

د. عماد رشاد عثمان

الجَلاد تحت جِلدي



تأملات حول التعافي
من الكمالية وجلد الذات

الرواق للنشر والتوزيع

الجَلاد تحت جِلدي

تأملات حول التعافي
من الكمالية وجلد الذات

رف 404

t.me/Rff404

الجلاد تحت جلدي

د. عماد رشاد عثمان

الطبعة الأولى: 2026

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر



للنشر والتوزيع

186 عمارات امتداد رمسيس 2

مدينة نصر - القاهرة - مصر

هاتف: +20220812006

rewaq2011@gmail.com

www.alrewaqpublishing.com

الإخراج الفني: ضياء فريد

المراجعة اللغوية: آلاء خليفة

تصميم الغلاف: إسلام أحمد

الترقيم الدولي: 1-329-824-977-978

رقم الإيداع: 34892/2025

د. عماد رشاد عثمان

الجَلاد تحت جِلدي

تأملات حول التعافي
من الكمالية وجيلد الذات

الرواق للنشر والتوزيع

رف 404

t.me/Rff404

تنويه⁽¹⁾

إن هذا الكتاب لا يُعني عن:

- الاستعانة بمختص لمن يعاني.
- وكذلك لا يمكن الاكتفاء به في تقديم العون والمساعدة العلاجية للمراجعين، فاستخدام المقاربات العلاجية المختلفة يتطلب سنوات عدة من الإعداد، والجاهزية، والتدريب، والإشراف، والتعلم.

وإنما هدف الكتاب أن يكون ونيساً نستلهم بعض إشاراتهِ دعماً إضافياً في سلوك الطريق وفهم أكثر شمولاً لعالم الكيمياء والوسواس.

إهداء

إلى آمين..

مَن حمل جيناتي المعطوبة فحُكِمَ عليه أن يتجرع هيب أسواط جلد الذات، قد كُتِبَت هذه الكلمات كتعزية
لعلها تُخفف وتواسي، وتُسِمِعُك ما تمنيتُ لو سمعتهُ أنا في مواقيت الشقاء.

حاولتُ بالحروف التكفيرَ عن خطيئة تمرير صبغياتي، وسداد دَيْن الوراثة!

فسامحني.

المقدمة

إن الذات تُفهم فقط بوصفها كائنًا يروي قصةً ويسرد حكايةً ما.

بول ريكور

إن هذا الكتاب قد أعياني!

كنت قد أمضيت السنوات الثلاث المنصرمة أفكر فيما يمكن أن يقدم كخاتمة لمشروعي حول التعافي، الذي بدأ بالعلاقات المؤذية وانتهى بالتعافي من السلوكيات الإدمانية مرورًا بإساءات الطفولة وصددمات النشأة.

وقد تقاذفتني الموضوعات وحملتني الأفكار وانهالت الاقتراحات من القراء والأصدقاء، بل بدأت في بعض تلك المشاريع بالفعل، ولكن لأقدار الله توجهاً آخر، فإذ بي ذات يوم أقابل أحد أطفال عائلتنا، ذا الأحد عشر ربيعاً، ويحملنا الحديث الدافئ فإذ به يبثني بعض همومه.

أتدري تلك الحساسية المفرطة فينا حين نقابل طفلاً يحمل بعض ألماً، ونلمح وراء نظرتة طفلاً كنا عليه ذات يوم؟ هذا بالضبط ما حدث لي يومها، فوراء كلماته المتلعثمة كان صوتي المتهدج لا صوته، وخلف غصاته التي تُكبل كلماته عن الانطلاق كانت حشرجتي في عمره لا حشرجته؛ لقد وجدت نفسي متجسداً أمامي، فإذ بعاصفة من الذكرى تحط على المشهد، وإذ بالتعاطف الإنساني يتحول إلى حالة من التهاهي والالتباس بيني وبينه؛ نعم يمكنني أن أفهم ما الذي يمر به الفتى الواقف أمامي، هناك قد كنتُ زمناً، وهناك أريتُ أعراضاً وأخفيتُ عن الناظرين قلقي، وأبعدتُ عن أعين المتطفلين معاناتي الصامتة!

قد كان الفتى يبدو مرهقاً محملاً بأثقال العالم، ما بين لهات مستمر ليكون الطالب المتفوق، الأول على فصله، ويتلقى الإشادة المعهودة بيننا؛ فإن أعظم ما يُكبلنا ليس ما يتوقعه الناس منا قدر ما عودناهم يوماً عليه فلا يسعنا التخلف عنه، وبين إرهاق متطلبات والديه بحُسن السيرة وترتيب الطلة وانتقاء السلوك في حضرة الأقربين، ويا لوطأة نظرة الأقربين المحاصرة! لكن الأهم قد ظهر حين تقطعت أنفاس الفتى وهو يستفتيني - وأنا أبعده من يمنح الفتوى - في ريقه الذي يبلعه في صومه، ويخشى أن يكون قد أفطر رمضان برمته بسبب ريقه!

ابتسمتُ في محاولة لطمأنته، ولكن ابتسامتي الآمنة قد سمحت لفزعه بالظهور فأنكشف في قسماً وجهه مزيجٌ من حزنٍ عميق وزفرةٍ متعبٍ طال تمسكه بحملٍ ثقيل يخشى عليه الوقوع فإذ بمن يحمله عنه

لوهلة. لم يتمالك الفتى نفسه فبكى، واعترف كم يشعر بالتقصير، وكيف يرى نفسه مسبوقةً دومًا، ومستتهيًا، ومستتهزًا، وإذ به الآن يُضيف لقائمة تهاونه شهرًا من الصيام الباطل بفعل ابتلاعه ريقه!

لم يكن خوف الفتى السحري واللامنطقي هو ما هزني لحظتها، وإنما دفقة الذكرى التي أوقظت في ذلك الموقف وأنا أقف أمام الفتى المنهك، فأنا أعلم جيدًا ما يستره الصغير من سبحات خاطره واحتدام الأفكار في ذهنه، فقد كنتُ هناك أحمل عقلاً كعقله؛ عقلاً كثير المطالبة دائم الفكر شديد الإلحاح، صارم التوبيخ، يُعنتني ويُرهقني ويُزعني، ولا أحد بالجوار يمكنه أن يكف عني ضجيجيه أو يخفف عني وقع أسواط الجلد الداخلي منذ طفولتي.

وقد كنت مثله أتقل بين (المُزعات) والسيناريوهات الكارثية التي أجد نفسي فيها دومًا مقصرًا متهاونًا مذنبًا أحمل دينًا لا يمكنني الوفاء به، ونداءات داخلية تدعوني لأداء أقساط من جهد لأستحق من خلالها العيش، ولكنني لم أكن مثل الفتى في نقطة وحيدة هي أني احتفظتُ بضجيجي بيني وبينني، لم أطلع عليه أحدًا ولم أشاركه مع أحد، ولم أنقله يومًا لنورٍ آخر. أمّا الفتى فقد كان أكثر مني شجاعةً، وربما كان ألمه أشد من أن يحتفظ به بين جوانبه، فحركه ألمه ليصب تخطاته اللامنطقية أمامي.

جلستُ قليلًا مع الفتى، وكعادي لا أتقن فن النصح ولا أجد نفسي جيدًا في موقع المرشد، ولكنني أتقن الإفصاح، فأفصحتُ له عن دفقة الذكريات التي أصابني أمام قوله، وحدثته عن تجربتي في الفرع يومًا من ريقني حين تعرفتُ على الصيام، ومن (صوت معدتي) في الصلاة، ومن هواجسي الليلية بفقد أهلي، ومن خوفي ألا أكون قادرًا على حماية أختي وقت أوصلها إلى درسها، ومن شعوري الدائم بكوني أقل مما ينبغي وأضعف مما يجب وأكثر تقصيرًا مما عليّ أن أفعل⁽²⁾.

حدثته عن شعوري الدائم بالزيف، وعدم استحقاق موقعي، والأصوات الداخلية التي تُخبرني محذرةً: «يومًا ما ينكشف عوارك، وتسقط هالتك، وتتضح حقيقتك، ويظهر أنك أكثر ضالةً مما تشغل من حيز الوجود!» وحدثته عن شعوري بأنني مجرم في عين الله، ووجدانٍ صاحبي دومًا أنني لستُ من المفضّلين في عين السماء، فلستُ مثل هؤلاء النورانيين الطيبين، لستُ صومًا قوامًا ربانيًا رقيق القلب.

ربما تمنيتُ لو حدثته كذلك عن الكتب المتراكمة في مكتبي لم أطلعها، وعن المشاريع الكتابية المؤجلة التي لم أنهيها، وعن خوفي من الكتاب القادم وعن عين قاريٍ متخيّلةٍ تلاحقني وصوتٍ دخيلٍ يهمس لي: «الآن ستخسر كل ما بنيت، ويصيب قراءك الإحباط أمام توقعاتهم منك».

وربما تمنيت لو حدثته عن خوفي من أن يصاب أولادي ببعض الأمراض النفسية لخطأ في تربيتي لهم أو لانشغالي عنهم، وربما تقدفني الأقدار بذلك في تحدٍّ ساحرٍ من عجز الإنسان ومحدودية الخير (مخلوعية باب النجار!).

انتهى لقائي بالفتى التَّوَّاقِ المَتَّعِبِ، لا أدري.. ربما واسته تخبطاتي الخاصة، وربما منحه بعض التعزية ما وجده من ضَعْفَاتِي وقد كان يراني من بعيد لا مَعًا كأحد البالغين الأقوياء، فمنح نفسه بعض المسامحة.. ربما. وما إن انتهت الجلسة الصغيرة معه حتى علمتُ ما الذي أود الكتابة عنه، وما هي المساحة التي أريد أن أختتم بها المشروع الرباعي الحالي من التأمّلات حول التعافي؛ إنها -ببساطة- تلك الحالة التي اعترت الفتى وغيره من المنجذبين للإنجاز، الساعين نحو تحقيق شيء ما، والمتلهفين وراء تجاوز ذواتهم، ولكنها في الوقت نفسه تحمل آثارها الجانبية الخطيرة فترهقهم أصوات جلد الذات، ومخالفة المعيار الكمالي، وتوبيخ أنفسهم، بل ربما تُقعدهم الكمالية نفسها ويصيبهم الشلل جَراءها عن الحركة، فيتخلفون عن ركب طالمًا تقدموه وبرزوا على رأسه!

إنني حين أكتب عن الكمالية وجلد الذات وتضخم الضمير وحالة التسويف والمماطلة لا أكتب عن موضوع نفساني أعالجه بقفاز الطيب المعقّم، إنما أكتب عن مأساة، عن تراجيديا حياتية يومية، لأناس مميّزين واستثنائيين عطّلتهم استثنائيتهم نفسها، وأصابتهم فرادتهم بالشلل!

أكتب عن مأساة العبقري (الموكوس)، والناجح (المرتكس)، والتمييز الذي يسقط عن ركب التوقعات ليعانق فشلًا لم يتوقعه منه أحد.

أكتب عن مأساة الموهوب الذي يدفن موهبته بالتأجيل، وصاحب الفكرة الذي يجد فكرته تتجسد هناك في الخارج وتُنسب لغيره بينما قد تراكم عليها عنده غبار التسويف، والمتفوق الذي يشهد من هم أقل منه همّة وأضعف ملكةً يسبقونه باستمراريتهم، ويتأخر عنهم بصراعاته. أكتب عن مأساة (السبع صنایع.. والبخت الضايغ)، والتشتت الذي يكفل الجهود المتناثرة بمُحصلة صفرية، والشغف المتعدد الذي يهدر الطاقات بين المنافذ!

لذا لا يسعني أن أقدم كتابًا علميًا، أو أعرض عليك أطروحةً تفكيكيةً ينغزل صاحبها عمًا يطرح، بل أنا أقدم مأساةً لا أحمل رفاهية الانفكاك عنها، ولا تسمح لي بالانفصال عن تمام التورط فيها.

ولأن لكل مأساة بطلًا، ولثلا أزيد الأمر سخفًا فأحدث عن نفسي، سأحدث عن سواي؛ نستأنس في مقدمات الفصول وبين طياتها بقصة شخص غيري وغيرك، لكنك ستجد فيه مني ومنك، ومن الفتى الذي ألهمني كتابة هذا الكتاب.

هذا الكتاب..

هولي ولك.. ولكل من يعاني من أزمة مع الكمالية وجلد الذات، وإن لم يكن يدرك معنى (الكمالية) أو يطلق على صراعه الداخلي هذا الاسم، إلا إنه يستشعر شعورًا مستدامًا بالتقصير وأنه ليس على المستوى

المطلوب وأن هناك نوعاً من دوام التوبيخ الذاتي؛ غالباً سيجد بضعةً من نفسه في هذا الكتاب، وليس مسعياً سوى ذلك.. لا أكثر.

والآن لنَدع بطلنا يَحمِلنا إلى عالمه الداخلي، لعلنا حين نفهم عالمه نُحرر عوالمنا!

فصل من المأساة

أتدري تلك المقولة «إذا أردت أن تُغرقه في الحيرة، فامنحه الاختيار»؟⁽³⁾ هذا هو أنا. الاختيار يُصيبني بالشلل التام، فقد بدأت قصتي مع العلاج هناك عند الرغبة في الاستقالة من عملي الحكومي والبدء في عملي الخاص؛ حينها أصابني الرعب، ولم يكف دماغي عن تناسل الأفكار، لاحقتني سيناريوهات الفشل وفي الوقت نفسه أخايل النجاح!

كنت أستيقظ عاقد العزم على تقديم استقالتي، لينتهي بي اليوم وأنا أردد لوالدتي: «قد محوتُ فكرة الاستقالة من رأسي تمامًا، ليس ذلك هو الطريق السليم، أي أحقق هذا الذي يترك عمله الثابت وراتبه المنتظم ويغامر وراء شغف متقلب!» لأعود بعد بضعة أيام وقد لمعت في عيني فكرة الاستقالة مرةً أخرى!

رباه! كم كرهت ترددي! وأثر ذلك على ثقتي بنفسي، فصرت أعتبر نفسي -ويعتبرني من حولي- شخصاً هوائياً مزاجياً شديد التقلب، ولكن هل يُعد التردد مزاجيةً حقاً؟

صارت مشكلتي مع نفسي أنني لا أستطيع التعويل على رأيي اليوم؛ فما تلبث إرادتي أن تنقلب، وتبدل مشيئتي وتتحول مقاصدي بين يوم وليلة، وفي كل مرة يمكنني أن أسوق لنفسي آلاف المبررات شديدة العقلانية والتماسك!

أخبرني صديقي ذات يوم: «لماذا لا تكتب الإيجابيات والسلبيات قبل اتخاذ القرار؟» ويا لها من نصيحة واقتراح هزلي لرجل بمثل حالتي! فإذا بي أملأ الأوراق والأوراق على قدر التساوي بين إيجابيات لا يمكن إغفالها وسلبيات لا يمكن تلافها لقرار الاستقالة، وفي الوقت نفسه أصوغ لقرار البقاء إيجابيات لا يمكن تعويضها وسلبيات لا يمكن العيش تحت مظلتها. فلم يفعل لي ذلك الاقتراح شيئاً سوى أن قام بتعرية صراعي وفضحه أمامي، وما زادني إلا حيرةً وتردداً!

أحياناً أتمنى لو فصلوني من عملي لعلمهم يُهنون ذلك الصراع داخلي. وكثيراً ما ألتجئ إلى الله ضارعاً طالباً أن يشير لي بجلاء لا يقبل الشك أي طريق أسلك. لا، في الحقيقة أنا لا أنتظر الإشارة، إنما أنتظر أن يحملني الله عنوةً ويسلك بي حيث يريد؛ أن يختار عني فإني مشلول أمام الاختيار!

أتذكر موقفاً شبيهاً قبيل خطبتي، التي لم تكن لتحدث لولا قطعة خطيبي وحسمها وإلحاحها ومشاعرها الدفاقة ناحيتي، فمع شدة ووعي بها قد انتابتي حيرةً مشوبةً بقلق عنيف، وارتفعت في ذهني الشكوك: «هل تناسبني؟ .. هل سأملؤها يوماً؟ .. هل هي من تصلح أمّا لأولادي؟ .. هل سيعجبني غيرها يوماً؟ .. هل ستخونني يوماً؟»

!لكن العالم لا يمنحني كلَّ صباح من يتخذ عني القرار

خطة الكتاب

القسم الأول

يتناول مقدمة تعريفية بالكمالية، ومظاهرها، وأبعادها، مضمناً مقياساً لاختبار الذات أمام الكمالية. كما نضع فيه الأطروحة الرئيسية التي يدور عليها الكتاب وهي أن الكمالية ليست سعيًا نحو الإنجاز، كما أنها ليست مشكلة مَرَضِيَّة، وإنما -ببساطة- هي دفاع نفسي مرَكَّب ومعقَّد شيدته النفس كمحاولة للحل! ولكن ذلك الحل قد أصبح إشكاليًا ومعطلًا.

القسم الثاني

يتناول دينامية البنية الكمالية، وأساسها التكويني وهو أطول الفصول وأهمها، والأساس التقييدي الذي سيدور عليه حديثنا برمته؛ نُبحر فيه في رحلة إلى العالم الداخلي للشخص الكمالي، كيف وصل إلى تلك الحالة، وما هي صراعاته ودفاعاته.

نرى فيه كيف نختبر العالم من خلال عدسة الكمالية، كيف نُجرب، كيف نُحب، وكيف نتعلم، وكيف نتذوق موقفنا الوجودي!

نسعى لاستغلال مساحة كبيرة ونقاش مطوّل لفهم ملامح تلك البنية الكمالية، وعناصرها، والعلاقات بين هذه العناصر. فمن دون الوعي والفهم سيكون حديثنا عن التعافي محض ترهات تنموية ونصائح معلّبة من قبيل «لا تؤجل عمل اليوم» و«عامل نفسك بلطف» وغيرها من التوجيهات الخاوية التي تصنع أثرًا تسكينيًا لعدة أيام لا يلبث أن يزول بفعل غلبة الطبع. لذا سيطول بنا الحديث والشرح في تكوينات تلك البنية ومظاهرها وامتداداتها في حياتنا. هذا الوعي نفسه هو مظلة التعافي، ليكون حديثنا عن التعافي في النهاية تكليلاً لتلك الرحلة وبلورةً لذلك الفهم. ليسعنا -إن فهمنا تلك العناصر والقوانين الحاكمة لها- أن نُجري تعديلات يسيرة تُغيّر من هيكل بنية الكمالية برمته.

كما نتناول فينومينولوجيا الكمالية؛ أي: حقيقة التجربة الشخصية، وبعض التصنيفات الطب نفسية المنبئية على الأعراض مع عرض لمحاولات المنظرين لفهم الكمالية.

ثم ننهي المساحة النظرية بالقسم الثالث

نتناول فيه التعافي من الكمالية. لكننا -عكس باقي الكتب السابقة- لا ننصح بالبدء في هذا الفصل دون قراءة الفصل الثاني وفهمه واستيعابه استيعابًا جيدًا؛ فمن دون تععيد الفهم ستكون خطوات التعافي ضربًا من الطقوس الخالية من المعنى، والمؤقتة في تأثيراتها.

ثم يأتي القسم الرابع

أوراق العمل والتمارين والأسئلة التأملية، وفيها يُطلَب من قارئ الكتاب أن يتحوَّل من القراءة المنفصلة الباردة نحو الاشتغال بالمعنى المطروح، ومحاولة مزجه بكيانه، والتنقيب في ذاته عن تقاطعاته معه. فُتُطَلَب منا الإجابة عن بعض الأسئلة والقيام ببعض التمارين. نقترح تخصيص نصف ساعة يومياً للتأمل والإجابة وحل الأسئلة من اللحظة الأولى التي يملك فيها قدرك نحو هذا الكتاب، فلا تؤجِّل التعامل مع الفصل الرابع إلى ما بعد الانتهاء من الكتاب، بل اجعل إجاباتك فيه بالتوازي مع فعل القراءة.

الفصل الأول تمهيد وتعريف

ليس أظهر ممن احترق، فصفتَه النار.

محمود المسعدي

الكمالية هي إحدى السمات الشخصية التي قد توجد لدى تنوعات مختلفة من التكوينات النفسية لدى البشر. لذا هي ليست تشخيصاً نفسياً في ذاتها، وإنما نسميها «ظاهرة عابرة للتشخيصات»⁽⁴⁾، تجدها سمةً مشتركةً في العديد من التشخيصات النفسية أو حتى التنوعات الشخصية التي من الممكن أن نصفها بالسوية.

ونعني بالكمالية: السعي المستدام لتغيب الخطأ، والمحاولة اللاهثة لتفادي الزلل، والنضال المضني من أجل ملافاة النقص.

أي أنها ليست سعيًا نحو التمام وإنما نحو حالة اللانقص التي تُرعبنا، وذلك عبر وضع معايير عالية للذات. وغالبًا ما تقترن الكمالية بنوبات من جلد الذات والانشغال المفرط بتقييم الآخرين للأداء الشخصي، مع قياس القيمة الذاتية كلها من خلال مدى الإنتاجية والإنجاز. فالكمالية ليست -كما نتوهم- توفًا للإنجاز، بل خوفًا من النقص، وارتعابًا من الزلل، واجتنابًا لاهتًا للخسارة! حتى يمكننا اعتبارها نوعًا من رُهاب الخطأ (أو فوبيا الزلل)!

وبالتالي فالكمالية ليست هي نفسها المعايير العالية، إنما تنشأ تلك المعايير كوسيلة لتحقيق غاية أكبر وهي تأمين الخوف المضني من الخطأ!

وهذه المعايير قد تحمل خصيتين:

1. أنه لا يمكن الوفاء بها؛ لكوننا في دنيا الكدر، وواقع كُتب عليه اللا-اكتمال، ونحمل المحدودية البشرية التي تجعل انعدام النقص مُحالًا.

2. تلك المعايير قد تكونت في مرحلة مبكرة جدًا من نمونا (كما سنفهم لاحقًا) لذا قد تكون غير منطقية ولا واقعية، وتقوم على تحييلات غريبة وتحمل ثغرات عجيبة في استنباطها وإن تقنعت بقناع عقلائي وأتشحت بأوشحة المنطق والتبريرات. وكثيرًا ما تكون لا منطقية تلك

المعايير غير واعية بالنسبة إلينا، فنراها سائغةً ومتأصلةً واقعياً، بل نتعجب أحياناً ممن يرفضها!

تشيع الكمالية لدى الأفراد الوسواسيين (سواء المصابون باضطرابات طيف الوسواس القهري⁽⁵⁾، أم اضطراب الشخصية الوسواسية)، كما تشيع كنمط تفكير لدى المصابين ببعض أنواع اضطرابات القلق، وكثير من اضطرابات الشخصية، كما وجد أنها تُطل كأسلوب تفكير كثيراً ما يتزامن مع الاكتئاب، وانخفاض الثقة بالذات، والصعوبات العلائقية، بل ربّطتها الدراسات كذلك بارتفاع معدلات الأفكار الانتحارية.

وخير طريقة لتناول الكمالية تكون من خلال رؤيتها بنية⁽⁶⁾ structure ، أي: نظام/ نسق، يتكون من أكثر من عنصر تربطها علاقات معينة وتُحكم تفاعلها قوانين كلية، وتمتد على أكثر من مستوى، وتحتوي كثيراً من الجوانب السلبية والإيجابية على حدّ سواء، لا من خلال رؤيتها كقطع شخصي أو مجرد سمة بشرية. وبالتالي فإن تعديل أي عنصر في تلك المنظومة/ البنية يؤدي إلى تعديل علاقته بباقي العناصر، ومن ثم تغيير في هيكل البنية كلها.

ليسهل عليك فهم فكرة البنية تخيّل أنها تُشبه زورقاً خشبياً يتحرك في نهر مضطرب، يركب الزورق عدة أشخاص موزعين على جهاته المختلفة ليحافظوا على اتزانه ويدور بينهم حوار يوضّح لكلّ منهم موضعه تبعاً لحركة النهر، فإن بدّل أحدهم مكانه المفترض له يختل الاتزان وبالتالي يُضطر الباقون إلى إعادة هيكله مواقعهم واستخدام الحوار (العلاقات) بينهم للإبقاء على الاتزان العام للزورق وحركته المستقرة.

وقد نجد الكمالية تُستخدم استخداماً شبيه مترادف مع (السمت الوسواسي) -حتى بين طيات هذا الكتاب- لكن الحقيقة أنها يختلفان؛ فالكمالية هي بنية سمت شخصي أمّا طيف الوسواس فهو عدة اضطرابات نفسية مَرضية موثقة تشترك جميعاً في كون الكمالية سمتاً شخصياً موجوداً فيها، ولكنها -كونها اضطرابات- تحوي عدة أعراض أخرى⁽⁷⁾.

وبالتالي يمكننا -تجوّزاً- أن نقول إن كل وسواسي هو كمالٍ لا محالة، ولكن ليس كل كمالٍ هو وسواسي بالضرورة. أي يمكننا القول إن الوسواس هو البنية الكبرى التي تحوي بنيات فرعية صغرى، إحداها هي بنية الكمالية، التي قد توجد في غير الوسواس لكنها تظل محتفظةً بخصائصها سواء داخل البنية الوسواسية أم داخل غيرها من البنيات، وإن انصبغت ببعض الملامح المتفردة التي تختلف في كل بنية عمّا سواها. (مثلاً: البنية الكمالية إن وُجدت عند الشخصيات الحدية ستختلف قليلاً عن البنية الكمالية التي قد نجدها أحياناً لدى المصابين باضطراب القلق العام، وكلاهما تختلفان عن البنية الكمالية في اضطراب الشخصية الوسواسية).

والكمالية تُعد بنية سِمة أو سمت شخصي أو بنية طبع، أي أنها بنية فرعية وليست بنية كلية تُعبر عن الشخصية بكاملها. كأننا نتخيّلها ترسًا في ميكنة ضخمة تسمى الشخصية، تُلقى بظلال عطبها على كامل الميكنة، لكن لا يمكن اختصار الميكنة كلها/ الشخصية في الكمالية فقط.

وما نحاول تبيانه فيما هو قادم هو ذلك المشترك بين الجميع، أي السمات الجوهرية لبنية الكمالية، مع التأكيد على وجود تلك التنوعات. وحين نقرأ كتابًا كهذا ينبغي أن نفطن إلى تفرّدنا الشخصي ونستوعب اختلافنا المتوقع عن بعض ممّا يُذكر فيه.

ويهمنا كذلك في حديثنا عن أطروحتنا عن الكمالية بوصفها بنية سمت أو بنية طبع أن نعلم أن تلك البنية إنما توجد في عدة مستويات من الشخصية، وتتوزع على طبقات، وتمتد بتأثيراتها على أكثر من بُعد؛ فنجدها تتجلى في السلوكيات، ونظام التفكير، والمعتقدات، واللاوعي، والتخيل، والأحلام، والاستجابات التلقائية، وفي مفهوم الذات، وفي علاقة الشخص مع من حوله، بل حتى في علاقته بربه.

وهو ما سيحملنا إلى الفرضية الرئيسة التي يقوم عليها الكتاب..

الفرضية الرئيسة:

الكمالية ليست طلبًا للمزيد
قدّر كونها محاولة أن نشعر بخوف أقل.

الكمالية ليست رغبةً في الامتياز، وإنما بنية دفاعية متكاملة تقوم على محاولة اجتناب الخوف وتحاول تغطية قلقٍ وجوديٍّ مزمنٍ غير منقطع. أي إنها في حقيقتها شكل من الاجتنابية المركّبة، نظام تحكّم صارم، معتقدات ومشاعر وأنماط سلوكية معقدة يُملئها الخوف وتقوم على فقدانٍ للرحمة بالذات في سبيل حماية هذه الذات نفسها، أي أنها تؤذي الذات في سبيل حمايتها. (تمامًا كما يدفع مُنقذٌ ما طفلًا صغيرًا بعيدًا عن مسار سيارة مسرعة فيسقط الطفل بعيدًا وينجو، إلا إن قدّمه تتأذي من ارتطامه بالأسفلة الصلب، ذلك الأذى يُرى صغيرًا مقارنةً بالأذى الآخر الذي كان من الممكن أن يصيبه إن ترك للسيارة لتصدمه. أو مثل غواصٍ مُنقذٍ يلكم شخصًا يتشنج في أثناء غرقه، ليتمكن من سحبه إلى الشاطئ). ففي مواقيت الخوف نحن نُجنّب الرحمة ونؤخرها، وفي لحظات التهديد لا موضع للشفقة، وهكذا البنية الكمالية الدفاعية المرتكزة على الخوف تؤذي الذات في سبيل حمايتها من خطرٍ أكبر متوهم!

فالكمالي يجلد ذاته ويخرب نفسه بنجاحاته، لا لكونه يكرهها لكن لكونه يظن أنه بذلك يحميها من خطرٍ أكبر. وهكذا تؤدي الكمالية -في النهاية- إلى حالة من التعثر والاضطراب والتشتت، وربما الشلل النفسي المؤدي للفشل. وكل محاولة للتخلي عنها يتم إدراكها كإنداز بكارثة مُفجعة، وتهديدٍ لكيان الشخص كله، وبالتالي يتعالى صوتُ الخوف فينا كلما حاولنا مداواة الكمالية أو التحرر من المعايير المثالية.

إن الكمال الذي يبدو متحكماً ومتناسكاً ومرتبباً ومستعداً ومُحيطاً بالتفصيلات، بكل بساطة اختزالية قاسية: هو شخص خائف. وبمعنى أدق: الكمال هو حارس ومُدافع زائف يحاول حماية طفل خائف يُحبّه وراء أسوار البناء الكمال.

الكمال ليست طُموحًا وإنما «هوية أمان» تتخلق لحماية ذواتنا الحقيقية من خطرٍ واجهناه قديمًا واقعيًا أو في تخيلاتنا، ويتم تعريف الذات من خلال هذه الهوية الوسيطة الجديدة القائمة على الدفاعات، ومواراة الذات الحقيقية وراء حفنة من المعايير التي نلثها وراءها ونسعى لإثبات جدارتنا واستحقاقنا الحُبَّ عبر تحقيقها.

وهنا نجد تعريفنا لذواتنا ينطلق من «أنا المفروض أعمل كذا»، «أنا لازم أكون كذا»، «أنا ما ينفعش أعمل كذا»، وهكذا يصبح تعريف الذات منطلقًا من هوية دفاعية لا من الذات الأصلية الأصيلة فينا، التي كانت معرّضةً للخوف واحتمال الجرح. لذا من خلال هوية الأمان الدفاعية نبدأ تعريف ذواتنا من خلال الأداء، ونمنح أنفسنا القيمة انطلاقًا من تحقيق الإنجازات، وبالتالي نغترب عن ذواتنا في لحظات التعثر أو التأخر أو تباطؤ ذلك الإنجاز. وربما لا نحتمل الراحة أو العطلات أو الإجازات لأننا نفقد فيها تعريفنا لذواتنا حين نفقد هوية الأمان المرتكزة على السعي المعياري الدائم؛ فنحن لا نوجد حيث لا نفعل تبعًا للمعيار، ولا نكون حيث لا نسعى وراء المواصفات القياسية لفعل ما.

لذا لا نعجب أن يدور التعافي من الكمال على مرتكزين:

- الأول: تخفيف منابع الخوف وتنمية طرائق جديدة لاستيعابه والتعامل معه.
- والمرتكز الثاني: يقوم على تفكيك البنية الدفاعية الناشئة لمواجهة عبر تغيير بعض عناصرها، وعلى رأسها إعادة إدخال عامل الرحمة بالذات واللفظ مع النفس.

