: فاهم.. ربنا نخلِك..

تنتهي هذه المقابلة وينصرف هشام إلى مكتبه ويبدأ في التعرف على ما سيقوم به من زملائه.. يمسك الدفتر ويبدأ في تسجيل بعض البيانات. فجأة يكتشف أنه غير متأكد مما إذا كان هذا هو الأسلوب الصحيح للتسجيل. يتردد في ذهنه كلام المدير ويصرف النظر عن

سؤال زميله وينتج مباشرة إلى مديره.. يطرق باب المدير.. فلا يسمع رداً.. يفتح الباب من عشمه بأن المدير مثل والده.. يجد المدير يتصفح بعض الأوراق.. يحاول التراجع حتى لا يزجج المدير.. ولكن يلتفت إليه المدير..

المدير: أيوه يا هشام.. خير؟

الموظف الجديد: لا مؤاخذه يا فندم.. أنا كنت باحاول سجل أسماء العملاء في الدفتر لكن جيت أستفسر من سعادتك إذا كان اللي باعمله صح..

المدير: الله.. والله عجيب.. هو أنت يا ابني كل دقيقة حانتظ لي.. وتقول شوف اللي باعمله.. بالشكل ده أسبب شغل أنا وأفضالك.. إنت عارف الأوراق اللي أنا كنت بقرا فيها دي إيه.. يا بني دي فلوس الدولة.. حانتقعد كل شوية تقول لي صح وغلط.. إنت مش واثق من نفسك ليه؟ أنا لما كنت قدك كنت بالقطها وهي طابيرة.. روح اشتغل..

يخرج هشام وقد أحس «بالدش البارد» الذي أخذه لتوه.. ينهار على كرسيه.. يفكر قليلاً في لا شيء.. ينده على الفراش ويطلب منه شراء علبه سجائر يسألها الفراش: وعاييز نوع ثاني غير اللي على مكتبك؟

في طريقه للانصراف في موعد انتهاء العمل يلتقي هشام مع رئيسه أمام الشركة.. ويدور الحوار التالي:

المدير: هيه يا هشام عملت إيه؟
الموظف الجديد: والله يا فندم أنا مكسوف من نفسي أني أزججت حضرتك النهاردة..

المدير: لا يا بني مفيش إزعاج ولا حاجة.. الحكاية أنك جيتلي في وقت مزنوق قوي.. إنت عارف ماحدث ببرحم.. لكن أنا في الحقيقة مش عابذك نكش مني.. إنت عارف أنا قللتك اعتريني زي والدك.. ده أنا حتى ابني أكبر منك وعقبالك عنده ثلاث أولاد دلوقتي والرابعة جاية في السكة إن شاء الله.. أي حاجة يا هشام نجيب.. فاهم..

الموظف الجديد: ربنا يخليهم لك يا فندم ويديك الصحة.. طبعاً يا فندم.. طبعاً..

وتتكرر القصة بأشكال مختلفة بين الحين والحين.. وفي كل مرة يزعم اللاعب افتراضه السيكلوجي بأنه بخير وبأن الآخرين ليسوا بخير بدليل أنهم حاولوا اغتصاب وقته الثمين. أو اغتصاب إمكانيات إدارته أو اغتصاب أفكاره.. أو ..

الأصل في هذه المباراة أنها تصدر عن لاعة مريضة باضطراب في شخصيتها.. تفري الرجال بأنها متاحة لهم جنسياً.. وحينها يحاول أحد أن يستفيد مما تعرضه ويقرب منها.. فإنها تغير فجأة من سلوكها وتنهمه بقلة الأدب والوقاحة وسوء الخلق وبأنه يسعى إلى اغتصابها.. وتنتهي بالعبارة الشائعة «إنت فاكروني إيه؟»

هذه الشخصية النهائية تعرف باسم «الشخصية المستتيرة».. والحكاية لها جذور نفسه.. فأساساً صاحبة هذه الشخصية تعاني من البرود الجنسي، ولهذا فإن لديها اقتناعاً داخلياً مؤداه أنها غير جذابة بالنسبة للرجال لأنها لا تستطيع أن تعطيهم الإحساس الحقيقي بالمتعة الجسدية، ولهذا فإنها تريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة. وهي أيضاً تشعر بالنقص إزاء النساء الأخريات ولهذا فإنها تريد أن تسرق الكاميرا وتكون محور اهتمام كل الرجال ولذا فإنها تبالغ في مظهرها وزينتها وكلامها كما تعطي إيماءات لفظية وغير لفظية تشجع إحدى الضحايا للاقترب منها. وحين يقع المسكين فإنها ترفع صوتها عالياً لتعلن على الناس أنها مرغوبة ومطلوبة، وكأنها تقول اشهدوا أيها الناس أنني مرغوبة.. أنني جذابة، والدليل: هذا الرجل الذي حاول أن يعتصمني..

تعال تقرب من هذه السيدة أكثر لنسمع ماذا نقول:

الحديث الرئيسي عندها دائماً أن فلانة تعرف فلاناً.. فلاناً يخون زوجته.. فلانة تخون زوجها.. فلانة أخلاقها سيئة، فلان سافل.. وهكذا..

ولذلك جذور نفسية أيضاً هي إحساسها بالنقص تجاه الناس وحقدتها على كل الرجال الذين لو عرفوا حقيقة برودها الجنسي فسوف يهربون منها.. ولهذا يجب أن تذبجهم جميعاً، يجب أن تطلعهم في الشيء الذي لا تستطيع أن تفعله.

إننا نحذرك بشدة من هذه الشخصية؛ فهي تمرُّ المتاعب على كل من يتعامل معها، فإذا كنت رجلاً فلا تصدق إشاراتنا فهي تريد أن

تصطادك لتفضحك بعد ذلك.. وإذا كنت امرأة فابتعدي عن طريقها لأنك لن تسلمي من لسانها..

ننصحكم بعدم لعب أي مباراة مضادة معها..

الحل الوحيد هو الابتعاد عنها..

وهذا هو ما يحدث في الواقع.. فالناس حين يكتشفون حقيقة أمرها يتبعدون عنها؛ ولذلك فهي لا أصدقاء أو صديقات لها.. وباستمرار تغير من أصدقائها وصديقاتها.. بمعنى أنها تبحث عن ضحايا جدد..

المسكين هو الذي يصبح زوجاً لها..

ولكنه كما هو واضح من المثال الذي عرضناه عليك عن حالة المدير والموظف الجديد.. هناك صور متعددة لهذه الممارسة.. وإنما تحدث داخل العمل أو خارجه ويلعبها الرجال والنساء على حد سواء..

الضحيج

تطلب مباراة الضحيج اثنين من اللاعبين في نفس الوقت ولذلك فإنه من غير المتوقع أن يكون قد تم إقحامك -عزيزنا القارئ- في هذه المباراة. وعادة ما يصاحب هذه المباراة ضحيج بسبب استخدام نبرة الصوت العالي من كلا طرفي المباراة.

وتبدأ مباراة الضحيج بالانهايم وتستمر بعد أن يرد الطرف الآخر بانهايم مضاد. وهكذا تستمر الاتهامات والانتقادات المضادة، إلى أن يجمع كل من الطرفين القدر الكافي له من مشاعر الاستياء فينصرفا. ينسحب كل من الطرفين. سواء جسدياً أو سيكولوجياً على الأقل حتى موعد بدء المباراة التالية.

وعادة ما يستلطف طرفا المباراة بعضها وقد يكونان من أعز الأصدقاء، أو الزملاء أو الأزواج. وفي حالة الزوج والزوجة اللذين يلعبان هذه المباراة فقد تكون على النحو التالي مثلاً:

الزوج: (يدخل المنزل واضعاً سحابة من الغضب على وجهه)
الساعة ثلاثة والأكل لسه ماخلصش، أمال كنتي بتعملي إيه؟

الزوجة: وأنت اللي أخرجك للساعة ثلاثة.. ما كلتش سندوتش بره ليه؟

الزوج: أنا متجاوز علشان أكل في بيتي مش علشان أكل سندوتش وانتي مفروض تكوني عارفه كده كويس.

الزوجة: والله بقى هاتلك طباخ خصوصي بستناك أول ما توصل علشان يقدم لك الأكل.

الزوج: أنا ما أجيش طباخ انتي اللي مفروض تطبخي وأنا قلت لك بلاش موضوع شغلك كل يوم ده واقعدني في البيت ماسمعتيش كلامي.

الزوجة: مال شغلي ومال الطبخ هو إنت عايزني أقعد في البيت علشان أشتغل طبخة لسيادتك؟

الزوج: وماله لما تشتغلي طباخه في بيتك مش أحسن ما إيتي رايحه جاية وقاعدة تشتغلي تريكو طول النهار في الشغل وتدرشي مع اللي حوالبيكي؟

الزوجة: وهو أنتو يعني ما بتقعدوش طول النهار تشربوا في سجائر وقهوة وتقرأوا جرائد وتخانقوا مع بعض. ما ترجع تطبخ إنت.

الزوج: لأ.. دا إنتي زوديتها قوي.. ما تخليش احلف بيمين ما اوديكي الشغل تاني..

الزوجة: ده أنا اللي حاحلف بيمين ما أنا قاعدالك في البيت تاني.. أنا حاروح عند ماما وابقي تعال بقى..

الزوج: مع ألف سلامة والقلب داعي لك..

ثم يعطي كل منهما ظهره للآخر. تدخل هي إلى حجرة النوم ويدخل هو ليلسلقي في الصالون.. تمر ساعتان.. ينام كل منهما منفرداً ثم يستيقظ هو من النوم ويدخل إلى

المطبخ ليعد فنجان شاي لنفسه ثم نسمعه يصيح:

الزوج: إنتي يا ست هانم يا اللي رائده جوه.. البيت مافيهوش شاي.. ولا حتى بن.. وعامله نفسك ربة بيت.

الزوجة: لما أنت عارف من امبارح ان البيت مافيهوش شاي ولا بن ماجبتش ليه وانت جاي. ولأ بس شخط ونظر على القاضي..

الزوج: إنتي اللي مفروض بتجيبني التموين وعارفه الشاي والبن بيخلصوا امتي..

..... وهكذا تستمر القصة مرة أخرى

كلا اللاعبين - طرفا مباراة «الضحيج» - يريد ان يشب للآخر أنه «ليس بخير»، ولذلك يستخدم كل منهما ذات الوالدية والانتقادية عنده يخاطب بها ذات الطفولة عند الآخر، ولكن نظراً لأن كلاً منهما لديه انتقادية قوية فإن طفولته تتلقى الاتهامات وتسلمها للوالدية التي تتولي الرد، وليس من المستغرب أن يستمر اثنان من اللاعبين في لعب هذه المباراة طول العمر. فالواقع أن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة يوماً مع ذلك لا ينفصلان حيث إنها يشتركان في هوايتهما المفضلة.. لعب مباراة «الضحيج».

على أن هناك نسخة معدلة من مباراة الضحيج لا تنطوي بالضرورة على اثنين يتهم كل منهما الآخر.. فقد تلعب مباراة «الضحيج» بأسلوب: هجوم- دفاع. بدلاً من أسلوب: هجوم- هجوم السابق بيانه.. وفي حالة لعب مباراة «الضحيج» بأسلوب

هجوم- دفاع، يقوم الشخص الأول بالهجوم ويقتصر الثاني على الدفاع فقط ومحاولة دفع التهمة عنه. وهذا الأسلوب من مباراة «الضحيج» ليس غريباً على مجالات العمل داخل المنظمات بين بعض الرؤساء والمرءوسين. ومثال ذلك:

المدير العام: إنت ليه ماوديتش التقرير لرئيس مجلس الإدارة مستكمل زى ما قلت لك؟

رئيس القسم: أنا أسف إني ماحطيتش الأشياء اللي حضرتك طلبتها في التقرير.

المدير العام: يعني إيه «اللي أنا طلبتها» هو أنا باطلب ولأدى احتياجات الناس اللي بنشتغل؟؟؟

رئيس القسم: أنا كنت فاهم إن ده رأي حضرتك الشخصي وها تبقى تعرضه على السيد رئيس مجلس الإدارة فاقصرت على آراء زملائي فقط..

المدير العام: رأي شخصي إيه.. يا ابني هو أنت فاكرو إن..... وهكذا.....

لولاك... لكانت الحياة أفضل:

مباراة «لولاك.. لكانت» واحدة من المباريات التي يستخدمها اللاعب، ليتخلص من مشاعر سلبية لديه بأن يلقي المسؤولية على آخرين، أو على أشياء خارجية، ويحصل اللاعب على مكسبه في لعب هذه المباراة بالإشباع الذي يمينه بأن أسقط عن نفسه المسؤولية؛ فهو يبحث عن «شاعة» يعلق عليها أخطاه أو تقصيره.

بعض الأزواج والزوجات يلعب هذه المباراة ويتهم الآخر بأنه هو السبب في عدم تحقيق أحلامه، كما أنها تلعب بكثرة -أيضًا- داخل المنظمات الإدارية التي تكثر فيها المشاكل بصفة خاصة. وتعطي هذه المباراة الفرصة لأن يجعل مسئولية المشكلة لشيء آخر، أو شخص آخر.

أحد لاعبي هذه المباراة داخل إدارة حكومية كان يعزو أخطاه المتكررة في العمل إلى صغر حجم الحجره التي يجلس فيها، ومع الوقت نقلت هذه المصلحه إلى مكان آخر جديد توافرت له فيه حجره واسعة يجلس فيها ولكن أخطاه استمرت معه ولاشك أنه يرجعها -الآن- لشيء آخر، وبالتالي فبدلاً من أن يقول:

- لولا الحجره الضيقه لكانت النتائج أفضل.

قد يقول الآن:

- لولا لون الحجره لكانت النتائج أفضل!!!

نفس المباراة قد تلعب -أيضًا- بانهاام أشخاص معينين بأنهم السبب في انخفاض ربحية الشركة، أو زيادة التكاليف.. وهكذا، بعض اللاعبين قد يتهمون المناخ العام، أو سياسة الشركة..... أو.....

وقعت يا جميل.....

تلعب مباراة «وقعت يا جميل» بأن يقوم اللاعب بوضع «طعم» أو حافز للشخص الآخر، وحينما يلتقط الآخر الطعم يقفل المصيد عليه.. وعادة ما يكون الطعم عبارة عن وعد كاذب..

قد يكون اللاعب شابًا يريد الزواج من فتاة وبغيرها بأنه قادر على الإنفاق.. حتى تلتقط الطعم، وبعدها تكتشف أنه غارق في الديون.. وقد يكون اللاعب مديرًا فيلعبها على النحو التالي مع مرءوسه:

المدير: أنا شايف إنك مشغول وقدامك أوراق كثيرة.. أنا في الحقيقة كان عندي مهمة بسيطة عايز أكلفك بيها، لكن مادام انت مشغول أشوف حد فاضي خصوصًا إنك يمكن ما تحب تسافر للخارج.

المرءوس: (يزيح الأوراق من أمامه وينهض قائلاً) صحيح أنا عندي شغل كثير، لكن ممكن أكمله في البيت.. هو إيه الموضوع اللي حضرتك عايزني فيه؟

المدير: فيه تقرير بسيط مطلوب إعداداه علشان حايتبعت لمؤتمر الأوبك الجاي.. يعني التقرير نفسه مش هايزيد على خمستاشر صفحة غير شوية ملاحظ.

المرءوس: أنا مستعد أعمله با فندم.. مش خمستاشر صفحة بس.. بسيطة.. أنا موافق.

المدير: طيب مادامت موافق بقي. أنا ها بلغ رئيس مجلس الإدارة أنك ها تعمل التقرير.. آه.. نسيت أقول لك أن ملاحظ التقرير ها بقي عبارة عن ٢٧ جدول إنت اللي ها تجمع بياناتهم بنفسك، علشان كده أنا حا بعثك الصحراء الشرقية علشان تجري مقابلات مع عمال التقيب، وتفرغ البيانات دي، وبالمره تبقى تطلع بعد كده على الواحات تجيب بيانات المياه الجوفية.

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع 'الطعم' المرءوسه في شكل حوافز للسفر إلى الخارج وبأنه يمكن أن يعهد بهذه المهمة لشخص آخر، وحينها ابتلع المرءوس الطعم وقع في المصيدة، وتبين بعد ذلك أن للعملية أبعادًا أخرى تنطوي على أشياء لم يرد ذكرها.. هنا يكون المرءوس قد دخل إلى المصيدة وأقفلت عليه وإذا حاول النخلص يمكن أن يتهمه رئيسه بأنه لا يتحمل المسؤولية، وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى.. وهكذا..

بعض الشركات تلعب أيضًا هذه المباراة مع من ترغب في تعيينهم، فقد تعلن شركة عن حاجتها لطلب موظفين في تخصصات معينة وتضع لهم في الإعلان صورة وردية عما سيجدونهم في الشركة، وما سينتمون به.. وبمجرد أن تحصل الشركة على حاجتها يكتشف اللتحقون بالوظائف أن جزءًا بسيطًا فقط من هذه الوعود قد تحقق. وهذا بالطبع سيؤدي إلى ارتفاع دوران الوظائف.

إيه ده... ليه كده؟؟

واحدة من مباريات الظالم الذي يريد أن يدعم افتراضه السيكلوجي بأن الآخرين ليسوا بخير.. يمكن تسميتها 'إيه ده.. ليه كده' وفي هذه المباراة فإن اللاعب الذي يأخذ دور الظالم يحمل كافة الجوانب الإيجابية للشخص الذي يتعامل معه ويركز فقط على أي سلبيات حتى ولو كانت تافهة لا تذكر.

مثال ذلك: ما حدث من مدير مع أحد معاونيه فقد طلب المدير من معاونيه أن يعد تقريرًا مفصلاً عن المشروع الجديد الذي قام المعاون بتنفيذه مع زملائه.. وبعد أن أعد المعاون تقريرًا شاملاً مستوفياً لكل نواحي المشروع وقدمه إلى رئيسه نظر الرئيس إلى التقرير ثم تصفحه، وقال: 'إيه ده.. صفحة ١٧ مش واخدة رقم مسلسل ليه...؟' والكلمة اللي في آخر صفحة ٤٣ مش باينة ليه كده؟ واشمعى لون الجلد بني.. يعني ليه ما يقاش اسود أو اخضر...هه.. وما حطش التاريخ ليه في أول صفحة.. ليه كده.. والواحد مش لازم بعثي بشغله ولأيه!!!

ولم يذكر المدير أي شيء عن نقاط القوة في التقرير، أو المجهود الذي بذله المعاون في إعداده..

ومباراة 'إيه ده.. ليه كده' قد تلعب بشكل مخفّف قليلاً بأن تذكر بعض الحسات للشيء أو للشخص، ثم يعقها ما يفسد كل شيء في نهاية العبارة.. وفي هذه الحالة فإن تسمية المباراة يمكن أن تتحول إلى نوع من مثل 'ماشي.. بس با خسارة'... والمهم هنا في

الرسالة هو أن الأمور تسير على ما يرام، وأن الآخرين ليسوا بخير.
ومباراة «ماشي».. بس يا خسارة! يمكن أن تلعبها فتاة مع
صديقة لها تسألها:

- ما رأيك في الفستان الذي ارتديه؟ وهنا نجيب اللاعبة:

- الفستان آخر موضة، بس يا خسارة.. مش مناسب
لشخصيتك..

وقد يلعبها الزوج مع زوجته حينها يقول لها:

- أنا صحيح كنت عايز أكل ملوخية النهاردة.. بس ليه
الصلصة كثير، أو:

- الغدا كان جبل النهاردة بس الملح كثير....

ونحن ندعوك هنا ألا تسكت على هذا الظلم، أو دعنا نقل هذا
السخف.. فهذه النوعية من اللاعبين يتأدون في ظلمهم وسخفهم إذا
تركهم يرتعون في ساحة الملعب وأنت واقف لا تفعل شيئاً، نحن لا
ندعوك إلى أن تكون عدوانياً فنضع قدمك أمامه «لنشنكله» ويقع،
ولكن فقط نريدك أن تدافع عن نفسك، ولا مانع أن ترد له الصفعة
بطريقة غير مباشرة حتى يرتدع..

كيف يكون ذلك؟

يكون ذلك عن طريق ردود تبدو في ظاهرها بريئة، ولكنها
تنطوي على صفة للاعب.. كما في حالة الصديقة الظالمة التي
وصفت فستان صديقتها بأنه جميل وآخر موضة.. بس يا خسارة مش
ملائم لشخصيتها.. أتوقع من الصديقة الضحية أن ترد فوراً:

- بس يا ترى ها يبقى شكله إيه لو انتي اللي لابساء؟

أعتقد أن الصديقة الظالمة لن تعاود لعب هذه المباراة مع
صديقتها تلك على الأقل مرة أخرى، ولكن بالطبع ستبحث عن
ضحية أخرى لتتبارس معها هوأيتها.

تعال تصور موقفاً آخر:

صديقان: أحدهما يمتلك سيارة مرسيدس، والآخر سيارة فيات
صغيرة.

صاحب المرسيدس يقول لصديقه:

- في الحقيقة إنت مركزك كبير ولازم تغير سيارتك بسيارة
كبيرة.. تتلاءم مع مركزك...

واضح من الوجهة الشكلية أنها عبارة بريئة تحمل إطراء ومدحاً،
ولكن المعنى الخفي أنه يريد أن يقول له:

- أنا أفضل منك؛ لأنني أملك سيارة كبيرة..

بمعنى: إنني بخير.. وأنت لست بخير.

أتوقع هنا أن يرد صاحب الفيات، فيقول لرد الصفعة:

- الحقيقة أنا لي وجهة نظر في موضوع السيارات، مافيش علاقة
بين المركز الكبير والسيارة، مادمت تملك سيارة عملية وتعمل
بكفاءة، أنا غير مؤمن بالمظاهر الكاذبة.. الإنسان بشخصيته وليس
بسيارته..

أتوقع أن الصديق الظالم سوف يتلع الرسالة ويفهم مغزاها ولن
يعاود النطق مرة أخرى..

شمعة تحترق:

مباراة «شمعة تحترق» واحدة من المباريات التي تشجع في الشركات وغيرها من الأجهزة التنظيمية، وهي مباراة حادة جدًا يكون اللاعب فيها أحد المديرين، وأحيانًا إحدى المديرات أيضًا، ومن الغريب أنها مباراة قد تسيطر على أجيال كثيرة من المديرين ولا تكشف إلا بعد أن يكون ضحاياها قد تعدوا العشرات..