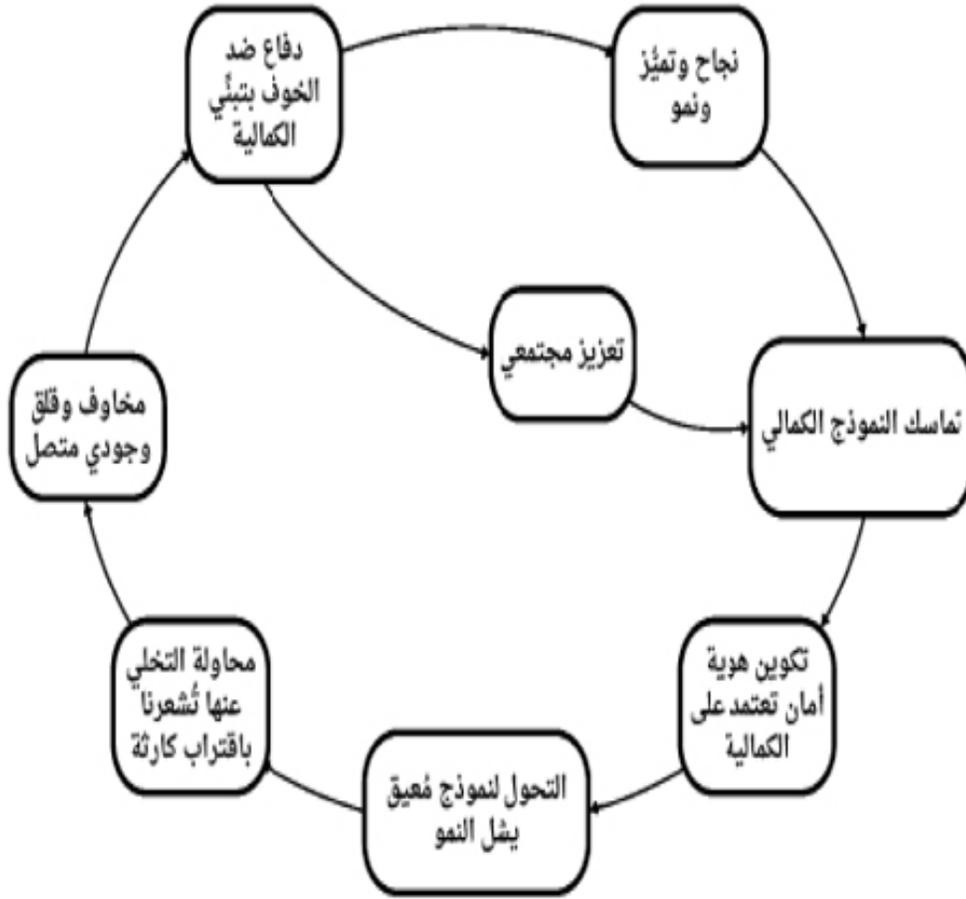
كثير منا يعتقد -وأنا كنت أعتقد ذلك طويلاً- أن سعيه نحو الكمال ليس سوى سعي مشروع نحو التفوق، أو ميل للتميز، أو رغبة في الإنجاز، بل يظن أن الكمالية هي تلك الرغبة المحمومة التي صنعت له مجده المنصرم، ونحيا كثيرًا على ذكرياتها، وكيف كانت تُحفزنا وتدفعنا نحو العمل، ولسان حالنا: «ليتني أعود كما كنت، محملاً بالحماسة، مدفوعًا بالرغبة في التفوق، متحليًا بالهمة وروح المثابرة القديمة!» ويظن بعضنا أنه حاليًا إنما يعاني -فقط- من عدم قدرته على تفعيل إمكاناته القديمة، أو أنه فقد ملكاته، وأن لديه من الكسل والتسويق والعوائق ما يمنعه عن بلوغ ذلك الكمال المراد. ولا ندري أن حالة الشلل العام التي قد تصيبنا أحيانًا إنما تنبع من سعينا نحو الكمال نفسه، وأن التعطل والركود هو النتاج النهائي وثيق الصلة بعقلية الكمال فينا! فحالة التعطل ليست نتيجة عدم قدرتنا على إعادة تفعيل السعي الكمال فينا، وإنما التعطل هو المحطة الحتمية الأخيرة لبنية الكمالية نفسها.

التأصل الكمالى

والمقصود به: صلابة الدفاعات الكمالىة فى مواجهة الخوف مع مرور الزمن، حتى نجد أنها ابتداءً من منتصف العشرينات فصاعداً استحالت طباعاً جامدةً تُضربنا أكثر مما تنفعنا.

نعم، قد تُسهّم الكمالىة فى البدايات فى المساعدة والمواساة والنمو، وتتأصل فىنا نتيجةً لسببىن:

- الأول: أنه يتم تعزيزها مجتمعياً عبر القبول الوالدى وتحفيز المعلمين والكبار لحالة ارتفاع المعايير وملاحقة الكمال، ويرونها نوعاً من علو الهمة أو الدقة أو المثابرة.
- وثانياً: يتم تعزيزها عبر الآثار الإيجابية المترتبة. حتى يبس النموذج الكمالى فىنا ويتماسك، وتتلبس بنا تلك العقلية الدفاعية وتصبح جزءاً من هويتنا، إلى أن تتحول إلى نموذج مُعيق وأنماط سلوكية تشل النمو والتقدم.



شكل يوضح الحلقة المفرغة للتأصل الكمالي

هل يمكن لأحد أن يحمل سمت الكمالية ولا تشله ولا تُعطله؟
الجواب: لا.

حتى من وصل إلى أعلى المواقع وحاز أعظم النجاحات انطلاقاً من كماليته، قد دفع كلفةً نفسيةً باهظةً وأكبر كثيراً من استحقاق تلك النجاحات، جرّاء كماليته. وربما فاته ما هو أكثر مما لا يمكنه تصوره من المزيد لو لم يكن متمسكاً بمعايير غير الواقعية، أو ما نسميه «كُلفة الفرصة البديلة».

فالقاعدة هنا: لا كمالية مجانية، ولا معايير مرتفعة دون إرهاق وعنت، ولا مثالية دون تكلفة باهظة!

إذن، ولكي نفهم بنية الكمالية المركّبة والمتشعبة ينبغي لنا أن نطلق ابتداءً من علاقتنا المبكرة والمعقدة مع الخوف. تلك المخاوف التي بسبب شدة عمقها وبُعد تواريها عن مظاهر الكمالية قد لا نلاحظها بجلاء، وقد لا نعي وجودها إلا بعد تنقيب بعيد ورحلة طويلة في الوعي الذاتي، فكثير منا قد يلاحظ بسهولة مشاعر الذنب وشعور التقصير دائم المصاحبة لنا، لكن قد يدق عن إدراكنا شعور الخوف القابع وراء ذلك كله.

المخاوف العميقة المستورة وراء بنية الكمالية:

- الخوف من الخطأ والضعف «رهاب النقص».
- الخوف من ألا أكون كافيًا «رهاب المحدودية».
- خوف فقدان الحُب بانعدام الاستحقاق، ولسان حال الطفل داخلنا: «إن لم أكن كاملاً ومثاليًا فلن يُحبني أحد، لن أكون مستحقًا لبقائهم»، أي: «رهاب الفقد»؛ فبقاء مَنْ نحب مشروطٌ بانعدام عيوننا!

وكثيرًا ما تتحول قاعدة مشروطة الحُب بانعدام العيب إلى قاعدة عامة لا تنطبق فقط على صورتنا في عين الآخر، بل تمتد لتصل إلى صورة الآخر في عيوننا، لذا ربما نورثها أبناءنا عن غير قصد، فنوهمهم أنهم ينبغي أن يكونوا كاملين ليكونوا محبوبين!

وقد تتحول إلى شكل من التعنت داخل علاقاتنا، فنطالب أحببتنا بشكل صارم من المعايير ونتوقع منهم دومًا أن يصلوا إليها، فنهقهم بما أرهقنا أنفسنا بتبنيه ذات خوف!

- خوف الإيذاء، «إن فعلت كلَّ شيء كما ينبغي لن تتأذى»، لكننا في النهاية نتأذى بمحاولة فعل كل شيء كما ينبغي!

- خوف الفضيحة وانكشاف الزيف، متلازمة المحتال imposter syndrome. وفيها يشعر الفرد أنه بمكانة أكبر مما يستحق، وأن إمكاناته الحقيقية لا تستأهل ما يُحققه حاليًا، وأنه لم يكن ليوجد بموقعه هذا سوى بضربة حظ أو نتيجة توهّم الناس فيه قدرات أضخم من حقيقته وعلماً أوسع مما يملك فعليًا، وبالتالي ينتظر في أي لحظة أن تنكشف حقيقته ويتعرّى عوارؤه ويظهر للناس نقصه وتتجلى لهم الفجوة بين ما ظنوه فيه وما هو عليه بالفعل، «رهاب الانكشاف».

- الخوف من الفشل.

- الخوف مما يقتضيه النجاح، الخوف من مسؤولية الرغبة؛ أن يخاف المرء منا مما يعنيه اتباعه لرغبته وسعيه وراء شغفه، وما يقتضيه ذلك من مسؤولية، وما يتطلبه من تكلفة النمو والوصول. وأحيانًا نخاف مما يستدعيه هذا النجاح من تعرّض للنقد والتصيّد والمنافسة، وما يفرضه على حياتنا من تغييرات. كأننا نخاف أن يُعاد تعريف ذواتنا حين ننجح وأن تتوسع هويتنا توسعًا لا يمكننا الإيفاء به، ولسان حال هواجسنا: «إن نجحت أكثر من اللازم، تُرى ما الذي سأخسرُه في المقابل!»

■ وأحياناً نخشى السقوط بعد الوصول، والفشل بعد النجاح؛ ألاّ نتمكن من الإبقاء على ذلك النجاح ولا نتمكن من المواصلة بعد الوصول، أن تزول النعمة بعد أن تذوقناها ونخسر جميل ما اخترناه، «رُهاب السلب بعد العطاء».

والبنية الدفاعية للكمالية تتكون من مستويات ثلاثة شديدة التركيب والتعقيد، هدفنا في هذا الكتاب إيضاحها وشرحها وتفكيكها، وبيان كيف أن الأمر يتجاوز كثيراً مجرد نزوع داخليّ للإيفاء بمعايير مثالية أو توبيخ الذات عند التقصير، ليشمل ظواهر أخرى كثيرة وبعيدة ومتشعبة لم نكن لنفطن لعلاقتها بالكمالية.

هذه المستويات هي: (8)

1. سات الكالية الظاهرة:

تتمثل فيما يظهر لدى الفرد من خصائص شخصية لطول مصاحبته الكالية، سواء في علاقته بنفسه أو بالآخرين، وهي خصائص ظاهرة موصوفة ومحددة تُسهّم في تشخيص الوضع الحالي.

هذا المستوى يُجيب عن سؤال: «كيف تبدو الكالية؟ وكيف يظهر الشخص الكالي؟»، وفيه نتناول توصيف الكالية، وتقسيماها بناءً على خصائصها الظاهرية.

2. المستوى التكويني/الدينامي:

يتمثل في كيفية تكوّن البناء الكالي منذ الطفولة، ويبحث في الأسباب والآليات والعوامل المؤسّسة للبنية الكالية، والصرعات الداخلية المنتجة للطاقت المؤثرة في توجه الشخص.

هذا المستوى يُجيب عن سؤال: «لماذا صرتُ كالياً؟ وما الذي يتصارع داخلي؟ وكيف يمكنني تخفيف منابع الصراع الكالي من جذوره؟»، نتناوله تحت عنوان (ديناميات الكالية).

3. التجربة الذاتية (الفيونومولوجية) للكمالية:

وهي تتمثل في خبرة الشخص الذاتية للتكوين الكالي، بمعنى: نمط تفكيره، ومشاعره، وخبرات الذنب والتقصير والعار، وحالة الاحتراق الداخلي اللاهث، وجلد الذات المستدام، والتضخم المفرط للضمير الأخلاقي، والاجترار المتعلق بأخطاء الماضي، والأصوات المكبلة داخله، والشعور بالضغط الداخلي الذي لا ينقطع بشأن أن يكون المرء كاملاً، بالإضافة إلى الشعور بكون المرء زائفاً أو محتالاً أو دخيلاً أو لا يستحق موقعه في الحياة.

هذا المستوى يُجيب عن سؤال: «كيف يَحْتَبِر الكَماليُّ عالمه الداخلي؟»، وفيه نتناول ظواهر: جَلد الذات وتضخم الضمير، والاجترار النفسي، ومتلازمة المحتال.

المستوى الأول: سمات الكمالية: «كيف يبدو الكمالي؟»

إن الدراسات الحالية التي جمعها ستيرز وسميث⁽⁹⁾ (2013) قَسَّمت مكونات الكمالية إلى:

1. معايير مرتفعة: يضع الشخص معايير عالية ويدفع نفسه لموافاتها. هذه المعايير تتراوح بين مرتفعة ومفرطة في علوها، وأحياناً تكون غير منطقية ولا واقعية مطلقاً، وبقدْر ارتفاعها يكون العنت.
2. النظام: تفضيل الترتيب وفرط النظام، وعلى الرغم من ذلك -كما سنبين لاحقاً- فهناك قدر من الفوضى يتصل بكل كمالِي.
3. الكمالية المفروضة على الآخرين: توقُّع الوفاء بالمعايير المرتفعة من الآخرين كذلك، وبالأخص شريك الحياة، أو الأبناء، أو المرؤوسين في العمل.
4. ردة الفعل تجاه الأخطاء: يميل الشخص إلى الشعور بمشاعر مزعجة وغير محتملة عند ارتكاب الأخطاء، تصل إلى نوباتٍ عنيفةٍ من التوبيخ الذاتي قد تحرمه النوم أحياناً وتغمره بالقلق.
5. إدراك الضغط من الآخرين: يفكر الكمالِيُّ أنه مُطالب بتلك المعايير الفائقة من قِبل الوالدين أو رؤساء العمل، وأنهم يتوقعون منه الإتيان بها.
6. انعدام الرضا: يشعر الشخص أن نفسه وحياته ليستا على المستوى المطلوب. وإن صعب علينا الاعتراف بذلك إلا إن الحقيقة أنه لا يوجد كمالِيُّ راضٍ عن حياته. وكما يُقال: «إن العقاب الأكبر للذين لا يعجبهم شيء، هو أنه لا شيء يعجبهم»!
7. الاهتمام بالتفاصيل وإعادة التحقق **rechecking** والتيقن منها: سواء أكانت محاولات إعادة التحقق تلك تتعلق بعلاقة ما، فتتهدى في البحث عن طمأننة متكررة «هل ما يزال يجنبي؟» أو التنقيب في هاتفه خوفاً من خيانة محتملة، أم تحقُّقاً من فعلٍ قمت به أنه بغير خطأ، عبر إنفاق الوقت والجهد في إعادة مراجعته.
8. الرضا عند الإنجاز والإتمام (وهي سمة إيجابية من سمات الكمالية): حين يقوم الشخص بعمل ما بشكل جيد يشعر شعوراً جيداً ويخفت قليلاً جَلده لذاته، وإن أعقبتها بعد فترة حالةٌ من الإحباط والقلق تقوم على فكرة «وماذا بعد؟ ما يجب عليّ أن أفعل تالياً؟»

9. التفكير القطبي (التفكير المتأرجح بين تمام الأبيض والأسود): إذا لم يقيم الشخص بالعمل بمثالية يشعر أنه لا جدوى من فعله ابتداءً، أو ما نمثله تجوزاً بـ «تسعين بالمائة تساوي صفر»، أي: كل ما ليس 100٪ فهو في مقام المعدوم.

10. الميل لعدم عرض العيوب وعدم الإفصاح عنها، وبذل الجهد للإبقاء على صورة جيدة أو مثالية في عيون الآخرين.⁽¹⁰⁾ ما يسمى (الكمالية المظهرية) أو الميل لإظهار الذات بالشكل الكمال، بل ربما يتفاقم هذا الميل للظهور بالشكل المثالي لدى بعضنا ليتجاوز الميل لتحقيق المعيار الكمال نفسه.

وتنقسم الكمالية على مستوى السمات الظاهرية تبعاً لموضوع ارتكازها:

بمعنى: إلى أي نطاق من حياة الفرد تتوجه كماليته بالأساس، كأننا نتخيل المعايير الكمالية كشعاع ينطلق من منبع ويتوجه نحو متلقٍ.

1. الكمالية المرتكزة على الذات self-oriented

هي مطالبة الذات بمعايير فائقة. ويميل صاحبها إلى أن يكون دائم الشعور بالذنب والتقصير إذ يحاكم ذاته تبعاً لهذه المعايير، وتشيع لدى المصابين باضطرابات الوسواس والقلق والاكتئاب. وبالتالي يكون الفرد نفسه هو منبع المعيار، ويكون ذلك المعيار متوجهاً بالمطالبة نحو الذات نفسها.
من الذات ← نحو الذات.

2. الكمالية المتجهة نحو الآخر Other-oriented perfectionism

هي تلك الكمالية التي تجعل موضوع معاييرها هو الآخرين، فيضع الشخص المعايير ثم يتوجه نحوهم بالمطالبة فيرتفع سقف توقعاته منهم وبالتالي ينهال عليهم بالأحكام واللوم، فيظهر متحكماً صارماً لاذع النقد لتعثرات الآخرين وإخفاقاتهم.
هنا منبع المعيار هو الفرد ولكنه يوجّهه نحو الآخرين، فيطالبهم به، وتصبح أسواط التوبيخ موجّهةً نحوهم لا نحو نفسه. وقد يسهم هذا الإسقاط الخارجي في تخفيف مشاعر الذنب المستدامة لديه وتحريره مؤقتاً من مشاعر الخزي.
من الذات ← نحو الآخر.

ويرتبط هذا النوع من الكمالية بالمديرين القاسين، والآباء الصارمين، وأصحاب التوجهات النرجسية.

3. الكمالية المُملاة اجتماعيًا Socially-prescribed perfectionism

هي نوع من الكمالية غالبًا ما يكون تجاه الذات، وما يفرقه هو أن المعايير العالية التي تحركها ليست متوجّهة من قِبل الذات، بل يظن الشخص أنها متوقّعة منه من قِبل الآخرين، أي إنه يتخيل أن الآخرين يطالبونه بها. فالأصدقاء أو المقربون أو شريك الحياة أو رؤساء العمل يطالبونه -في تصوّره- بمعيار مثالي ويطلبون منه ضمنيًا تحقيقه. (وبعض هذه المعايير يكون حقيقيًا بالفعل من المطالبات الاجتماعية)

المنبع (المتخيل) للمعيار الكمالي هنا هو الآخر، والمحل المطالب بالوفاء بهذه المعايير هو: ذات الفرد.

من الآخر ← نحو الذات.

مقياس فروست متعدد الأبعاد لقياس الكمالية ومتابعتها

رقم البند	الأبعاد / البنود	لا أوافق بشدة 1	لا أوافق 2	محايد 3	أوافق 4	أوافق بشدة 5
البُعد الأول: الانشغال بالأخطاء Concern over Mistakes						
1	إذا لم أكن متفوقًا تمام التفوق أشعر كأنني قد فشلت.					
2	عندما أرتكب خطأ أشعر بالخوف من أن يراني الآخرون سيئًا.					
3	إذا لم تكن الأمور مثالية أشعر أنه لا فائدة من بذل الجهد لضبطها.					
4	أتعامل مع الأخطاء التي أرتكبها كأنها فشل شخصي، وإذا فشلت أعتقد أنني شخص فاشل وأتشكك في كفاءتي.					
5	عندما أعمل على مهمة ما، أستمر في التفكير في مدى إمكانية قيامي بها بشكل أفضل مما أفعل الآن.					
6	أشعر بالخرج والخرزي والفشل عندما أرتكب خطأ.					
7	إذا أدى شخص ما مهمة ما بشكل أفضل مني أشعر كأنني فشلت فيها.					
8	لا أستطيع صرف التفكير عن الأخطاء التي أرتكبها؛ تبقى تُلح على ذهني.					
9	أخطائي في النهاية ستجعل الآخرين -لا محالة- يمتقرونني أو يكرهونني أو يرفضونني.					
البُعد الثاني: المعايير الشخصية PS - Personal Standards						

10	أضع لِنفسي أهدافًا عاليةً مقارنةً بَمَن حوِلي. (ما أريد أن أحققه).				
11	أتوقع من نفسي أن أكون الأفضل في كل شيء أقوم به، في كل صغيرة وكبيرة تخصه.				
12	أشعر أنه يجب أن أحقق أهدافًا بعيدة المِثال كي أعتبر نفسي ناجحًا.				
13	أضع معايير عاليةً جدًا لِنفسي، وإن لم أفعل أتوقع أن ينتهي بي الأمر «ميديوكر» أو مجرد تابع مهمَّش وغير مرئي.				
14	لا أشعر بالرضا إلا إذا قدّمت أفضل أداء لديّ.				
	البُعد الثالث: التنظيم والترتيب O - Organization				
15	أُحب أن تكون الأمور في حياتي منظمّة ومنسّقة.				
16	أُحب أن أحافظ على مكان عملي نظيفًا ومرتبًا.				
17	التنظيم مهم جدًا بالنسبة إليّ.				
18	أميل إلى أن أكون دقيقًا في تنظيم أغراضي.				
	البُعد الرابع: التوقعات الوالدية Parental Expectations - PE				
19	كان والداي يضعان توقعات عاليةً جدًا لمستقبلي، تفوق ما أتوقعه لِنفسي.				
20	شعرت أن والديّ يتوقعان مني أن أكون مثاليًا.				
21	لم تكن إنجازاتي تُعد كافيةً في نظر والديّ؛ في أُسرتنا لا تُقدّر سوى الإنجازات الكبرى فقط.				
	البُعد الخامس: النقد الوالدي PC - Parental Criticism				
22	كان والداي ينتقدانني كثيرًا، وعوقبت على أخطائي.				
23	كنت أشعر أنني لا أستطيع إرضاء والديّ.				
24	والداي يركّزان تركيزًا مفرطًا على الأخطاء التي أرتكبها ولم يستطيعا تفهّمها.				
	البُعد السادس: الشكوك بشأن التصرفات Doubts about Actions - DA				
25	غالبًا ما أشك فيما إذا كنت قد أنجزت الأمور بشكل صحيح.				
26	أتحقق من عملي مرارًا وتكرارًا لضمان عدم وجود أخطاء.				
27	أشعر بعدم اليقين بشأن القرارات التي أتخذها.				

28	أراجع أشيائي مرارًا للتأكد من أنني لم أنس شيئًا.				
29	أجد صعوبة في الاطمئنان أن ما قمت به صحيح.				
30	أراجع الواجبات أو المهام عدة مرات قبل تسليمها مما يجعلني أتأخر.				
31	أشك كثيرًا في قدرتي على اتخاذ القرار الصحيح.				
	البُعد السابع: بنود غير مصنفة				
32	أحب أن أعرف ما يتوقعه الآخرون مني.				
33	أشعر بأن عليّ أن أنجز الأمور بطريقة معينة.				
34	لا أرتاح إلا إذا كانت كل تفاصيل عملي مثالية.				
35	أجد نفسي أعيد ترتيب الأمور حتى تبدو «صحيحة».				

كيفية التصحيح:

1. اجمع درجات البنود في كل بُعد على حدة.
2. يمكن حساب المجموع الكلي (35 بندًا) مجموعًا عامًّا للكالمية، لكن من الأفضل تفكيكها تحليلًا للأبعاد.

البُعد الأول: الانشغال بالأخطاء

9 - 18 منخفضة 19 - 27 متوسطة

28 - 36 عالية 37 - 45 مرضية شديدة

البُعد الثاني: المعايير الذاتية العالية

5 - 10 منخفضة 11 - 15 متوسطة

16 - 20 عالية 21 - 25 مرضية شديدة

البُعد الثالث: فرط التنظيم والترتيب

4 - 8 منخفضة 9 - 12 متوسطة

13 - 16 عالية 17 - 20 مرضية شديدة

البُعد الرابع: الإدراك الذاتي للضغط الوالدي

3 - 6 منخفضة 7 - 9 متوسطة

10 - 12 عالية 13 - 15 مرضية شديدة

البُعد الخامس: النقد الوالدي الصارم

3 - 6 منخفضة 7 - 9 متوسطة

10 - 12 عالية 13 - 15 مرضية شديدة

البُعد السادس: الشك المزمن والقلق المستدام

7 - 14 منخفضة 15 - 21 متوسطة

22 - 28 عالية 29 - 35 مرضية شديدة

البُعد السابع: عام

4 - 8 منخفضة 9 - 12 متوسطة

13 - 16 عالية 17 - 20 مرضية شديدة

المجموع الكلي / المقياس العام للكمالية:

35 - 70 منخفضة 71 - 105 متوسطة

106 - 140 عالية 141 - 175 مرضية شديدة

والآن، دعنا نحرك الذهن قليلاً عبر قذف بعض الأسئلة؛ نفكر فيها قبل أن نشرع في تبيان بنية الكمالية بالتفصيل في الصفحات التالية:

كيف يمكن للشخص الكمالي المشغول بالتنظيم والمهووس بالتفاصيل والساعي نحو الإنجاز أن ينتهي به الحال لحالة من الفوضى والتشتت والفشل؟

ما علاقة الكمالية بالحسد، وبحالة الغضب والاستياء من العالم؟

الفصل الثاني

(1)

ديناميات الكمالية

لا يمكن للحقيقة إلا أن تكون عنيفة، ليس ثمة حقيقة مريحة قَط.

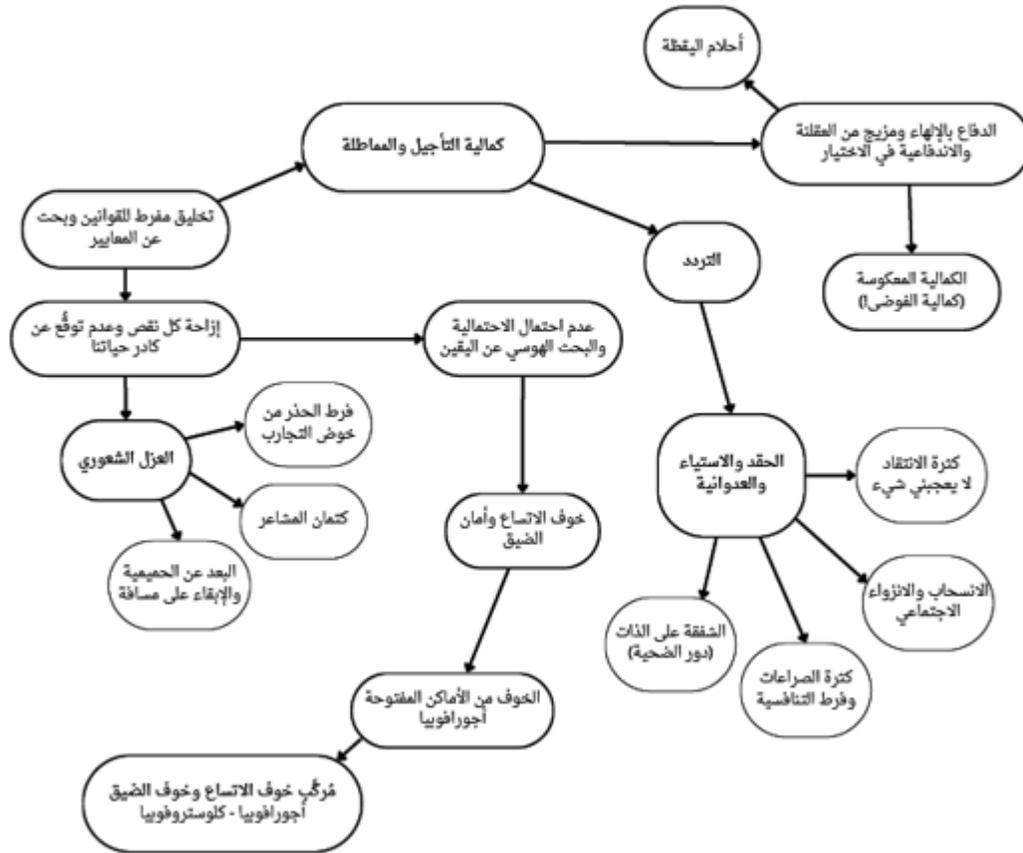
إدمون جابيس

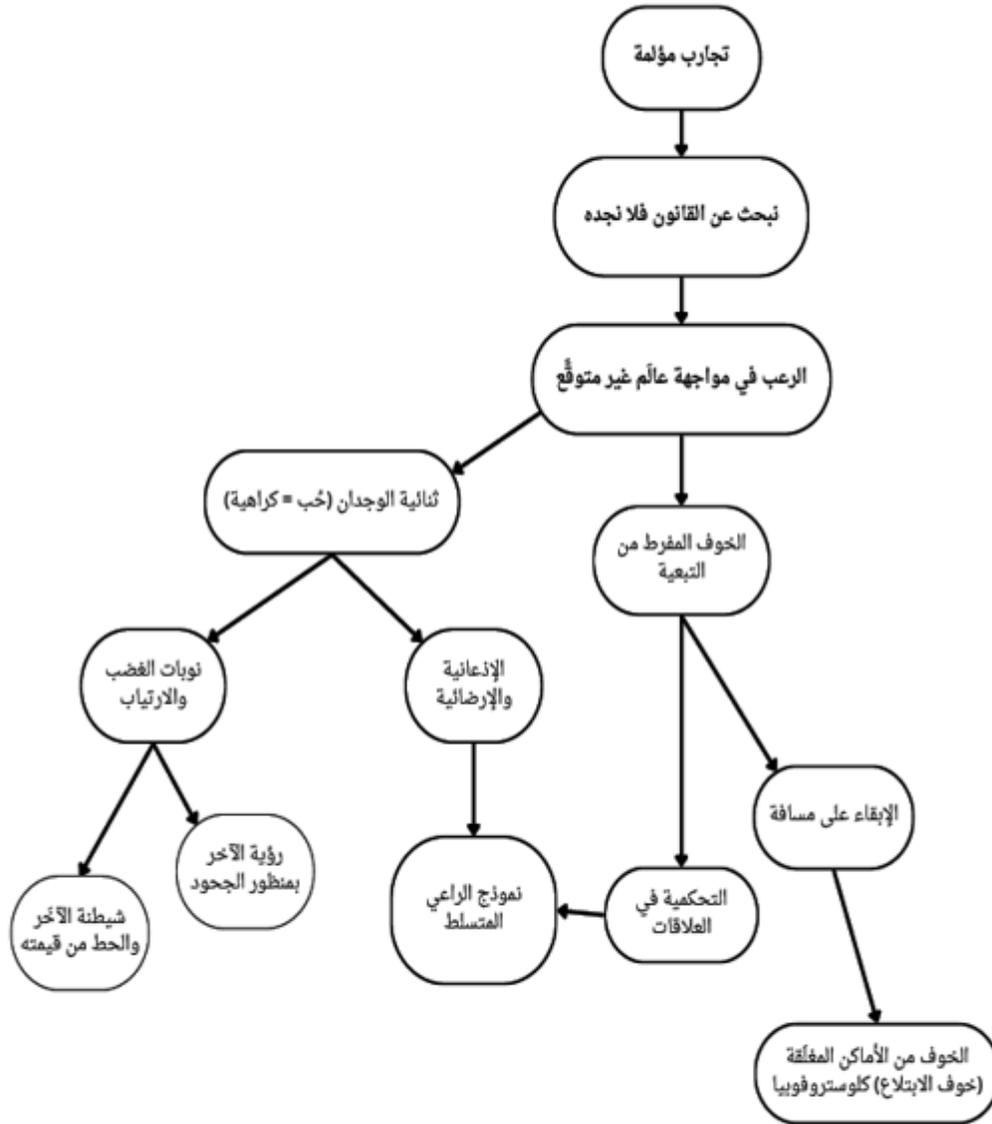
المستوى الثاني: التكويني/الدينامي للكمالية

تعريف الدينامية: هي حالة من الحراك المستدام، أو الشد، أو الضغط أو التوتر، نتيجة تصارع بين قوتين داخل المرء.

وأغلب سلوكياتنا تنطلق من تلك الصراعات الخفية على اختلاف شدتها بين قوتين؛ مثل الرغبة من جهة والدفاعات ضدها من جهة أخرى، أو النزوع لشيء معين مقابل الضغط المجتمعي أو الواقعي، وهكذا. فكثيراً ما تتركز سمات الإنسان وأعراضه ومنطقاته على هذا التدافع بين قوى داخلية مختلفة، ويكون السلوك النهائي أو المظهر الخارجي هو مُحصلة ذلك التدافع.

وكما سبق وذكرنا أن الكمالية بنية سمت شخصي، أي أنها تتكون من عناصر تحكمها قواعد وعلاقات تحافظ على قوامها، فتلك العلاقات بين العناصر هي ما نقصده بـ الديناميات. وعبر فهم تلك الديناميات وكيف تُنتج التدافعات بين العناصر عناصر جديدة، سنجد أنفسنا بإزاء خريطة متكاملة لبنية الكمالية.





شكل يوضح ديناميات الكمالية

هناك من يرى أن المصايين بالكمالية أنواع مختلفة من البشر، فيُقسّم الكمالين إلى تصنيفات إضافية، وعلينا أن نبحث عن صفاتنا لنصل إلى تصنيفنا المناسب. ولكن المتبع لتلك التصنيفات باحثاً عن نفسه ليجد نفسه ممزقاً بينها جميعاً، تتناوب عليه تناوب الضواري على فرائسها، فنكتشف أنها ليست أنواعاً وتصنيفات قدر كونها حالات دينامية مترابطة، ينتقل المرء بينها بناءً على المواقف والسياقات.

1 - تخليق المعايير

إن المرء منا مجبول على أن يبحث عن مُلتجأ، أو شيء يستند إليه إذا وجد نفسه محاطاً بخطر غامض. أتدري عن تلك اللحظات التي ينقطع فيها الضوء حين نصير مُحاطين بالظلام فجأةً فتتحسس ما حولنا بحثاً عن نقطة ارتكاز؟ حائط أو قطعة أثاث معهودة تلعب دور قاعدة الانطلاق الثابتة التي نبدأ من خلالها تكوين وجهة نظر عن البيئة المحيطة، وربما نتحسس خطوتنا القادمة، نتثبت من موضع أقدامنا، وإن كان الأمر مخيفاً أكثر وكنا في مكان يتحرك قريباً - عفويّاً - يجثو بعضنا على يديه وقدميه لعله يتثبت من موقعه في العالم. وهكذا فطبيعة الإنسان وفطرته حينها يفترق الوجهة ويستشعر نوعاً من الغموض المخيف أن يبحث عن شيء ثابت يستند إليه، وذلك هو أول دفاعات البشر أمام الخوف: الالتجاء إلى ثابتٍ ما.

هكذا تبدأ الكمالية كمحاولة تحكّم في عالم مخيف وغير متوقّع؛ نشعر كأننا نفقد السيطرة على العالم، ربما لتجارب قديمة كان فيها أولئك المسؤولون عن أمننا لا يمكن توقُّع ردات أفعالهم، وفي تلك اللحظة يتعرض القانون للخطر! ويتعرض للاهتزاز ما هو من المفترض أن يكون ثابتاً.

إننا نحتاج إلى قاعدة ما لنشعر بالأمان؛ نتلمس قانوناً ما لنتمكن من الاستناد المؤسّس للتوقع. بل إننا لنرى في رمزية الشجرة الممنوعة في قصة «آدم وحواء» المشتركة بين الشعوب نوعاً من تععيد القانون؛ وضع «لا، الممنوعة» التي تمنح الإنسان قانوناً يهدئ من قلقه. فالرغد المطلق مخيف، والسيولة التامة مُفزعاً لنا. فسواء أكانت شجرة المعرفة كما يقول اللاهوتيون أم لها وظيفة أخرى، فإنه من الممكن ألا تكون الممنوعة مُخصّصة لسمة في الشجرة نفسها قدر كونها رمزيةً لضرورة وجود تحريم ما؛ أن يوجد ممنوعٌ قانونيٌّ ليضع حدوداً للامتناهية الرغد، وسقفاً يحد من السيولة، وطلباً ومقصداً ووجهةً واستناداً يثبت من الرفض القانوني. فالإنسان لا يَحتمل حياة بلا قانون⁽¹¹⁾ وعيشاً بلا قاعدة ورغداً بلا منع!

إننا بشر مجبولون في حالة الأخطار على أن نلتجئ للأب؛ الأب الذي هو ممثل للقانون، رمز السُلطة الأهم، ذلك الذي نخافه وفي الوقت نفسه نوقن أنه القادر على حمايتنا. فالبحث - في حالة الفرع - عن القانون الذي هو رمز الثبات وممثله الذي هو الأب = فطرةٌ فينا.

إن الخوف هو ردة فعل طبيعية تأمرنا بالابتعاد عن موطن الخطر انطلاقاً من قانونٍ ما، فالخوف يرتبط بمعرفة القانون أو القاعدة لنتمكن من التعامل والتوقع والاحتراز؛ فمن أحرقت النار يتعلم أن النار تحرق،

وأنه يحتاج إلى مسافة معينة أو عازل ما ليمس شيئاً ساخناً. هذا القانون الذي تعلّمه واستدججه من خلال إصابة ما أو تجربة سابقة أصابته بالألم فولدت الخوف فبحث عن القانون ليتمكن من مجابهة مثار الخوف، مكّنه بعدها من استعمال النار دون إصابة.

تجربة مؤلمة ← خوف ← بحث عن القانون ← اكتشاف القانون ← توقع الحدث
← التحكم فيه.

فوظيفة القوانين هي الحماية بالاستعداد الملائم لمجابهة الأخطار. ومن خلال استنباط الإنسان القانونَ يعلم كيف يطمئن ويواجه مثرات الخوف. حتى على المستوى الاجتماعي تُقاس مدنية المجتمعات وتحضرها بعلاقتها بالقانون، ولا عجب أن تجد الخوف يملأ ساكني البلدان التي لا احترام فيها للقانون يُطبقه القائمون عليه تطبيقاً عشوائياً أو يتسم بالمحاباة والتحايل، بينما يشيع الشعور بالأمن في البلدان التي يحمل أهلها عقليات احترام القوانين.

وكلما ازداد الخوف ازداد البحث عن القانون، وازدادت القوانين تبعاً لذلك. فالخوف لا يحرك الاجتناب فقط، وإنما يحرك البحث عن القانون لمجابهة المخوف. القانون هو ما يمنحنا مدخلاً للتحكم في ظاهرة ما، يمنحنا سلطة الفهم إزاء ذلك المجهول الغامض، ولا يأتي الاجتناب إلا في حالة غياب القانون حيلةً وحيدةً لاتقاء مجابهة المخوف مستقبلاً.

فماذا إن كانت التجربة الطفلية لا تمنحنا قانوناً واضحاً للتوقع؟! ماذا لو كان غضب أبي لا يمكن توقعه، فلا قانون يحكمه، فتارةً ينفجر غاضباً لأتفه الأسباب وتارةً يتجاهل الفعل كأنه لم يكن، وتارةً يصب عليّ إحباطه دون أن أكون متورطاً بأي شكل في فعل ما! وماذا عن أم هستيرية غير مأمونة النوبات، تنجرف لنوبات تحطيم وصراخ لا تتناسب بأي حال مع أفعالنا⁽¹²⁾!

في تلك التجارب التي تعرضنا فيها للخوف وانعدام الثقة، ستصحب هذا الخوف ردة الفعل الإنسانية الطبيعية بأن نسعى للبحث عن القانون داخل التجربة، فنسأل أنفسنا «ما الذي يثير غضب أبي؟ ما الذي يسبب نوبات أُمي الانفجارية؟» نتلهف باحثين وراء العلل والأسباب في محاولة منا لتوقع ما يؤلمنا لنحذره ونبتعد عن الإتيان به، فإذا بنا نقف مشدوهين محتارين في ضبابية لا نملك فيها اهتداء، فلا سبب واضح ولا عوامل محددة، ولا مسارات مفهومة، ولا آليات يمكن تحسسها؛ تجارب مؤلمة بلا قانون واضح لاتقاء تكرارها!

وهنا تقف أمخاخنا عاجزةً وتُصاب عقولنا بدوار لا ينتهي، كيف يسقط القانون! وكيف يمكننا أن نتقي شيئاً لا سبيل لنا إلى معرفة ما يؤدي لاندلاعه! قد سقطت القواعد وتميّعت القوانين وانتفت السُنن فلا شيء

ثابت ولا شيء يمكن الاتكاء عليه، وبالتالي يمكننا توقع مثار الخوف في أي لحظة، ويمكن أن تنزل بنا التجربة المؤلمة بأي وقت؛ لا قاعدة، لا معادلات واضحة، ولا عدالة!

فماذا تصنع عقولنا المتقدمة القواعد المنطقية لما نتعرض له، والمتحسنة مسارات الكوارث ومقدماتها ومسبباتها؟

تبدأ عقولنا/نفوسنا في الدفاع ضد الاحتمالات الكثيرة و(اللاقانون) في محاولة منها لفهم العالم واستيعابه وحمايتنا؛ تلجأ إلى حيلة دفاعية شرسة هي: تخليق مفرط للقواعد والقوانين! مفرط بقدر الخوف واللاتوقع! قوانين بدائية وقواعد مبتسرة وطرائق عجيبة لفهم العالم نظرًا لأنها نتجت في مراحل مبكرة جدًا من محاولة عقولنا الطفلة فهم العالم.

لذا لا عجب أن تجد امرأة عاقلة ناضجة يأتيها هاجس أنها إن لم تقل لأمرها مساءً «تصبحين على خير» ستموت هذه الأم غاضبة عليها ولن تتمكن من العيش بمثل هذا الذنب، ورجلاً وسواسياً ناضجاً يظن أنه إن لم يمس كل أعمدة الإنارة حول منزل والده سيصعد ليجده جثة هامدة! تلك الأفكار الوسواسية السحرية والغرائبية التي ترتبط دومًا باجتناّب كارثة فادحة إنما تضرب بجذورها في تلك المحاولات الطفلية الخديجة لتخليق قوانين تُيسر على طفل خائف فهم العالم ومواجهته، قواعد نبتت من منطق غير تام النمو اخترعناه حين لم يكن عالمنا المخيف يحتوي المنطق.

تبدأ نفوسنا في حشد كل طاقتها لصناعة معايير لكل شيء، معايير لكل نشاط وكل أداء وكل سلوك، بل كل شعور وفكرة، لثلاث تنزل بنا تلك الكوارث غير المتوقعة. حين نفتقر إلى قواعد واضحة للأسباب والنتائج نبدأ في ربط الأشياء ربطاً اعتبارياً فنصنع قواعدنا المشوهة. (13)

ولأن عقد السببية قد انفرط، والتراتبية المنطقية قد اختلت، فلا يمكن لعقولنا أن تقف عند حدٍّ معيّن من صناعة القواعد والقوانين التي تقينا الكارثة الموهومة، بل تسعى سعيًا لا يقف لتجميع أكبر كمّ من المعايير (والمواصفات القياسية) لكل شيء وأي شيء، ومن هنا تنشأ البذرة الكمالية الأولى.

فالكمالية ليست سوى دفاع ضد عالم من الاحتمالات اللامتناهية، عالم مرعب لا يمكن توقعه؛ الكمالية هي ردة فعل على فقدان عميق للثقة في عالم من السيولة حيث لا مكان للالتجاء!

وهكذا فإن أيّ شك، أيّ احتمال، أيّ نقص، أيّ غياب لمعيار محدد، أيّ شكل من الضبابية والاحتمالات، يُهدّد بناء الكمالية الحامي لنا، ويُعيدنا إلى حالة الهلع القديمة حيث لا يمكننا توقع القاعدة ولا يمكننا أن نعرف كيف يمكن أن نقى أنفسنا الاحتراق.

ومنه يمكننا أن نفهم لماذا تعتبر (الاحتمالية = كثرة الاحتمالات) و(الضبابية) و(المجهول) و(النقص) إنذارات بكارثة، تُثير فينا رعبًا عنيفًا، خوفًا بدائيًا قديمًا، فزعًا غير مفهوم وغير منطقي وبغير جذر في الواقع،

يُطل كَشعور شفيف باقتراب عقوبة ما؛ إنها عودة إلى هذا العالم الحفري من ذكريات الطفل العاجز المحاط بالأهوال، عالم الفقد والترك والهجر ومواجهة غير متكافئة بين نفوسنا الغضة وشسوع العالم!

تلك هي بذرة الكمالية الأولى التي لها طابع واضح أنها: بحث عن المعيار والقانون، ومحاولة لاتباع المثالي والقياسي، والشعور بالخوف المضمي من كارثة مرتقبة إن حدث أي نوع من الخلل في موافاة المعيار أو أي نوع من الضبابية في تكوُّن هذا المعيار نفسه. أي إن البذرة الأولى من الكمالية تتصل اتصالاً عميقاً بحالة من الخوف والفرع، وتُصبح الكمالية هي درعنا الوحيد والهش أمامه!

وأكثر المواطنين التي نخترع فيها القواعد ونملؤها بالمعايير ونطالب أنفسنا فيها بأمر غير منطقية هي التي نستشعر فيها الخوف ويحل فيها الغموض ويصعب فيها التوقع، وعلى رأسها العلاقات، لذا لا عجب أن نجد لكل واحد منا «دينه الخاص» في العلاقات؛ ما الذي يصلح، وما لا يصلح، وما يضر وما ينفع. وربما لهذا السبب نفسه تروج الكتب والدورات والبرامج التي يدعي أصحابها أنهم يحملون «قواعد فهم الآخر»، أو «قواعد العلاقات»، أو «كيف تفهمين الرجل»، أو «كيف تأسر قلب الأنثى»، فلا تبلى تلك الأخدوعة ولا تنتهي أغراضها مهما طالت الأزمنة، ويبقى الناس يلهثون وراء كل من يمكن أن يمنحهم بوصلة في ذلك البحر الشاسع الغامض الذي يصعب سبر غوره.

بل هذه المنطقة بكل ما فيها من عجز وغموض هي المنطقة التي يبرع فيها الدجالون؛ يتحدثون عن (جلب الحبيب)، و(رد المطلقة)، و(تعجيل الزواج)، و(فك ربط القلب في علاقة/ أي تعديل نفور الآخر تجاهك)، ويمنحونك الرقي والأحجية التي تعمل هنا عمل القانون والمرتكز في مواقيت العتمة؛ فالإنسان حين يخاف ويرتبك في مساحة غامضة يهرع وراء أي بصيص لشيء ينفعه حتى إن كان خرافياً!

وهو كذلك ما يفسر انتشار خرافات بعينها في بعض المساحات المرعبة الغامضة الأخرى مثل بعض الأمراض المستعصية كالسرطان. فأنا أتذكر أن النسوة العجائز في حيننا السكندري القديم كنَّ يحشين ترديد كلمة (السرطان) لإعلام بعضهن بإصابة شخص ما به، ويستخدمن بدلاً منها «مرض العياذ بالله، المرض الوحش، المرض الذي لا يُسمَّى»، لوجودها جس مشؤوم لديهن أن من يردد الكلمة يُصبه المرض!

ومثلها الخرافات المنتشرة حول الموت، فقد كانت والدتي تمنعني بعد تشييع جنازة من دخول البيت بحذائي لأنه يحمل «غبار المقابر»، ومن الممكن أن يجلب لبيتنا ظل الموت الذي قد يختطف أحداً من أهل البيت! وحين يموت شخص ما أو يمرض، ويصادف أن يكون في عمري، وأروي لأمي أو جدتي الأمر فأقول: «كان بعمرى»، يصرخن تلقائياً: «استعد بالله، بل في عمر نفسه فقط!»

كلها قواعد وقوانين خرافية نشأت من مراحل بدائية لعقول واجهت ما لا يمكنها فهمه فصاغت قواعد الخاصة لشعور بالأمان. وهكذا نرى خوفين مختلفين: خوفنا الأول من المجهول واللامتوقع، الذي

أدى بنا إلى تخليق المعايير. وخوفنا الثاني ألا نتمكن من الوفاء بتلك المعايير؛ أي الخوف ألا نكون على المستوى المطلوب.

ربما بدا الأمر سهلاً في مراحلنا الدراسية الأولى حيث نفعتنا الكمالية، فالمعيار يمكن اكتشافه بيسر نسبياً، فما علينا سوى اتباع القواعد السلوكية في المدرسة، واستذكار دروس واضحة ومحددة من كتب محدودة ومنهج معروف وامتحانات متوقعة وملكات حفظ نقياً عبرها معلوماتنا على ورقة امتحان، فنحظى بالحفاوة ونتقي غضبة الأهل وامتعاض المعلمين؛ يبدو الأمر ميسوراً، ومن هنا تنشأ كماليتنا الطفلية وتتعزز وتتأصل: طفل مؤدب خجول يتقي الكبار (وقد يسبهم في سره!)، متفوق ذكي، مهووس بالدرجات، تُرعبه ليالي الامتحانات لأنها تُهدده بالكارثة إن لم يف بالمعيار، ينجو منها كل حين، لكن الاختبارات تتصاعد بنمو ملكاته، يُصيبه الرعب من مخالفة القواعد، يشعر دوماً أن غضبة الكبار قد لا يأمن حدودها، ولا توقعية لمتهاها!

لذا فالمراحل الدراسية الأولى كانت سهلة، أما المراحل الجامعية فتزداد فيها الضبابية ونفقد الوجهة الواضحة ونتحسس القواعد فلا نجد لها. ولهذا تكون أصعب المراحل لدى الكمالية هي المراحل الانتقالية في حياته، مثل مرحلة البلوغ، ومرحلة ما بعد التخرج، ومرحلة بدايات الزواج، وما بعد ولادة الطفل الأول، ومرحلة الانتقال بين وظيفتين، وما بعد الطلاق، نظراً لغياب التجربة المسبقة التي تمنحه القانون المطمئن لخوفه. لذا نجد أنها أكثر المراحل التي يشيع فيها الاكتئاب ونوبات القلق ومشاعر الذنب المقعدة.

2 - عدم احتمال الاحتمال!

إن الهوس بالمعايير إنما ينبع من الرغبة في التحكم في «الكادر» ومحو اللاتوقعية من العالم، وبالتالي يصبح الأمان مرتبطاً بالشعور بإمكان التوقع المرتكز على السيطرة والتحكم عبر المعرفة، ولسان حالنا يقول: «إن تحكّمنا في كل العوامل ستصبح المآلات مضمونة وستفادى الكارثة المرتقبة».

وهنا تبدأ دينامية جديدة في الظهور وهي عدم قدرتنا على تحمل الاحتمالية، وشعورنا بالفزع في لحظات عدم التأكد، وبحثنا المفزوع عن اليقين الذي لا يهتز، وارتعابنا من الشك والإمكان والظن.

يا لها من تجربة قاسية أن تضعنا أمام اختيار غامض ملتبس المآلات! فعدد السيناريوهات التي تتصاعد في أدمغتنا لا حصر له، وكَم الكوارث المحتملة التي نملأ بها فجوات الضبابية بلا نهاية! ولا عجب أيضاً أن نجد لدينا ظاهرة فرط التفكير⁽¹⁴⁾ التي من خلالها نحيا ألف حياة ونزور ألف كونٍ محتمل لكل منعطف في حياتنا!

ولذا نجد وساوس التأكد (والتيقن والتحقق) تتخذ رمزيات عديدة في حياتنا:

■ فتلك زوجة تُرهق زوجها بأسئلة التيقن (هل ما زلت تحبني؟ لا لم تعد كذلك!) يُرعبها بعض الفتور الظاهر منه، ويُقلقها بعض التغيير في قسّات وجهه، تسعى لإزالة الشك والحصول على يقين لا يلبث أن يهتز.

■ وذلك شاب تنهشه وساوس الشك في إيمانه، يتوهم أن أي غرض إضافي في عمله يقدر في نيته، وكل حظّ لنفسه يجعله محبّط العمل، مما يشله عن فعل الأشياء الجيدة، ويملؤه بما استعاذ منه عُمر (عجز الثقة)، ولسان حاله: «ربما أكون منافقًا، لستُ مخلصًا نيتي لله في عملي، نيتي مدخولة وملوثة بمنافع وأغراض غير طلب وجه الله».

■ وفتاة قبل نومها تقوم بالتحقق من موقد الغاز عدة مرات.

■ وصبي لا يستطيع الجلوس في غرفته مرتاحًا إن لم يتحقق من غلق الباب، بل قد يفتح الباب ويغلقه عدة مرات ليتخفف من قلقه.

■ وسيدة على بوابة المؤسسة التي تعمل بها ينهشها قلق أنها قد نسيت المكواة متصلةً بالمقبس، وأن حريقًا هائلًا سيندلع. ومع أنها تتذكر أنها فصلت المكواة إلا إنها تستدعي سيارة أُجرة وتعود إلى منزلها وتغامر بالتأخر عن العمل والتعرض للعاقبة، فقط لتتقن أنها نزعت المقبس، وتُصوره بها تفها لتطمئن إن عاودتها الفكرة في العمل!

في الوسواس تحدث عملية إزاحة لهواجس الكمالية الأصلية لتتحرك متحوّلةً نحو أشياء رمزية تبدو يسيرةً وغير ذات صلة بالموضوع الأصلي، لكنها تُحقق الشكل الرمزي. فبدلاً من الشك في (ألا أكون محبوبًا من قبل مَنْ أحب) تُزاح إلى الشك في نسيان مقبس المكواة. وبدلاً من الشك في قدرة الشخص على التماسك واستيعاب نوازعه وإحكام سيطرته على رغباته يتحول الأمر نحو موقد الغاز وخشية التسريب! وبدلاً من الشك في قدرة الشخص على إخفاء غيرته من مُنافسٍ أو حقه على غريم، وتوهمه أن ذلك يُفسد قلبه، تتحول مثلاً إلى الشك في نقضه لوضوئه وتسرب ما يُفسد صلواته!

كلها أعراض وسواسية وهواجس تنالنا تحمل رمزيةً واحدةً: يجب علينا التيقن أن كل شيء محكومٌ وتحت السيطرة. ألا يدلّف إلى «كادر» حياتنا شيء لم نعمل حسابه، ولا يتسرب من داخلنا شيء لا نتمكن من التحكم فيه؛ نتوهم أنه ينبغي لنا أن نتطهر من الداخل ونُحكم السيطرة على نفوسنا لئلا نفقد السيطرة عليها فتُغرقنا بما لا سبيل لنا إلى مواجهته، ونتحكم في العالم والعوامل الخارجية لئلا يدلّف إلى المعادلة ما يُغيّرُها ويُخرجها عن سيطرتنا ويزيحننا نحو عالم اللاتوقّع المرعب.

وقد تظهر بعض هواجسنا في رحلة التعافي حين نصبح مطالبين بأن نكون أكثر رحمةً بأنفسنا ونُخفف أسواط الجلد الذاتي، فيُصينا الخوف أن نفقد السيطرة على ذاتنا وأن نصبح أكثر استمراءً للذنوب وأننا سنسقط في أوحال اللاأخلاقية، كأن التوبيخ الكمالي هو ما يحمينا من أن نصبح فسقةً وفُجارًا!

وهو ما نراه كذلك في بداية العلاج النفسي من خوفٍ لدى المرضى من أن يكتشفوا شيئاً لا يستطيعون إدارته، أو يقابلوا في أنفسهم ما لا قبل لهم بمواجهته، ما كان يسميه وينيكوت: خوف التشطي في العلاج (15).

وهنا تظهر إحدى طرائق مواجهة مخاوفنا: التحكم عبّر المعرفة، ظاهرة شائعة لدى الأشخاص الكماليين، فتجدنا ما إن نواجه عيباً في نفوسنا حتى نعلم إلى كل الكتب والدورات التي نتحدث عن الموضوع فنجمعها جميعاً وندخرها، ونستشعر نوعاً من الراحة المؤقتة وإن لم نطالعها بالفعل، لشعورنا بأنها قد باتت تحت تحكمنا وقريبةً من منالنا متى شئنا. لذا نعلم إلى التخزين والتجميع -خاصةً المعلومات والبيانات والمعارف- وإن لم نعلم بتفعيلها في حياتنا بالتطبيق. وقد ازدادت هذه الظاهرة بالأخص مع وجود المعارف عن التشخيصات النفسية عبر الإنترنت أو عبر الذكاء الاصطناعي.

والمعرفة لا تعالجنا، إنما هي فقط تُطمئن خوفنا قليلاً عبر إيهامنا بالتحكم! فكل مجهول يثير مخاوفنا، وكل غامض يؤرقنا ولا يسعنا المكوث أمامه بلا حراك السعي نحو التعرف إليه.

أندري عن تلك اللحظات التي نرتعد فيها داخلياً إذا جاءتنا رسالة «أريدك في موضوع مهم»؛ نحاول مسابقة الزمن لكشف الموضوع المستور؟ أو حينما يُخبرنا زميل: «الإدارة العليا تريد مقابلتك»، فتعصف بنا الأفكار ونحاول فض الغموض بأن ننهل بالأسئلة عليه: «هل تعرف فيم يريدونني؟ هل بدا الأمر خيراً؟» حتى إن معرفة مصيبة يقينية مريح أكثر بالنسبة إلينا من خيرٍ محتمل!

لذا نجدنا مع الوقت نميل إلى الابتعاد عن المجهول وإن كان يحمل احتمالات الخير، ونبقى في المعلوم والمألوف وإن كان مؤرقاً وموجعاً؛ فقط لأنه محكوم بالمعرفة، نسيطر عليه بعلمنا بحدوده ومآلاته وإن كان يُرهقنا.

فنبقى في عمل لا نحبه لأننا لا نملك القدرة على المجازفة بالخروج نحو المجهول، ونبقى في علاقات لا تسد احتياجاتنا لأننا نخشى ما تحتمله الأيام خارجها. والأشخاص الآخرون وإن كانوا يحملون (احتمالاً) بأن يكونوا جيدين إلا إننا نرتعب من الاحتمالات، إذن فلنبق مع شخص سيئ لكنه معلوم خيرٌ من احتمالٍ مجهولٍ جيد أو أكثر سوءاً! نخشى الندم والحسرة على الفوات حتى إن كان ما يفوتنا هو شيء بغيض خشية أن نسقط فيما هو أكثر قبحاً!

وهكذا تنمو لدينا دينامية جديدة نسميها (خوف الاتساع وأمان الضيق!) فالضيق وإن كان مرهقاً إلا إنه آمن لأننا نتمكن من الإحاطة بحدوده، والواسع وإن كان جيداً إلا إنه مفتوح الاحتمال، مفنخ باللاتوقع، تُرعبنا اتساعاته وعدم قدرتنا على الإحاطة به تحكماً.

يروى أحدنا:

«بقيت لسنوات متعطلاً مشلولاً، ترعبي الاحتمالات المفتوحة إن سافرت لتحضير الدكتوراه بالخارج. كنت أتعلل لرفض فرص كان يحلم بها غيري. من حولي يسافرون ويعودون محمّلين بالخبرات والشهادات وأنا مكبّل بقيود الهواجس، فتارةً أقول: ماذا عن أهلي؟ لمن أتركهم؟ ماذا لو فارقوا الحياة في غيابي؟ وتارةً تلهمني فكرة: الغرب مكان مخيف، لغة أجنبية لا أستطيع التعبير فيها عن ذاتي، ثقافة مختلفة، قيم مغايرة لما تربيت عليه، أخشى ضياع هويتي، أخشى الانزلاق في الخطأ والخطيئة. وتارةً أفكر: أنا لا أحمل الكفاءة الكافية، يمكنني أن أستتر هنا في بلدي، في وظيفتي العادية التي لا تقتضي جهداً فائقاً بدلاً من السفر ليظهر جوار الأكفاء عواري، وفي المقارنة يتضح نقصي!

حتى فكرة ركوب الطائرة ترعبي، وفكرة النزول بمكان لا أعرف فيه أحدًا تُفزعني، حيث لا أحد يُسعفني ولا أحد يُنجدني ولا قريب أستند إليه، مخيفة للغاية تلك السماوات المفتوحة!

حتى جاء اليوم وفعلتها، لن أقول إنني فعلتها طوعاً باختيار الحر، فقد تطلب الأمر تدخّل الأقدار بأزمة أفقدتني عملي واضطرتني لقبول عرض السفر. لن أقول إنها كانت أياماً وردية، فقد عانيت في بداية الأمر كثيراً في محاولة لإيلاف ما لا معرفة لي به، ولكن ما خرج من مكنون شخصيتي، وما فتحه الله عليّ من أبواب لم أكن أدري بوجودها، وما فعلته الغربية من إمكانات مدفونة من نفسي ربما كانت لتصدأ وتضمّر لولاها، جعلني أقول بعد بضع سنوات إنها كانت أهم خطوات حياتي قاطبة! وأبتسم وأنا أتخيل ذلك الشاب الذي كنته، منكفئاً على نفسه في غرفته تهشه الهواجس والتخيلات؛ تمنيت لو ذهبتُ إليه ونفضتُ عنه تلك الوسواس وأخبرته عن بهاء ما ينتظره من نفسه ورحابته إن جازف خارج منطقة إيلافه ومسافات اعتياده».

حتى إن بعضنا يطور أحياناً خوفاً حقيقياً من الأماكن المفتوحة يصل إلى حدّ الرهاب، ما يسمى بالأجورافوبيا (رهاب الاتساع)، لأنه في الأماكن المفتوحة يرى أنه لا ملجأ ولا سبيل للهرب، ولا موضع للالتجاء ولا ركن للاستناد، فيخشى الطرق السريعة والسفر لمسافات بعيدة والابتعاد عن منزله كأنه مربوط به بحبل سميك، حتى إن كان منزله مملوءاً بالإحباط!

3 - العزل الشعوري وفوبيا الحميمية

أولئك الذين يفتقرون إلى الشجاعة سيجدون دوماً فلسفةً كافيةً لتبرير ذلك.

وهكذا اتفقنا فيما سبق أننا نسعى إلى إزاحة كل ما هو غير متوقَّع، كل ما هو خارجٌ عن إمكان التنبؤ وما لا تَسعه أطر التحكم.

فماذا عن المشاعر، تلك الزائغة اللعوب؟! لا عجب أن تُمثل أزمنا الكبرى، تلك التي لا يمكن توقُّعها، ولا يجب إظهارها، فلا بد أن تبقى تحت السيطرة، ووسيلة سيطرتنا الأهم والأبكر هي الكتمان؛ ألا تظهر علينا، ألا يكشفها آخر، فنوارها كعورتنا الأكثر حميمية!

لكننا حديثو عهد بأداة السيطرة تلك: الكتمان، لذا يبقى كتماننا هشا سهل السقوط. وإننا لتتذكر تلك اللحظات التي غمرنا فيها الخوفُ أو الإحباطُ أطفالاً فظَّهر في ارتعاشة صوتنا وارتعادة أوصالنا وبكاءٍ تقطَّعت معه حروفنا. فتحكمتنا رقيقة للغاية لذا لا عجب أن كنا نوصف بأننا حساسون سريعو البكاء، وربما نتلقى الكثير من الألقاب المتعلقة بذلك: (عيوطة.. أبو دمة.. عوأي.. زنان.. نباح.. دراما كوين.. وغيرها).

تَظهر تلك الحالة، من محاولة الشعور أن يَظهر على السطح مع وجود مقاومة عنيفة لئلا نسمح له بالظهور، في حالات مثل تهْدج الصوت أو العُصّة أو تلك الكسرة المُرّة التي تسحب أفواهنا حين نحاول تركيب جُملة في أثناء غمرةٍ من رغبةٍ في البكاء!

وهنا كان الألم مرَّكباً من مستويين: ألم وجود الشعور نفسه، وألم عجزنا عن كتماننا وانكشافه أمام أعين متطفل أو ساخر!

ها هي الأزمة الجديدة تَظهر؛ كتماننا مشاعرنا ضعيفٌ وسهل الانكسار، وسترُّنا عواطفنا هُش وسريع الزوال، لذا نُقرر أننا نحتاج إلى مزيد من إحكام السيطرة على المشاعر وتقوية عضلات الكتمان عبر عزل أنفسنا عن مشاعرنا لئلا يراها الآخرون حين لا نسمح لها بأن تُطل على إدراكنا ابتداءً!

وهنا تدلف دينامية جديدة (العزل الشعوري)، التي تنشط كعملية من المقاومة المستدامة لإظهار المشاعر بعزلها عن الإدراك، وكذلك عن ظهورها في «كادر» العلاقات خاصةً. وتتجلى المقاومة في الطُّرق التالية:

- الكتمان، وبذل الجهد في إخفاء الشعور.
- الابتعاد عن اختبار المشاعر، وإزاحتها عن الوعي، والسعي لعقلنتها، والالتجاء للمنطق، ونُحيلها إلى فكرة معرفية بدلاً من أن نتذوقها أو نحياها ونُجرها (16).

■ اجتناب المواقف المؤدية إلى ظهور المشاعر أو تدفقها؛ بعضنا كانت تصيبه ربكة عنيفة إن ظهر مشهد درامي مثير للحنن أو الشجن على التلفاز والأسرة تشاهده مجتمعةً، وبعضنا نُحجّله أي لحظات من ظهور المودة مع الزملاء أو المعلمين، وبعضنا يربعه التعبير عن احتياج ما أو التماس طلب ما من أهله.

■ الإبقاء على مسافة بعينها في العلاقات لئلا نصبح عُرضةً لمزيد من المشاعر التي ترتبط بمسافات الحميمية الأقرب، فتتطور لدينا (فوبيا الحميمية).

إذن لسان حالنا: «أحتاج ألا أشعر، فلابتعد عن المواقف والأشخاص الذين يثيرون في المشاعر، لعلّي لا أشعر. وإن شعرتُ أحتاج إلى أن أعزل عن شعوري وأتناوله بالعقل، وإن فشلت في ذلك فأحتاج إلى أن أكتمه لئلا يطالعه سواي».

ونظرًا لتلك الحالة الاجتنابية العامة يظن بعضنا طويلاً أنه يعاني من رُهاب اجتماعي أو خوف من الناس، لكن الحقيقة أن الخوف الأصلي هو من المشاعر نفسها لا الشخص، والفوبيا من العاطفة لا البشر. لكن فوبيا الحميمية تستقي من مصدر آخر يزيدا تعقيداً وهو ما نتطرق إليه في الدينامية التالية للكالمية.

4 - التلهف للقبول:

إن ذلك العالم المرعب غير المتوقع بالنسبة إلى طفل إنما ينشأ من غياب للآخر المستقر الذي بإمكانه أن يستند عليه، ولأن الطفل الإنساني مجبول على الاعتمادية على أبويه يخرج للدنيا محملاً بعتادٍ من فرط التبعية الأولية، مبرمجاً على شكل من الاتكالية التي تُعد بمثابة حماية له في مواجهة عالم أكثر اتساعاً من قدراته وأشد صعوبةً من سقف إمكاناته، تكمن الإجابة دومًا في الاتكاء على سند قوي والالتجاء إلى كنفٍ آخر كبير.

فماذا لو كان الآخر الكبير الذي من المفترض أن يُقدّم له الحماية من وعورة العالم ووحشته وأخطاره، هو نفسه سبب الشعور بالخطر لغياب التوقعية والثبات في علاقته به؟

اتفقنا أن أول ما يحدث هو أن يطور الطفل دفاع (التحكمية عبر المعايير) لضبط التوقعية والتنبؤية في العالم، وتقليل هامش الاحتمالات، وتخفيف وحشة الممكن والمجهول.

وهو في اللحظة التي يسعى فيها لتخليق المعايير إنما يخاف من اعتماديته نفسها، يرتعب من عجزه واحتياجه إلى الآخر، لذا فهناك دفاعات جديدة تنشأ على مستوى العلاقات.

إن غياب الاستقرار في العلاقات الأولى لا يسمح للطفل أن ينمو متجاوزاً اتكاليته، وأن ينضج مستقلاً بعيداً عن اعتماديته على أهله. فنحن نحتاج إلى مرحلة من الاعتمادية الحميدة الصحية المؤقتة لتمكن من

تجاوزها نحو الاستقلالية، ودونها يصعب علينا التجاوز نحو التفرّد. تمامًا كما تصعب علينا قيادة الدراجات ما لم نمر بحملة استناد أولى على عجالات إضافية أو يد شخص تساعد.

فهل معنى ذلك أن الطفل سيبقى اعتمادياً دومًا لأنه لم يتجاوز اعتماديته الأولى؟

لا، ليته بقي! فالاعتمادية رعبٌ إضافي، أولسنا قد جربنا يومًا الاستناد على آخر فلم نجد سوى تقلب الود ولا توقعية ردود الأفعال، فكيف يمكن لنا أن نغامر بالاعتماد على آخر مرة أخرى؟!