ولأسف فإن بعض المنظمات تشجع مثل هذه المباريات والرناسات الأعلى فيها تكافؤ الضحايا، وأحد الأسباب أن اللاعب الرئيسي في هذه المباراة يظهر في صورة المدير ذي القدرات غير العادية، فهو يقضي نهاره بأكمله في العمل يتناول غداءه الساعة الرابعة ظهرًا، وفي العمل أيضًا يتلوهُ بالعشرات من فناجين القهوة والشاي، ويحرق العشرات من السجائر.. فهو مدير متواجد دائمًا ومقيم.. ويفني نفسه في العمل.. ولهذا فهو جاهز لأي منصب أعلى....

مثل هؤلاء الأشخاص يقضون أغلب أوقاتهم في العمل داخل أجهزتهم، ويعتبرون أنفسهم حلة الشمعة، وأنه من الطبيعي أن يحترقوا.. وللأسف لا يكتشفون ما احترق منهم إلا بعد فوات الأوان، وما داموا مستغرقين في أعمالهم بجدية وعنف؛ فأنهم يدعمون مشاعرهم بأنهم بخير. لا يفكرون كثيرًا في فترات الاستجمام أو مزاولة أي نشاط رياضي أو سفر أو أي شيء خلافه لأن هذا يعيدهم عن الإدارة وإذا ما ابتعدوا - هكذا يظنون - فستتأثر الأمور....

ونحى بعض القيادات الأعلى منهم لتكافئهم على تفانيهم «ليل

نهار» في العمل فيقتلدون مناصب أعلى؛ ومن ثم تزيد مسئولياتهم وينخرطون في العمل بشكل أكبر وبجهد أكبر.. وهكذا.. ويدأون في إحصار ما تبقى من العمل معهم إلى المنزل؛ لكي «يسهروا عليه» وأحيانًا - بل كثيرًا - ما تضيق العطلة الأسبوعية في العمل أيضًا. ويمكن لهم عادة أن يستمروا في هذا الأسلوب بين خمسة عشر وثلثين عامًا..

وأحيانًا ما نسمع البعض منهم يصرح بكل فخر:

- أنا بقالي ١٦ سنة ما أخذتس أجازة أنضيبها مع أولادي..

ولكن لا يهتم كثيرًا بمشاعر الفخر التي يظهرها ولا حظ نيرة الصوت التي تدل على مشاعر الندم عليها..

وقضية مباراة «شمعة تحترق».. شائكة ومجوطها الكثير من الغموض والحساسية، فالإنسان الذي يتفاني في عمله إلى هذه الدرجة.. مخلص ولا شك إلى أبعد حدود الإخلاص، وهذه نعمة نحمد الله عليها، ولكن هناك جانب آخر يجب ألا نغفله، وهو: أنه من نعم الله علينا أيضًا أن هدانا إلى أن خير الأمور أوسطها، فلا نسرف في استهلاك صحتنا على حساب أشياء أخرى ولا نتكامل أيضًا فنفسر بالمجتمع، ثم أن الله - عز وجل - قد هدانا إلى العلم النافع الذي يشر علينا بالاستفادة من تجارب وخبرات البشر، ومن بين ما هدانا الله إليه أن نعرف أفضل الأساليب الناجحة في الإدارة تعلم الإنسان من خبراته أن المدير الذي يقوم بالعمل منفردًا يقع في خطأ عدم تكوين الصف التالي له، وهذا يعني أنه لا يقوم بتفويض الصلاحيات للآخرين.. لافتراض تناء، بأن الآخرين في الغالب ليسوا بخير، وتعلم الإنسان - أيضًا - من خبراته

أنه لا بد أن يكون هناك توازن بين الحمولة والطاقة؛ حتى تخرج النتائج بالشكل المستهدف.. والطاقة البشرية محدودة بعوامل كثيرة أهمها الصحة والقدرة على الاستمرار بهذه الصحة.. وتعلم الإنسان أيضًا أنه بملك الإدارة بالاستثناء بصورة أفضل من الإدارة بكل صغيرة وكبيرة.. وتعلم أن التخطيط يساعد على البعد عن أسلوب إطفاء الحرائق من أن لآخر في إدارة أي عمل.

وإذا كان الله قد هدانا- من بين ما هدانا جل شأنه- إلى كل هذا، فلماذا نحترق؟ لماذا نحرق أنفسنا ونستهلك أعصابنا على حين يحصل غيرنا على نفس النتائج وربما أكثر قليلاً! بجهد متوازن يحقق استمرارية استمتاع الإنسان بالجوانب المختلفة لحياته.

تبقى أيضًا مشكلة مهمة تتعلق بلاعب مباراة «شمعة تحترق» وما يستطيع أن يعطيه خاصة إذا تولى أحد المناصب القيادية في شركته. وهذه المشكلة ترتبط بنوع الفكر الذي يقدمه: هل هو فكر تحليلي، أو فكر ابتكاري؟....

تشير الدراسات إلى أن الفكر الابتكاري يولد مع الصفاء الذهني وانطلاق الأفكار خارج الحدود التقليدية. والاستمرار في العمل لفترات طويلة كخيلة يقتل أي فكرة ابتكارية في مهدها..

من المتوقع أن يكون للاعب مباراة «شمعة تحترق» وجهات نظر تتعلق بأن المرحلة التي يمر بها المجتمع تتطلب التفاني، وأن يعمل الإنسان الشعلة حتى ولو احترق معها ليضيء الطريق أمام الآخرين، ومع تعاطفنا الكامل لإخلاصهم وتقديرنا الكامل لتفانيهم، نقول إذا كان هذا هو الطريق الوحيد بارككم الله، ولكن إذا كان هناك بدائل

توصلنا إلى نفس النتيجة- مع حفاظنا على صحتكم وصفاء ذهنكم- فليبارككم الله ويهدمكم إليها.

إذا أردنا أن نكشف عن نفسية هذا الإنسان بدرجة أعمق فإننا سنجد أن افتراضه السيكلوجي والذي يريد أن يؤكد دائمًا هو: «إنني وحدي بخير»... وكل الناس أو كل الذين يعملون معي ليسوا بخير... والدليل على ذلك أنني أحاول أن أنجز كل شيء بنفسي.. أنا لا أثق بأحد.. هم ليسوا أكفاء، ولذلك فأنا مضطر أن أفعل كل صغيرة وكبيرة بنفسي.

هو لا يريد أن يترك لأحد شيئًا... يريد أن يمسك كل شيء بيده.. وهذه هي «المركزية» التي تحاربها علوم الإدارة الحديثة والتي تسبب في كثير من الأخطاء واختفاء الفكر الابتكاري..

وإذا قدموا له معاونين أكفاء لمساعدته ورحمة بصحته، فإنه سيحاول أن يثبت أنهم أغبياء؛ إذ إنهم ليسوا على نفس الدرجة من الكفاءة إنه -أيضًا- لا يستطيع الاعتماد عليهم.

كثير من أماكن العمل تحظى بهذه النوعية من الناس وفي تصورنا أنهم يضررون بمصلحة العمل أكثر مما يفيدونه فهم لا يعطون لأي إنسان آخر الفرصة لكي يثبت كفاءته ويكتسب خبرات جديدة.



أدعوك، أنت وهو.. إلى.. الشجار..

ليس بمستغرب أن نلاحظ في الحياة اليومية نوعًا من البشر يلعب مباراة تنتهي عادة إلى تصعيد المواقف بين أفراد آخرين، مثل هذا النوع من البشر هم لاعبو مباراة «أدعوك أنت وهو إلى الشجار».. ويبدأ اللعب عادة بأن يلتقط الحيط مع أي طرف ويعمله يحكي له بعض التفاصيل عن موقف معين، ثم يستمر في تسخينه إلى أن يصبح هذا الطرف جاهزًا تمامًا للانطلاق، فيتركه ينطلق نحو الهدف، وعادة ما ينطلق الصاروخ الساخن لتحقيق الهدف الأصلي للاعب وهو التدمير.. تدمير العلاقات.

محسن وسميرة زملاء في العمل وقد دعت الظروف في الشركة أن يستمر العمل إلى ساعات متأخرة لمدة ثلاثة أيام كل أسبوع بسبب افتتاح خمسة فروع جديدة في وقت واحد وبسبب انقطاع التيار الكهربائي، وتوقف مراوح التهوية عن العمل في إحدى الأقسام أخذت سميرة تفكر بصوت مرتفع عن مدى الإجهاد الذي حل بها ذلك اليوم من كثرة العمل، وهنا التقط محسن الحيط من سميرة وبدأ في عملية التسخين.

محسن: أنا مش فاهم إيه اللي بيحصل في الشركة دي، يعني هو كل شوية ننزق في ساعات عمل إضافية والبهوات اللي في الأقسام الثانية بناموا.. ده حتى الموظفين اللي في الفروع الجديدة اللي ها تفتح ما بيشتغلوش قدنا.

سميرة: صحيح الواحدة منا ما اعرفش إزاي بتوافق على أنها

تشتغل طول النهار كده. ده أنا حاسمة إني زى اللي مربوطة في طاحونة وعلى آخر اليوم يبقى مايفش في صحة.

محسن: أنا مش فاهم إنتي إزاي ساكنة لغاية دلوقتي على الحكاية دي.. طيب أنا راجل وأقدر أستحمل، لكن إنتي معقول تشتغلي كل المدة دي، وحتى رئيس الشركة مش داري بيكي، وفي الآخر يقولوا الستات عمالة تشتغل تريكو طول النهار في الشركة..

وهكذا يستمر محسن في عملية التسخين إلى أن تقرب سميرة من حالة الانفجار.. سميرة تبلع «الطعم» وتنتقل إلى غرفة الرئيس مجلس الإدارة لتنفجر في وجهه بالشكوى من السياسة الظالمة التي لا ترضي أحدًا والتي ذهبت هي ضحيتها وأثناء عملية الانفجار تفقد سميرة قدرتها على التحكم في أنفاسها ليتهاي الموقف إلى انفجار مقابل من رئيس مجلس الإدارة ينقلها بالتالي إلى خارج غرفته.

ولم تفق سميرة من هذا الانفجار إلا وهي تغادر غرفة رئيس مجلس الإدارة، وتسمعه يقول:

- صحيح إنتي ما تستاهليش.. أنا الحق عليه اللي كنت بانكر في مكافأتك، ومن كام يوم لسه كنت بأقول لزمالك محسن إني ها حامر بصرف مكافأة لك، وإن الدور قرب عليك للترقية.

إيه اللي تتوقعه من واحد في حالتي؟

كان الدكتور طه حسين - رحمه الله - قدوةً ومثالاً للإنسان الذي تقف في طريقه العوائق، ولكنه يتخطاها بإرادته التي تتجاوز حدود الضعف البشري. هناك للأسف بعض الأفراد الذين يبحثون عن العوائق البسيطة ثم يجسمونها لكي يجعلوا منها سدودًا عالية، يحنون بها لكي يخفوا عجزهم عن مواجهة الحياة، وهذه الفئة الأخيرة هي التي تلعب مباراة: «إيه اللي تتوقعه من واحد في حالتي».