هنا يُصيبننا نوعٌ صدمة فزع (من كل بصيص من التبعية)؛ نرفض اعتماديتنا رفضًا كليًا ونُقرر أن ننشئ تعويضًا مفرطًا في الاتجاه المضاد، نسميه فرط الاستقلالية⁽¹²⁾ فنعزم ألا نعتمد على أحد بعد اليوم، وأنا لا ينبغي أن نحتاج إلى أحد، ولا نمنح أحدًا تلك السُلطة الاستثنائية على مشاعرنا مرة أخرى!

ولكن هيهات! فاعتماديتنا الطفلية لم تشعب لنتمكن من تجاوزها، ولم تسدّد احتياجاتنا التعلّقية لنتمكن من تركها والنموّ مستقلين بعيدًا عنها، لذا -ببساطة- لا يمكننا التخلص تمامًا من النموذج الاعتمادي فينا لكننا ننشئ النموذج المستقل بإفراطٍ ليوازنه، ونقرر تحبئة الطفل المرتعب الاعتمادي في منطقة بعيدة من أنفسنا، ونواجه العالم بتلك القشرة الصلبة من الاستقلالية، استقلالية تحمل في أعماق نقطة منها طفلاً اعتمادياً مفرطاً الاعتمادية هشاً للغاية ومعرّضاً للجرح ومواجهة رعب عالمه المفرع الخالي من موضوع الحب وموضوع الاستناد!

وهكذا نصبح مسكونين بالأضداد؛ فمن جهةٍ تسكننا اعتمادية غير مشبعة، ومن جهةٍ أخرى تسكننا استقلالية مفرطة نشأت كدفاع ضد اتكاليتنا!

وتصبح استقلاليتنا المفرطة درعنا الثاني وينبوعًا إضافيًا يتعاون مع العزل الشعوري ليُعضد فوبيا الحميمية وخوف القرب. وصار القرب يعني خطر تعريض الطفل المنفي داخلنا لخطر التعرض للنور، والخروج للعالم المرعب، وإلحاحه علينا باحتياجاته الاعتمادية غير المسددة!

يقول أحدنا:

«طالما تحيرت في أسلوبي في العلاقات، فأحيانًا أشعر كأنني لا أريد البشر، أكره نفاقهم وكذبهم، لا أثق بهم، وأخشى أحيانًا أن أقع فريسةً لاستغلال، لذا أميل كل فترة لانعزال ساخط.

ولكنني في الوقت ذاته أرتعب من الوحدة، يصيبني فيها ضيق شديد ورغبة في الاتصال، وشعور عميق بالخواء، كأنني متروك منبوذ ملقى في هذا العالم.

فإن ذهبتُ للناس عادت مشاعر التخوف والنفور من المخالطة، وإن عدتُ إلى وحدتي تنزلت بي مشاعر الهجر والضيق والاعتراب».

أن نتقرب من أحدهم اقترابًا كبيرًا يعني أن نُسقط دفاعاتنا وتنهار أسوارنا وتصبح المناطق الهشة من ذواتنا معرّضة للجرح، تلك المناطق الملتهبة من فرط الاعتمادية، التي ستصرخ باتكالية مخيفة لا نستطيع تحملها؛ فنحن نواري طفلًا اتكاليًا وراء أسوارٍ من فرط الاستقلال! وهكذا نقرر تقوية أسوارنا أكثر والإمعان في وضع الحواجز المانعة للاقتراب أكثر فأكثر!

فهل يعني ذلك ألا ندخل العلاقات؟

لا، وليته كان كذلك! فليس الأمر متعلقًا بانطوائية أو انكفائية على الذات، إنما نحن ندخل العلاقات لكن بتوجه التحكم في المسافة المتمثل في:

■ الإبقاء على مسافة معينة لا يتعدها من نحب، تتمثل في قدر من الكتمان والحياة السرية ومواراة مواطن الضعف والإبقاء على مظهر القوة والتماسك المستدام. والإبقاء على مسافة لا يعني إبعاد الآخرين أو الابتعاد عنهم، فالفقد مُفزع لنا كذلك، إنما يعني الإبقاء عليهم في حالة وسيطة بين البُعد والقُرب، يُفزعنا ابتعادهم عن تلك المسافة بقدر ما يُفزعنا اقترابهم الخائق منها!

وهو ما يتجلى أحيانًا في احتياجنا إلى الاختلاء بعد مخالطة الناس، ورجبتنا في استعادة الاتزان عبر الانعزال بعد طول الاتصال بالبشر.

■ التحكم في العلاقة، فنصبح متبوعين لا تابعين، مطلوبين لا طالين، مانحين لا مستقبلين، ويصبح العطاء وتقديم الرعاية هو دفاعنا ضد صرخة الطلب والاحتياج والرغبة، وهو ما نسميه نمط البرود العلائقي الدافئ.

فنحن ننشئ من أحببتنا تابعين لكي نتحرر من تبعيتنا! نحاول إحكام السيطرة عليهم لئلا يتمكنوا من موقع السيادة من نفوسنا فنصبح معلقين بهم، وتصير لهم السطوة على ذواتنا والقدرة على التحكم في أمزجتنا!

إننا نصبح متسلطين أحيانًا، ومتبلدين أحيانًا، ونافرين أحيانًا، وشديدي الحساسية أحيانًا، وسريعي الغضب أحيانًا، ونكاد لا نقبل خروج العلاقة عما نرسمه في أذهاننا؛ الذي هو في الحقيقة ما يطمئنا بأن يجعل كل شيء تحت السيطرة، فقط لأننا خائفون⁽¹⁸⁾. لسنا خائفين من الآخر، بل خائفين من تبعيتنا، واعتماديتنا، وطفلنا الداخلي الممتلئ تعلقًا وتلهفًا!

يروى بعضنا:

«كانت زوجتي تشكو دومًا من أنني لستُ على طبيعتي معها، دومًا ما أصنع حاجزًا بيننا، أَدعّمها لكن لا أسمح لنفسني بتلقي دعمها، أستمع شكايتها لكنني لا أروي لها ما يؤلمني، أغازلها لكنني أتلعثم أمام تعبيراتها عن الحُب، أحتضنها نعم، لكنني لا أسمح لها باحتضانني؛ يرعبني احتضانها إياي كأنها ستبلعني، ستلغيني، كأنني إن سمحت للأخر أن يعتني بي سأتلاشى ويتم التهامي، يا له من رعب!»
وأخرى تقول:

«زوجي كان كثير الشكوى من برودي، يظنني لا أريده ولا أشتهيه، يصيبه ذلك بالإحباط والغضب. وربما لأنني أبحث عن مبرر دائم لابتعادي كنت أتصيد أخطاه وأتبع كل نقصٍ منه أو زللٍ، وأقنع نفسي مرارًا أنني إنما أفعل ذلك لأنه لا يُقنعني ولا يُرضيني بلامبالاته الدائمة. لكن الحقيقة لم تكن إلا أنني أرتعب من فكرة أن أُحب إنسانًا وأحتاج إليه!»

الخلاصة - حتى اللحظة - أن لدينا ثلاثة أنواع من الدفاعات:

- دفاعات عقلية: بتكوين المعايير وتخليق القواعد.
- دفاعات شعورية: الكتمان والعزل الشعوري.
- دفاعات علائقية: فوبيا الحميمية، والإبقاء على مسافة، وفرط الاستقلالية وخوف التبعية، فإذا عبّر شخص ما تلك السدود العالية وجد وراءها طفلًا لم تنضج اعتماديته، ولم تسد اتكاليته، ينهمر نحوه متوهّجًا مهووسًا (19)!

وهكذا نجد ذلك الثقل العنيف بين استقلالية مفرطة نافرة من الاقتراب، واعتمادية مفرطة حين التعلق! ومن رحم تلك الدينامية تنشأ لدينا الطبيعة الشعورية المزدوجة أو ما نسميه: ثنائية الوجدان.

5 - ثنائية الوجدان (20)

الحق أقول لكم: على المرء أن يكون حاملًا لشيء من الفوضى كي يلد نجمًا راقصًا، وأنتم ما زال لديكم شيء من فوضى داخلكم.

هكذا تكلم زرادشت

إن الشخص المحبوب الأول في قصتنا، أو ما نسميه موضوع الحب الأول -الذي كان من المفترض أن يسعنا بعنايته- تتوجه ناحيته وجدانات مختلفة ومتناقضة؛ فهو من جهة قد صار مكروهًا لأنه منسحب،

ولأنه غير متوقع، ولأننا نحتاج إليه فله سُلطة ما علينا، قد صرنا نكرهه لأننا نجبه! وفي الوقت نفسه نحن نجبه، ونتلهف إليه ونصبو لإشباع حاجتنا الاعتمادية الجائعة منه.

وهكذا يصبح كلاً من الحب والكره لدينا متوجّهًا تجاه الموضوع نفسه (أي: الشخص نفسه)، فتدوب الحواجز بين اللهفة والغضب، وبين الحقد والامتنان، وبين المحبة والبغض! وهو ما يجعل ثنائية الحُب والكراهية تلتصق كوجهي العملة أو كصفحتي الورقة لا يمكن أن تفصلهما، ولا يمكن أن يحضر أحدهما إلا ويتبعه حضور الآخر.

إننا لم نعد قادرين على أن نحب دون أن يكون الحب - في طبقة أعمق - مرتبطاً بشكل من الكراهية، مثل الغيرة، أو الحسد، أو التملكية، أو السادية! ولم نعد قادرين على البغضاء دون أن نستشعر - في منطقة ما من أنفسنا - شكلاً من الافتتان بموضوع الكره نفسه، فنكره غريمنا لأنه يعجبنا ويُخرج وجودنا ويهدد موقعنا بتميزه. وفي كل كراهية منا في نطاق الوعي نحن نُقر بميزات ونتلو ترانيم افتتان في نطاق اللاوعي!

مساحة الحُب المتوله فينا والمشوب بالخوف من فقدانه يدفعنا إلى أن نتبنى طبيعةً إذعانيةً متلطفةً، إرضائيةً، نسعى فيها لتحصيل محبة الجميع، يُرعبنا أن يكرهنا أحد أو يُعادينا أحد. ونسعى لسد كل منافذ الرغبة لدى من نحب لئلا يحتاجوا إلى أحد سوانا!

لكن تلك الإرضائية لا تزال مشوبةً بالتحكمية، فيخلقان معاً شكل الرعاية المتسلطة والحُبّ الهوسي؛ تجدها لدى (المُحب الغيور)، و(الأب الراعي الخشن)، و(الأم القلقة)، فتجدنا نسعى بكل جوارحنا لإرضاء من نحب، ونحاول أن نتقي كل ما يعكر صفو الحب؛ عُشاقاً ماهرين، لكننا لسنا حاضرين بذواتنا في العلاقة بسبب دفاعية المسافة والتحكم وفوبيا الحميمية، فتجد أجبنا يقفون حيارى بين تلك التناقضات العنيفة التي تُفقدهم اتزانهم وتُربك تصوراتهم عنا!

ولا ننسى أن الحُب لدينا مقرون بالكراهية ومجدول بطاقة عدوان مفخخة في منطقة عميقة من نفوسنا جاهزة للانفجار، ولا يمكن لحبيب ألا يُخطئ، ولا يسع حبيباً أن يبقى أسيرَ محبتنا الهوسية التي تسعى لسد كل مواطن افتقاره ورغبته لئلا يحتاج إلى سوانا، وفي الوقت نفسه لئلا نحتاج إليه! لذا كثيراً ما تتابنا نوبات عنيفة من الغيرة والغضب العدواني تتوجه نحو من نحب!

أحياناً تكون سورات الغضب تلك مبالغاً فيها، كأنها نغمة نشاز في معزوفة الرعاية والإرضائية المفرطة، فتزداد حدة الارتباك في العلاقات، وهو ما يتجلى في النمط العلائقي الأبوي الذي نسميه: نموذج الراعي المتسلط.

وكثيراً ما ترتبط سورات الغضب تلك بحالة من الارتباب النسبي؛ فنشعر كأنهم لم يقدرُوا ما فعلناه من أجلهم، ولم يقابلونا سوى بالجحود والنكران، فتزداد فورة مشاعر الغضب والعدوانية داخلنا، ونصبح أكثر

تحسُّسًا لاستجاباتهم، بل ربما نتوهم منهم استغلالًا لنا واقتيائًا على حُسن رعايتنا، فتتطرف أحيانًا حدَّ الخط من قيمتهم واعتبارهم نوعًا من الأشرار (حالة من الشيطنة العابرة لمن نحب) تصفهم دومًا بالبحرود.

ولأننا نخشى الاقتراب لئلا يتم ابتلاعنا، ونخشى الابتعاد لئلا نفقد موضوع الحب، قد يظهر لدينا عَرَضٌ جديد؛ نجد أحيانًا تقلب الخوف العجيب بين رُهابين: رُهاب الأماكن المفتوحة (الأجورافوبيا) الذي ينطلق من خوف الاحتمالات واللاتوقُّع، وفي الوقت نفسه رُهاب الأماكن المغلقة (كلوستروفوبيا)⁽²¹⁾ الذي ينشأ من خوف الابتلاع، خوف الاختناق، خوف الفناء داخل آخر؛ ذلك الخوف التخيلي اللاواعي لدى الأطفال من أن تبتلعنا الأم مرةً أخرى داخلها.

ف نجد بعضنا يخاف من الطُّرق المفتوحة والأماكن شاسعة الاتساع، وفي الوقت نفسه يخاف من الأماكن المغلقة كالبو، والجراجات، والطواير، والزحام، والاحتضان اللصيق، والمصاعد، وغيرها.

وذلك التقلب بين رُهابين متناقضين يُحيرنا ويُحير من حولنا ويَبقى ملغزًا مشفرًا حتى نفككه لتلك الديناميات التي ذكرناها.

الإثقال - رُعبنا الأعنف!

ومما نتفرد به ويكاد يكون قاسمًا مشتركًا بيننا -معشر الكماليين والوسواسيين- هو خوف الإثقال؛ الخوف من أن يكون حضورنا ثقیلاً على الآخر، الخوف من أن نصير عبئًا على أحببتنا، الخوف من أن تمر بأذهانهم تلك التأففات المتخيَّلة من وجودنا، وتمنيهم أن نبتعد، نرحل، نزول، نغيب.. نموت!

يتفرع من ذلك الخوف الأصيل فينا كثيرٌ من المظاهر وثيقة الصلة بمعضلات وجودنا ومعاناتنا في العلاقات، قد تتخفى علينا فلا نردها لأصل ذلك الخوف، وقد نتوهم أننا وحدنا من يمر بذلك:

■ الخوف ألاً يعتبر الآخرون رفقتنا شائقةً أو ممتعة، فتتوهم أننا ثقلو الظل، باهتو الحضور، نفتقر إلى حس الدعابة، لا يتلذذ الناس بصحبتنا، مما قد يجعلنا شديدي التركيز مع حضورنا ومتأهبي الوعي بمشاركاتنا الاجتماعية، فنتردد قبل المشاركة بمزاح وتثقل أقدامنا قبل المبادرة بعفوية في جلسةٍ ما خشيةً ألاً نكون شائقين بما يكفي.

والعجيب أن هذا التوجس المفرط والتأهب المبالغ فيه والحذر الشديد يعوق تلقائيتنا، وقد يحقق خوفنا، فما ظنناه نوعًا من الحماية من أن نكون ثقلًا للحضور فندافع أمام هذا الخوف بشدة الحذر، يجعلنا هذا الدفاع نفسه متصنعين، مكبوتين، مكفوفين الانسياب الحميم ومتيسين في تواصلنا مع الناس، فنستجلب بدافعنا نفسه ما كناه نخشاه، ونستحضر الوحش المفزع من الرفض عن طريق الوسيلة ذاتها التي حاولنا بها أن نصرفه عنا أو نحمي أنفسنا من نزوله!

نخشى أن نكون صِعب المراس فتأهب (ونتشنج) فنصبح صِعب المراس عبر دفاعنا ضد صعوبة المراس! نخشى أن يكون التعامل معنا شاقاً وأن نكون ثُقلاء على من نحب بما يجعله يستصعب مقابلتنا ويُرهبه مجرد التفكير في تواصله معنا، لذا نقرر أن نتوخى الحذر ونسير على قشور التردد المسنن، فنجعل الآخرين يدركوننا متحفظين منغلقيين وربما يتحسسون معنا ويضطرون إلى التصنع في معاملتنا، وقد تصبح -فعالاً- مواجهتنا ثقيلةً على التخيل، مرهقةً في مرورها على خاطرهم، فَنُحَقِّق بأنفسنا ما خشيناها ابتداءً، في مثالٍ حيٍّ ومتكرر عن النبوءة (التي تُحَقِّق نفسها بنفسها).

- الخوف من إزعاجهم، وكثرة الاعتذار عن التعطيل والطلب.
- صعوبة طلب المساعدة أو تلمُّس معروف.
- الخوف المفرط من تذكير شخص بشيء ما خشية أن نَظهر لحوحين.

مفارقة الإثقال والدفاع

لاحظ هذا المثال المتخيَّل:

أتصل بزميل عمل بيننا ما يكفي من الود، أذكره بطلب ربما قد نسيه، تملؤني فكرة مخيفة (أخشى أن ينفر مني، أخشى أن أكون متطلباً، لحوحاً ثقيلًا. نعم إنه يعاملني بلطف، ولكن ربما لأنه رجل لطيف أصلاً، ربما لو كان يستثقلني ما أخبرني، وربما اضطر إلى ملاطفتي وهو من داخله يلعنني!).

أنا: أهلاً صديقي، عذراً للاتصال دون اتفاق مسبق. هل الوقت مناسب؟

الصديق (بصوت متهلل): أهلاً وسهلاً يا حبيب، مرحباً بك في أي وقت.

أنا: بالله أخبرني بالحقيقة، هل أعطلك؟

الصديق (يجيب سريعاً وبلهجة واثقة): لا، بلا شك، أحببت أن أسمع منك.

أنا (مترددًا): أنا أعرف أنك رجل لطيف مع الجميع، فربما تُخبرني بذلك وفي الحقيقة أنت مضطر، وقد لا يكون الوقت مناسباً، فبالله أخبرني هل أضايقك باتصالي؟

قد يكون هذا المثال متطرفاً قليلاً، لتتضح الفكرة، فالصديق المتهلل لمكالمتي الذي يحمل انشراح صدر لمعاملتني قد ينتهي به الأمر متأففاً فعلاً من ثقل محاولته المضنية أن يثبت لي أنني لست ثقيلًا؛ كأنني في محاولة لانتزاع ضمانات بأنني لست ثقيلًا قد أثقلت عليه حقاً، يا له من تناقض حين يتحول الدفاع ضد ألم ما إلى مُسبب فعليٍّ للألم نفسه!

ولربما نخشى كوننا غير مرغوب فينا، فنقرر أن نحافظ على مسافة فنبتعد قليلاً رغبةً في أن نكون خفيفي الزيارة(22)، ونُخفف التواصل والسؤال عن أولئك الذين نخشى أن نسيء إليهم بحضورنا (الثقل الخيالي)، وربما نتحاشاهم ونحاول تسطيح العلاقة معهم فنظهر مضطربين نافرين، فنسيء إليهم من حيث أردنا حمايتهم.

6 - التأجيل

الكمالية عدو الابتداء؛ فأكثر ما يؤرقنا حين تستحوذ علينا تلك الحالة من الكمالية هو أن نبدأ، يصبح البدء شاقاً للغاية ثقيلًا ثقلاً لا يمكننا احتفاله بيسر!

نباعد بين أنفسنا وبين أن نبدأ مهمةً معينةً لأننا نَظَلْ نبحث عن اللحظة المثالية للبدء! تلك اللحظة النورانية المتوهمة التي سنجد فيها من الطاقة وكمال الظروف واستقرار العوامل المؤرقة داخلنا ما يسمح لنا أن نبدأ!

تتكاثر أوهام اللحظة المثالية:

- على رأس الساعة.
- في بداية الأسبوع، الشهر، السنة.
- في الإجازة القادمة.
- بعدما أنحف.
- بعد العيد.
- بعد أن أنهى دراسةً ما، أو أحصل على شهادة ما.

إن ذلك النوع من الكمالية هو داعية فرط التخطيط داخلنا، نُنفق الوقت في التدبير والترتيب والإعداد، فإذا حان وقت البدء دعانا لمزيد من التجهيز انتظاراً لاستعداد لا يبدو أنه يأتي أبداً.

إنه ذلك النوع الذي يدفعنا لإعداد القوائم؛ قوائم أفلام نود مشاهدتها، وكتب نود قراءتها، وأمور نود تعلمها، وأماكن نتمنى زيارتها، ومنشورات محفوظة، ولقطات الشاشة المتراكمة بذاكرة هواتفنا، والمزيد من القوائم المتراكمة التي قد لا نعود إليها إلا لإضافة المزيد! لكننا لا نبدأ أبداً.

إننا نفعل كل شيء نحتاج إليه؛ نعد العدة ونجهز المحيط وندخر المال، لكننا لا نضع ميعات البداية.

لماذا تعادي الكمالية ميقات البدء؟

لأن البدء في أمرٍ ما يُخرجه من حيز التخيل الجميل إلى الواقع الخشن، من مثالية بهية لامعة يبدو فيها الأمر في أذهاننا إلى تنزله للواقع بكل ما فيه من نقص وعوار ومحدودية. إن البدء يرتبط لدينا بالإحباط، فالتوقعات التخيلية لا يمكن أبدًا أن تتحقق واقعياً، والفجوة بين التخيل والواقع موجعة ومرهقة وبغيضة. كأننا حين نبدأ في أمرٍ ما فإننا نحكم على صورته الذهنية الجميلة بالقتل، لأنه حين يتحول إلى شيء واقعي لن يكون أبدًا بمثل بهائه في أذهاننا! كأن البدء ينطوي على خسارة لا نحتملها؛ فقد لا نود مواجهته، ⁽²³⁾ جريمة في حق عالمنا الخيالي الحالم!

وما هو السلاح الأعظم لحمايتنا من ذلك الفقد، لنواجه به (خطر البدء)؟

هو بكل بساطة: التأجيل!

فطريقتنا لمنع النقص والخسارة من أن يدلنا إلى عالمنا هي: إما أن نقوم بالأمر على الوجه المثالي المتمثل في خيالنا، أو أن نؤجل القيام بها ونحفظها في حالة وسيطة بين الوجود والوجود، حالة من الوجود التخيلي الزائف الذي يمنحنا الفرصة أن نُبقينا مثالية! أن ندفع البدء كلما حان، ونؤخره كلما اقترب، ونعدّه بقاء جديد كلما أراد أن يحل على عالمنا! فتتحول إلى استعمال مفرط للتأجيل، وتعاطٍ مبالغ فيه للتسويق، ونصبح محترفي المماثلة التي لا تلبث أن تتمخض عن وليدها اللصيق وهو التردد! إذ نقف في الطريق إلى الطريق الذي لا نسلكه، لنتهي بنا الحال نحو حالة من التعطل التام، نُطلق عليها «شلل الكمالية»!

وترتبط ظاهرة الشلل الكمي ⁽²⁴⁾ بالكثير من الظواهر الشائعة التي أحياناً يُعينا تفسيرها مثل:

1. الحبسات الكتابية ⁽²⁵⁾ والتعطل الإبداعي ⁽²⁶⁾:

تُصيب المبدعين والكتاب والفنانين وتؤدي إلى حالة من الركود وغياب الإنتاج الإبداعي، وكثيراً ما يمكن ردها إلى الديناميات الكمالية ورائها. إن المبدعين يتصورون أن الكمالية في بدايات مساهم الإبداعي تأتي نتيجة رغبتهم في إثبات جدارتهم وانتزاع المكانة لإبداعاتهم، ويتوهمون أنه بمرور الوقت وحيازتهم مكانتهم تتوقف الكمالية عن أن تؤرقهم، لكن ذلك لا يحدث. فمع الوقت تتجذر الكمالية بدعوى جديدة غير إثبات الجدارة، وهي (المحافظة على المكانة) و(تلبية توقعات الجمهور الذي اعتاد التميز من المبدع)، فتكاد منتجاته ما بعد حيازته المكانة أن تكون أصعب وأعصى على الإنهاء من مواقيت بداياته المغمورة، كأن الكمالية تأبى أن تتركه مغموراً كان أو مشهوراً! وهي تمثل جزءاً كبيراً من الضغط النفسي الذي يصيب مشاهير المبدعين حتى بعد استتباب مكانتهم ⁽²⁷⁾.

2. الشلل الناجم عن فرط التحليل ⁽²⁸⁾:

تلك الحالة من التعطّل التي تنجم في لحظة الاختيار نتيجة فرط التفكير وتقليب الخيارات على أوجهها (الواقعية والتخيلية)، وكلما زادت الخيارات ازدادت حالة الشلل، وهو ما يسمى: ديكتاتورية الاختيارات. (29)

ومع الكمالية لا تنفعنا الطرائق العادية في اتخاذ القرار، التي تقوم على كتابة الإيجابيات والسلبيات، فهي تُنشط قدرتنا المذهلة على إيجاد إيجابيات وسلبيات تكاد تكون لا نهائية لكل اختيار مما يشل حركتنا أكثر ويعيق مسيرنا أكثر وأكثر. فأزمتنا وجدانية عميقة ودفاعاتنا عقلانية، لذا فكل ما هو مرتكز على العقلانية يشلنا أكثر!

كتب أحدنا:

«اكتشفت اليوم لماذا لا أنهي أي شيء أبدؤه قط، ولماذا أحب إبقاء الأمور عالقةً في طور الإنهاء بغير إنهاء قاطع. اكتشفت لماذا لا أكمل الكتب للنهائية، ولا الفيديوهات، ولا المنشورات.. ولا الأحلام.. وربما الدراسات والمسارات المهنية!

فاليوم، بعدما قررت أن أُغيّر ذلك النمط عندي وأن أنهي الكتب التي أبدؤها؛ ما إن أنهيتُ كتابًا حتى طالعتني المفاجأة، إنه الخواء! الوجه القبيح الذي أسعى لتلافي مقابله دومًا. فحين أكون منخرطًا في عمل ما، في منتصفه، في الطريق نحو هدف ما، يكون لكل شيء معنى وقيمة وغاية. قد أكون عالقًا في طريق، نعم، لكنه طريق واضح الوجهة، وإن تركته وذهبت لطريق آخر فإنني أختار ذلك لأن وجهة أخرى قد تراءت لي أشهى أو أنفع! أما حين أنهي أي شيء، فلا يصيبني شعور الإنجاز بقدر ما يصيبني شعور «فراغ خانق» ينادي: وماذا بعد؟!

وهنا تأتي حالة خواء ما بعد الضغوط، وتفسخ ما بعد التوتر. كأنني باستخدامي لطريقة تقطيع الأحلام وبتو المشاريع أقوم باستبقاء حالة من «التوتر» المهم لتوتر العمل والإنجاز في حياتي، فلا أُعرض نفسي مطلقًا لحالة خواء ما بعد الضغوط. فلا أعرض لاكتئاب الإجازات إذا ما كنت أنتقل بين دراسة وأخرى، تُسلم كل واحدة منها للأخرى، فلا وقت للانهايار ولا أملك رفاهية الشعور بالملل! وكل كتاب ينطق بفكرة تجعلني ألتقط التالي!

ربما أتعامل مع عقلي بنظام (الويكي) أو الإحالات، فلا أنهي فيه ملفًا، بل أجعل كل ملف يحملني لما يليه، كنوع من التداعي الحياتي الحُر.

نعم، قد تكون محصلة التركيز متدنيةً بشكل ما، ولكن -بشكل عام وبعد مرور الأعوام- لا يمكنني أن أتشكك في أنني أحمل بضعة من كل طريق سرته!

لكنتي اليوم أعود لأقابل الوحش الرابض ينتظر مني أن أنهي شيئاً ما، لينقض ثانية! يباغتني بحلولة الثقيل بعدما أنهيتُ كتاباً لتوي، وأقف في حيرة «بأي شيء أبدأ».

ربما هذا هو السبب الأعمق أني لا أتقن البدايات، أحب أن تُسلمني المشاريع إلى بعضها عفويًا، أو تدفعني لحظة اختيار عفوي لترك ما بيدي لأرحل إلى وجهة أخرى. أمّا أن أنهي طريقًا ما وأبدأ في اتخاذ قرار سلوك وجهة تالية فهو شيء بغيض للغاية.

إذن نحن أمام وحشين لا واحدٍ هنا: حالة الخواء بعد التوتر والضغط، وحالة الحيرة وعدم القدرة على اتخاذ قرار سريع أو التزام مباشر بوجهة جديدة!»

ونظرًا لأن البدء الطوعي صعب للغاية، فإننا نحاول أن نُجبر أنفسنا على البدء بشكل إلزامي، فنتحول نحو الارتباط الشديد بالمواعيد النهائية deadlines فلا نعود نستطيع القيام بشيء ما لم يكن (إلزاميًا) بموعد تسليم نهائي من قبل سلطة ما، أو ما نسميه: عبودية الديداين.

فإذا لم تمنحني موعدًا محددًا لطلبك مهمة ما فلن أفعّلها، لذا رجاء ضع لي موعدًا ولا تجعله فضفاضًا أو واسعًا في إمكانية التنفيذ الزمني لئلا يلتهمني التأجيل!

لكن هذا يُحزّننا في مرحلة أولية فقط، فعمّا قليل تتحول تلك المواعيد النهائية إلى شيء ثقيل للغاية، يُرهقنا ويلاحقنا ويقض مضاجعنا ويُقلق راحتنا ويطاردنا طيلة الوقت كهاجس مخيف. وهو ما يجعل بعضنا متحيرًا في تعريف نفسه، فهو في أوقات يُتقن العمل تحت ضغط، إذ يُبدع في إنهاء المهام ما وجد موعدًا نهائيًا ضاغطًا، بل ينجز قبل المواعيد النهائية -مثل ليالي الامتحانات- في ساعة واحدة ما ينجزه غيره في عشر ساعات، في محاولة لاستنقاذ المهمة المؤجلة قبل أزوف موعدها النهائي. لكنه هو نفسه في مواقيت أخرى يُربكه الضغط ويُفسد قدرته على العمل، إذ تخنقه المواعيد النهائية وتُصيبه بحالة من التوتر الذي يُعجزه عن الفعل، وهنا لا يعود (الموعد النهائي) قادرًا على تحفيز البدء!

الخلاصة:

الكمالية ← التأجيل / صعوبة البدء ← عبودية الديداين ← عجز الديداين عن التحفيز ← شلل الكمالية.

لحظات الانجراف المفاجئة:

ومما يثير العجب أن الأشخاص المصابين بالكمالية، الذين يتعطلون في لحظات اتخاذ القرار، ويستغرقون دهرًا للبدء، هم أنفسهم الذين قد نجد لديهم في لحظات أخرى اندفاعية مفرطة وقفزًا سريعًا نحو قرار معين، بإلحاح وجداني أو رغبة لحظية أو غريزة مفاجئة النداء، وبالأخص في لحظات الغضب! كأننا نتأرجح

بين مكابح متييسة دائمة الانقباض تُصيبها لحظاتٌ من التراخي المفاجئ المؤدي إلى الانجراف اللحظي! وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى نتائج سيئة وعواقب وخيمة تُسهم في تعزيز حالة التعطل وفرط التحليل مستقبلاً. فتجارب الاندفاع في القرارات قد أسفرت عن مآلات سلبية فتدعوه نفسه إلى مزيد من توخي الحذر لئلا يُعيد تكرارها، وتبقى الحلقة دائرةً بين الشلل والاندفاع!

قلق الأداء(30):

هو انشغال المرء المفرط بالتوقعات حول أدائه لمهمة ما انشغالاً يعوقه فعليًا عن فعلها، إذ لا يكون حاضرًا في لحظته إنما في لحظة مستقبلية (من كارثة ما). وقد ارتبطت حالة قلق الأداء بكثير من ظواهر الرُّهاب الاجتماعي، وكذلك ببعض الاضطرابات الجنسية كضعف الانتصاب لدى الشباب، وغياب القدرة على الوصول للنشوة لدى النساء؛ فالشخص ليس حاضرًا في العلاقة الحميمة قدر انشغاله بتقييم أدائه الجنسي وتأثيراته وكفاءته.

كما ارتبطت بالأرق ارتباطاً قد نستغربه؛ فالنوم يحتاج إلى قدر من التسليم والسماح بانزلاق النفس نحو ترك التحكم وإغفال السيطرة، ولأن التحكمية هي دفاعنا، والانسحاب نحو مساحات الغموض أمرٌ عصيٌّ على التفعيل لدينا، فإننا قد نشتكى كثيرًا من صعوبات في بدء النوم، وبعضنا يعاني من صحوات واستيقاظات متكررة مُقلقة في بدايات نومه، فما إن يغلبنا النومُ وتبدأ مقاليد التحكم العقلي في الانسحاب منّا نحو سلطان النعاس حتى نعود إلى التشبث بها بقوة مفزوعة، فتؤدي إلى تلك الصحوات المتكررة في المراحل الأولية للنوم، تَشِي بعملية الصراع بين غلبة التسليم الناجم عن الإرهاق والضروري للنوم وبين غلبة التحكم الذي هو درعنا المستدام! وأحيانًا يأتي الأرق نتاجًا لعملية التوتر الشديد المصاحبة لحسابات النوم.

يقول أحدنا شارحًا تلك الحالة:

«كان موعد النوم هو موعد القلق اليومي، فما إن أُصرف ذهني عن اجترار المواقف حتى أبدأ في الانتباه المفرط للساعة: (كم تبقى لي من وقت للنوم قبل الاستيقاظ لعملي؟ رباها! خمس ساعات فقط، ليست كافية، سيصيبني الإرهاق والتوتر في العمل، وسأحتاج إلى كثير من القهوة، إذن سأصاب برفرقة وازدياد لمعدلات ضربات قلبي، وسأكون غاضبًا وحانقًا طيلة اليوم! لماذا لم أذهب إلى الفراش مبكرًا؟ يا لحماقتي!) وما إن توترني دقات الأفكار تلك حتى ألتفت إلى الساعة فأجدني قد أضعت ساعةً أخرى وتناقص نصيبي من النوم المحتمل أكثر، فأتوتر أكثر وأكثر.. وهكذا أظل في حلقة مفرغة لا تنقطع!»

فقدان الاستمرارية:

لأن الاستمرارية في الحقيقة ليست سوى تكرار البدايات، لذا نجد أننا إن حاولنا وضغطنا أنفسنا وأرغمناها على بدء ما، لا نلبث أن نقطع ونكف عن المواصلة، لأننا لا نُطبق بدءاً جديداً. فالاستمرار ليس سوى استئناف متصل يربط كل ميقاتٍ بداية بميقات بدء جديد، وهكذا، فأنتى لنا الاستمرار!

وهنا نبدأ في الحُكم على أنفسنا - في محاولةٍ منا لتفسير الأمر - فنتهم أنفسنا بالكسل أو غياب الالتزام، أو نَصِف أنفسنا بفقدان الدافعية، أو ربما نتطرف إلى حدِّ الكفر برغبتنا في الأمر من البداية وإلا كيف لا نُكمل شيئاً نَحبه! غافلين عن أن حقيقة مشكلتنا هي تلك الكمالية المقيتة في التخيل وعدم قدرتنا على قبول نقص التحقق الواقعي حين يقارن بجمالية الصورة الذهنية!

يقول أحدنا:

«قد كان حلمي دخول كليتي الحالية، لكن ما إن دخلتها حتى أصابني تعثرٌ شديد، وتسويفٌ مستمر للدراسة، واستئقالٌ للحضور، ونفورٌ مفرط منها، حتى صار هاجسي المُلح هو التحويل إلى كليةٍ أخرى، وصرتُ أتشكك في رغبتني بها من البداية. ومضى وقت طويل حتى اتضح لي أن رغبتني في الانتقال لكليةٍ أخرى ليست سوى هربٍ من المعضلة الكمالية التي صرتُ مغروساً فيها، وعدم قدرتي على تحمل الفشل، وشعوري بالرغبة في بداية جديدة يوهمني عقلي أنها ستكون أفضل بشكل ما. فدومًا ما يحاول دماغي مخادعتي بأن (البدايات الجديدة أيسر من ترميم القديم، وأن البدء بنظافة خير من ترتيب الفوضى ولممة المكسور، وأن البدء يعني متسعًا من الوقت للإنقاذ)!»

مثل تلك الحالة الذهنية كثيرًا ما تُصيب الطلاب المتفوقين في المراحل الدراسية الحرجة، فتدعوهم لتأجيل دخول الامتحانات للعام التالي بسبب ضيق الوقت المتبقي للحاق باستذكار المناهج، لكنهم يجدون أنفسهم في الموقف نفسه في العام التالي!

إن حالة كمالية التأجيل لا نكون فيها شاعرين بأننا لسنا جيدين بما يكفي، بل إننا جيّدون وقادرون لكننا لا نفعل، فنكيل لأنفسنا اتهامات التقصير والتراخي، ونتحول بعدها إلى «لسنا جيدين بما يكفي»، ونبدأ في إنبات الحزني بنفوسنا ونشوء هوية زائفة لا نرى أنفسنا فيها على حقيقتنا أننا جيّدون لكن مكفوفون معطلون، فهلمّ بنا، بل سيئون متكاسلون متراخون نفتقر للجدية، فبئسًا لنا!

وبعضنا مع الوقت لا يكتفي بمعادة البدء بل يبدأ في معادة الواقع نفسه؛ الواقع الذي هو سَفاح سارق لبهاء التخيلات، فينفصل عن الواقع ويهرع نحو أحلام اليقظة المستدامة يبني فيها قصوره ويحقق فيها طموحاته ويسدد فيها احتياجاته ويلوذ بها عن خشونة الواقع، فيزداد تورطه في التأجيل، ليتحول نحو الفشل الواقعي وفقدان الفرص.

وهنا تنشأ دينامية جديدة: الاستياء.

7 - الحقد والاستياء والعدائية

إنك حين ترى شخصًا يُحقق ما لا تستطيع تحقيقه قد يؤلمك ذلك قليلاً، وحين تجد بين يدي شخص ما لا سبيل لك لبلوغه ربما يصيبك بعض الوجد، لكن أصعب ما يمكن للمرء أن يمر به هو أن يجد جواره من يُحقق بالفعل ما يعلم من نفسه أنه قادرٌ على تحقيقه، ويتأمل من حوله فيجد بعضًا ممن يفوقهم في الملكات والإمكانات يتجاوزونه وينالون ما كان بمقدوره حيازته، لكنه تأخر فقط لأنه لم يبدأ!

إن عداوة الواقع هي حل مؤقتٌ لثلاث نواجه أنفسنا، ولثلاث نظرات في عين كماليتنا وتأثيراتها، ولسان حالنا المخادع: «ليست المشكلة في كماليتي، بل في الواقع، في المحسوبة، في الأغبياء، أو في سوء التوزيع، أو في البيروقراطية، أو في مشكلات اجتماعية وسياسية»، وغيرها من منابع تحويل إحباطاتنا إلى استياءات عدائية تجاه العالم والآخرين.

فيمنح الإحباط العميق طاقةً متجددةً لحالة غامرة من الاستياء والحقد، وأحياناً الحقد والغيرة، التي قد تؤدي إلى إحدى النتائج التالية:

- المزيد من الانسحاب من المساحات الاجتماعية، والمزيد من الانفصال عن الواقع، وربما المزيد من الاتكاء على أحلام اليقظة.
- يأس عميق مشوب بالغضب من الذات قد يؤدي إلى أن تتمكن منّا حالة من الاكتئاب أو رثاء الذات والشفقة على النفس.
- التحول إلى نموذج عواجز الفرح⁽³¹⁾؛ حالة من الانتقاد الدائم لكل شيء وأي شيء، ليس لأنفسنا فقط بل الآخرين أيضاً، ينشغل فيها الشخص بتتبع عورات الآخرين، وتصيّد أخطائهم وانتقاء تعثراتهم، في محاولة لمواساة نفسه وتخفيف وطأة المقارنة ووجيع التأخر. يشاهد الحياة من مقعد المتفرج، كعجائز الحارات اللواتي يتحسرن على فوات جملهن بمناظرة الشابات السائرات في الطريق ولمزهن!

نبدأ في التحول نحو إعلان (كيف كنا سنفعلها بشكل أفضل من فلان)، و(كيف نستحق مكانة فلان التي لا يتمكن من القيام بمقتضاها)، نتحول إلى نموذج الناقد الفني الذي لا يستطيع التمثيل أو المديح الرياضي الثائر على أداء لاعبٍ ما يوجه جُلَّ طاقته نحو تصيّد زلاته، هذا المديح الحالي الذي هو في الحقيقة ليس سوى اللاعب السابق الذي لم يصل إلى ما يرى نفسه مستحقاً له لغياب استمراريته واستقراره في السعي. وتجد أكثرنا يتحول إلى (مُقدّم المراجعات والتقييمات / ريفيور)، نجعل من سخطننا الناغم محرّكاً

لتصيّد أخطاء أولئك الذين تشجعوا وغامروا وأنتجوا شيئاً ما في مواقيت قعودنا. فنصبح مسكونين بالمرارة، متلبسين بالحسرة الموحجة، نوجهها كطاقات تتبّع للعثرات، وانتقاء لسلبات الفاعلين وبالأخص من المرزوين والمشاهير والذين منحتهم الدنيا فرصاً إضافية للرواج.

■ التحول نحو العدوانية الفعلية، عبر الانجراف في الصراعات والتحديات والخلافات في محاولة لتنفيس الكَم الهائل من الاستياء المتنامي داخلنا.

■ ومع الإمعان في التردد والتسويق والمحاولة، وتوغّل الشعور بلوم الذات، وحالة الشلل النفسي المترتبة عليه، مع مزيج من العدوانية والشفقة على الذات تصبح مُحصلة العمل ضعيفةً، والنتائج واهيةً، وتُخفّت التوقعات، وتُخذَل آمالنا وآمال الآخرين في إمكاناتنا، فنصل نحو حالة من الذبول والتدمير الذاتي وهو ما نسميه: مفارقة الفشل، تلك النتيجة النهائية لارتفاع معاييرنا الكمالية؛ أن تكون معاييرنا نفسها سبباً في فشلنا!

8 - الكمالية المعكوسة (مفارقة الفوضى)

الكمالية عدو الإلتقان.

قولتير

وهنا نصل إلى الدينامية الأهم التي تُشكّل صدمةً عظيمةً لمن يتأمل الواقع النفسي للشخص الكمال، فيتساءل كيف يمكن أن أكون كمالياً بل ربما وسواسياً مهووساً بالنظام والقواعد والمعايير، وفي الوقت نفسه تمتلئ حياتي بمثل تلك الفوضى!

وكثيراً ما نَشهد ذلك الشخص الكمال المهووس بالنظام فنشاهد مكتبه أو سيارته فإذ بها مسكونة بالفوضى، أو تشهد امرأةً تطاردها الهواجس الكمالية وفي الوقت نفسه تجد حقيبتها أو عُرفتها تصل إلى حالة مُزرية من الظروف اللا-آدمية⁽³²⁾.

ناهيك عن الفوضى المعنوية الممثلة في المهام المتشعبة، وفرط التشتت، واختلال المواعيد، وتأخر التسليمات، والتعثرات المالية، والسلوكيات الإدمانية.. وغيرها!

فكيف يمكن للشخص الكمال أن تصبح حياته على المستوى المادي والمعنوي محتشدةً بالفوضى؟!!

إن قعودنا عن البدء وخوفنا من المبادرة الذي يؤدي إلى أزمة عنيفة في الاستمرارية، يدفعنا لنُشئ نوعًا من الدفاع النفسي لتتمكن من استمرارية العيش، فلا أحد يمكنه أن يظل مسوِّفًا للأبد. لكن هذا الدفاع غامض للغاية وعصبي على أن تلتقطه إدراكاتنا الواعية، وهو الدفاع بالإلهاء؛ فبدلاً من أن نبادر لنفعل ما هو حريٌّ بنا أن نفعله، وبدلاً من أن نواجه حرج مقابلة أنفسنا في المماثلة والتسويق، فإننا نعمد إلى أمور أُخرى نفعلها نتلاهى بها عمّا نريد أن نفعله أو ما علينا أن نقوم به التزامًا، فنبداً في الدخول في حالة من التشتت المفرط، ونفتح مشاريع متعددة وملفات كثيرة في الوقت ذاته.

ولدينا طريقة مميّزة في اختيار هذه النشاطات تتمثل فيها ثلاث خصائص:

1. أن غرض التلهي عن رغبتنا الحقيقية والتزاماتنا يكون غالبًا غير واع، فتبدو تلك الأعمال كأن لها أهمية ما، لكنها في الحقيقة تقوم بوظيفة وحيدة وهي شغلنا عمّا له قيمة بحق أو عمّا نحن ملزمون بفعله. تنطبق تلك الطبيعة على القرارات التي نتخذها قبل الامتحانات بدراسة لغة جديدة، أو البدء في تعلم العلوم الشرعية، أو الخدمة المجتمعية، أو خوض مناقشات جادة طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي، وغيرها من المهام التي تبدو في ظاهرها مهمة لكنها جاءت فقط في هذا التوقيت للإلهاء عن القيام بالتزامات.

2. العقلنة والتبرير: استخدام مبررات منطقية لتبرير انخراطنا في تلك الأعمال وانشغالنا عمّا له قيمة لدينا. ومن خلال العقلنة نؤسس (ونُشرعن) لإطار نظري يسوِّغ لنا الانخراط في تلك النشاطات ويواري عنا غرض التلهي اللاواعي فينا.

3. الشحن الانفعالي: لأننا نفتقد المبادرة والمبادأة فإننا في تلك النشاطات المختارة نعول على الحافز العاطفي، أي الحماسة والمتعة، فننخرط في تلك النشاطات والمشاريع اللامعة، ندخل إليها بشغف كبير وانفعال جارف لا يلبث أن يهدأ.

نصبح أسرى انفعالاتنا، مستعبدين باشرطية الرغبة قبل الفعل، وهو الوجه المضاد للالتزام؛ فإن ما يُفرك الطفل عن الناضج هو أن الطفل يفعل ما يجب فقط، أمّا الناضج فيفعل ما يجب وما لا يجب ممّا يلزمه فعله. ونظرًا لاشترطية وجود المشاعر المحركة (والمزاج) واقتضاء السلوك وجود الرغبة نصبح في حالة استجداء مستمر لتلك المشاعر المحركة وندعوها زيفًا للشغف، فتأرجح بين شغف وافتقاد للشغف، ولا نطنن أن الأمر لا يعدو كونه مزاجية انتقائية وافتقارًا عميقًا للالتزام الذاتي! (33)

بل يتطور الأمر أحيانًا حد اعتبار الشغف (وحضور المزاج) شرطًا للفعل الإنساني، والاندھاش ممّن يطالبنا بفعل إلزامي لا نجد في أنفسنا الرغبة في فعله! وعلى الرغم من الصبغة العقلانية التي نتسم بها،

وتقديسنا للمنطقية والحقائق، فإننا نصبح محكومين في أفعالنا ونشاطاتنا بحرارة العاطفة التي إما تسمح لنا بالبدء أو نجدها فاترةً شاحبةً فنشكو غياب الدافعية!

وما إن يهدأ انفعالنا وشغفنا بمشروع ما حتى نبدأ في البحث عن شغف جديد ونلقي بملف المشروع السابق إلى رفِّ التأجيل المعتاد، ونتفحص الحياة باحثين عمّا يثير مشاعرنا ثانيةً ويحرك انفعالاتنا المؤقتة، نتلاهى بالثالث عن الأول (الرغبة الحقيقية والالتزام)، والثاني الذي لم يكن في ذاته إلا تلاهيًا شغوفًا فقد حرارته، فنقع على شيء جديد؛ مشروع لامع آخر فندخل إليه ممتئين بالحماسة مرةً أخرى، ونشرع في عقلنة انتمائنا الجديد «هذا هو شغفي، وجدتُ فيه ضالتي، أمّا سابقه فلم يكن كذلك!»، وهكذا دواليك، لينتهي بنا الأمر أمام نوافذ مفتوحة، وبدايات مبتورة، وأحلام مؤجلة، ومشاريع معطّلة، وتشتت شديد بين المسارات؛ وهنا تدلف إلى حياتنا الفوضى التي هي وليدة تزواج المماثلة بـ التردد.

نصبح مطاردين بالاحتمالات، مسكونين بالممكنات، نتبع كلّ شيء يجذبنا، ولا يمكننا -بسبب الكمالية- أن نُضحى بطريق أو نعدم احتمالًا التزامًا بآخر. وكلما زادت مواهبنا تعددت مشاريعنا وتجاربنا، وبالتالي تشعبت مساراتنا اللامكتملة، وازداد تشتتنا وتفرّق جمعيتنا الداخلية وزادت الفوضى وترسّخ الفشل.

فلم تعد البدايات الآن تُرعبنا، وإنما أصبح الاستمرار هو العائق الحقيقي والوحش الأكثر رُعبًا، وبتنا نهرب من الاستمرارية عبر تعدد البدايات، وتجنب المواصلة بشروع في مشروع جديد؛ تصبح حياتنا بأسرها بمثابة شروع في حياة، حياة في طور التعطّل والتوقف والتجمّد المُستدام، نحاول أن نحصل على كل شيء لتتلاهى عمّا له قيمة بحق، فنخسر كل شيء!

إن كماليتنا تمنعنا من التخلي عن أي شيء، تُسنينا أنه ليس بإمكاننا أن نصير كلّ ما نحلم، ولا أن نُتقن كلّ ما هو متاح للإتقان، ولا أن نتميّز في كل ما يثير شغفنا أو يداعب متعتنا ذات يوم. إن الكمالية تخدعنا حين تُخفي علينا الحقيقة الوجودية الأكثر سطوعًا (أنه ليس بإمكانك أن تكون كلّ ما يمكنك أن تكونه، وأنه لستم من أن تكون أقصى ما يمكنك أن تكونه في مساحة ما فعليك أن تتخلى بشجاعة عمّا يمكنك أن تكونه فيما سواها أحيانًا).

إننا نحتاج إلى أن نعتزف اعترافًا قاسيًا؛ أننا -معشر الكمالين- طمّاعون للغاية، ليس طموحًا بل طمعًا، وهو ليس طمعًا ينطلق من جشع ونهم لكنه طمعٌ ينطلق من خوف، فالخائف طامع، ومن اعتاد الجوع اتجه نحو ادخار المزيد خشيةً جوع جديد. وكل من تعرّض لحرمان خاف عودة ذلك الحرمان وإن شبع يومًا، لذا مال نحو التجميع والتجهز الذي يظهر في صورة اكتنازٍ طامع. لذا تجرّدنا نحاول أن نحوز إيجابيات كل شيء، ويصعب علينا الاختيار الذي يقتضي التخلي!

إن الحياة ليست كالشركات في تسويقها للخيارات، فالشركات تتبع أسلوبًا ما: أن يحمل الخيار الأدنى (والأرخص) سمات معينة، ثم تمنحك خيارًا آخر يحتوي سمات الخيار الأدنى ويُضيف إليه خصائص أخرى بسعر أعلى، وتمنحك خيارًا ثالثًا يحتوي الخيارين السابقين ويتجاوزهما في السمات والتكلفة، تمامًا كتردد الكماليات في فئات سيارة معينة أو كاشتراكات البرامج على الإنترنت وغيرها. أمّا الحياة فلا تعمل هكذا؛ هي تقوم على فكرة (الحزْم) والخيارات نفسها نعم، لكن كل خيار يحوي سماته الخاصة، إيجابياته وسلبياته، ولا يمكنك أن تختار خيارًا يحمل كامل إيجابيات الخيارات الأخرى ويتجاوز سلبياتها. الحياة لا تعمل هكذا، فداخل كل خيار ستجد ما يجذبك وما يُنفرك، وستجد الخيار الثاني يفتقد بعضًا مما جذبك في الأول، وهكذا، ممّا يُعقد عملية الاختيار الحُرّ تعقيدًا حقيقيًا، ويُصعب الوجود الإنساني الواقعي!

ونحن نريد من الحياة أن تعاملنا كما تعاملنا الشركات، ننتظر خيارًا أفضل دومًا يحتوي سمات الخيارات المتروكة كاملةً، فنحن لا نريد أن نخسر شيئًا نبتغيه أو نتخلّى عن أمرٍ إيجابي، فنقف في حالة انتظارٍ لاهِثٍ - لا ينقطع - لشيء أفضل لا يمكن أن يأتي واقعيًا دون فقدٍ أو خسارة!

لذا يبقى المحور الرئيس في التعافي من الكالمية هو تنمية القدرة على تحمّل تلك الخسارات التي تنطوي عليها الاختيارات؛ أن نحيا الحداد على باقي ما يمكننا أن نكونه وما يمكننا أن نحصل عليه، مقابل أن نحصل على بعضه أو نتقن بعضًا مما نحن مؤهلون لفعله. ولكي نُحقق حُلْمًا سيكون علينا أن نتقبل موت أحلامٍ أخرى، فإذا حاولنا الإبقاء على كل حُلْم ضاع إمكان تحقيق أيّ حُلْم!

فالوجود في حقيقته يقوم على الحرية، والحرية لا تقوم - كما نتوهم - على الاختيار، إنما تقوم على الرفض. فليست الشجاعة في أن تقول «نعم» لشيء تريده، إنما الشجاعة الحقة في أن تقول «نعم» لشيء تريده وتُقدّمه على أشياء أخرى تريدها كذلك فتقول لها «لا». وتلك المرغوبات المتروكة من أجل مرغوب رئيسي هي مناط تحقّقنا من حُرّيتنا، وهي ما يصنع قدرنا بحق.

والثقافة الجديدة السائدة التي نتخذنا باسم الشغف والاستحقاقية فتوهمنا أن بإمكاننا حيازة كل شيء، إنما تُعطل حُرّيتنا وتُقيّد ملكاتنا من حيث أو هممتنا أنها تُحررها، فمصيرنا إنما يتحدد بقدر الأثمان التي ندفعها والخيارات التي نتركها من أجل ما قرّرنا الالتزام تجاهه.

والفوضى هي تسديد موازٍ لدين النقص الذي أبينّا أن ندفعه. كأنه نصيبنا من الخلل الذي رفضنا أن نتقبله فأصبح مركزًا في منطقة هشة من حياتنا. (34)

وهنا يمكنك تحيل السقوط الأخير للكالمية، فنحن الآن بإزاء مشهد فوضوي لملفات مبعثرة، وطاقة مفرّقة بين المسارات، وتجمّد في الطريق إلى الطريق؛ إنها حالة الفوضى الغريبة التي تسكننا وتستولي علينا في النهاية!

ذلك هو قاع الارتطام النهائي لدى الكمال، لم يكن قاعنا هو الفشل فحسب بل تعددية الفشل، فوضى الفشل المؤلمة! وهكذا تتجلى لنا تلك الحقيقة التي سردها كثيرًا: «الكمال عدو الإكمال».

9 - أحلام اليقظة

الخيال يأكلنا نحن، الخيال أكل أكوّل جراف، الخيال من أكلة البشر.
إن الخيال أكلك وأنت أكّله، فعلّ واحد وزمن واحد، ولكني لا أدري أيكما يريد الانتقام من الآخر ولا أعرف لماذا.
فهو يسكنك ويلح عليك حد الإضجار، وأنت تربيته وتملؤه شحًا كخروف أضحية، ولا أعلم ما تريدان!

محمود المسعدي

وهناك تحت وطأة الفشل والتشتت، ونتائج الماطلة والتردد، وتعالى نغمة الغضب والعدوانية، والشعور بالفوات والندم والحنق على السائرين، هناك تشتت أحلام اليقظة أكثر وأكثر، ونلوذ بصناعة ذلك الواقع البديل، وتلك القصة الرائقة البهية التي تلمع في أذهاننا فتسحبنا مَمَّا يُوجِعنا، وتُقدِّم نفسها كتهويدة تربت علينا وتروي لنا قصةً أسطوريةً نحن أبطالها! في هذه الحكاية الذهنية الممثلة في أحلام اليقظة نُسدّد كل احتياجاتنا العالقة، ونصنع كلّ ما أعتينا خشونة الواقع عن تحقيقه.

إننا -معشر الكمالين- نستعيز عن العمل بالتفكير، ونستخدم الأفكار السابحة بديلاً عن النشاط الفعلي. وعلمنا الواقعي لم يدعنا نحيا مع أفكارنا الباردة المشلولة وإنما طالبنا بالعمل والحركة واعتمد في تراتبيته وتوزيعه الحفاوة على الفعل والتحقيق، ولم يُلقِ بالأهل للتنظير مهما كانت إمكاناتهم كبيرةً ومواهبهم استثنائية، لذا لفظنا الواقع نحو مساحة الخيال؛ المساحة الوحيدة في الوجود التي يستوي فيها الفعل والفكر حيث تتحقق الأفكار على شاشة أذهاننا بمحض مرورها!

هكذا قدّمت لنا أحلام اليقظة مغارةً آمنةً نلوذ بها من مقتضيات الواقع، وحقّق لنا الخيال حالة الالتجاء فرارًا من المطالبة بالفعل لیسسمح لنا أن نرسم -دون مشقة- كلّ ما نريد.

إن الخيال هو ما يُحقّق سلامَ الكمالية الأعظم، فهناك ترحح التحكّمية؛ ويكأننا نحمل عصًا سحريةً كساحرة سندريلا نُحِيل ثمار الحديقة سيارات وخدمًا، نسمح بهذا ونزيح ذلك!

كما يُحقّق لنا انتقامنا المرجو من كل مَنْ آلمنا وكلّ مَنْ آذانا، بل -مع كامل الأسف- قد سمح لنا بإسقاط كل مَنْ جاوزنا وحاز ما نريد فامتلاًنا منه غيراً؛ هناك ازدهرت عدوانيتنا وتعالّت نبرة انتقامنا فأذينا خصومنا وهزّمتنا كلّ غريمٍ هدّد وجودنا.

هناك في مساحات الخيال كنا كل ما نريد أن نكون، لا ما يمكن أن نكون، فقد جاوزنا الإمكان نحو تحطيم سقف القواعد وتحصيل ما لا ينبغي لأحد بعدنا. لقد انتقلنا من العيش في بيوتنا إلى العيش داخل أدمغتنا، نشرد سائرنا كلما اشتدت همومنا فنحلّق في سماوات لا محدودة من تحقيق الرغبة وتفعيل الأمنيات والحصول على ما نطلب.

وحين كنا نعود إلى الواقع نجده على قبحة وجفافه، بل ازدادت صعوبته بفعل الساعات التي أنفقناها مع الخيال، واشتدت وعورته بفعل مقارنته بجمالية الحلم، فتصعب علينا الحياة في الواقع أكثر ونهرع عائدين نحو الخيال أكثر وأكثر!

10 - الكمالية والفشل العلائقي (35)

نموذج الانفصال الاجتماعي الناجم عن الكمالية:

يرى هذا النموذج أن دينامية العلاقات مع الشخص الكمال تجعله يمارس نمط تواصل يميل إلى العزلة الداخلية وانعدام الأصالة والشفافية داخل العلاقات ما يُشعره هو والآخر بالانفصال، مما يؤدي إلى الرفض الاجتماعي الذي كان يحاول تجنبه ابتداءً عبر المعتقدات الكمالية.

وأن الكمالية التي تنشأ في العلاقات المبكرة بين الطفل والشخص المعني، حيث يحدث نوع من التباين بين تعبير الطفل عن احتياجاته وانفعالاته وبين استجابات الأب أو الأم، ينجم عنها نوع من عدم الاتساق أو الانسجام بينهما مما يؤدي إلى شعور الطفل بكونه ناقصاً (وهذا النقص هو الذي أدى إلى شعوره بالحرمان وفقدان الدفء والاتصال والانتفاء)، وكذلك يرى الطفل ذلك الآخر رافضاً وناقداً. وبالتالي تصبح دينامية العلاقة الخفية بين ناقص وناقد، أو بين معطوب ورافض، فيتلهف الطفل لإكمال نقصه الذي سبب له هذا الرفض! فينشأ الميل إلى الكمالية والهروب من إبداء أي نقص محاولةً لإشباع احتياجات غير ملباة نحو الدفء، والانتفاء، والقبول، والاتصال.

وبحثاً عن هذا الاتصال وهرباً من العزلة الداخلية يبدأ الشخص في اختيار الظهور بمظهر مثاليّ ويحاول موازنة عيوبه، ومن ثم يظهر غير أصيل أو غير حقيقي ويفتقر إلى العفوية والتلقائية، أو ربما كاذباً ومتلاعباً. وللمفارقة، فإن ذلك الأسلوب نفسه يؤدي إلى الاغتراب المزدوج في العلاقة، فيشعر الفرد أنه مغترب عن نفسه، ويشعر الآخر بعدم صدقه في مثاليته، فيحصل النفور ويتحقق الرفض الذي كان يخافه!

وهكذا تستمر حلقة الكمالية المفرغة لتؤدي في النهاية إلى حالة من العجز والاغتراب والوحدة والشعور بعدم التجذر وانعدام الانتفاء، ومن ثم ظهور أعراض الاكتئاب وأفكار الانتحار.

(2)

التجربة الذاتية

الكهالية هي إساءة ذاتية على أعلى مستوى ممكن.

آن ويلسون

الكهالية ومفارقة الإنجاز وتحطيم الذات!

لدى البشر نوعٌ من القانون الضمني للنمو الذاتي يبدو لنا بدهياً حينما نذكره: «مزيدٌ من الإنجازات يعني مزيداً من الرضا عن النفس، وبالتالي مزيداً من تقدير الذات، وهو ما يُحفز مزيداً من الإنجازات».

لكن الحقيقة أن هذا القانون يبدو معكوساً لدى الأشخاص الكهاليين والمصابين بنوع من الوسواس، فالقانون -بغرابة- سيبدو هكذا: «مزيدٌ من الإنجاز يعني انخفاضاً أكثر في تقدير الذات ومعدلات الثقة بالنفس، وبالتالي صعوبة أكبر في تحقيق مزيد من الإنجازات، ومن ثمّ احتياج إلى بذل جهد أكبر لتجاوز الإنجازات السابقة، التي ما إن نتجاوزها حتى ينخفض تقديرنا لذواتنا أكثر وأكثر، وبالتالي تزداد صعوبة الإنجاز أكثر وأكثر». أي إنه في دستور الكهالية: كلما زادت نجاحاتنا انخفضت فرص نجاحاتنا المستقبلية!

كيف يمكن أن يحدث هذا؟

انطلاقاً من بعض الديناميات السابقة سنشرح تلك الدينامية المصغرة لهذا القانون العجيب الذي يطرد فيه النجاح المزيد من النجاح، وكل إنجاز يستدعي فشلاً وتحطيمًا لمعنوياتنا لا ارتفاعاً لها!

1. مرحلة الصورة الذاتية المنخفضة:

إننا نبدأ دوماً من حالةٍ من انخفاض التقدير الذاتي، يبدو فيها حُكمنا على ذواتنا مجحفاً، ولسان حالنا يقول: «لستُ جيداً بما يكفي، لستُ كفؤاً».

2. وضع المعايير غير الواقعية:

في محاولة منا لتعويض ذلك النقص وازدراء الذات نبدأ في صياغة معايير مرتفعة للغاية وتوقعات عالية من ذواتنا، ومن هنا ينشأ النزوع الكهالي كدفاع ضد كراهية الذات. ولسان حالنا يقول: «إن حققنا إنجازات

عالية وقمنا بالوفاء بتلك المعايير المثالية الصارمة سيعني ذلك أننا على ما يرام، وحينها فقط يمكننا أن نرى أنفسنا جيدين».

3. مرحلة مواجهة المهام:

تُقابلنا دنيانا بكثير من التحديات والمهام اليومية التي تنقسم رداً أفعالنا تجاهها إلى واحدة من ثلاثة توجهات نتقلب بينها:

■ أن نتجنبها نظراً لصعوبة الوفاء بمعاييرنا العالية، ونمر نحو التسوية والتردد والشلل الكمال (ناقشناه سابقاً)، وينتهي بنا الحال مع هذا الشلل والشلل الفعلي إلى الحُكم على ذاتنا أننا لسنا جيدين بما يكفي.

■ أو أن نقوم بالمهمة بقدر استطاعتنا، وبعدها نُقيّم ذاتنا تبعاً للمعايير العالية التي اخترناها في المرحلة الثانية وغالباً ما نرى أنفسنا لم نستوفها كاملةً، وبالتالي نرى أننا قد خالفنا النجاح وجانبنا التوفيق ومن ثم يستحيل علينا الرضا، أي أننا نَحكم على أنفسنا تبعاً لتلك المعايير أننا لسنا جيدين بما يكفي.

■ في بعض الحالات نقوم بالعمل ونجتهد بأن نتمه على أكمل وجه، والعجيب أننا أحياناً نتمكن من فعل ذلك والوصول إلى موافاة تلك المعايير مؤقتاً بعدما نستنفد الجهد حد الاحتراق الذاتي. فهل نرضى عن أنفسنا حينها؟ بالطبع لا، إنما غالباً ما نقوم بالتهوين من إنجازاتنا تلك، والتقليل مما وصلنا إليه عبر عدة طرق:

1. نسبة الأمر إلى الحظ أو الصدفة.

2. الإفراط في نسبة الأمر إلى توفيق الله بطريقة تبخسنا أي جهد، ظناً منا أنه نوعٌ من التواضع أو الزهد، وليس في الحقيقة سوى نوع من حرق أرضنا الداخلية عبر رسالة ضمنية «لست بشيء»، وأن الأمر ليس سوى توفيق لا تضمن أن يبقى مستمراً.

3. نسبة الأمر إلى مجهودات الآخرين، والتقليل من المجهود الذاتي، كفريق العمل أو زملاء أو المديرين والمعلمين وغيرهم.