هؤلاء اللاعبون يقصرون دائمًا في أعمالهم، ويحاولون استدرار عطف الآخرين من خلال استعمالهم لأي نواحي عجز أو أي ظروف اجتماعية أو غير اجتماعية، مثال ذلك الموظف الذي يتأخر دائمًا عن عمله، أو يتهرب من المسؤولية تحت ستار من الحجج بعضها حقيقي ولكن يمكن تخطيه.. وبعضها وهمي.

بعض تلاميذ المدارس يلعبون هذه المباراة بكثرة كوسيلة للتخلص من عقاب المدرس لهم، فإذا سأل المدرس التلميذ: لماذا لم تستذكر واجبك؟؟ قد يرد عليه التلميذ:

- ماما امبارح كانت تبغنا نراحت للدكتور وقعدنا طول الليل سهرانين جنبها، وكأنه يريد أن يقول: «إيه اللي تتوقعه من تلميذ أمه كانت مريضة».. وإذا تكررت سلوك هذا التلميذ في استخدامه «للحجج» فإنه لاعب.

باسم هذه المباراة يرتكب كثير من الأفراد أخطاء في حق أنفسهم، وفي حق المجتمع، وأيضا ترتكب شعوب بأكملها أخطاء في

حق نفسها وربما تتعرض للكوارث في تاريخها وخاصة إذا كانت قد اعتادت أن تلعب هذه المباراة بصفة مستمرة.

ونود أن نؤكد على شيئين بالنسبة للاعب هذه المباراة: أولهما: إنها تتم في كثير من الأحيان على مستوى لا شعوري، والترجمة العلمية لذلك أنه يلعب مباراة التبرير، والتبرير هو أحد الأسلحة النفسية الخطيرة التي يندفع بها الإنسان نفسه قبل أن يندفع الآخرين.

وثانيهما: أن لعب هذه المباراة مقصور على نوعية من الشخصيات تعرف بالشخصية العاجزة وهي شخصية محدودة الذكاء محدودة الخبرة لا طموح لها ولا تطلعات تجزع من المسؤولية ويرهقها أقل جهد، ولهذا فهي دائمًا تهرب إذا وضعتها أمام الأمر الواقع فهي تلجأ إلى سلاح التبرير، تترر أي عجز أو قصور فيها.. أي أنها تلجأ إلى لعب مباراة «إيه اللي تتوقعه من واحد في حالتي»..

ولهذا من المستحيل أن ترى إنسانًا ناجحًا يلعب هذه المباراة فهي مباراة الفاشلين دائمًا.

أن يلعب إنسان هذه المباراة، فهذا معناه أنه يفتقد إلى المنطق السليم والأسلوب الصادق في تحليل أخطائه لكي يحاول تفاديها في المرات القادمة..

الأسلوب الذي يؤدي حتمًا إلى الرسوب في الامتحان كان سببه وفاة والده، فشل المشروع الذي كان بصدد القيام به سببه هو أن صديقه خرج من الوزارة، طلاقه من زوجته كان بسبب تدخل حماته، تقصيره الدائم في العمل سببه أنه مجهد في البحث عن شقة..

ويظل هكذا طوال عمره.. يريد أن يقول لك:

- أشفق عليّ.. إنني أستحق العطف.. لا تلمني..

مشكلة المشاكل أن تعمل معك شخصية عاجزة..

وكارثة رهيبية أن يكون هذا هو أسلوب الحكومات والشعوب في التعامل مع مشاكلها..

سيظل هذا الإنسان فاشلاً عاجزاً طوال حياته.

وستظل مثل هذه الحكومات والشعوب في
القيامة..

القسم الثاني

ان بعض
النهار
الان

مخافة بالامتناع عن
مخاطبك تجذب بعض الأفراد
العرض السبتهائي المغلقة..
بعض عليهم بواسطة أمين الشرط
بعض عليهم ويقاومون في
لقتوا نظر جميع

الفرصة
يجتسون أدواتهم بشتى
وخان أحداً لن يراهم، ولكن في
عليهم التمسك بالامانة والفرصة

ويظل هكذا طوال عمره.. يريد أن يقول لك:

- أشفق عليّ.. إنني أستحق العطف.. لا تلمني..

مشكلة المشاكل أن تعمل معك شخصية عاجزة..

وكارثة رهيبية أن يكون هذا هو أسلوب الحكومات والشعوب في التعامل مع مشاكلها..

سيظل هذا الإنسان فاشلاً عاجزاً طوال حياته..

وستظل مثل هذه الحكومات والشعوب في قاع العالم حتى يوم القيامة..

عسكر.. و.. حرامية:

هل لاحظت كيف أن بعض الأفراد يلعبون مباراة تنطوي على وقوعهم متلبسين في النهاية أمام مشهد من التجمعات البشرية.. دعنا نذكرك بعدد من الأمثلة على لاعبي هذه المباراة..

* التعليقات واضحة جداً في دور السينما المغلقة بالامتناع عن التدخين، وإلا تعرض المدخن للعقاب ومع ذلك تجمد بعض الأفراد يستمتعون بالتدخين بشكل متعمد في دور العرض السينمائي المغلقة.. ويعلمون أنهم سوف يتعرضون للقبض عليهم بواسطة أمين الشرطة مثلاً.. وبالفعل يتم إلقاء القبض عليهم ويقاومون في البداية ثم يخرجون بعد أن يكونوا قد لفتوا نظر جميع المتفرجين إليهم وهم في الطريق إلى القسم.

* بعد كثرة حوادث إطلاق الأعبرة الصوتية واستخدام ألعاب الصواريخ في مباريات كرة القدم، أصدرت الشرطة تعليمات صريحة بأن المخالفين سيقعون تحت طائلة القانون، ومع ذلك فإن هذه هي الفرصة الذهبية للاعبي المباراة.. مباراة «عسكر وحرامية» يجنون أدواتهم بشئ الوسائل ثم يطلقونها في أثناء المباراة، وكان أحداً لن يراهم، ولكن في الواقع هم يسعون إلى أن تقبض الشرطة عليهم أمام الجماهير الغفيرة ويخرجون ويد الشرطة على أعناقهم.. يرسمون على وجوههم علامات الأسي، ولكنهم في الحقيقة سعداء جداً من الداخل، فقد حصلوا على المكسب الذي يريدون..

* بالمثل - وفي مجال العمل - قد يلجأ أحد العمال إلى لعب هذه المباراة

بالتدخين في أقسام المصنع التي يحظر فيها ذلك لخطورة اشتعال الحرائق، أو أن يوقع شخص لزميل غائب في دفتر الحضور والانصراف، وهو يعلم أن إمضائه سوف يكشف، وأن هذا يخالف التعليمات..

اللاعب الذي نتحدث عنه هنا يفضل أن يلعب دور «الحرامي» ليس الحرامي بالمعنى المتعارف عليه، فالحرامي الحقيقي قد يسعى إلى تنفيذ عملية سرقة نظيفة ١٠٠٪، ولكن الحرامي الذي يلعب هذه المباراة يترك دائماً آثاراً تدل عليه حتى يقع في أيدي الشرطة، ومثال على ذلك أن الذي يدخن في دار العرض «السينما» لا يفعل ذلك منذ بداية دخوله دار العرض.. ولكنه ينتظر حتى يتم إطفاء الأنوار ثم يشعل سيجارته وكان أحداً من رجال الشرطة لن يراه، علماً بأنه يدرك أنهم موجودون..

لاعب مباراة «عسكر وحرامية» عادةً يجعل افتراضاً سيكولوجياً بأن الناس - وخاصة الشخصيات السلطوية منهم - ليسوا بخير؛ ولهذا فهو يريد إثبات ذلك في كل مرة يلعب فيها المباراة، ويقوم اللاعب بتقمص دور الحرامي ويترك دور العسكر، لأي شخصية والدية سلطوية، وحينها يقبض عليه العسكر في دار العرض يحاول أن يعمل «هيسة» لكي يحصل على شفقة المتفرجين ويجعلهم يشعرون بأنه مسكين وأنه ضحية للشرطة الظالمة التي حرمتهم من متعة الفرجة على الفيلم؛ لمجرد أنه دخن سيجارة، مجرد سيجارة. وبهذا الشكل يثبت لنفسه وللجميع أنه ضحية للمجتمع الظالم.

هذه المباراة ليست نادرة الحدوث كما تظن، أو كما يوحي لك اسمها.. فصاحبها لا يعني تماماً أن يظهر بمظهر الحرامي، إنما المقصود بكلمة حرامي هو من يقع في خطأ تحرّمه وتعاقب عليه

السلطة.. وهدف اللاعب هو تحدي السلطة حتى ولو كان هو الضحية. وهي تعكس حالة نفسية معينة للاعب، وأيضاً قد تكون مباراة مفضلة لشعب من الشعوب، فهذه المباراة تُلعب على المستوى الفردي وعلى المستوى الجماعي، فهي المباراة المفضلة لدى عدد كبير من أفراد الشعب وتكون مقبولة ومتعارفاً عليها وتحصل على تأييد وتعاطف عدد كبير من الناس..

فمباراة «عسكر وحرامية» تحمّل للسلطة، ومن الطبيعي أن يتحد الشعب مع السلطة ما دامت تخدم مصالحه وتحافظ عليها، ولكن في بعض الشعوب هناك نفور وكراهية ورغبة لتحدي السلطة وهذا يرجع إلى عوامل لا شعورية وشعورية تاريخية ترسبت في أعماق الشعب تجاه السلطة وذلك في حالة الشعوب التي عانت طويلاً من الاستعمار الذي تولى الحكيم بنفسه أو من خلال حكام تابعين له، ولذا أصبح من وسائل المقاومة السلبية لهذا الاستعمار تحدي السلطة وكسر أوامرها، وأيضاً لا بد أن نتوقع أن يكون هذا هو نفس أسلوب الشعوب المحرومة من الديمقراطية؛ ولذلك فبدلاً من التوحد الصحي والطبيعي مع السلطة. تصبح السلطة مكروهة، ويصح التحدي لها هو نوعاً من الانتقام الذي يشفي الصدور.

وعلى المستوى الفردي يسلك هذا السلوك الأفراد الذين عانوا من السلطة الودية المتعنتة القهريّة التي حرمتهم من الاستمتاع بطولتهم ومن تكوين شخصية استقلالية لها رأياً وتصورها للمواقف ومشاركتها في رسم حياتها، ولهذا أصبحت كل سلطة أخرى هي سلطة قهريّة انتقادية، وأصبح التحدي لها يجلب السعادة..

قاعة المحكمة:

عادة ما تقود مباراة «عسكر وحرامية» إلى مباراة ذات ثلاثة أطراف، تسمي مباراة «قاعة المحكمة» وفي هذه المباراة الأخيرة، فإن مقدم الدعوى (الشاكي) والمدعى عليه كلاهما يتنافس على دور الضحية فيلجآن إلى القاضي، الذي هو في الأصل ليس بالضرورة لاعب مباريات؛ ليصدر حكماً يظهر منه أحدهما على حق، والآخر مخطئ أو مذنب فإذا وقف القاضي في صف أي منهما فإنه سينظر إليه من أحدهما على أنه «ظالم» وهو الذي خسر الدعوى، وعلى أنه «منفذ» من الذي كسبها.