4. نسبة جُلّ الأمر إلى الظروف الخارجية كحُسن الطالع أو استتباب عوامل خارجة عنا أدت إلى تيسير الإنجاز كأن نقول: «لم نتفوق إنما فقط كانت الاختبارات ميسرة... لم يتم اختياري للعمل بناءً على إمكانياتي وخبراتي بل لأن غيري من المتقدمين لم يكونوا على

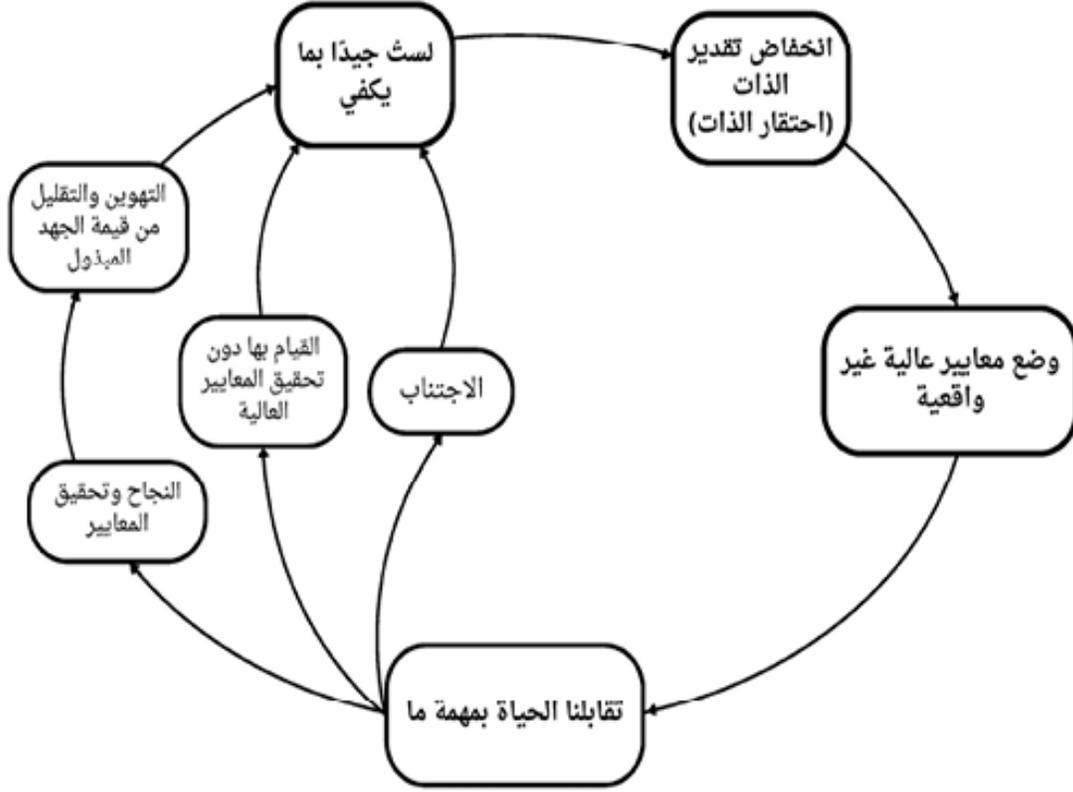
المستوى المطلوب، فالإعلان بالصدفة لم يصل إلى المؤهلين فعلاً لشغل الوظيفة.. لقد كانت الوساطة وعلاقة مديري بوالدي هي الأساس لكل ترقية نلتها، وهكذا».

وبالتالي، وبغض النظر عن الوسيلة التي اتخذناها للتهدوين من جهدنا على الرغم من حصول الإنجاز وموافاة المعيار، ينتهي بنا الحال إلى الحط من قيمة ذواتنا والنيل من أنفسنا والوصول إلى الفكرة النهائية نفسها: لسنا جيدين بما يكفي.

وهكذا نرى أنه أمام كل مهمة، سواء قمنا بتأجيلها أو بالقيام بها بشكل لا يوافق المعايير أو قمنا بها على أكمل وجه وبالمواصفات القياسية، فإننا نصل إلى النهاية نفسها التي تُوافق بدايتنا، فنعود للنقطة التي ارتحلنا عنها ابتداءً أننا لسنا جيدين بما يكفي، لتعود الكرة كما بدأت فنحتقر ذواتنا، وندافع أمام تلك الكراهية الذاتية وذلك الاحتقار عبر مزيدٍ من المعايير المرتفعة التي تجعلنا نقابل المهام بوحدة من الطرائق الثلاث المؤدية جميعاً إلى الشعور بعدم الكفاءة أكثر وأكثر! وهكذا أمام كل مهمة، وبغض النظر عن مآلاتها، تنتهي كل مهمة لنا ويؤول كل نشاط نخوضه إلى مزيد من كراهية الذات والتقليل منها والحط من قيمتها.

وهكذا يصبح الكمالي هو الشخص الوحيد الذي كلما خاض مَهَمات أكثر انخفضت رؤيته لذاته، بل كلما وصل إلى نجاحات وحصل إنجازات أكثر انتهى به الأمر إلى شعور أكثر سوءاً تجاه ذاته!

إن الكمالي ينخفض تقديره لذاته بغض النظر عن إنجازاته، كأنه يتحطم أكثر كلما تفاعل أكثر، أو اجتنب الحياة أكثر. إنه يتضاءل في عين نفسه كلما ازداد سيره، وينخفض تقديره لذاته كلما عاش أكثر، ويذبل كلما تنفس!



شكل يوضح الحلقة المفرغة المستمرة للعلاقة العكسية بين الإنجاز الشخصي وتقدير الذات لدى الشخص الكمال

والآن فلنتأمل هذين المثالين تطبيقاً لذلك النموذج:

المثال الأول يمثل كاتباً روائياً يحمل اعتقاداً مثالياً يُفضي إلى توقع كمالٍ مفاده: (ينبغي أن أكتب روايةً استثنائيةً، إذا تعرضت لسهام النقد تنجو، وإذا خضعت لتفحص العيون تصمد، تُشابه روايات الأقدمين في متانة الحبكة وجزالة الأسلوب وتفوق الصياغة، تحمل عناصر ميثولوجية ونموماً فريداً لمنحني الشخصيات)؛ هذا الاعتقاد الكمال يكمن في خلفية ذهنه سواء كان واعياً ومبرراً ومنطوقاً من قبله أو تلقائياً تخيلياً يرتبط بأحلام يقظته.

وإذ به تأتيه فكرة رواية، كباعث للعمل ودافع للإبداع، ولكن المعتقد الكهالي لا يلبث هنا أن يتفعل
منتجاً طريقاً من ثلاثة:

■ الأول: أن يجتنب الكتابة ويظل يسوف ويؤجل العمل على روايته لأنها لن توافق أبداً ذلك
المعيار البهي والصورة المثلى.

■ الثاني: أن يُنتج الرواية بالفعل ويُنهىها بعد كثير من العناء والمشقة، لكنه لن يكون أبداً راضياً
عنها لكونها لا يمكن أن ترقى للمقارنة بتلك الصورة المثلى.

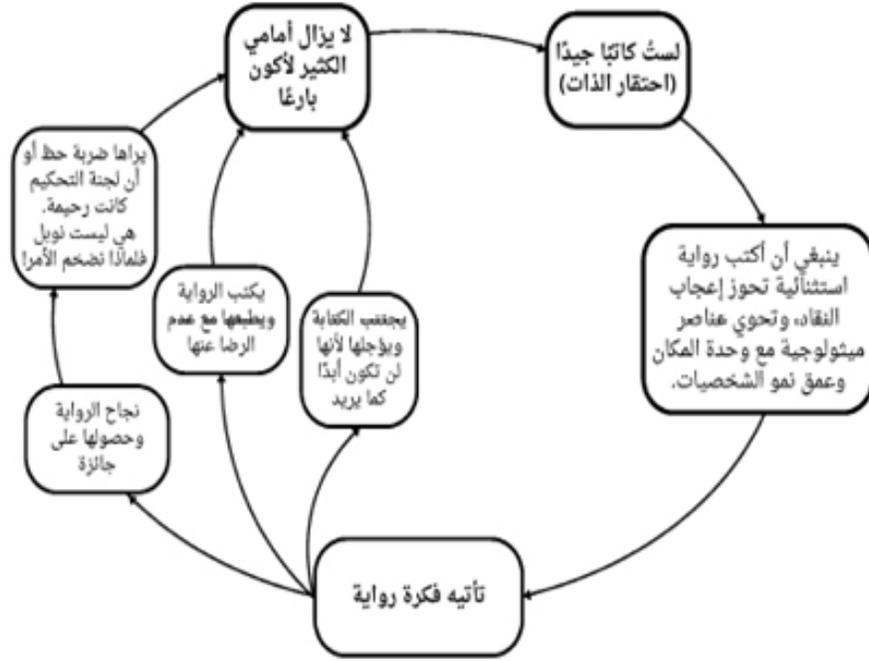
■ الثالث: أن يُنتج الرواية بالفعل مجاوزاً معاناة التسويف والجَلاد الداخلي، بل وتروج روايته
وتجد من القبول ما يكفي لتأهل لجائزة ما أو تحوز إعجاب النقاد نقيي المعايير، وحينها تتعالى
في عقله طرائق تشبثية أخرى؛ ربما ترتبط بمعتقدات متلازمة المحتال (سنذكرها لاحقاً) تدور
حول رفع امتياز التفوق عنه وإزالة دواعي الحفاوة والرضا الداخلي، وتتمثل تلك الأفكار
مثلاً في:

■ (هي مجرد ضربة حظ لا أكثر، فقد صودف أن لم ترقّ الروايات المتقدمة للجائزة للمعايير
المرجوة).

■ أو (لجنة التحكيم لم تكن جيدة أو مؤهلة للحكم، أو ربما كانت رحيمةً أكثر من اللازم).

■ أو على أقل تقدير يتم التقليل من قيمة الجائزة أو الحفاوات (فهني ليست جائزة نوبل على
أية حال!) أو (إن الناقد المُحتفي ببراءتي ليس رولان بارت ليُشكّل رأيه اعتماداً أتكئ
عليه في تقييمي لذاتي).

وبالتالي سواء مارس روائياً هنا التسويف وتأجيل العمل أو أنتج العمل وأخرجه للنور، وسواء لاقى
العمل قبولاً أو لم يُلاقه، ستكون المحصلة النهائية تتمحور حول التأكيد على كونه ليس كاتباً جيداً بما يكفي؛
المعتقد الكهالي يستخدم نجاحاتنا وفشلنا على السواء نحو مزيدٍ من إفشال الذات وتثييط الهمة.



مثال 1: الكاتب الروائي

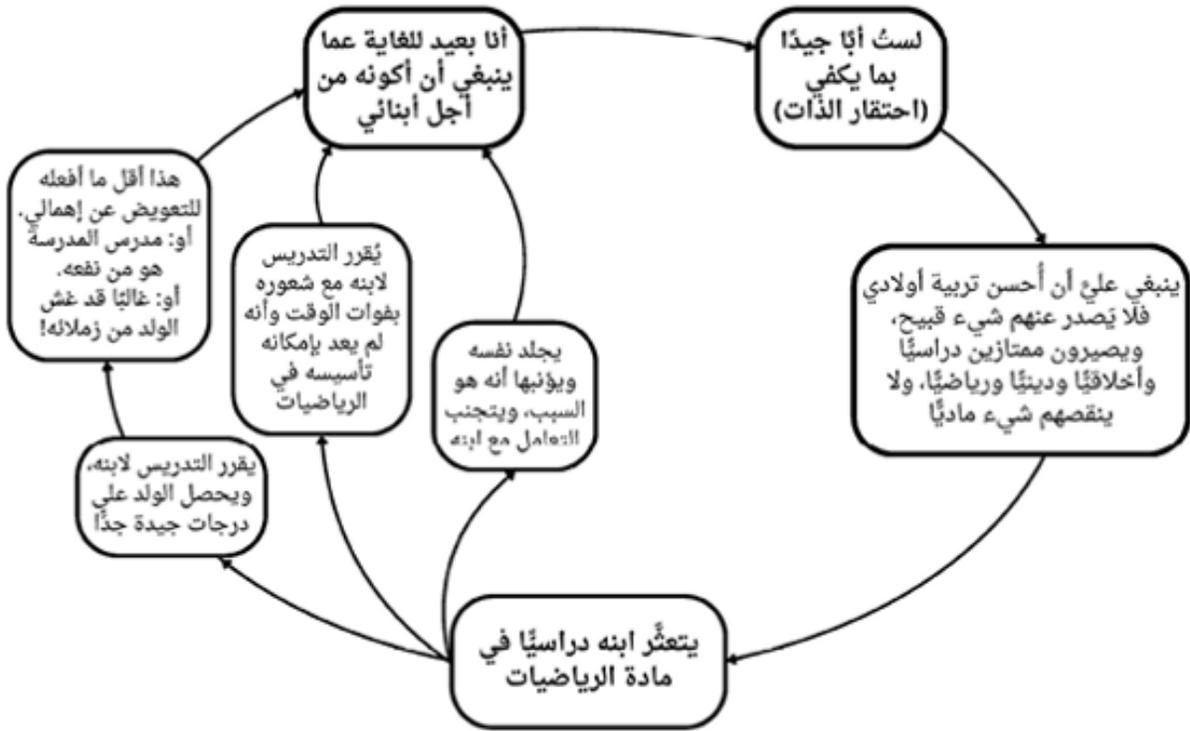
ومثالٌ ثانٍ لوالدٍ شابٍّ يحمل اعتقادًا كمالياً مفاده: (ينبغي عليّ أن أحسن تربية أولادي بحيث لا يصدر عنهم ما هو قبيح أو مخالف للقيم، ويصبحون ممتازين دراسياً، وصالحين أخلاقياً، ومؤهلين رياضياً، وموافقين للمعيار الديني، ولا أحرمهم من شيء على المستوى المادي) تلك الأفكار تمثل لديه حقيقة الأبوة ومعيارها.

وإذ بابنه يتعثر قليلاً في مادة الرياضيات، هنا نجد أنفسنا كالعادة أمام ثلاثة سيناريوهات:

- **الأول:** أن يجلد نفسه ويؤنب ذاته بطريقة صامتة ساكنة لكنها مُقعدة عن العمل للإصلاح، فيميل لاجتناب التعامل مع ابنه أو التعرض لما يذكره بتعثر ولده الدراسي، وربما يزيد انغماسه في العمل هروباً من مواجهة ما يضغط على تأنيبه لنفسه.
- **السيناريو الثاني:** يقرر مساعدة ابنه في الدراسة، أن يعمل على تدريسه لكنه في الوقت نفسه يستشعر أن الأوان قد فات ولم يعد في إمكانه اللحاق بما يريد، وبالتالي يعتبر كل مجهوده نوعاً من إنقاذ ما يمكن إنقاذه، فتصير تدخلاته مشوبةً بالإحباط والتوتر، وتدرسه لابنه مشحوناً بالهرع والملاحقة والضغط النفسي.
- **السيناريو الثالث:** هو الشكل الأكثر تفاقؤلاً، وفيه يقرر صاحبنا هنا التدخل ومساعدة ولده، ويسعى لاهتئاً لتأسيسه في الرياضيات، وبعيداً عمّا يمثله ذلك من ضغط وإرهاق لклиهما إلا

أنه ينجح في ذلك بالفعل، ويتفوق ولده في الرياضيات ويحقق قدرًا ممتازًا من النجاح. هنا تتعالى أصوات (بخس الذات) وإزاحة الحفاوة والتقليل من الإنجاز ففي نظره أن نجاح الولد لم يكن إنجازًا، فالمنهج سهل يسير والامتحانات بسيطة، والمراقبة كانت تحمل قدرًا من الرعونة ربما سمح بالغش وتناقل الإجابات بينه وبين زملائه، وعلى كل حال كان ذلك أقل ما يمكنه تقديمه لتعويض ابنه عن تقصيره الطويل في حقه.

وبغض الطرف عن أي مسار من الثلاثة ستكون المحصلة النهائية ثابتة، وهي توكيد فكرة: (إنني بعيد للغاية عما ينبغي أن أكونه والدًا من أجل أبنائي)، ومن ثم مزيد من احتقار الذات، واتساع الفجوة بين المتحقق الواقعي والمعتقد الكمال الذي بالتبعية، وبغض النظر عن المآل نجاحًا أو فشلًا، يصب في النهاية في مزيد من إفشال الذات وتشبيطها.



مثال 2: الأبوة

الخلاصة:

الكمالية كانت حلًا تحوّل إلى مشكلة. الكمالية ليست طلبًا للمزيد إنما محاولة أن نشعر بخوف أقل، أي إنها لا تتبع من دَفَعَات الحُب وإنما من غريزة البقاء، وهو ما يمنحها الطبيعة القهرية! وهذا الطمع الطامح إنما هو دفاع ضد انعدام الأمان، وبالتالي فإن غياب تفعيل نمط الكمالية لا يعني مجرد الانزعاج وإنما يُثير فينا ردّ فعل دُعري وتهديدًا بالفناء ينطلق من سردية: «مسموح لي بالوجود فقط إن كنت كاملاً»، وصوت داخلنا: «إن تخليت عن الكمالية ستنتهار حياتك برمتها». إذن نحن لا نتمسك بالكمالية وإنما نحن لا نستطيع التخلي عن طوق نجاتنا!

وبالتالي فإن كل مهمة أصبحت ميدانًا لإثبات الجدارة ورغبةً في البقاء، فانتَهت حالة العيش العفوي، فنحن لا نحيا إنما نحن ننجو.

كانت الكمالية فعلًا تمنحنا شعورًا بالأمان، وتقدير الآخرين، وشعورًا بالسيطرة، ثم انتهت بأن تفيض علينا قلقًا مستدامًا، وإحباطًا لا ينقطع، وتجنبًا للأصالة والخطوات الشجاعة، وحالةً من الجمود. فالكمالية ليست سمةً شخصيةً أو فضيلةً، إنما هي نظامٌ دفاعيٌّ نفسيٌّ يستهلك الموارد والطاقات ولا يمر دون كلفة باهظة.

تكلفة الكمالية

حُكِمَ على الذين لا يتذكرون الماضي بإعادته.

جورج سنديانا

تكلفة الكمالية ليست أضرارًا بل أثمانًا ندفعها ضريبةً تمسكُ بنظامنا الدفاعي:

1. الزمن: التفكير المفرط - التخيل - التأجيل - طقوس التدقيق والتعديل.
2. التكلفة النفسية: دوام القلق والتوتر - انخفاض الثقة - فقدان القدرة على الاستمتاع - الاحتراق الذهني - الرهاب الاجتماعي.
3. التكلفة الجسدية: المرض - الإرهاق - الجسد بوابة الاستراحة! (الفيروميالجيا والجسدنة) - اضطرابات النوم.
4. التكلفة الاجتماعية: خوف الحميمة ومواراة الذات - إيذاء الأُحبة ولو كانت مطالباتنا صامتة - الحياة السرية للذات الأصيلة - الكذب وشرح الثقة.

5. التكلفة الوجودية والروحية: فقدان معنى الحياة - الغياب عن اللحظة وبالتالي فقدان الخشوع والاتصال - غياب الرضا والقناعة ومن ثم سقوط الامتنان الحقيقي والتحول نحو الامتنان الزائف (لستُ أنا بل فقط التوفيق).

التخريب الذاتي ليس خطأً في نظام النجاة الإنساني، بل هو نفسه نظام النجاة الإنساني يتوهم أنه يُبقينا بأمان! كل سلوكياتنا تلك ليست دلالةً غباء أو حماقة أو نزق إنما دفاعات نفسية حفرية للنجاة! لا تتجه نفسك نحو التخريب الذاتي لأنك لا تُدرك ما يجب عليك فعله أو تحتاج إلى إرشاد للقيام بالفعل الصحيح التالي، وليس أمانة كسل أو حيرة، لكنه: ألمك إن فعلت! إنه دومًا ألمٌ غيرُ معالج، ومنطقه يقول لنا: إذا كان النجاح يستجلب ألمًا، والاختيار الحُر يأتي بالوجعة، فلنُفْشِل أنفسنا لتجنب الأول، ونستعبد أنفسنا قهْرًا وعجزًا لتجنب الثاني!

التحليل النفسي والكمالية

كلما استحال على الإنسان ادعاء التفوق لنفسه، سهل عليه ادعاء التفوق لأُمَّته أو لدينه أو لعرقه أو لقضيته المقدسة.

إريك هوفر

يكتب فرويد عن الكمالية في كتابه (ما وراء مبدأ اللذة):

«كثير منا قد يجد من الصعوبة بمكان أن يتخلى عن اعتقاده أنه داخل كل إنسان منا هناك نزوع / أو حفزة تدفعه نحو طلب الكمال، وأن تلك الرغبة الكامنة في نفوسنا في الكمال هي ما صنعت للإنسان إنجازاته وقفزاته بل تسامياته الأخلاقية، ومن خلالها ربما يتبرعم تطوره نحو الإنسان الأعلى (الذي بشر به نيتشه).

ولكنني لا أؤمن بوجود ذلك النزوع الداخلي، ولا أؤمن أننا نحمل تلك الحفزة فينا، ولا أرى من داع للإبقاء على هذا الوهم اللذيذ... وأن ذلك النضال المحموم من أجل الكمال ليس سوى نتاج لكبت الدفعات الغريزية؛ (الكبت) الذي عبره تشيّد كل ما هو ذو قيمة في الثقافة الإنسانية».

أي إن فرويد لا يرى النزوع نحو الكمالية سوى شكل متخفٍّ ومركَّبٍ من الدفاع النفسي / الكبت، يُحقق نفعًا للكائن الحي، وهو ما يمكننا أن نسميه: الكمالية النفعية أو (الكمالية ذات النفع الخفي).

وفي كتابه نفسه (ما وراء مبدأ اللذة) يقول: إن حفزات حفظ الذات تبدأ في التحول إلى «مبدأ الواقع» الذي ليس في ذاته تخليًا نهائيًا عن مبدأ اللذة، وإنما هو فقط يؤجل الإشباع ويُعزز هذا التأجيل، وربما يحتمل

الألم مؤقتًا لسلوك المسار الطويل المتعرج نحو اللذة.

فالكمالي يكتب دفعاته الغريزية ويقمعها طلبًا للذة أكثر! تلك اللذة المقترنة بالحصول على الكمال؛ وهي لذة تخيلية هلوسية يعده بها عقله كنوع من التعزية للتصبر/ الدفاع أمام الإشباع الفوري، دون أن يسمح له بأن تنغلق عملية التصبر تلك بخاتمة ما أو تصل يومًا إلى هدفها. فالكمالي -لدى فرويد- يعاني نوعًا من العُصاب الوسواسي.

وتلك الكمالية القائمة على مبدأ الواقع والتأجيل النفعي مقابل لذة أكبر تمثل النوع الأول من الكمالية، ولنسمّها الكمالية النفعية، وهي تنبع من الأنا.

لكن هناك نوع آخر من الكمالية يقبع داخلنا، وينبع من مطالبات الأنا الأعلى (الممثل في الضمير الأخلاقي من جهة، والأنا المثالي من جهة أخرى) للأنا انطلاقًا من مبدأ الفضيلة، إذ يدعو لاتباع القيم الأخلاقية المستندجة من قبل الوالدين.

كما يدعو للوصول إلى نموذج مثالي لما يمكنه أن يكونه في محاولة لاستبقاء حب الوالدين، الذي يتحول فيما بعد إلى حب المجموعة (الأقران، الشريك، المجتمع، القانون، الله، وهكذا).

وتلك الكمالية الثانية ولنسمّها الكمالية الأخلاقية تنبع من الأنا الأعلى، ولا تقتضي اتباع نموذج واقعي يعتمد على نفع مرتقب فحسب، بل هي قد تتجاوز الواقعي والبشري والممكن أحيانًا، ويصبح فيها الضمير الأخلاقي متسيّدًا بصرامة عنيفة ومطالبًا بمطالبات قد لا يمكن الوصول إليها بالطبع والطبيعة، ويدلف أحيانًا بشكل من التطرف نحو نموذج منقسم مفرط في مثاليته.

ومخالفة المرء منا للنموذج الأول من الكمالية يُشعره بنوع من العجز والغضب وفوات الفرصة، إذ قام بترجيح النفع العاجل على مضاعفته بالتأجيل. وغالبًا ما تكون تلك المخالفة واعيةً بالنسبة إلينا، والندم المرتبط بها متناسبًا معها.

أمّا مخالفة الكمالية الثانية فتؤدي إلى غضبة الأنا الأعلى تجاه الأنا، ونحن لا نستشعر غضب الأنا الأعلى، إنما ما نستشعره دومًا هو ما يخص الأنا الذي هو محل وقوع هذا الغضب، فما نخبره في تلك اللحظات هو مزيج من الخوف والذنب والخزي نتيجة هجمة الأنا الأعلى، وقد لا يكون تأنيب الأنا الأعلى واعيًا ومدركًا لكننا نستشعر أثره في تلك النوبات من الذنب ومخافة العقوبة والشعور باستشراف خطر فقدان الحب!

وبالتالي فإن ألمانا في تلك الهجمات يكون مضاعفًا وغامضًا وغير مفهوم وغير متناسب مع ما يظهر لوعينا من مخالفة، وبالتالي بدلًا من أن يحمل المرء منا ملاذًا آمنًا داخليًا، يصبح الداخل لا يحتوي ولا يستوعب وإنما يُهدّد ويعاقب!

والكفالية التي ترتبط بالأننا الأعلى يتفرع منها: الاستشراف الأخلاقي، والصوابية، ودينونة البشر. وفيها لا تتمكن من تحمل هجمات الأننا الأعلى فنقوم بعملية تحويل لمسار هجماته؛ بدلاً من أن يركز على تقصيرنا (تقصير الأننا قياساً بالنموذج الذي يضعه) يركز على أخطاء الآخرين وتقصّي كل حيدة أخلاقية منهم عن النموذج. ويقوم ذلك الاستشراف بدور التصريف المستدام لتلك الهجمات الذاتية لئتم توجيهها نحو غيرنا وحماية الذات منها، فهو ليس إصلاحاً أخلاقياً وإنما هو هرب من تأنيب الذات وآلام التوبيخ والذنب التي نُصيّنا تحت وطأة الضمير الداخلي الصارم القاسي لدينا؛ أي أنها حيلة نفسية للتخلص من السموم الموجهة نحونا، كأننا نقوم بنوع من المناورة نحرف بها مسار الأسلحة الموجهة إلينا لتُصيب سوانا فداءً!

أصحاب الصوابيات لا يحاولون افتداء الناس من مصير مظلم وإنما في الحقيقة يفقدون أنفسهم عبر توجيه سهام النقد الداخلية التي يوجهها نحوهم ضميرهم (السرطاني المريض) نحو الخارج، لعلها تصيب سواهم فيفقدون أنفسهم من أذاها! وأحياناً تتوجه هجمات الأننا الأعلى تلك نحو العالم بأسره في حالة من الاحتقان والامتعاض الوجودي.

وهكذا نجد أنفسنا إزاء ثلاثة أنواع من الكفالية الأخلاقية تنبثق من الموضوع نفسه (الأننا الأعلى) وتختلف من حيث الوجهة والموضوع الذي يتم توجيه طاقة التوبيخ ناحيته:

- الكفالية الأخلاقية: ينبغي ألا أفعل شيئاً خاطئاً، وإن فعلتُ فإنني سأصير عُرضةً لعقوبة خطيرة.
- الكفالية الاستشرافية الدائنة للآخر: ينبغي ألا يفعل أحد أيّ خطأ بناءً على معايير، وإن فعل سيصير مستباحاً لهجماتي التي تمثل العقوبة الأخلاقية التي أنفادها عبر إعادة توجيهها.
- الكفالية الوجودية: ينبغي على هذا العالم بأسره ألا يحوي الخطأ، وألا يقع فيه ما لا يجب، وألا يطرأ عليه ما لا ينبغي! إذ تتوجه النزعة الكفالية لشكل من الغضب والاستياء الوجودي تجاه العالم، مع تركيز مفرط مع علامات غياب العدالة قد يمنع العيش السلس ويتحول من محض نداء للإصلاح أو دعوة للتغيير إلى حالة كراهية مفرطة لهذا العالم ورؤية سوداوية أو عدمية تجاهه، وهي ليست في حقيقتها سوى إعادة توجيه لطاقة الكراهية الموجهة من الأننا الأعلى نحو الذات وتعديل مسارها نحو العالم، وتوجيه سُميتها تجاه الواقع برُمته.

وبهذا تكون الكفالية في الحقيقة دفاعاً ضد الفوضى، ضد النزعات البدائية فينا، لتُمثل صبغة التسامي البشري برمته، كأننا نتخيل الكفالية طيفاً من النزعات واسعاً وممتداً:

1. كفالية التسامي الطبيعي.

2. كمالية متكيفة.

3. كمالية معطوبة التكيف: بداية ظهور الأعراض السلبية مثل التأجيل والفوضى والفشل والسلوكيات القهرية والإدمانية وانشطار الحياة.

4. الوسواس القهري: مصبوغ بالمعاناة الفردية.

5. الشخصية الوسواسية: معاناة الآخر لا الذات، توغل المرض حتى صار طبعًا.

6. كماليات حائدة: الاكتناز، الهوس، الضلالات.

الكمالية الدينية والندية الخفية في التعامل مع الله

إن الكمالية تُطالبنا بظروف قياسية للعبادة، ومواصفات معيارية ينبغي أن نتحلى بها لكي ندعو الله أو نكون مستحقين لمعونته.

ومن ثم فإنها تحمل في الخفاء نوعًا من الاعتماد الخفي على العمل، والاتكاء على جودة ما أُقدم سبيلًا لتحصيل ما يمنحه الله، وبالتالي تجعل العلاقة مقايضةً تبادليةً.

وهكذا نجد الكمالية تُشوّه المعنى الروحاني للاتكاء على الله، وتجعله في حقيقته اتكاءً على العمل، وفي ذلك تناقض إضافي مع السعي المُضني للتخلي عن الاتكاء على العمل الموجود في دينامية (الزيفانية) الكمالية.

ففي الحقيقة إنها يأخذ الشخص -بفعل الكمالية- قبَح الطريقتين؛ فيتجرع الآثار السلبية للاتكاء على العمل في روحانيته ممثلاً في الحزبي والشعور بالوحدة والملفوظية وتخلّي السماء عنه وكونه منبوذاً لأنه لم يُقدّم قرباناً جيداً! كما يتلعب الآثار السلبية لرفض نسبة العمل إلى الذات في الميدان العملي والوظيفي -غالباً- ممثلاً في غياب الاعتداد بالذات والشعور بعدم الكفاءة وتردي الوضع الوظيفي بفعل الانسحاقية. وتغيب عنه منافع الطريقتين على حدّ سواء! (36)

بين الامتيازية (رغبة التفوق) والكمالية

فرق بين الكمالية الصحية والكمالية العُصابية (الكمالية السوية والكمالية المُعطّلة) في كون الكمالية الصحية يسعى أصحابها للوفاء بمعايير مثالية صارمة نعم، لكن دون أن يؤدي ذلك إلى اهتزاز تقديرهم لذواتهم، بل يحصلون على المتعة في طريقهم. (كثير من الباحثين يرفض تسميتها بالكمالية الصحية ويميل إلى وصفها بكونها لهفة الامتياز (striving for excellence)).

أمّا العُصّابي فيسعى بجهد لذلك، لكن يصيبه الألم المضمني في حالة عدم الوفاء بتلك المعايير، ويغامر بتصوره عن نفسه ويسوء تقديره لذاته في تلك الرحلة.

ما يُفرق الامتيازية عن الكمالية أن الكمالية تحمل سعياً نحو توقعات عالية لدرجة تفوق احتمال المنطق أو استيعاب الوقت واحترام الزمن والتدرج، مع محاولة وسواسية لاجتناب أي نقص أو خلل أو خطأ أو تعثر بكل طريقة ممكنة.

ولكي نتمكن من فهم الفارق بين السعي نحو الامتياز المشروع من جهة أو ما نسميه الكمالية المتكيفة وبين ما يمكن أن يُعد نوعاً من الكمالية المُعيقة المحطّمة للذات في النهاية، يجب علينا ابتداءً أن نعلم أن السعي الكمالي إنما يتكون من عنصرين: التوق والخوف؛ جزءٌ منا يتوق للامتياز والتفوق وتجاوز الذات ومغالبة المعتاد وملاحقة المعيار الأسمى، وجزءٌ آخر يخاف أن يفوته هذا المعيار؛ يرعبه ألا يكون على المستوى المطلوب.

وبقدر ثقل أحد هذين العنصرين مقابل الآخر لدى الشخص يكون شكل كماليته، سواء أكانت مقيدةً ومعطّلةً وخبيثةً، أو متكيفةً ومحفزةً ومحركةً.

ولطالما مالت الأدبيات النفسية والفكرية إلى اعتبار الكمالية سمّةً شخصيةً مُعيقةً وسلبيةً، ولم تفتن إلى الجانِب المضيء منها، ولم يكن الباحثون يلتفتون إلى تلك المساحات الإيجابية فيها، مما كان يعني دوام الدعوة إلى التخلص التام منها ودمها المطلق، ما يشكّل عبئاً أكبر على ذويها لطول مصاحبتنا للكمالية نظام تفكير وعدسة رؤية للعالم، فاختلطت بنفوسنا ويات من المُحال أن نبتريها دون أن نقطع بعضاً منا، فكيف ينادوننا بالتخلص منها!

حتى جاء أوتو وشتوبر في عام 2006 وقررا إعادة قراءة مفهوم الكمالية وتقويض الخطاب السطحي المنادي بتمام التخلص منها ومطلقية ذمها، وبدأ بتفكيك مبني لبنيها كاشفين عن التناقض الداخلي بين الإيجابي والسلبي فيها.

مكونات الكمالية(37):

1. التوق الكمالي Perfectionist strivings: ويتمثل في رغبة الشخص الكمالي في الإنجاز، والتحقيق، والنجاح، وتجاوز الذات، وهو الأساس الذي يبني عليه الكماليُّ توقعاته ومعايره ومقاصده وأهدافه.

2. المخاوف الكمالية perfectionist concerns: ترتبط المخاوف الكمالية بالفجوة الحادثة بين المعيار والتحقيق؛ بين ما وضعه الشخص لنفسه هدفاً لمساعاه وبين ما حققه بالفعل، أي: بين التصور والتطبيق.