وفي المحيط العائلي فإن هذه المباريات يلعبها الأطفال من الصغر فيتخاصم طفلان ثم يلجآن إلى الوالد مثلاً ليكون بمثابة القاضي، فإذا ما أخذ القاضي صف أحدهما بشكل متكرر دون تمحّص تكونت مشاعر التفوق والانتصار عند من كسبها، ولكن في النهاية سيعود كل واحد من الطرفين على أن يلعب المباراة حينها يكبر.

كما أن هذه المباراة تلعب بين تلاميذ المدارس أيضًا، حيث يتخذون من أحد زملائهم أو من المدرس أو الناظر قاضيًا -فإنها تلعب أيضًا بعد ذلك في مجال العمل، وقد يصل الأمر بلاعبي هذه المباراة أن يصلوا إلى قاعة المحكمة فعلاً، أو أن ينتهي بهم الأمر إلى النيابة الإدارية أو أمام رئيس مجلس الإدارة أو الشئون القانونية أو رئيسهم المباشر. ليس مهمًا بالنسبة لها من القاضي، وإنما المهم أن

يكون هناك قاض وأن يصدر حكماً.

وإذا كان طرفا الشجار من اللاعبين، فقد تكون افتراضاتها بأن الشخصيات السلطوية ليست بخير، وبالتالي فإنه بمجرد أن يصدر القاضي حكمه يستريحان من المشاجرة وينظران معاً إلى القاضي على أنه ظالم، وبالتالي فهما في حاجة إلى بعضها. وربما تكون قد سمعت - عزيزنا القارئ- عن حالات نزاع استمرت قضيتها لفترة طويلة أمام المحاكم بدعوى طلاق، وبمجرد أن يصدر القاضي حكمه بالطلاق يصطلح الزوجان وتعود الحياة إلى مجراها الطبيعية بينها.

لقد شرحنا لك هذه المباراة لكي نحدّثك من لعب دور «القاضي» ستجد دائماً من يحاولون جرّ قدمك لكي تكون طرفاً في المباراة، وسوف تتطوع بحسن نية وبدافع الخير إلى أن تتبني المشكلة أو القضية، وسوف تستمع إلى كلام الطرفين وتحاول أن تكون حيادياً، وتقول كلمة الحق وتصدر حكمك بأن أحد الطرفين مخطئ والطرف الآخر على حق، وهذا معناه أن أحد الطرفين سوف يغضب منك لأنك لم تنصره، وسوف تتوقع أنت لطيفتك أن الذي نصرته سوف يكون مسروراً وشاكراً لك ولوقوفك بجانبه.

بعد ذلك سنتفاجأ بأن كلا طرفي النزاع قد ضربا بقرارك وحكمك عرض الحائط، وسوف تجد أن الطرف الذي نصرته يقول لك:

- في الحقيقة أنا أعدت النظر في الموضوع ولقيت نفسي كنت مزودها شوية، وأنه (أي الطرف الثاني) معه بعض الحق...!!

سوف نجد أنها أصبحت أصدقاء، وأصبحت أنت الطرف المكروه في اللعبة، وأنها اتفقا معًا على أنك ظالم، وأنها لن يحاولا الاستعانة بك مرة أخرى، وهذا معناه أنها لم يكونا في حاجة إلى قاض يقدر حاجتهما إلى شخص يتفقدان عليه ويتقاربان على حسابه بأن يتخذا موقفًا موحدًا ضده..

نكرر النصيحة - عزيزنا القارئ- بعدم لعب دور القاضي، وإذا اضطرت لذلك نظرًا لصدقتك القوية بأطراف النزاع، فنحن ننصحك بالتأني والترث في الفحص، ليس فحص القضية، ولكن فحص أطراف القضية، اسأل نفسك: هل هما من هواة لعب هذه المباريات؟ ومن هواة الشكوى والاستمتاع بأن يكون أحدهما مظلومًا والآخر ظالمًا.. أن يكون أحدهما متصيرًا والآخر مهزومًا..

بعض تصرفات الكبار تشبه إلى حد كبير تصرفات الأطفال.. تمامًا كالطفلة التي تجري إلى أمها وتشكو صديقتها التي ضربتها، فتنهز الأم الطفلة التي ضربت ابنتها، وتفاجأ الأم بأنها يجريان ليلعبا معًا مرة أخرى..!! فتكرر نفس القصة أكثر من مرة وتبدأ الأم في ملاحظة الموقف من بعيد وتفاجأ بأن الطفلة لا تتعرض لابنتها فعلاً بالضرب، ولكن ابنتها تجري نحوها وتشكو الطفلة.. والطفلة المشكو في حقها تعترف بواقعة ضرب لم تقم بها!!

لا تقل رأيك بسهولة وبساطة في الأشياء، لا تلق أحكامًا يمينًا وشمالًا، ولا داعي لأن تلعب دور القاضي في كل الأوقات الناس لا يحتاجون إلى قاض ليفض منازعاتهم، الناس هم أقدر الناس على حل

منازعاتهم دون الحاجة إلى قاض، وإنما يحتاج الناس إلى من يقول لهم: أنتم على حق، وأنتم لستم على حق.. أنتم ظالمون، وأنتم مظلومون، وبعد ذلك يتفقون ضدك، لأنك «تدخلت فيما لا يعينك».. وبالتالي ستسمع «ما لا يرضيك»..

يا مظلوم يا أنا..

كثير من المباريات التي تُلعب من موقف الضحية الذي يريد أن يدعم مشاعره السلبية بأنه ليس بخير، تندرج تحت عنوان «يا مظلوم يا أنا»، ويلعب بعض الأفراد هذه المباراة حينما يستغرقون في الشعور بالأسى والأسف على أنفسهم، لقد تبنى مثل هؤلاء الأفراد افتراضًا من طفولتهم بأنهم ليسوا بخير، وأنهم غير قادرين على حل المشكلات، وبالتالي فإنهم حينما يلعبون هذه المباراة إنسا يحصلون على ما يواسيهم بالشكوى والأسى على أنفسهم، ومن أمثله العبارات الشائعة التي يستخدمها لاعبو هذه المباراة:

* أنا ليه يا رب ما طلعتش حلوة زى الباقيين.. (يا مظلومة يا أنا).

* كل الناس بتسهر برة إلا أنا.. (يا مظلومة يا أنا).

* ماحدث بيشتغل أيام الجمعة إلا أنا.. (يا مظلوم يا أنا).

* كل الناس اللي زسى بقوا وكلا وزارات إلا أنا... (يا مظلوم يا

أنا).

هذه المباراة مدمرة للذات، فهي تدعم المشاعر السلبية عند لاعبيها إلى درجة تجعله غير قادر على مواجهة الحياة أو التفاعل معها، وعادة ما ينتهي الأمر بلاعبها إلى العزلة والانطواء، وإذا كان لاعبيها يعاني في الغالب من الاكتئاب المقنع فإن الأمر سينتهي به في الغالب إلى دخول عالم الاكتئاب الواضح من أوسع أبوابه..

والمباريات من نوع (يا مظلوم يا أنا) كثيرة، وأحد أشكالها هو

مباراة «ليه دايبًا ده يحصل لي أنا». وفي هذه المباراة الأخيرة فإن اللاعب يرتكب الخطأ ويتأدى فيه، ثم ينتهي في دور الضحية دائيًا الذي يرتاح إليه، ويلوم بعد ذلك الظروف التي تقسو عليه وتضعه في هذا الدور..

المثال الواضح على لاعب مباراة «ليه دايبًا ده يحصل لي أنا» هو الطفلة الصغيرة التي تعمل «شغالة» في أحد البيوت، وتعود على معاملة قاسية من مستخدميها، دائيًا تتلقى عبارات مثل «أنت غبية» و «أنت خيبة وحا تفضلي طول عمرك خيبة» وهكذا.. هذه الطفلة ذاتها يمكن أن تنمو كفتاة تحمل مشاعر سلبية عن ذاتها تبحث دايبًا عن تدعيمها. وقد ينتهي بها الأمر إلى أن تهرب مع «المكوجي» الذي يعاملها بقسوة ويتزوجها ثم يستولي على مصاغها.. ويرميها بعد ذلك.. وهنا تواسي نفسها مرة أخرى بعبارتها المفضلة «ليه دايبًا ده يحصل لي أنا»..

مش بالذمة دي مصيبة؟

أصبحت عبارة «مش بالذمة دي مصيبة» تلعب من قبيل التسلية في كثير من التجمعات البشرية، والغريب أن الأفراد يلعبون هذه المباراة في كثير من الأحيان بشكل متكرر في اليوم الواحد دون أي ملل بحيث أصبح من الصعب أن نفرق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة، واللاعبين بالصدفة. والنموذج الشائع لمثل هذه المباراة يسير على النحو التالي:

يتقابل اثنان من الأصدقاء، أو الزملاء، أو المعارف، ويبدأ الحوار المعتاد بالنحبة، ثم تبدأ المباراة:

الأول: والله يا أخي انت كنت على بالي امبارح وكان نفسي أنصل بك بأي شكل. لكن أنت عارف بقى.. التليفون عندنا ما ينطقش.

الثاني: اسكت يا أخي ما تحميلي مش سيرته أحسن أنا بتجيلي حساسية لما باسمع سيرة التليفون.

الأول: عندك حق يا أخي.. تصور شهرين مافيهوش حرارة..

الثاني: شهرين مين يا عم، ده أنا بقى لي سنة كاملة ما استعملتش التليفون أكثر من ست أيام، وإيه.. باعتيلي فاتورة بمكالمات زيادة.

الأول: ده أنا رحت المصلحة قالولي اصبر شوية علشان ماسورة المية ضربت، وعزقت الكابل..

الثاني: يا عم مانحيش سيرة المية، ده أنا ما بشوفهاش دلوقت، والله وحشاني أيام زمان أيام ما كنت بفتح الحنفية وتنزل منها المية.. دلوقتي يا سيدي بنستعمل الجرادل من الدور الأول.

الأول: احمد ربنا إنك بتلاقي ميه نضيفة ده أنا الكام يوم اللي بتنقط فيه الحنفية ميه ينزل معاها حاجات حمرة وخضرة وما بقيتش عارف امتي السمك ها ينزل مع المية.

الثاني: نضيفة مين يا عم.. دي عاملة زى مية المجاري..

الأول: لا المجاري دي حكايتها حكاية معانا.. تصور بنليس أكياس نابلون أول ما نوصل الشارع علشان نعدي بيها لغاية البيت.

الثاني: وتلاقوها فين أكياس النابلون دي يا أخويا.. ده احنا دورنا على أكياس نابلون في السوق علشان نحط فيها اللحمة في التلاجة ما لقيناش أبدأ.. خفوها تجار السوق السوداء.

الأول: هما يغفلوا.. شوف عملوا إيه في السجاير..

الثاني:

الأول:

وهكذا يستمر الحوار.. مصيبة قصاد مصيبة..

واحد يطلع مصيبة والثاني يحط له مصيبة أكبر..

ثم ينتهي الحوار على نحو:

الثاني: إلا قول لي بالمناسبة.. إنت كنت عايز تتصل بيه ليه؟
خير إن شاء الله؟

الأول: هي عاد فيها خير، والله ما أنا فاكِر يا أخي.. مش بالذمة دي مصيبة.

الثاني: فعلاً يا أخي.. سلامو عليكم.. خيلنا نشوفك!

ثم يسير كل منهما وقد اسودت الحياة في وجهه لتبدأ دوامة مأساوية مع لقاء آخر لكل منهما مع صديق، أو زميل، أو معرفة جديدة المهم أنك لو سألت أياً منها ما الذي فعلت لكي تساعد في حل المشكلة كحل للمشكلة؟ يقول لك: «ما فيش فائدة، جهود ذاتية.. هل فكرت في الجهود الذاتية مين ياعم؟! قول يا باسط»..

الخلاصة أنا لست بخير وأنت لست بخير أيضاً، هذه هي الرسالة التي يفضلها كل منها!!

هذه المباراة مدعرة؛ والدليل على ذلك أن المشاعر السلبية التي تتكون بعد نهايتها تجعل كلا الطرفين مستنزفاً بدرجة لا يرجى بعدها من ورائه أي إنتاج أو إنتاجية، ولا يمكن إنكار أن بعض هذه الأمور، أو أغلبها (وقد يكون كلها) يحدث في الحياة العملية ولكن لا شك أن هناك من الإيجابيات ما يكمل صورة الحياة على أي أرض. وأين هذه الإيجابيات وسط ذلك الحوار؟

على أن لمباراة «مش بالذمة دي مصيبة» تطبيقاتها الكثيرة داخل العمل، والتي عادة ما تحمل نفس الرسالة السيكلوجية التابعة من

افتراض «أنا لست بخير وأنت لست بخير» وقد تجري هذه المباراة داخل العمل على نحو:

شفيق: سمعت يا سي عبده؟! المدير العام حا ينزل بمر على المواقع بعد التعليقات الجديدة.

عبده: أبوه يا سيدي.. سمعت.. أسمع كلامك أصدقت وأشوف أحوالك أستعجب.. الله يرحمها أمي كانت دايمًا تقول الكلام ده.. إن شاء الله بقي حا يعمل إيه بسلامته؟!

شفيق: يمكن يخصم لك يومين.. ولأ بديلك علاوة..

عبده: الاثنين زى بعض، لو خصم يومين ماتفرقش لأنها بايظة، بايظة.. ولو اداني علاوة ها يتجدها الفكاهي وبدلي بطيخة قرعة حارمها طبعًا.

شفيق: على رأيك.. دي بقت حاجة تقرف.. إنت فاكِر المرة اللي فاتت لما قالوا حا يعملوا اللايحة الجديدة وادونا استشارات نعلها وأدي وش الضيف..

عبده: لايحة مين يا عم.. ربنا يسهل لك.. إنت ناسي أما..

شفيق: أبوه والله يا أخي عندك حق.. والأدهى من كده أن..
ويستمر كل من شفيق وعبده في تعذيب كل منهما الآخر حتى ينتهي الحوار على:

عبده: مش بالذمة دي مصيبة يا شفيق يا أخويا؟! باللابينا نروح..

- أنت أفضل كثيرًا من غيرك..
 - إنك بذلك تغيظه، فهذا معناه أنه لم يستطع استشارة شفقتك..
 إذا أردت أن تريح دماغك فعليك اتباع هذه الأسلوب، وبالتالي
 سيتحول إلى شخص آخر لكي يشكو له حاله.. متظرًا أن يتعاطف
 معه، ويقول له:
 - معاك حق، إنت فعلاً ماخدتش حقك، إنت فعلاً مظلوم..

شفيق: صحيح دي بلوة مش مصيبة بس. بالمناسبة كان فيه
 واحد من العملاء جاي يسأل عليك وقلت له يستناك
 برة.
 عبده: عملاً مين يا عم.. خليه يفوت بكرة.. علشان يتسلى
 شوية.. أنا ناقص..

تُرى لماذا يهوى بعض الناس لعب مثل هذه المباراة؟

في الحقيقة أن هناك عدة أسباب:

- أن يكون ذلك إحدى سمات الشخصية، وخاصة في
 الشخصية المستيرية والشخصية العاجزة والهدف طبعًا هو جذب
 الانتباه عن طريق إثارة التعاطف.
 - وقد تكون مسألة مرتبطة ببعض الأفكار، والعادات السائدة
 في المجتمع؛ فالمجتمعات التي تحشى الحسد دائمًا تحمد الناس فيها
 يتعون حالتهم؛ حتى لا يحسداهم الناس على الخير الذي هم فيه.
 - وقد تكون هذه هي بدايات الاكتئاب، ففي الاكتئاب يشعر
 الإنسان أنه مظلوم، وأنه قليل الحظ، ويرى أنه لا يستحق
 إلا أن يكون في هذا الوضع الظالم له ولكن في تلك الحالة لا نعتبر أنه
 يلعب مباراة..
 تُرى ماذا يكون موقفك من الإنسان الذي يهوى لعب هذه
 المباريات حتى أنه أوجع دماغك بكثرة شكواه؟
 الحل أن تبسم في وجهه وتقول له:

يا محلل يا نفسي..

ليس بمستغرب على بعض من يتعرفون على أداة تحليلية لفهم سلوك البشر - أن يقوموا باستخدامها بشكل يجعلهم يدخلون في دائرة لاعبي المباريات السيكلوجية وهم يدخلون هذه الدائرة من خلال لعبهم لمباراة: «يا محلل يا نفسي».

وفي هذه المباراة فإن بعض الأفراد يحاولون استخدام ما حصلوا عليه من لغة جديدة «الكبس» الآخرين ومحاولة إظهار معلوماتهم المتقولة في التحليل النفسي، فقد يعتقد البعض أن مجرد معرفته لبعض المعلومات عن سلوك البشر قد أهلته لأن يصبح محللاً نفسياً بمقدوره أن يفتح البشر ويعرف ما بداخلهم، وبالتالي فإنه يتصور أنه قد أمسك بكل الأدوات الجراحية، ويبدأ بالفعل في إجراء العمليات الجراحية لكل من يصادفه في المنزل، أو في العمل، أو في أي مكان.

هذه المباراة مدمرة.. وبدلاً من تحسين العلاقات البشرية، وهو الهدف الأصلي لأدوات التحليل النفسي، فإن اللاعب يؤدي مشاعر الآخرين ويعكس الهدف.

منهج تحليل العلاقات البشرية، مثله في ذلك مثل غيره من المناهج والفلسفات التي تحاول اكتشاف بعض ما وضعه الخالق - عز وجل - في مخلوقاته. يستهدف في الأساس مساعدة البشر، ولكن من البشر من سببه استخدامهم. واليهيم نقول من ذات الولاية عندنا إلى ذات الطفولة عندهم:

- لا تفعلوا هذا.. هذه المباراة تؤدي. لعبكم لها بشر إلى مشاعر سلبية داخلكم ويكشفكم أمام الآخرين.. الأولى بكم أن تستخدموها لتحسين العلاقات بدلاً من تسميمها.

تتفق معنا - عزيزنا القارئ - أنك لست واحداً من هؤلاء ولا نحن.. معاً نبني بالحب والفهم والقيم مجتمعاً إنسانياً قادراً على العطاء الإيجابي.. بالحب من ذات الطفولة بالفهم من ذات البالغ وبالقيم من ذات الولاية، سوف نفهم أنفسنا أولاً ثم نتعاشق ونتفاعل بإيجابية مع الآخرين ثانياً.



رسائل شخصية

للمدربين ولغيرهم أيضاً

عزيزنا القارئ..

لا شك أنك تشاركنا الرأي في أن طعم الحياة سيكون جيلاً للغاية إذا خلت من لاعبي المباريات.. وحتى نصل إلى هذا اليوم علينا أن نعود أنفسنا على الحياة وسط بعض اللاعبين.. وعلينا أن نتسلح ضد ما يلعبونه من مباريات مدمرة. وسلاحنا يبدأ بأن نسلّم القيادة لذات البالغ عندنا، فهي أقدر من غيرها على التعامل مع لاعبي المباريات..

إذا سلمنا القيادة لذات البالغ عندنا، فإن هذا سيساعدنا على تحليل نوع وسلوك المباراة التي تتعرض لها ونوع العائد الذي يريد اللاعب الحصول عليه من وراء لعب المباراة. وهذه هي نقطة البداية في كسر المباريات إرادياً. إدراكنا للموقف الذي تعرضنا له واتجاه اللاعب في المباراة يمثل مرحلة مهمة جداً في تعاملنا مع اللاعب..

الميزة الأخرى التي تتحقق إذا أسلمنا القيادة إلى ذات البالغ عندنا هي أننا نضمن «تحميد» ذات الوالدية وذات الطفولة؛ حيث إن أيًا منها تكون عادةً عرضةً «للشكلة» من جانب لاعبي المباريات، فلاعب المباراة يوجه رسائله عادةً إلى ذات الطفولة الفطرية أو المتكيفة، وإلى ذات الوالدية الراحية أو الانتقادية؛ لأن أيًا منها تلقائياً في انفعالها ويسهل شككتها. وإذا قمنا بتحميد ذات الوالدية وذات الطفولة، فستقوم ذات البالغ بالتعامل مع لاعب المباراة بشكل جيد ينتهي عادةً بكسر المباراة عليه وهزيمته.

ذات البالغ تدرك أن القاعدة العامة في كسر المباريات السيكلوجية هي عدم إعطاء اليد المكلمة، وهي تدرك أيضًا أنه بإعطاء لاعب المباراة تبادلاً عكس ما يتوقعه، فإن هذا يعني إعطاءه صفقة سيكلوجية هو أهل لها.. وفي هذا المعنى فإنه إذا كان اللاعب يسعى في الأصل إلى صفقة سيكلوجية، مثل لاعب مباراة «عسكر وحرامية».. علينا أن نمتنع عن إعطائه إياها.. حرمانه منها سيغذبه ويجعله يقلع عن لعب المباراة معنا.

عل أن كسر المباراة لا يعني أن اللاعب سوف يُشفي من لعب المباريات. فالواقع أنه سوف يستمر في لعب مبارياته المفضلة مع أشخاص آخرين «يستلطفهم» لأنهم «لُفطة» بالنسبة له. ولكن على الأقل سوف ينتهي الأمر بالنسبة لنا؛ لأنه لم يجد اليد المكلمة عندنا. مثل هذا اللاعب يحتاج إلى نوع من المداواة النفسية لدى متخصص.

منهج تحليل العلاقات البشرية يساعدنا على السيطرة على ما يفعله الآخرون لنا أو معنا، ويساعدنا أيضًا على فهم أنفسنا، وبالتالي فإن الجانب المفيد حقًا في دراسة وتحليل المباريات السيكلوجية يتمثل في تحقيق سيطرتنا على ما قد يبدد منا من سلوك قريب إلى لعب المباريات والذي قد يشجعه وجودنا في تنظيم معين أو وسط مجموعة معينة من البشر. في نفس الوقت تساعدنا هذه الدراسات على التقليل من لحظات الأذى التي قد يلحقها بنا لاعبو المباريات.

من ناحية أخرى تشير نتائج التجارب التي خاضها العديد من الأجهزة والشركات العالمية المتطورة إلى أن نشر الوعي بمخاطر

المباريات السيكلوجية، وتأثيراتها السلبية من خلال برامج تدريب، وتنمية القيادات الإدارية داخل الشركة - يعمل كصمام أمان ضد انتشار ظاهرة لعب المباريات. والدراسات التي نشرت عن نتائج مثل هذا البرنامج مشجعة للغاية فيما يتعلق بتحسين العلاقات الإنسانية وزيادة إنتاجية العاملين.