وتتمثل في كل ما يثيره النقص وتفويت التطابق مع المعيار وتحقيق الهدف بأكبر قدر من التماهي مع المثال الأعلى، كخوف النقد، وخوف الفشل، وخوف الظهور، وخوف الرغبة، وخوف العدوان، والخوف الكارثي الغامض، وغيرها من المخاوف.

ويختلف الأشخاص بناءً على درجة كل قسم منها، فالكمالي المرّضي يترجّح لديه عنصر المخاوف الكمالية على التوق الكمالي، أمّا صاحب الكمالية الإيجابية المتكيفة فيترجّح لديه التوق الكمالي على المخاوف الكمالية. وغير الكماليين يسجلون تقييماً منخفضاً في كلا الجانبين.

وهكذا نجد البشر على اختلاف أنواعهم ينقسمون إزاء الكمالية إلى أحد تصنيفات ثلاثة:

- كماليون تكيفيون (Adaptive perfectionists): يُرجح عنصر التوق على الخوف.
- كماليون غير تكيفيين (Maladaptive perfectionists): يُرجح عنصر الخوف على التوق.
- غير كماليين (Non-perfectionists): لا يأبهون بالتوق ولا يثيرهم هذا الخوف من فوات المعيار.

كلا النوعين الأوّلين يسعى إلى معايير عالية جدّاً، لكن الكمالي العُصابي (غير التكيفي) غالباً ما يكون مفرط التركيز على نواقصه، يشغله كل ما فاتته، ويضنيه ما غاب عن التمام، ولا يبدو راضياً أبداً مع بذله أقصى ما لديه، أما الكمالي المتكيف فهو أكثر مرونةً وتسامحاً مع ذاته حين لا يحقق معايير المرتفعة (38).

ومن العلامات اللافتة للانتباه التي تُفرق بين نوعي الشخصيات الكمالية، المتكيفة والعصابية: علاقة كل منهما بمعنى الحياة. فقد وُجد أن أهل الكمالية المتكيفة والمسكونين بالتوق واللهفة لتجاوز الذات يستشعرون في العادة استقراراً أكبر لمعنى الحياة وغاية وجودهم ومغزى معيشتهم، بينما يقبع أهل الكمالية العُصابية المسكونون بالمخاوف في حالة مستدامة من بحثٍ لاهثٍ عن المعنى وشعورٍ بدوام تفلته كلما اقتربوا منه، وكأنّ ذلك المعيار المتفلسل خوفاً يحمل ما وجدوه بالأمس من معنى لحياتهم ويرتحل، فهم إذ يلاحقونه لا يحاولون الإمساك بمعيار يعترف بتميزهم فقط، وإنما يحاولون اللحاق بشعور بالغائية المتسرّبة من كامل وجودهم!

الاجترار النفسي

من الأفضل أن يُحاول المرء حتى إن أفسد شيئاً يُمكنه إصلاحه، بدلاً من ألا يفعل شيئاً على الإطلاق.

تولستوي «اليوميّات»

فصل من المأساة

بغيبضةً هي فترة ما قبل النوم، حين تنقض عليّ أفكارى، تختطفني وترغمني عنوةً على إعادة معايشة عشرات المواقف التي خُضتها سابقًا، فأحيا حياتي بضع عشرة مرة؛ إحداهما واقعي والأخرى في إعادة التخليق المستدامة في عقلي، ويا لثقل أن تحيا مئة حياة تتفاوت فيما بينها بطعوم القبح!

كل موقف بكل احتمالاته، وما الذي كان ينبغي عليّ فعله وقوله، تصب أفكارى عليّ الخجل صبًّا، وتَصْمُنِي بألف وصمةٍ خزيٍّ وتمنحي أوسمة العار والذلة حين أُعيد تقييم فعلي في كل مناسبة. كثيرًا ما أتساءل: إن كنتُ على هذا القدر من الحكمة في سَبحات عقلي حين يُقِيمني، فلماذا لا أتمكن من استحضار حكمتي تلك قبل الفعل لا بعده!

مَقِيْتَةٌ هي حكمة مسَلْطة عليك لتحاكمك لا لتَحكم فعلك!

أحيانًا أكمل في أحلامي ما كنت أخوضه من محاكمة قُبيل النعاس، وأستيقظ لألتقط -ما أن أفتح عيني- ما تبقي من خيال بدأته في الليل، لأشعر دومًا أن نومي يحتاج المرء منه إلى نوم، وأن ميقات الراحة الليلي هو موعد أشغالي الشاقة وزمن أمضي فيه عقوبتي! صرت أكره الليل لأنني أقابل فيه عقلي، وأعانق فيه وحدتي، وأمارس عذاباتي الوحشية في وحشتي!

أحاول أن أتلاهي عن موعد لقائي بذاتي قُبيل النوم بأن أتلاهي بشيء ما، فأقوم بتشغيل فيلم مكرر، أو ألتقط كتابًا سخيْفًا، أو أقلب في هاتفي مبحرًا عبر الإنترنت بلا غاية، وغايتي الوحيدة هي شغل النفس عن النفس، وإلهاء ذاتي عن جلد ذاتي، ومقاومة سنّة الاختطاف اليومي الذي يقوم به عقلي فيحرمني السنّة والمستراح!

ما هو الجترار؟

هو نوعٌ من إعادة المعايشة الذهنية للمواقف الحياتية، وإعادة استحضارها وتقليبها على مختلف الأوجه، بنمطٍ يبدو إصراريًا اقتحاميًا مُلحًا. وسُمي بذلك لأنه يشبه ما يفعله الجمل (وغيره من الحيوانات) حين يخزن ما تناوله من طعام في فترات الجوع في موضع من معدته ثم يعيده إلى فمه ويلوكه ثانية، ليُعيد مَضْغَهُ وابتلاعه مرةً أخرى، تصنع نوعًا من المواساة الذاتية كأنها تتناول الطعام مرةً أخرى.

وهكذا عقولنا أحيانًا تتقيأ ما مرت به في الحياة الواقعية وتُعيد استحضاره على شاشة أذهاننا، تُعيد تمثيله وربما إضفاء بعض التغييرات عليه ومتابعة الإمكانيات والاحتمالات الناجمة عنها؛ تلعب أمخانا دور الروائي المبدع والحكّاء المتنوع الذي ينطلق دومًا من سؤال: «ماذا لو؟»، (ماذا لو لم أقل كذا؟ ماذا لو لم أفعل كذا؟ كيف انتهى بي الأمر أن أفعل كذا؟).

والاجترار ظاهرة إنسانية وثيقة الصلة بأحلام اليقظة والاكنتاب والقلق والوسواس وغيرها، ولكنها في حالة الكمالية تتخذ شكلاً أكثر تحديداً وهو اجترار الأخطاء.

فالروائي الذي يسكن عقولنا الكمالية لا يسبح مع الاحتمالات فحسب، وإنما يتخير من أفعالنا ما حاد عن الجادة، ومن تصرفاتنا ما تجاوز المعيار المثالي، ليؤرقنا باستحضاره، ويضعه مؤطراً داخل بروز دائم التطفل على أذهاننا مغلفاً بأشد مشاعر الإحراج والندم تقريباً.

قد يبدو لنا الأمر في البدايات نوعاً من التأمل الذاتي لشخصٍ وقَّافٍ مع نفسه يقيّم أفعاله رغبةً في التحسين، ويقوم أخطائه أملاً في الإصلاح، ولكن بمرور الوقت يتحول هذا التأمل الإرادي القديم إلى حالة من الإلحاح الطفيلي اللصيق الذي لا يمكننا صرفه، يستخدم كل آليات التوبيخ ما بين سخرية وإدانة ولوم على الفرص الفائتة ليشعرنا بشعور سيئ حيال أنفسنا وتصرفاتنا، ومأل فعله النهائي أن نعلنها صراحة: «يا لنا من حمقى، نُفسد كل شيء!»

وبمرور الوقت يصبح أكثر يقظةً لأخطائنا، كأنه يتمرن كل يوم ومع كل اجترار ليضحى لماحاً أكثر وأكثر للخلل وأكثر تصيداً للعثرات، متفنناً في تتبع كل زلة منا حتى إن لم نفظن لها لحظة اقترافها، ومن ثم تصبح اجتراراتنا أوسع امتداداً كماً وأطول استغراقاً وأشد عقوبةً!

وهكذا تتعاقب الكمالية مع هذا النوع من الاجترار للأخطاء لينشأ داخلنا جَلاد غير متسامح، مفرط التركيز مع أي عثرة لا يتجاوز عن أي نقص، كمرقب جودة أو مفتشٍ صحيٍّ مكافح للعدوى تكمن وظيفته فقط في انتقاء الأخطاء! فيصبح عالمنا الداخلي محتشداً بالندم، ممتلئاً بالحسرات، مسكوناً بقوائم من الخيبات والإخفاقات حتى نصل إلى فكرة غريبة وإن لم نعيها: «إن لم نفعَل شيئاً على الإطلاق خيرٌ من أن نفعَل شيئاً مشوباً بالخطأ، فتلقى سهام التوبيخ الذاتي المؤرقة»، فتصير عضلات أدمغتنا كأنها متشنجة في وضع اللوم والإلحاح بتذكيرنا بأخطائنا ومطالبتنا بالكمال⁽³⁹⁾.

متلازمة المحتال

سألت الشيخ عبد ربه التائه: متى يصلح حال البلد؟
فأجاب: عندما يؤمن أهلها بأن عاقبة الجبن أوخم من عاقبة السلامة.

نجيب محفوظ، «أصداء السيرة الذاتية»

فصل من المأساة

ارتفعت مكبرات الصوت في القاعة تصدح باسمي، وعلا صوت التصفيق الحار، وارتسمت الابتسامات على وجوه لجنة التكريم فوق المسرح.

قمتُ مرتبكةً أخشى أن أقترف حماقةً ما أمام عدسات التصوير والعيون التي تراقب الشخص الذي يتم تكريمه منذ لحظة قيامه من مقعده بالصف الأول حتى اعتلائه خشبة المسرح، انتهاءً بنزوله ومروراً بوقفته لإلقاء كلمته تعليقاً على التكريم.

أحاول تذكر تدريبي الطفلي على المشي، فقد تكالبت عليّ قيود الأعين المعلقة والفراغ البخيل الذي يمنحني إياه فستان السهرة لمد قدمي المرتعشتين، أقول في عقلي: «كل ما يحتاج إليه الأمر هو خطوة واحدة خاطئة وتتصدرين عناوين النميمة في جلسات الغداء والاستراحات وهمسات دورات المياه في الشركة لوقت طويل!»

لا يزالون يصفقون، يا لهم من حمقى، بل مدعّين! تصفيقهم ليس سوى نوع من النفاق الاجتماعي اللزج، فنصفهم يكرهني، ونصفهم يرى أنني لا أستحق هذا التكريم فلست في نظرهم سوى (هابطة بالبراشوت) على المستوى القيادي الثالث في الشركة، ونصفهم يتهمسون حول علاقة ما مشبوهة تربطني بمدير الموارد البشرية، ونصفهم يرى أنه أحقّ مني بمثل هذا التكريم، ونصفهم يرى أنني هاربة متسرّبة من موضعي بالمطبخ لأقسامه لقمة عيش قد لا تكفي الجميع.. لحظة! كم نصفًا هنالك!

الحقيقة أن كل هؤلاء (الأنصاف) لم يُنصفوني، لكنهم في الوقت ذاته لم يذهبوا بعيداً، فلستُ مستحقةً لمثل هذا التكريم، لكن ليست ثمة علاقةً مشبوهة ولا فرازٍ متسلل من موقعٍ بالمطبخ، ربما هي فقط ضربة حظ، وكثيرٌ من التوفيق، وبعضُ تعثرات المنافسين، وربما حماقةً من هم في مجلس الإدارة في مواقيت الاختيار.

وربما لأنني عزلت نفسي عن الصراعات (الشللية) والتحزبات المتناحرة داخل الشركة، فاخترت المجلس (أخف الأضرار) وأقلّ الأشخاص إثارةً للحنق!

أما عن كفاءتي وملكاتي، فعند كل راتب أتساءل «حتّام يدوم الحرام!» فليست تلك الجنيئات العديدة التي يقتل البعض من الناس نفسه لشهور ليتحصل على رُبعها- بالمكافئة لجهدتي أو الملائمة لتكويتي وجاهزيتي وما أحمله بالفعل داخل عقلي!

هم مدعّون مزيفون منافقون.. وهكذا أنا!

بضعة مشاريع نجحت، لم يكن الأمر صعباً أصلاً، قد كانت الظروف مواتيةً والتوقيت مثاليًا. بضعة تكريمات، وبضع صفقات، وبضعة إنجازات، لكن في الحقيقة لا شيء ذو بال، فقط أنا من أعرف حقيقتي.

تحرقني خطابات الحفاوة ورسائل الشكر والتقدير، ودروع الإنجاز المتراكمة في مكتبي الشفافة إذ تُظهر لي الفجوة بين ما يظنه الناس بي وبين ما أعلمه من نفسي!

الدنيا ليست عادلة، وربما نحمد الله أنها كذلك، فلو كانت عادلةً لألقت مثيلاتي من الفارغات إلى هامش الحياة لا يجدن لقمة الغدا!

ألتقط شهادة تقدير أخرى لأضيفها إلى قوائم الخيبات، وأصعد على المنصة مرتديةً ابتسامتي البلاستيكية التي تأتي مع عرض مساحيق التجميل باهظة الثمن، وأدندن ببعض الكلمات الفارغة والصوت لا يتوقف عن الطنين داخل أذني «محتالة.. دخيلة.. زائفة!» أصرّف الصوت قليلاً لأتمكن من متابعة كلمتي.

«عمًا قليل تكتشفون الحقيقة!»

ألاحظ أنني تفوهتُ بتلك العبارة الأخيرة فأصابتي رعدةٌ لحظيةٌ ما لبثتُ أن تلافيتُ السقطة ببراعة السُرّاق التي أتقنها، لأكرر وأنا أقوم بتوسعة ابتسامتي المطاطية أكثر: «عمًا قليل تكتشفون أنكم جميعًا تستحقون مثل هذا التكريم.. وأكثر!»

ما هي متلازمة المحتال؟

تُعرف تلك المتلازمة بأنها مجموعة من المشاعر والمعتقدات والسلوكيات، بل والأعراض والأنماط العلائقية التي تقوم على تصور الشخص بأن نجاحه غير مستحق وأنه يفتقر إلى الكفاءة التي تلائم موقعه الوجودي مع وجود أدلة موضوعية على تلك الكفاءة، ومع اعترافات متعددة وتزكيات متواترة للمكاتب، وغالبًا ما ينسب المصابون بتلك المتلازمة نجاحاتهم إلى الحظ أو الصدفة أو التوفيق الرباني المحض (مع عدم استحقاقهم لمثله) أو الظروف المواتية أو غياب المنافسين. وبالتالي نستشعر دومًا أننا لا ننتمي لموقعنا سواء الوظيفي أو الأكاديمي أو المهني أو الاجتماعي أو المالي، مما يجعلنا ندرك أنفسنا محتالين/ نصايين (أو دخلاء) نخدع الآخرين، فتُبث فينا مشاعر الخزي وعدم الالتئام والرغبة في التواري، ويتابنا إحساس مستدام بأنه عمًا قليل تُكشّف الحقيقة ويظهر زيفنا وعوارنا ويتعرى نقصنا وتُظهر تلك الفجوة بين مكانتنا المدّعاة وإمكاناتنا الحقيقية الواهية⁽⁴⁰⁾.

وبالتبعية نميل إلى الممارسات التعويضية لمجابهة الصوت الذي يصمنا بالدخلاء الزائفين، فنعمد إلى العمل القهري وإدمان العمل والانكباب على الوظيفة، وربما التطوع بأداء مزيد من المهام كنوع من استحلال الموقع. كما نميل إلى الإذعان والموافقة، وربما استمرار الدخل المتدني غير الملائم لخبراتنا وكفاءتنا، وتُصعب علينا المطالبة بزيادة الأجر أو حوض تفاوضٍ على ثمن خدماتنا.

كما نميل أحيانًا إلى التردد في المنافسة على مواطن التصدر ومواقع التقدم الإداري ومواضع القيادة، ويُصعب علينا تفويض المهام للمرؤوسين نظرًا لهذا الشعور المُلح بانتقاص أنفسنا بالمقارنة بهم. كما نميل إلى

اعتبار القلق الناشئ قبيل المهام الكبرى والمشاريع ذات الأهمية نوعاً من التهديد الذي قد يشلنا ويقتات على سلامتنا النفسي ويودي بنا إلى نكسات مرصية، بدلاً من اعتبار التوتر على أعتاب الخطوات الكبرى نوعاً من الحافز الملائم للتحديات الشاحذ للهمة.

لذا توصف لدى الباحثين سمات مكررة لمتلازمة المحتال تتمثل في التالي:

1. النقد الذاتي المفرط مع ميل دائم للتركيز على السلبي في الأداء.
2. الخوف المفرط من الفشل، مرتبط بعقوبة كارثية متوهمة أو انكشافٍ فاضح.
3. تدني القدرة على استبطان النجاح: يعني نقص المقدرة على التقييم الذاتي الموضوعي للنجاح المهني، فيميل المرء منا للتقليل من حجم إنجازاته أو التقليل من الكفاءة الداخلية وراء الإنجاز.
4. دوام المقارنة بالآخرين، والشعور بالفوات والتأخر، وأن الآخرين قد سبقونا، «العمر قد فات دون أن أتمكن من تنمية قدراتي وتطوير ملكاتي».

ويتميز المصابون بمتلازمة المحتال فيما بينهم في المرتكز الذي تنطلق منه مشاعر الخداع لديهم وفي الشكل الذي تظهر عليه، على سبيل المثال:

■ الكمالي الدخيل:

هو الذي يستمد من وجود أخطائه ونواقصه دليلاً على كونه مخادعاً، وينطلق من مخالفته لمعايره الكمالية ليؤكد لنفسه عدم استحقيقته لمكانته.

■ نموذج العبقري بالفطرة:

هو صاحب قصة فريدة في نمو متلازمة المحتال لديه، دعنا نُفصّلها: هو شخص بدأ الأمر لديه باعتقاد كونه مميّزاً بالفطرة، متفوقاً بجبلته الطبيعية، استثنائياً موهوباً بشكلٍ خلقي، يمازجه اعتقاد آخر مغلوطن بأن النجاح حليف الموهبة، وأن ذوي المواهب يبرزون بتلقائية وربما لا يحتاجون إلى بذل كثير من الجهد ليتمكنوا من التصدر وتحصيل الإنجازات، وأن علامة الموهبة هي سهولة النجاح. وتلك المعتقدات التي يتبناها صاحبنا الموهوب هذا قد تُعضدها بعض تجاربه الطفلية الأولى من تفوقه على أقرانه بأريحية أو عدم احتياجه إلى بذل الجهد في سنيّ دراسته الأولى ليصير متفوقاً، وربما يُعضدها كذلك بعض الرواج الثقافي والاجتماعي والشعبي والدرامي لتلك المعتقدات عن ذلك الفائق الذي يصنع الإنجازات دون أن يرفّ له جفن!

ثم إذ بصاحبنا يرتطم بقانون الحياة الصارم المتعلق بالاستمرارية والجهد والمثابرة وحقيقة «تقدّم ذوي الهمة من أنصاف الموهوبين على أولئك الموهوبين الذين يعولون على مواهبهم وإمكاناتهم لا جهدهم»، وحينها بدلاً من أن يلتفت إلى تقاعسه عن بذل الجهد، وخلق المنظومة الاعتقادية لديه، إذ به يستخدم تلك المعتقدات مقدماتٍ منطقيةً ليُفضي إلى نتيجة واحدة مغلوطة كذلك: «لستُ موهوباً ابتداءً، إنما قد خدعتُ نفسي ومَن حولي وتوهمت ذلك، لست إلا عادياً لا يستحق التقدم، وميديوكر أو معدوم الموهبة لا يستأهل البروز والتأهل». ولسان حال المنطق المعطوب فينا يقول:

- إذا كان الموهوبون لا يحتاجون إلى بذل كثير جهد للتقدم والإنجاز⁽⁴¹⁾.
- وإذا كان النجاح حليف الموهبة لا محالة بلا وساطة من عوامل أخرى.
- وإذا كنتُ لم أصل إلى ذلك النجاح المرتقب، ولم تكن الأمور بالسهولة المتوقعة.
- إذن.. أنا لستُ موهوباً ابتداءً، ولستُ سوى مخادع زائف أوهم نفسه ومَن حوله!

فيتهي به الحال متلبساً بنوع من متلازمة المحتال مشوباً بالإحباط والحِداد على الأحلام الفائتة، دون أن يفتن إلى أن الخلل لم يكن إلا في تبنيه تصورات مضللة مغلوطة عن الحياة وقواعد النجاح والبروز وسُنن الله في الإنجاز ووساطة عوامل السعي والبذل بما يفوق عامل الموهبة الأصلية!

■ نموذج الفائق (السوبرمان/ السوبرومان)

هو شخص يرى إمكان التفوق ولزومه في كل مناحي حياته، وكل مساحات العيش، فيطالب نفسه بأن يكون مميّزاً في دور رب الأسرة، وفي وظيفته، وفي دراسته، وفي ثقافته، وفي تدينه وروحانيته، وفي وجوده الاجتماعي، وفي اطلاعه اليومي، وفي صحته.. إلخ. ونظراً -بالطبع- لاستحالة ذلك التفوق الاستثنائي في كل زوايا حياته على الدرجة نفسها، فإذ به يحدث نفسه عن تفوّقه في زاوية ما: «يا لك من زائف! يظنونك متفوقاً ولا يدرون كيف أنت مقصر في كذا وكذا، ولا يدرون عن خيبتك في كذا وكذا»، فيستمد شعور الزيف والمخادعة من زاوية موازية لموطن تفوقه، ويرى في تأخرها عن هذا المستوى من التفوق دلالة زيف وقدحاً في ميزاته، وأنه لم يتميز إلا على حساب سحب طاقاته من مواضع أخرى في حياته، ولو مال للموازنة لظُهر عوارره واتضح حقيقته وانكشفت مخادعاته!

■ نموذج المستقل مفرط الاستقلالية:

هو شخص يرى أن الحاجة إلى الآخرين ضعف، وأن تلمس العون يقده في الأهلية، وأن التخبط والتعثر يعيب المرء عيباً لا ينصرف ويصنع في مساره ثلثة لا سبيل لإزالتها. وبالتالي يصعب علينا -إن تحلينا

بهذه الأفكار من فرط الاستقلال المرضي - أن نسمح لأنفسنا أن نكون مبتدئين؛ نعامل أنفسنا أنه يجب أن نكون خبراء منذ البدايات، وأن الخبرات تنبني بالتعلم لا بالتجربة، لذا ننظر وجود الخلل دلالةً على عيب في تحصيلنا العلمي ولا نراه سمًا طبيعيًا للبدايات وسبيلًا لتحصيل الخبرات، فنسحب من الطُّرق والمسارات ما إن نخطو فيها بسبب تخبطات البدايات التي نراها تُعري حقيقةً زيفنا وتُشي بعدم أهليتنا لخوض الطريق! لا نسمح للوقت أن يؤتي أثره ولا للزمان أن يعمل فينا، ونرى أن احتياجنا إلى الإرشاد والمعونة إرهابًا بضرورة انسحابنا لئلا نُشكل عبئًا على السائرين من حولنا!

فلا نحن نسمح لأنفسنا أن نكون مبتدئين هواةً قليلي الخبرة، ولا نسمح لأنفسنا بطلب المعونة وتلمس الدعم من آخر، ناهيك إن كان ابتداءً ذلك متأخرًا في العمر لظرفٍ ما، فيدخل شعور التأخر والفوات ليُعمق المسألة أكثر وأكثر، ويوهمنا بعارٍ أصيلٍ فينا نسعى لمواراته عبر اللهاث وراء خبرة ننتزعها من الكتب والتعلم الذاتي، ومحاوله مستميتة لتجنب طلب المساعدة، فيتعمق لدينا شعور المحتال الذي عمًا قليل ينكشف عواره ويتضح زيفه وعدم استحقاقه!

الفصل الثالث

التعافى

أحسن ما فيها العشق والمعشقة
وشويتين الضحك والتريقة
شُفت الحياة، لُفّيت، لقيت الألد
تغيرها، وده يعنى التعب والشقا

وعجبي

صلاح جاهين

تمهيد

إن ما سأذكره فيما هو قادم في التعافى لا يُقنعني ولا أوّمن به!

أيُّ كاتب هذا الذي يبدأ برنامج الحلول التطبيقية الخاص بالمشكلة التي يطرحها بمثل تلك العبارة! ألا يُعد هذا قتلاً للمكتوب وإجهاضاً للأمل النابت لدى قارئه إن أحسن فيما قَبِل عرض المشكلة؟

إن ما أقصده بـ «ما لا أعتنقه» ليس مبادئ التعافى نفسها، بل هذا التقسيم الذي سأعرضه للخطوات ومعالم الطريق، فكتب علم النفس الشعبي وأطروحات المساعدة الذاتية دومًا ما توهمنا أنه ينبغي لنا أن نمارس ما يصوغون لكي نتحرر من مشكلة ما.. وتلك ليست هي الحقيقة!

يصدح صوت في عقلي: «لماذا تفعل هذا؟! تسويقيًا ما تقوم به الآن هو خطيئة كبرى قد تُودي بكتابك!» لكنني -ببساطة- أنطلق من عقل كمالٍ النزعة، وأخاطب في هذا الكتاب عقولاً كمالية الصبغة، لذا لا عجب أن تُعامل مثل هذا الكتاب بالتوجه الكمالى نفسه، فيظن البعض نجاحهم تكمن في تلك الخارطة التي أوّسس لها فيما هو قادم، أو على التقيض قد يتخذ البعض ردة فعل عكسية لما يبدو لهم مما يتطلبه الأمر من أجل بعض التحرر، فتتعالى نداءات المقاومة فيهم، وربما يكفرون بكونهم كماليين، أو يكون مثل ذلك الكتاب يخاطبهم ناهيك عن أن يُحسن مخاطبتهم، لذا أردت التمهيد بتلك الوقفة الضرورية قبل هذا المنحدر المتفرع من الاستجابات حيال خطط العمل والتطبيقات والنصائح والإرشادات!

إن إشارات التعافى ومعالم الطريق الاستشفائي ليست إلا للاستثناس والهضم العام لا التنفيذ الحرفي، فغايتها أن تكون بوصلةً تشير إلى الاتجاه دون أن تُقدّم نفسها كإجراءات لُنسك التطهر من عيب ما أو تبديد بنية معطوبة داخلنا. أي إنها تشير إلى الوجهة لا الطريق: «سِرْ سَمًا»، دون أن تحدد لك في الحقيقة أي الطُرق تسلك ولا أي المركبات تركب ولا أي الصحبة ترافق ولا بأي معدل تخطو. لذا فلا تُحِلْ بوصلة التعافى إلى

نصوص توجيهية تُعيق حريتك، ولا تعاملها بكمالية تصنع منها تشريعات وقوانين فوقية فتعمق مشكلتك من حيث أردت التحرر منها.

التعافي عملية تلقائية نصفها الوعي واليقظ، أمّا نصفها الآخر فيختلف تبعاً لصبغة البنية الكمالية في كل فردٍ منا. وما فعلناه في الفصول السابقة من تسليط الضوء على تلك المساحات التي ظلت غامضةً مربكةً فينا هو من صميم عملية التعافي نفسها؛ فالذي كان يحدث بالأمس هو أننا كنا نسير مدفوعين بها لا نعيه، نُحركنا قوى داخلية لا نفظن إليها وإنما يصل إلينا تأثيرها كدافع غامض وإلحاح عجيب وشعور غير معلوم المصدر، فتدفعنا لترجيح فعلٍ بعينه على غيره من الأفعال، ونظن أننا مختارون، ونسوِّغ لاختياراتنا اللاخبرة تلك بتسويفات عقلية وربما تبريرات دينية أو اجتماعية، نستشعر الذنب والتقصير ثم نضع لتلك المشاعر مسبباتٍ ما تنتقيها عقولنا لتسد تلك الفجوات، دون أن ندرك أن ما يحركنا أعمق كثيراً مما نتوهم ويمتد لجذور حفرية للغاية من تكويننا.

وما يقدمه لنا الوعي هو أن يكشف الستار عن تلك القوى المحركة لأفعالنا، المرّجحة لخياراتنا، ويقذفنا بحقيقة «لست حُرّاً كما تتصور، ولست مختاراً كما تتوهم، إنما تدفعك دوافعٌ تخفى عليك مع شدة قربها منك، فتبدو مختاراً وإنما في الحقيقة أنت مدفوع -كغيرك- من قبل نصوص خفية حُفرت مبكراً في جذورك وصراعات دقيقة تمتد لمراحل مبكرة للغاية من حياتك، ولا زالت تفعل أفاعيلها في توجيهك». فيأتي نور الوعي والفهم بكل ما يحمل من صدمة وألم، لكنه كذلك يُظهر ذلك المدفون ليُجلبه إلى سطح الوعي، ويلتقط تلك الدوافع المتفلتة ليُعيدها تحت ضوء الإدراك؛ وهنا يسمح للحرية للمرة الأولى أن تكون حقيقيةً. فالיום -وبعد الوعي- يمكن للمرء أن يختار، فلم نعد مضطرين لترجيح فعلٍ وتبريره -بتأثير تلك القوى الدافعة- ومخادعة أنفسنا بمنحه مسوغات عقلية وإضفاء شرعية زائفة عليه، فالوعي لم يعد يسمح لنا بالكذب على ذاتنا!

فصل من المأساة

يقول أحدنا:

«كنت أتهمكم على أولئك المنادين برحلة الوعي، المتغنون بحجيم الوعي والمتشحون بالعمق، كنت أراهم محض استعلايين يمنحون أنفسهم تعزيةً لفشلهم الحياتي بإضفاء سميتٍ يخصهم: سميت الوعي، والتعافي، والنمو الذاتي.

أتوهم كوني شخصاً متخبطاً متملماً أفسد الأشياء قبل تمامها. لم أكن أفهم لماذا كانت تنتهي بي الحال دوماً في كل شركة أعمل بها إلى صراع مع المديرين وفريق العمل، ينتهي بي إما مطروداً أو راحلاً في تأفف، وكأني

أخذ برحيلي موقفًا بطوليًا إزاء انعدام العدالة.

سيناريو مكرر تكرارًا غريبًا! مدير أبدأ معه بنوع من الانسجام وأشعر كأن ذلك موضعي السليم من الوجود، كأن الكون أخيرًا قد منحني تعويضه بأن سمح لصاحب سلطة ما أن يرى ميزاتي ويتبنى مواهي ويمنحني امتيازات وسماحات لتحرير طاقاتي المهدرة.

ثم عمًا قليل تنشأ بعض التوترات مع زميل وآخر، ثم تنشأ بعض التحزبات، متأملًا موقف المدير الذي أجده قد غيّر توجُّهه نحوي، ما بين برود لدى واحد، أو اضطهاد لدى آخر، أو تجاهل لدى ثالث، ثم لا تلبث المسألة أن تؤدي إلى نوع صراع خفي بيني وبينه؛ حزبٌ بات هو على رأسه وآخر وجدت نفسي متصدرًا إياه.

بين مدير رأيته مخدوعًا قد ضلله المناوئون. وآخر قليل الخبرة تعثّر في اختياره فلم يفتن إلى ما ناديتُ به، وثالث رأيته فاسدًا يحمل نيةً خبيثةً تجاه العمل وتجاهنا، تنتهي بي الحال بضعة أشهر بلا عمل باحثًا عن وظيفة مناسبة، يضطرنني الانتظار أحيانًا إلى قبول عروض قد لا تكون الأنسب لخبرتي، ومتحملاً تأثير تلك التنقلات المتعددة على بقاء نموي الوظيفي من جهة، مع انتشار سمعة أججها أعدائي -الذي باتوا كثيرين- بأنني لا أصلح للعمل الجماعي وأنني (راعي مشاكل) تذهب صراعاته بميزاته!

حتى دفعني القلق والاكتئاب لا الاختيار إلى تلمس المساعدة المتخصصة من معالجتي، وبمرور الوقت أصبحت أنظر داخلي أكثر متأملًا ذلك النمط المتكرر متسائلًا: «هل من المنطقي أن أكون الضحية في كل تلك المرات؟ وما هي مساحتي من المسؤولية عمًا حدث؟ وما علاقة موقعي المضطرب مع رموز السلطة بتجاري الطفلية القديمة؟»

لأفطن في النهاية أنني محكوم بعلاقتي بوالدي، ذلك الذي كنت أحمل تجاهه طيلة الوقت شعورين متناقضين لا أستطيع التوفيق بينهما، أتأرجح بين ضفتيهما على الدوام؛ فمن جهة شعور بالإعجاب ورغبة متلهفة في قبوله واعترافه ومباركته وتزكيتته لي وأمنية لا تنفك تزورني عن فخره وحفاوته بي ابنًا مفضلًا، ومن جهة أخرى كنت أحمل تجاهه غضبًا واستياءً لافتقادي علاقة جيدة بيننا، محملاً إياه مسؤولية تلك الفجوة وربما ساعيًا للقصاص منه لذلك الجفاء الذي أورثني حرمانًا مضمينًا!

كنت ألهث وراء موافقة الأب متلمسًا إياها بيدٍ، وببد أخرى أصرع هذا الأب وأهدد موقعه وأسعى لنيل مكانته وإزاحته قصاصًا على تقصيره في واجبه الأبوي نحوي، وهكذا كانت علاقتي بكل مدير أقابله؛ أسعى لاعترافه، أوافقه من جهة وأخالفه سرًا من جهة ثانية، متخيلاً طيلة الوقت أنه سيطردي وسيبوء بهمي واضطرابي وعدواني ويكرر لي الطرد الذي عهدته.