وعلى سبيل المثال فإن منظمة التليفون والتلغراف الأمريكية، وهي أكبر نظام للاتصالات في العالم قد أفادت كثيرًا من تحسين وسائل الاتصال البشري داخلها من خلال برنامج تحليل العلاقات البشرية. وهي في هذا تنفق مع نفس النتائج الإيجابية التي توصلت إليها أجهزة متطورة، مثل: بنك أمريكا، وشركة الخطوط الجوية الأمريكية، وشركة الخطوط الجوية اليابانية وغيرها من جراء استخدام منهج تحليل العلاقات البشرية.

ولعله من دواعي السعادة أن نرى منظمات عربية قد اقتنعت بأهمية استخدام منهج العلاقات المتبادلة سواء في برامج التدريب والتطوير الإداري أو في إثراء المناخ التنظيمي وتحسين علاقات العمل وتجربتنا على امتداد السنوات الثلاث الماضية مع عدد من الشركات، والأجهزة الرائدة في مصر، وفي بقية أنحاء الوطن العربي مشجعة للغاية وتعكس درجة عالية من التجارب والوعي.

وإذا أخذنا نتائج هذا الوعي على مستوى الجهاز التنظيمي بأكمله وانتقلنا بها إلى المستوي الفردي من جراء إدراك الآخرين لثقافته المرتبطة بسلوك اللاعبين - فمعرفة الآخرين بأن شخصًا معينًا يستوعب الفرق بين السلوك الصحي وسلوك اللاعبين يعمل أيضًا

كصمام أمان ضد محاولات بعض اللاعبين اصطباذه.

نقطة أخرى مهمة لا يمكن إغفالها في تحليلنا لأسلوب سلوك لاعبي المباريات هي أن البداية الحقيقية في لعب المباريات تبدأ مع الأفراد من الصغر عند الأطفال، وإذا أدركنا أن الطفل قد يلعب المباريات السيكلوجية من أجل الحصول على اعتراف الآخرين به وأنه يستمر في لعب هذه المباريات نفسها وهو كبير؛ ليحصل على الاعتراف أيضًا، أمكننا معرفة نوع السلوك المطلوب من جانبنا حتى نوفر مناخًا لا تنمو فيه المباريات.

ومعرفتنا بهذه الأمور تحتم علينا الاهتمام بإعطاء الاعتراف الإيجابي للآخرين. وكلما اعترفنا بجهود الآخرين، وأصبح ذلك جزءًا من سلوكنا اليومي ساعدنا على بناء الشخصية الصحية في محيطنا، وتناقص عدد المباريات التي تلعب من حولنا. وإذا لم يكن إعطاء الاعتراف بجهود الآخرين جزءًا من عاداتنا اليومية فإن من أبسط الأمور أن نعود عليه، وكل ما يحتاجه الأمر هو اقتناع بالعائد الإيجابي الذي يتحقق من وراء ذلك، ثم الممارسة الواعية لفترة يصح بعدها هذا الاعتراف جزءًا من نمط سلوكنا اليومي، وجزءًا من أسلوب حياتنا.



للأمهات والآباء بصفة خاصة جداً

هل تذكرين -عزيزتنا الأم- ذلك اليوم الذي كنت تتمتعين فيه بنوم عميق. كان أحد أيام الجمعة من شهر يناير، والوقت يشير إلى الساعة السابعة والنصف صباحاً. الجو بارد قليلاً والسرير دافئ كثيراً. كنت قد تميت أن تأخذي قسطاً طويلاً من الراحة في هذا اليوم بالذات بعد حفل عيد الميلاد الذي أشرفت على كل صغيرة وكبيرة فيه في اليوم السابق. استمرت السهرة حتى الثانية صباحاً، ومن حقلك أن تنالي كل الراحة حتى الحلم الذي انقطع الآن كان جميلاً. فجأة تستيقظين على صوت طبق ينكسر في المطبخ، وتسمعين صوت الصغير يصيح: «شوفي عملتي إيه.. إنتي اللي خلتيني أكسر الطبق.. أنا حا قول لماما إن إنتي اللي كسرتيه»..

تصارعين الغطاء الثقيل الذي يوفر لك الدفء، وترفعينه لتصبحي «مش معقول أنا مش ها قدر أستحمل، أنا خلاص هلكت، قوم وشوف لك حل مع الأولاد، أنا حا يجيلي انهيار عصبي منهم». ومع ذلك نذكرك -عزيزتنا الأم- بأنك قد تحملت الأولاد مرات ومرات لقد جمعت الأجزاء المتناثرة للطبق مرات ومرات خوفاً على أرجل الأولاد أن تصاب.

تتجهين إلى المطبخ مع ذلك لتكتشفي أن المسألة أعقد من مجرد أن طبقاً قد كسر.. فالصغير لم يكسر فقط طبق التورتة المتبقية من الأسس، بل إنه قد ترك آثار أقدامه المملطخة بالكريمة على أرض المطبخ.. وما بعد المطبخ.. أخته قد سكبت زجاجة الكوكا على المائدة

الصغيرة، وما زالت آثار المعركة التي دارت داخل المطبخ ساخنة، التلاجة بابها مفتوح كأنها أراد الأطفال تبريد الجو داخل المطبخ لتخفيف حرارة المعركة. الصداق بدأ يتصر رأسك من الخلف. مجرد يوم جمعة من أيام الشتاء.

هل تذكرين -عزيزتنا الأم- ذلك السؤال الذي ظل يتردد على ذهنك طيلة أسبوع كامل بعد يوم الجمعة الشهير: كان مفروض أعمل إيه؟

هل تذكرين تلك العبارات التي ترددت على ذهنك، والتي كانت تحتوي عبارات مثل: «خليكي صبورة يا بنتي.. الأولاد ما تفهمش هيه بتعمل إيه.. الحلم سيد الأخلاق - ربنا يخليكي ليهم ويخيلهم ليكي»؟

أرجو أن تكون قراءة هذا الكتاب قد ساعدتك على إدراك أن هذه رسائل مسجلة في ذات الوالدية الراحمة المعنوية عندك..

وهل تذكرين -أيضاً- تلك المشاعر التي انتابتك بأنك لا تستطيعين تحمل كل هذا. إنك تريد الهرب ولو حتى إلى مكان مجهول لا يعرفه أحد لكي تنقذي نفسك من كل ذلك.

أرجو أن تكون قراءة هذا الكتاب قد ساعدتك على إدراك أن هذه هي مشاعر ذات الطفولة المسجلة عندك.

وهل تذكرين -عزيزتنا الأم- كيف أنك هدأت بعد ذلك وجمعت الأولاد وجعلت كل واحد منهم يشترك في تنظيف المطبخ معك، ثم أعطيتهم درساً انتهى بأن أخذ كل منهم دُشاً ساخناً وغولوا إلى الوادعة بعينها بقية النهار. أرجو أن تكون قراءة هذا الكتاب قد

ساعدتك على إدراك أن هذا هو ما قررته ذات البالغ عندك.

عزيزتنا الأم ليس قصدنا من الكتابة إليك بصفة خاصة هنا هو أن نقول لك: لا تغضبي، أو لا تشعرى بالضيق، كما لا ندعي أننا نملك مفاتيح الأمومة المثالية، فهذا أمر يبعد عن الواقعية أو هكذا تقول ذات البالغ عندنا: أنت ومشاعرك مهان للغاية تمامًا، كما هي أطفالك وشعورهم جزء من تكوين الشخص الطبيعي . الصحي ينطوي على بعض المخاطرة التي تشمل ارتكاب الأخطاء وتقديم الاعتذارات وإصلاح ما أفسد، ولكن الأهميات القادرات على استعمال ذات البالغ عندهن، لديهن القدرة على معالجة المواقف بحكمة. وتخميني أنك واحدة منهن وإننا لفخورون بك.

عزيزتنا الأم عندما تنظرين إلى بناتك وأبنائك الصغار ماذا تريدن؟ هل لاحظت شيئًا خاصًا؟؟

إذا لم تكوني قد لاحظت شيئًا خاصًا فأعيدي النظر إليهم ستكتشفين بعد قليل أن هناك تاجًا صغيرًا فوق رأس كل منهم إنه تاج الإمارة، إنهم أحباب الله، بتك أميرة -عزيزتنا الأم- وابنك أمير أيضًا.

ستجدينهم يتطلعون إليك في كثير من الأحيان يطلبون حبك وحنانك ورعايتك وصدافتك، هذا هو الأوكسجين الذي جعل أفتدتهم تنفس بشكل صحي، احضنهم وداعبيهم والعبي معهم واخرجي معهم إلى الأماكن المفتوحة واعترفي بهم وبإيجابياتهم أمام الأقراب والأصدقاء. ستكتشفين -عزيزتنا الأم- أن التاج سوف يزاد بريقًا يومًا عن يوم.

عزيزتنا الأم إنك لست مرتاحة إلى تلك العبارات التي يرددها أطفالك من حين لآخر نتيجة مشاهدة برامج التلفزيون، ونعلم أنه أصبح من العسير منع الأطفال عن مشاهدة التلفزيون في هذه الأيام. ولقد فكرت أكثر من مرة في كيفية حجب تلك المشاهد الموصفة التي يراها الأطفال، وتلك الكلمات النابية التي تتردد بين الحين والآخر وتلك المشاهد التي تتسم بالعنف مع بعض الحلقات الأجنبية، ولكن لم تكن تلك المحاولات ناجحة في كل مرة.. فإذا فعلين؟

حاوي -عزيزتنا الأم- أن تقتطعي بعض الوقت لتخصيصه للجلوس مع أطفالك وهم يشاهدون برامج التلفزيون، حاوي أن تفكري في نوع البرامج التي تساعد على نموهم بشكل صحي وتدعم السلوك الصحي القويم فيهم، وأوضحي لهم ذلك. حديثك معهم سيكون جزءًا من التسجيلات التي ستصاحب مشاهداتهم لنفس المواقف. أنت ستدخلين ذات الوالدية عندهم جنبًا إلى جنب مع البرنامج التلفزيوني، توجيهاتك ستكون أقوى أثرًا لأنك بجوارهم يشعرون بأنفسك تدفعهم..

وأنت عزيزنا الأب أهلاً بك..

ندعوك -عزيزنا الأب- إلى حوار حول ما نقوله لبناتنا وأبنائنا، هل تذكر تسجيلات ذات الوالدية؟ الكثير من تسجيلات الوالدية يحوي تعليقات خاصة بكيفية فعل أشياء وكيفية الامتناع عن فعل أشياء أخرى..

هل تعلم -عزيزنا الأب- أن الكثير من الآباء يفضل أن يقول «لا» عن أن يقول «نعم» لبناته وأبنائه؟ بعض الآباء يعتقد أن رفضه

المستمر يجعل «الفرملة» في يده وينعكس هذا أيضًا في نصائحه للأولاد بأن يوجه عباراته بشكل سلبي بدلاً من وضعها في صورة إيجابية..

هل تذكر -عزيزنا الأب- ذلك اليوم الذي أمسكت فيه بأذن ابنك الصغير، وقلت له: «لا تضرب أختك مرة أخرى»؟ ومع ذلك فقد اضطرت إلى أن تمسك هذه الأذن نفسها مرة أخرى بعد أسبوع وتقول له: «أنا مش سبق نبهتك قبل كده إنك ما تضربش أختك؟». أعلم أنك انفجرت حينما رد عليك ابنك أنه لم يضربها هذه المرة، وإنما قرصها في ذراعها «ومن ثم أعدت عليه التوبيخات مرة أخرى بأنه لا بد أن يمتنع عن الضرب والقرص؛ لأن الاثنين زى بعض».

ما رأيك -عزيزنا الأب- لو أن هذه الرسالة التأديبية كانت قد وجهت منذ البداية في شكلها الإيجابي. ألم يكن من الأفضل أن توجه الطفل إلى الطريقة التي يرضى بها أخته ويعتني بها بدلاً من أن تعطي له رسائل سلبية بالامتناع عن فعل أشياء؟ المشكلة هنا أننا نتصور أن ما نوجهه للطفل مفهوم صحيح أنه واضح بالنسبة لنا، ولكنه واضح بشكل محدود بالنسبة لهم. ندعوك -عزيزنا الأب- إلى استعمال رسائل إيجابية بدلاً من الرسائل السلبية. وتحميننا أنك تفعل هذا في الغالب، ونحن سعداء بك.

هل تشاركنا الرأي -عزيزنا الأب- أن إتاحة الفرصة أمام صغارنا الأعماء للتعبير عن أنفسهم يدعم فيهم السلوك الإيجابي ويفتح أمامهم أفقاً جديدة؟ هل تشاركنا الرأي في أن عقد مجلس عائلة -مثلاً- كل أسبوع مرة وإتاحة الفرصة للصغار لكي يذكر كل

منهم رأيه في الإيجابيات والسلبيات التي مرت به طيلة الأسبوع ورأيه في الكيفية التي يستفيدون بها من ذلك يؤدي إلى توثيق الروابط الأسرية؟

ندرك تمامًا -عزيزنا الأب- أن مشاكل الحياة اليومية أصبحت أكثر تعقيداً بحيث تأخذنا معها في كثير من الأحيان ولكننا ندرك أيضًا أن هذه المشاكل جزء من الحياة التي يعيشها إنسان العصر؛ ومن ثم فإننا نضعها في حجمها الطبيعي كواحدة من متغيرات العصر أطفالنا وأسرتنا أيضًا تمثل جزءاً مهمًا من متغيرات كل عصر. ويجب أن نأخذ حجمها الملائم وسط حياتنا وتفكيرنا، وحينما نجلس مع أسرتنا نحن لا نحافظ على ما تملكه فقط، وإنما نحافظ على ما سيكونون عليه في المستقبل. نحن نبني المستقبل بجلوسنا معهم.

إنصائك -عزيزنا الأب- لما يقوله أطفالك وما يشعرون به من وراء كلماتهم واحد من أروع أساليب الاعتراف بهم. إنصائك بمثل حديثاً إليهم، وكأننا أنت تقول لهم: «أنا أراكم، أنا أسمعكم. أنا أحترم آراءكم، وأحترمكم، وأنتم أعز ما أملك».

ساعدهم -عزيزنا الأب- على أن يواجهوا مشاكلهم بأنفسهم؛ فهذا يجمعهم من لعب المباريات السيكلوجية غير الصحية لا تضع نفسك باستمرار في مكان القاضي بينهم، شجعهم على حل خلافاتهم بعيداً عنك، واستمع منهم إلى النتائج الإيجابية التي توصلوا إليها، واشكرهم على هذه المشاركة، وهذا السلوك اعترف بقدراتهم على مواجهة المشاكل، وشجع كل واحد منهم على أن يكلم الآخر في وجهه بدلاً من أن يتحدث عنه، وكأنه غير موجود. شجع الأميرات

الفهرس

الصفحة

٣ مقدمة
٥ اربط الحزام من فضلك
	القسم الأول: مفتاح الشخصية
٢٧	١ - الوالدية.....
٢٩	* أكثر من مجرد صوت وصورة.....
٣٦	* نعيد لعب الشريط.....
٤٠	* أكثر من سابع جد.....
٤٤	* غير قابل للكسر.....
٤٩	٢ - الطفولة.....
٥١	* ما الذي يفعله ذلك الطفل داخلنا؟.....
٥٥	* ثلاثة أطفال.. كيف؟.....
٥٨	* حتى لا نترك الزمام بيد الطفل.....
٦٠	* الطفل في موقف الدفاع.....
٦٥	* رفقا بالقوارير.....
٧١	٣ - البالغ.....
٧٣	* ولادة متأخرة.....
٧٧	* الكمبيوتر.....
٨٠	* تشرفنا.....
٨١	* هل اتفقتم على الحل؟.....
٨٢	* جناب المدير.....

والأمراء على أن يجلوا مشاكلهم بطريقة ملكية.

يدك على رء وسهم وأكتافهم - عزيزنا الأب - لها مفعول السحر، وهم يتطلعون إليها، ويشتاقون إلى لمسات الحنان منك؛ فهي بمثابة اعتراف بهم، وهي لن تكلفك ملياً واحداً، ولكنها تساوي كنوز الأرض عندهم. لمسات اليد إلى جانب الكلمات الإيجابية، تصنع جيلاً إيجابياً يري الحياة بخير، ويرى نفسه بخير، ويرى الآخرين بخير. بهذا نضمن مجتمعاً يخلو من لاعبي المباريات السيكلوجية.

- * لا أسمعك بوضوح ٨٦
- * كل شيء على ما يرام ٨٨
- نظرة عامة على هيكل الشخصية ٩٠
- * سعدية تبحث عن صديقة ٩٢
- * عبد اللطيف والمكالمة التليفونية ٩٥
- * وعزيز يحاول إخفاء الحقيقة ٩٧
- * دعها تعمل... دعها تمر ١٠٠

القسم الثاني: اتصالات البشر

- * خمس دقائق ١٠٨
- * التناغم له مصدر وحيد ١١٤
- * بالدوائر تكشف عنها ١١٩
- * مزيد من الدوائر ١٢٨
- * احترس ١٣٠
- * لا تفتح فمك من فضلك ١٣٢
- * تلك اللمسات السحرية، وما تفعله بنا ١٣٧

القسم الثالث: المباريات

- * افتراضات البشر ١٤٨
- * أربعة افتراضات رئيسية ١٥٦
- * هو اللاعب.. وأنت الضحية ١٦٩
- * أيوه.. لكن ١٧٢
- * أديني قفشتك ١٧٧
- * شوف خليتي أعمل إيه ١٧٩

- * الاغتصاب ١٨٣
- * الضجيج ١٨٨
- * لولاك لكانت الحياة أفضل ١٩٢
- * وقعت يا جميل ١٩٣
- * إيه ده.. له كده ١٩٥
- * شمعة تحترق ١٩٨
- * أدعوك أنت وهو إلى الشجار ٢٠٢
- * إيه اللي تتوقعه من واحد في حالتي ٢٠٤
- * عسكر.. و.. حرامية ٢٠٧
- * قاعة المحكمة ٢١٠
- * يا مظلوم يا أنا ٢١٤
- * مش بالذمة دي مصيبة ٢١٦
- * يا محلل يا نفسي ٢٢٢
- * رسائل شخصية ٢٢٥
- * للمديرين ولنغيرهم أيضًا ٢٢٦
- * للامهات والآباء بصفة خاصة جدًّا ٢٣٠
- * الضهرس ٢٣٧



مباريات سيكولوجية

الدكتور عادل صادق في سطور
- ولد الدكتور عادل صادق في التاسع من أكتوبر عام 1963 بمحافظة القاهرة. وكان والده يعمل ضابطاً بالجيش المصري.

- كان ترتيبه الأول ونسبه ستة من الأشقاء .
توفيت أجداهم في طفولتها تاركة ذكري الومة في الأسرة

- التحق بمدرسة المنيرة وأظهر التزاماً وحفا لدراسته ووداعة وعطاء تجاه قرآنته. مما أثار إعجاب وتقدير المحضين به في هذه السن المبكرة. ثم التحق بكلية الطب بناء على رغبة والده - حيث كان يرغب في دراسة الأدب والفن والموسيقى - ولكنه بالرغم من ذلك أظهر تفوقاً واضحاً. فقد كان يؤمن أن علي الإنسان أن يقوم بواجباته ومستلواناته علي أفضل وجه وأثناء الدراسة أهلتها تخصصه الخارجية والقيادية أن يكون رئيساً لاتحاد الطلبة

- تزوج عام 1970 من زميلته في الدراسة بعد قصة حب طويلة وأتم هذا الزواج من نجله الدكتور هشام ثم خريمته ليلى. وكان أبنائه نعم القدوة والمثل الصالح. ولم يشغله نجاحه وعمله عن الاهتمام بأدق تفاصيل حياتهم وتوجيههم

- سافر إلي إنجلترا عام 1973 للدراسة. واستمر في تحقيق إنجازات علمية متواصلة حتى علم بمرض والده - الذي أعده - فقرر العودة إلي مصر وأغتربها مشيلة الله في أن يبدأ مشواره في ربه

Image © Abdel Fattah Magdy



رأس الصمود للنشر والتوزيع
48 شارع مجلس الأمة - القاهرة
التميز رقم هاتف 43 3394 279 +202
ميدان التحرير
www.alsahrah.com
01024040404



مباريات سيكولوجية

الدكتور عادل صادق في سطور
- ولد الدكتور عادل صادق في التاسع من أكتوبر عام ١٩٤٣ بمحافظة القاهرة. وكان والده يعمل ضابطاً بالجيش المصري.

- كان ترتيبه الأول وتبعه ستة من الأشقاء ، توفيت إحداهم في طفولتها تاركة ذكري أليمة في الأسرة.

- التحق بمدرسة المنيرة وأظهر التزاماً وحباً لدراسته ووداعة وعباء تجاه قرنائهم. مما أثار إعجاب وتقدير المحيطين به في هذه السن المبكرة.. ثم التحق بكلية الطب بناء علي رغبه والده - حيث كان يرغب في دراسة الأدب والفن والموسيقى - ولكنه بالرغم من ذلك أظهر تفوقاً واضحاً. فقد كان يؤمن أن علي الإنسان أن يقوم بواجباته ومسئولياته علي أكمل وجه. وأثناء الدراسة، أهله شخصيته الكاريزمية والقيادية لأن يكون رئيساً لإتحاد الطلبة.

- تزوج عام ١٩٧٠ من زميلته في الدراسة. بعد قصة حب طويلة، وأثمر هذا الزواج عن نجله الدكتور هشام ثم كريمته لينا. وكان لأبنائه نعم القدوة والمثل الصالح، ولم يشغله نجاحه وعمله عن الاهتمام بأدق تفاصيل حياتهم وتوجيههم.

- سافر إلي إنجلترا عام ١٩٧٣ للدراسة، واستمر في تحقيق إنجازات علمية متواصلة حتى علم بمرض والده - الذي أقعده - فقرر العودة إلي مصر واعتبرها مشيئة الله في أن يبدأ مشواره في بلاده.

Design By Abdul Rahman Magdy


الصحوه
ALSAHOH

دار الصحوه للنشر والتوزيع
48 شارع مجلس الأمة - القاهرة
تليفون وفاكس 594 43 202
بريد إلكتروني
Derisahoh@gmail.com