أعيش دور الابن (الثمين) المفقود حين يتم طرده في غمرة تمرده واضطرابه، الخارج عن الأب، الساعي نحو جعله يتندم ويعترف بملكاته حين فقده. أبحث عمّن أنسب إليه، وأحاو أن أهرم من أنتمي إليه، وأُعارك

مَن لا يراني جديرًا به. السعي إلى الاعتراف والطرْد في الوقت نفسه، وما كان يؤلني هو بالضبط ما كنت أستجلبه بلا وعي مني!

ربما يبدو هذا الوعي لرمزية الصراع بلا فائدة، وهكذا كنت أتصور، بل هكذا صارحت معالجتي حين وصلت إلى تلك النقطة، حتى وجدت تأثيرات الفهم على سلوكي، فلم أعد أسيرًا لذلك النَّص الخفي الحاكم لأفعالي، لم أعد مضطرًا لتكرار تلك الحالة في كل موضع أدخله.

انكشاف ذلك النمط أورثني معرفةً متدرجةً بالسلوكيات التي أفعالها لتفعيل ذلك النَّص الخفي واستجلاب الحالة المكررة تلك، بل ودفع الآخرين لأداء أدوارهم في القصة لتحقيق النتيجة نفسها، فأصبحت وأعيًا بتوجهاتي وخفايا وجداني المحرِّك لسلوكي ولغة جسدي وأفعالي التلقائية.

قد كلفني الأمر وظيفتين ثانيتين وإن طالت فهما المدة أكثر من معتادي، حتى استطعت أن أحكم فعلي وأستخدم مكايح الوعي لشل حركة التكرار القهري اللاواعية المهيمنة على حياتي.

صرت أقدرَ على أن يصدر مني ما أريد لا ما يحتاج إليه الطفل الداخلي العايب بعلمي، وأقدرَ على تصفية علاقاتي المهنية مما يعلق بها من تخيالاتي الطفلية وصراعاتي القديمة، بل صرت أكثر تصالحًا مع قصتي مع أبي مما أضفى بدوره أريحية أكبر في تعاملي مع مصادر السلطة في حياتي؛ قد صرت حُرًّا وطالما عشت متوهمًا أنني ذلك المتمرد الحر الذي يأبى الظلم ويرفض الانصياع للباطل والحمافة، ولم أكن إلا مرتهنًا لحدوتة طفلية تبحت عن نهايتها!»

لذا فقبل الانطلاق نؤكد على القاعدة: الوعي هو نصف الشفاء.

وذيل تلك القاعدة يتمثل في كون التعافي عمليةً تلقائيةً لا تحتاج منا إلى تشبث أو تعنت في تنفيذ خطوات بعينها، قدر كونها تقوم على التحلي بمبادئ عامة وتعديل توجهاتنا بما يلائم وجهة بوصلتنا الجديدة. إن التعافي النفسي لا يختلف عن عملية شفاء أجسادنا والتئام جروح جلودنا، فإننا إذا جرحنا لا يفيدنا أن نمسك بجرحنا طوال الوقت أو أن نحاول لصق جانبيه عنوةً باستخدام مادة لاصقة! أو القيام بإجراءات استثنائية تجعل من جرحنا شغلنا الشاغل ومحل استحواذ أذهاننا، بل كل ما علينا فعله هو أن ننظف هذا الجرح ونُظهره مما يعلق به من ملوثات، ونزيح الموانع التي تعيق اتصال طرفي الجرح (وربما يضطر الطبيب لتقريبها بخيط وخلافه)، ثم نترك لأجسادنا أن تفعل فعلها فهي مبرمجة على الالتئام مجبولة على خوض عملية الشفاء، المركبة المعقدة إذا تأملناها تحت المجهر، لكنها تفعلها بكل تلقائية.

وهكذا نفوسنا تحمل سنة الله نفسها في الخلق، وقانونه في الكون، مجبولةً على الاستشفاء متى نظفنا الجروح بنور الوعي، وأزلنا المعوقات بتغيير التوجه، وطهرناه من الملوثات باتباع المبادئ العامة للتعافي، وتعاهدناها بالرعاية والاعتناء. أي إن الشفاء والتعافي عملية تلقائية لا تستوجب عنتًا ولا تستدعي المشقة،

ولا اعتبار فيها لبذلٍ مُضنٍ للجهد، فالسير فيها سير القلب، والمسار فيها يَقْطَعِ الوَعْيُ منه ما يُرهق العضلات محضُ النظر نحوه، والتعافي لا يتعدى كونه تغيير حقيقي في التوجه والمنظور الذي ننظر منه للأشياء، ولا شيء أكثر!

وكل البرامج والاقتراحات والخطوات والإرشادات، بل والنظم العلاجية، ليست في حقيقتها إلا وسائل لتحقيق تلك الغاية (تغيير التوجه، وتعديل المنظور)، وأول دفاعات الكمالية هي مخادعتنا في اعتبار الوسائل غايات في ذاتها، وتقديس السبيل بدلاً من الوجهة، والتمحور حول الإرشادات بدلاً من التركيز على المآلات والتحقق منها!

وهنا نقطة نظام أخرى:

لا اعتبار لشدة البناء الكمالي أو تنوع الأعراض أو كثرة الخسائر التي أخلفنا إياها، ولا نلتفت لطول الأمد في التورط في التفكير الكمالي حينما نحاول التنبؤ بمآلات التعافي، ولا تنطبق تلك الفكرة المغلوطة «بقدر شدة المرض تكون شدة المجهود المطلوب بذله للتعافي وطول المدة المتوقعة في مساره»، فتغيير التوجه هو المحك الوحيد لعملية الشفاء، ولا عبرة بكثيرٍ بذلٍ أو عنتِ التزامٍ بمسار بعينه، أو فاعلية طريق دون سواه.

ونكرر: إنما السير هنا سير القلب، والفعل لا يتعدى إعادة توجيه الذهن بنور الوعي ليتبنى منظوراً جديداً لرؤية الذات والعالم والآخر.

وقد كنتُ مثلك يا صديقي، طالما تبنيتُ ذاك المعتقد المغلوط أن التوجه معطى مسبقاً لا يمكن تعديله كثيراً، فالتفائل هكذا طبيعته، والكمالي تلك جبلته، والمرن يحمل من السمات الطبيعية ما يعينه على مرونته، وبالتالي كل ما لديّ لأفعله هو ما لديّ لأفعله؛ أي خطوات محدّدة أستقيها من مكان ما. ولطالما ظننتُ أن تلك الخطوات النورانية التي ستُحيل حياتي نعيماً وتمنحني مستراحاً من معاناتي قابعةً هناك في مكان ما، فصرْتُ أتقل بين الأطروحات صائِحاً «ما الحل! امنحي خطوات عملية إن فعلتها تغيّر الأمر».

حتى تعلمتُ أن تلك الفكرة طفولية، وأن ذاك المعتقد مغلوط ومُعيق للنمو، وأن التوجه ليس معطى مسبقاً بل يمكن تغييره، بل هو مناط التغيير الحقيقي والمحك الرئيس للشفاء. وأن كل تلك الخطوات والمناهج والنظريات والمدارس العلاجية ليست إلا وسائل للمساعدة على إجراء هذا التغيير في التوجه، لنتمكن في معاملة الحياة من منظور مغاير لمنظورنا القديم!

وأن تلك المبادئ والإجراءات التي تؤسس لبرامج التعافي المختلفة إنما تصب في مساعدتنا على القيام باختيارات متكررة متصلة أمام المنعطفات اليومية والمواقف الحياتية التي تختبر فيها كماليتنا، وأن ما يفرق في النهاية في النتيجة هو تكرر الاختيار، ولو تكلفاً، ليتحول فيما بعدُ إلى طبيعة ذاتية فينا تتكامل بتعديل التوجه.

فأرخ يديك يا رفيقي، وتعامل مع الصفحات القادمة بعقلية التسليم، معتمداً على الفهم والوعي، بلا مبالغة في تقدير المسار أو تزمت في الالتزام، وجلد الذات بالتقصير، وتحويل التعافي إلى محل جديد لتفعيل الكمالية.

بل إنني أؤمن أنه حتى داخل غرفة العلاج النفسي فوظيفة الطبيب ليست في إحداث الشفاء أو تخليق التعافي، وإنما فقط تيسيره عبر إزاحة المعوقات التي تعطل عمله التلقائي. فداخل كل امرئ منا كما توجد رغبة للمرض في الإبقاء على نفسه وعلى المنجزات التي يحققها للفرد والمكاسب الثانوية التي تتأتى من خلاله، سواء واعية أو لا واعية، وربما تحوّل هذا المرض إلى هوية للذات يُعرّف من خلالها الإنسان نفسه ويعتبره جزءاً أصيلاً من ذاته، فهناك كذلك رغبة أخرى تُصارعها وتوازيها - وإن خفت صوتها أحياناً- وهي رغبة الشفاء، وتلك الرغبة هي ما يعمل المعالج على بلورتها ووضعها في حيز التفعيل بعدما كانت مرهقةً ومهمشةً ومجبرةً على الخرس.

وقد قمت بتقسيم رحلة التعافي إلى محورين:

■ المحور الأول: مبادئ عامة للتعافي، ووضعنا ثمانية.

■ والمحور الثاني: إجراءات للتعافي بديلاً عن طقوس الكمالية وسلوكياتها، ووضعنا ثمانية.

نقترح عليك صديقي القارئ أن تقرأها جميعاً، ولكن في النهاية تختار من كل محور منهما ثلاثة عناصر فقط، تراها فارقةً في تعافيك ووثيقة الصلة بكماليتك، وتدونها في الموضع المحدد في نهاية كل محور بترتيب أهميتها بالنسبة لك، وفي هذا الانتقاء نفسه تدريبٌ لطبيعتك على التخلي وتعديلٌ لتوجهك لئلا تتناول التعافي من خلال العدسة المشوهة ذاتها للتعنت الكمالي، وفي الوقت ذاته فالترتيب التنازلي (من حيث الأهمية) للعناصر المختارة يدربك على اختيار الأولويات.

نعم، يدعوك الكاتب لإغفال خمسة نقاط من كل محور عمداً، فتنتقي ما تعدّه مهمّاً، وتتجرأ على إزاحة ما لا تعتبره مهمّاً وتجاهله، مع اشتراط التخلي عن أكثر من نصف المطروح، ستقرأه جميعه مستفيداً مما يفيدك منه، لكنك في الوقت نفسه لن تمسك بنصفه خشيةً إملاق نفس، وإنما ستسمح له أن يتفلسف إن شاء وكيفما اتفق!

قبل البدء

سؤال: هل للكمالية حبة دواء؟

اتفقنا مرارًا أن الكمالية هي بنية سميت شخصيًا عابرةً للتشخيصات، أي إنها موجودة كعرض مضاف ودينامية دفاعية في كثير من الاضطرابات الأخرى، بالأخص اضطراب الوسواس القهري، واضطرابات القلق، والاكتئاب، والرهابات، والإدمانات، واضطرابات الطعام، وبعض اضطرابات الشخصية.

وهنا يتعالى التساؤل: بماذا أبدأ، هل بالتعافي من الكمالية أم بالتركيز على الاضطراب الأصلي؟

والجواب يكمن في مفهوم (التفاعلية transaction)، فالكمالية تُصب في تعميق الاضطرابات، فتقوي تورطنا في الاكتئاب، وتظلل كل هواجسنا الوسواسية، وتزيد من وطأة القلق، وتُربك سلوكياتنا أكثر وأكثر، وفي الوقت نفسه يحدث العكس؛ فكلما أهملنا اكتئابنا ورفضنا التواضع لمداواة قلقنا تعمقت نداءات الكمالية فينا، فكلٌّ منهما يصب في الآخر. البنية الكبرى (الاضطراب) تصبغ البنية الفرعية (الكمالية) والعكس؛ شدة أعراض البنية الفرعية (الكمالية) ونداءاتها تعمق من الشدة الكلية لأعراض المرض الأكثر اتساعًا. ومنها نستنبط أن العكس يصح كذلك، فمداواة الكمالية تُسهّم في تخفيف شدة الاضطراب الكلي، ومداواة الاضطراب الكلي يُخفف كثيرًا من وطأة النداء الكمي وعنف جلد الذات.

وبالتالي إن كان الاضطراب الكلي (البنية الكبرى) مما يوجد له علاج دوائي فعّال ومثبت، كالاكتئاب والقلق والوسواس والرهابات وغيرها، وتواضع صاحبها وقام بقفزة القبول راضيًا بتناول دوائه فلا عجب أن تتحسن أعراضه الكلية بما في ذلك الجزء الكمي فيه، وهذا الأمر ينطبق أكثر ما ينطبق على الوسواس القهري، فالإلحاح المفرط لنداءات الكمالية والرغبة اللصيقة في التطهر من كل دنس إنما تتسق وخلق في مسار دماغي عصبي خاص تقوم عليه ناقلات عصبية محددة (السيرتونين، والدوبامين، والجلوتاميت، وغيرها)، لذا فضبط اتزان تلك الناقلات العصبية يُسهّم -بلا شك- في تخفيف ذلك الإلحاح وتهوين الضغط الداخلي لاضطراباتنا الكيميائية، مما ييسر علينا العمل النفساني والإنساني الحر على ما تبقى من أصواتنا الداخلية.

ولا نندesh إن قلنا إن أدوية الاكتئاب/الوسواس حال وجوده تُخفف من مشاعر الذنب المستدامة ووجدانات التقصير الملحة لدى صاحبها، مما ييسر عليه التصرف بحرية تبعًا لاختياره لا تبعًا لإملاءات مرضه وترجيحات كيميائه المعطوبة⁽⁴²⁾.

وإنما نقول ذلك لأن مريض الوسواس (من أكثر من يعانون من الكمالية) هو من أكثر من يستجيبون غالبًا للعلاج النفسي الدوائي، ولكنه في الوقت نفسه قد يكون من أكثر المتخوفين منه، والمعادين له، والممانعين لخوض تجربته، وربما بقي في معاناة مجانية لسنوات لتبني أفكارًا مغلوطة عن الدواء النفسي واحتشاد المخاوف داخله حيال أعراضه الجانبية، بالإضافة لحساسيته وتركيزه المفرط مع أعراضه الجسدية وبالتالي استجاباته للدواء، ونفسه المسكونة بكثير خرافات ترددت عن تأثيرات تلك الأدوية النفسانية.

الخلاصة:

الدواء النفسي تحت الإشراف الطبي وتبعًا للتوصيات الموثوق بها يُسهّم ويساعد دون شك، والعمل على الاضطراب الواسع يُخفف من الكهالية، والعمل على الكهالية يُقلل من أعراض الاضطراب الواسع إن وُجد، ولا تُرجح كفة على أخرى لنجعلها أولوية.

وسؤال ثانٍ: كيف يمكن للكالمين أرباب الفضيلة المتمسكين بالقوانين والقواعد أن تكون نسبة كبيرة منهم منخرطين في سلوكيات قهرية أو إدمانية؟

وهذا السؤال إنما يجيب عنه أحدنا من خلال تأمله لقصته:

«في صباي كنت مصابًا بالوسواس القهري دون أن أدري له اسمًا، فقط هواجس مخيفة وأفكار مفزعة تتطفل على ذهني، أشعر بالذنب والخوف، وأرى نفسي شخصًا سيئًا عمّا قليل تُصيبه عقوبة إن بقيت تلك الأفكار السيئة تتردد في عقلي، لذا يجب عليّ أن أظهر قلبي لعلها تتوقف.

ولأنني لم أكن أمارس أي نوع من الطقوس القهرية، فلا تنظيف مفرض، ولا سلوكيات تفقد الأبواب أو تحقّق من الأشياء فلم يلاحظ أبواي معاناتي؛ كانت معاناتي صامتةً زمنًا، أحيًا مع فزعي الصاخب داخل عقلي، أما في الخارج فكانت طفلًا مؤدبًا أنيقًا متفوقًا، على المقاس مما يريد الجميع!

تمر السنوات وأصير شابًا خلوقًا كتومًا، لا أكنم أخباري وأقاصيصي بل على العكس كنت كثير الكلام متعدد الحكايات، إنما تعلمت أن أكنم عالمي الداخلي وأزيع مشاعري؛ لا أسمح لرغبة أن تُطلّ على السطح ولا أُجيز مرور غضبة ذات إحباط. كل شيء قابل للدفن والموارة؛ هكذا علمني خوفي!

وذات مساء تعرفت على الإباحيات، لم يحملني نحوها إلا فضولٌ ساقني عبر حكايات الأصدقاء، وتورطهم في المشاهدات والاستمنااء، والمعاناة الشبابية الصامتة الشائعة في مجتمعاتنا العربية مع تجريم مجتمعي للاستمنااء وممارسة متورطة تكاد تصيب الجميع! لكنني -كمحترف للكتمان- لم أسمح للاشتهاء أن يعبر بعقلي بما يكفي ليجعلني أتعلم المشاهدة والاستمنااء في سن مبكرة، بل تأخرت تجربتي حتى اقتراب انتهاء الجامعة، في ذلك المساء المشؤوم استطاع الفضول أن يكسر حاجز الكتمان!

وهناك اكتشفت ذلك العالم السري اللامع، عالم الاشتهاء الخفي، المجاني، شاسع التنوع، ومد يومها كأن قدمي قد انزلت في جرفٍ شديد الانحدار، لم تعد لي قوة على استعادة تماسكي أو اتزاني.

سنوات طوال وأنا أجاهد للخروج والتوقف وتفشل كل محاولاتي، أصرخ في صلاتي «ساعدني يارب.. أقسم لك لا أريد أن أعود»، ولكنني أعود كأنني لم أكن أتضرع منذ يومين لينزع الله عن قلبي ذلك الاشتهاء اللصيق!

سنوات ويشغلني سؤال مُلح؛ فأنا أعرف نفسي بما يكفي لأدرك أنني أتبنى قواعد أخلاقية صارمة، وأتوق للوفاء لزوجة واحدة، وأحتقر نفسي احتقارًا شديدًا في مواقيت المشاهدة، وأرغب رغبةً حقيقيةً في التوقف،

وأعلم كذلك عن نفسي متانة الإرادة واتقاد العزم.. فلماذا لا أتوقف؟!

إلى أن قذفتني الأقدار لساحات العلاج النفسي باحثًا عن إجابة لا حل، متلهفًا لمساعدة تُبدد الضباب العنيف المحيط بالأمر لغزًا غير قابل للتفكيك، وبعد سنوات طوال من العمل والاستكشاف الذاتي تحققت استبصاراتي.

قد كنت أسأل سؤالًا خاطئًا؛ كنت أقول: كيف يمكن لكمايٍ وسواسيٍ تواقٍ للحق والحقيقة أن يحمل في خلواته سرًا كهذا، وأن ينضح عالمه الخفي بمثل هذه الحماسة والعجز؟ إذ كنتُ أرى السلوك الإدماني متناقضًا مع كماليتي نفسها.

حتى علمت بمرور الوقت أن السلوك الإدماني كان جزءًا لا يتجزأ من كماليتي، وفرعًا من جذعها العريض المتوغل في كامل مستويات وجودي، وكان سلوكي القهري شكلاً من أشكال الكتمان القديم، لكنه شكل أكثر تطورًا وتخفيًا!

قد اكتشفت أنني لم أكن أحتمل المشاعر، ولم أستطع يومًا استيعاب شهواتي أو غضبي، ولم يعلمني أحد كيف هي مذاقات العواطف وكيف يمكننا أن نُبحر عبْرها، فما أن يصيبني شعور حتى أكاد أفقد صوابي خوفًا؛ كل المشاعر كانت مخيفة: الشهوة، والغضب، واليأس، والخوف نفسه!

كان السلوك المعطوب نفسه يمنحني عدة مكاسب خفية دون أن أفطن لها، كانت جميعًا تصب في حالة الكتمان الكماي والهرب المفزع من المشاعر: فمن جهة كنت أوّل كل موجة من الشهوة تضربني نوعًا من القلق بكل ما تحمله من توترٍ جلدي وحرارة سارية في صدري وارتفاع في دقات قلبي، لم أكن أتمكن من الاشتهاء أو الرغبة بطريقة طبيعية، فكان عقلي يمنح جسدي تفسيرًا لما يمر به كأنها نوبة قلق، ولم تكن إلا رغبة عابرة لشباب أعزب عما قليل تزول موجتها ويستعمل طاقتها في نشاطاته الحياتية، أما عقلي فلم يكن يراها إلا إيدانًا بكارثة ما، كأنها حدس نوراني يخبرني أن هناك مصيبة في الطريق.

فلما جاء السلوك الإدماني منحني مستراحًا من موجات الشهوة، فما إن يبدأ جسدي في استعادة رغبته بعد تفريغ حتى أهرع نحو المشاهدة وتفريغ جديد يمنع تحول الشهوة للمسرح الجسدي، ويُجهض نموها وتراكمها لئلا تأتيني على هيئة القلق المعهود!

قد كنت أخاف من شهوتي، فأفرغها قبل أن تتسبّد هي عليّ، كأن انتكاساتي تلك كانت محاولة خفيةً للتحكم والسيطرة؛ حتى إن بدا ظاهريًا أنني فاقد تمامًا للسيطرة! بل هكذا كان تعاملي مع غضبي، وقلقي، وإحباطاتي، ومشاعر الوحدة، والرفض، بل حتى في لحظات الجوع والتعب؛ قبل أن تلتطني المشاعر بلطمتها القاسية فلأعمد إلى عملية تفريغ استرخائي.

فماذا عن المشاعر التي تتبع الانتكاسات، الممثلة في الذنب المضي وكراهية الذات؟

ببساطة: كانت معتادةً لديّ كوني شخصًا كمالياً وسواسياً، قد رافقتني زمنًا، حتى في ألمها البغيض.. كانت معتادة!

كما أن مشاعر الذنب تلهيني عن غضبي، وتقمع شهوتي، وتجعلني أشعر باستحقاقي لإحباطي وخيباتي، كأنها كانت تُجبرني عنوةً على ابتلاع كل سيئ في الحياة؛ فأنتى لي الاعتراض وهكذا هي خلواتي! كأنني كنت أذهب للألم المعتاد -وإن كان أشد إيلامًا- هربًا من الألم المجهول وإن كان أهون، كنت أستخدم مشاعر الذنب لأتمكن من ابتلاع الحياة التي كنت أرفضها!

حينها علمت أن سلوكي القهري لم يكن إدمانًا عاديًا، إنما جزء أصيل من نظام كمالى معقد، أهرب فيه من المجهول وأحاول إحكام السيطرة وأزيج عن المشهد المشاعر التي لا أتقن التعامل معها، كل ذلك كان يمثل ضررًا أكبر أتفاداه عبر الانزلاق في ضرر أخف - أو هكذا أتصوره- من خلال فقدان ظاهري للسيطرة، وارتقاء في أحضان الذنب والخزي، وإجهاض للمشاعر قبل أن تتكون!

فهل كان ذلك الاستبصار كافيًا؟

في الحقيقة لا، وليته كان كذلك! فلم تساعدني الاستبصارات التي توصلت إليها في العلاج النفسي في التوقف وحدها، لكنها شحنت طاقتي لأقرر خوض تجربة تلمس المساعدة لدى مجموعة تعاني ما أعانيه، فانضمت لزمالة مدمني الجنس المجهولين؛ مع أنني لم أكن مدمنًا تمامًا وإنما وسواسيًا يعاني من سلوك قهري يخص الجنس المرئي لا أكثر.

ومن خلال برنامج الاثنتي عشرة خطوة تمكنت من إدارة سلوكي الذي أصبح أكثر وضوحًا فيما يخدم، وفي الوقت نفسه تعلمت أن أصبح أكثر استيعابًا لمشاعري وأكثر قدرةً على احتواء آلامي، واكتشفت أن الشهوة والغضب ليسا مخيفين لهذه الدرجة، ويمكنني أن أصبح يقظًا حاضرًا في لحظات الاشتهاء الإنساني الطبيعي، وأن التفرغ الجنسي شيء اختياري لست مجبرًا على فعله، وأن نوبات القلق الزائفة التي كانت تُهددني لم تكن بمثل تلك الخطورة المتوهمة، وتدرجيًا لم تُعد تُطلق أجراس الإنذار في جسدي.

وسمحت لي الزمالات بما لم تسمح لي به الحياة؛ منحتني موضعًا لإخراج أفكارى والتخلي عن كتمانى القديم، فلم أعد أصارعها وحيدًا وأتجرعها داخل دماغي بلا عون.

وكان أهم ما تعلمته أن السلوك القهري والإدماني إنما ينبع من كماليتي نفسها، ومن ثم فلا يمكن أن تعالجه بمزيد من الكمالية وجلد الذات، وإنما أحتاج إلى تعلم الرفق بذاتي، والتخلي التدريجي عن معايير المثالية، والسماح لنفسى أن أكون بشريًا متصلحًا مع محدوديتي.»

وسؤال ثالث تفرضه تلك القصة:

هل مجموعات الدعم أو الزمالات تُفيد في الكمالية أو الوسواس أم أنها قد تعقد الأمر أكثر؟

اتفقنا أن الكمالية ترتبط كثيرًا بالسلوكيات الإدمانية كإدمان مشاهدة الإباحيات أو التعلق المرضي وإدمان الطعام وخلافه، كما أن تلك السلوكيات الإدمانية نفسها ترتبط باضطراب الوسواس القهري والشخصية الوسواسية وغيرها من اضطرابات الشخصية، لذا فهي منطقة ثلاثية شائكة للغاية: الإدمان - الكمالية - الوسواس.

ومن المعروف، وما أصَلنا له كثيرًا وطويلاً في كتابنا السابق (ممتلئ بالفراغ)، فالارتباط بمجموعة ومشاركة آخرين يحملون الهموم نفسها ويعانون الآلام نفسها له كبير الأثر على المدمنين بنوعيهما (الكيميائي والسلوكي). ولكن يبقى السؤال: ماذا لو كان هذا الإدمان جزءاً من اضطراب الوسواس القهري، وكان السلوك المعطوب هو فقط شكل قهري من السلوكيات الناجمة عن هذا الاضطراب وليس إدماناً في ذاته، كما نجده في كثير من مُشاهدي المواد الإباحية مثلاً، ألا يؤدي ارتباطهم بالزلمات وخوضهم الانضمام لمجموعات الدعم المرتكزة على الإدمان إلى أن يُعرّفوا أنفسهم كمدمنين، غافلين بذلك عن الاضطراب الحقيقي وراء إدمانهم؟ ولهذا السبب أردنا البدء بالإجابة عن تلك التساؤلات المهمة، وبيان تلك المحاذير المتصلة بالموضوع.

إن اضطراب الوسواس القهري واضطراب الشخصية الوسواسية كثيرًا ما يظهر في هذا الشكل المتخفي المقنّع وي طرح نفسه على هيئة سلوك إدماني (الإباحيات، أو المقامرة) مفسدًا حياة صاحبه، فيتوجه صاحبه حاملاً على عاتقه مهمة التعافي من النمط الظاهر من سلوكه غافلاً عن حقيقة مرضه وجوهر اضطرابه، غير ملتفت لكون السلوك الإدماني هنا ليس سوى الشكل السطحي الظاهر من الألم لا أكثر، بل ربما ينخدع كذلك الطبيب والمعالج مع المريض فينهمكون تركيزاً على السلوك المعطوب لا البنية وراءه.

فهل هذا يعني أن هذا التركيز سيؤذي صاحبه ويُعطل علاجه؟

لا، بل تلك من الخرافات المنتشرة القائمة على وهم الأولوية، فيظن الناس أن على المرء أن يركز على جوهر المشكلة وإلا تعطل تعافيه. فالحقيقة أن التركيز على السلوك المعطوب بل واعتباره -خطأً- نوعاً من الإدمان يُخفف من الاضطراب الحقيقي وراءه، عبر تخفيفه من مشاعر الخزي ومن أنماط جلد الذات وهذا ضرورة للتعافي، كما أن مشاعر الاتصال والانتماء الذي يستشعرها الشخص في الزلمات ومجموعات الدعم تُقلل من حالة الاغتراب المؤسسة للتوبيخ الذاتي المستمر مما يُخفف من كلا الأمرين: الوسواس الأصلي الجوهري من جهة، والسلوك السطحي الإدماني/ القهري من جهة ثانية.

ولكن يتبقى لنا هنا تحذير مهم:

فإننا وإن كنا ندعو من يعاني إلى الانتماء للزلمات وبرامج التعافي ومجموعات الدعم إلا أننا في الوقت نفسه ندعوه للتخلي بالحدز من تبني تلك البرامج ورؤاها من خلال عدسة الكمالية نفسها، فيحوّلها إلى

نصوص مقدسة، أو على العكس يُضخم من سلبياتها ليُحيلها مَواطنَ للصراع والتردد ومنايَع للخوف والشك.

لذا فإننا -الكماليين- حين تجتمع علينا الكمالية مع السلوك الإدماي أو يجتمع الوسواس القهري مع سلوك قهري يجب علينا أن نلفظ أننا شديدو الحساسية لكل ما يُقدّم نفسه كقانون، وما يطرح نفسه كمعيار، وبالتالي من السهل أن نتلبس بفكرة تُحيل برامج التعافي شكلاً من الشك الدينية، أو على العكس تستثير فينا ردود أفعال سلبية مفرطة المقاومة لبرامج التعافي نفسها نوعاً من التمرد النابع من ثنائية الوجدان لدينا تجاه السُلطة.

لذا نتحلى دومًا بنوع من المرونة والفتح الذهني حيال برامج التعافي ومجموعات الدعم، فنتخير ما ينعفنا دون إحالته معيارًا كمالياً نجلد به ذواتنا، وندع ما نكره وما لا يناسبنا دون أن نُضخمه بالقدر الذي يجعلنا نزيح كل خير في تلك المجموعات فنحط من قيمتها ونرفع عنها كل احتمال للنفع!

وتلك نقطة نظام تدعونا للتوسط والنظرة المتوازنة، وبالأخص حين نتعامل مع مدى فائدة مجموعات الدعم حين تتماس مع تلك الثلاثية الشائكة (الكمالية/ الوسواس/ الإدمان). فتلك المجموعات مفيدة للغاية إذا تحلينا بالحذر من معاملتها بالمنظور الكمالى الصراعى داخلنا؛ فلا انخراط حتى ذوبان الهوية، ولا رفض حد أن ننزع تمام الخيرية.

المبادئ الثمانية للتعافى

1. إدارة العَرَض لا إزالة العَرَض.
2. تغيُّر عنصر يُعيِّر البنية.
3. الكمال صوت عقليُّ يعالجه الفعل المتدرج.
4. الخوف عدسة مكبِّرة، ننطلق من الكفر بالخوف.
5. البحث عن سرديّة بديلة.
6. علاقة جديدة بالوقت.
7. السباحة.
8. التأمل العملي عبْر القلم.

1 - مفهوم التعافي واختلافه عن مفهوم الشفاء

ليس من السهل أن تكون هادئاً، إنه يشبه التعلق بحافة الجسر عند سقوطك، ظاهرياً أنت لا تتحرك، تتدلى فقط، ومع ذلك، فهذا السكون يستنزف قواك.

مارغريت أتوود

إننا لكي نؤسس فهماً واقعيًا لعملية التعافي ينبغي أن نفطن إلى بعض المقدمات الأساسية التي سننطلق منها:

المقدمة الأولى

إن مفهوم الشفاء cure في الطب ينطلق أصلاً من معيار للصحة متعارف عليه ومتفق عليه في معظم مساحات الاختصاصات الطبية، والتنوعات الطبيعية في «الميكنة» الجسدية ليست واسعة بالقدر الذي يمنع الاتفاق على معيارية محددة للصحة، مثلاً: سرعة توصيل الشحنات الكهربائية في الأعصاب، ومستويات الهرمونات، وخلافه. وبالتالي يسهل علينا تحديد ما هو غير معياري، أي مرضي، فيسهل كذلك وضع هدف محدد لإعادة الشيء -الذي حاد عن المعيارية- نحو الطبيعي الذي سنعرّف من خلاله الشفاء.

أمّا حين نتحدث عن نفوس البشر وعقولهم سنجد أنفسنا أمام معضلة عميقة وهي تحديد المعيارية؛ فما هو الطبيعي فيما يتعلق بالمشاعر، والفكر، والسلوك، والسمات، والشخصيات؟ وهل يمكننا تحديده؟ وأي محكات نستخدم لتعريفه؟ اجتماعية أم إحصائية أم وظيفية أم أخلاقية وقيمية!!

فإذا حاولت أن تحدده تبعاً للسواء الإحصائي، أي متوسط البشر، ستجد أن هناك من هم خارج ذلك المتوسط الشائع وما يزالون يُعدون طبيعيين، بل ربما أكثر تميزاً من الشائع، فكيف نحكم على كل ما هو ليس معيارياً بالمرضية؟

فإن عوّلنا على القبول الاجتماعي، سنجد تاريخياً أن كثيراً مما شذ على القبول الاجتماعي في سياق تاريخي معين كان مجاوزاً لزمته وأكثر سواءً من مجموع عصره، بل حتى النبوات والحركات الإصلاحية لم تُعتبر مقبولة اجتماعياً في وقتها.

وهكذا سنجد أن أزمة المعياري = السوي = الطبيعي هي أزمة فلسفية منهجية عميقة، وإذا لم نستطع تعريف المعياري فكيف يمكننا أن نصيغ مفهوم الشفاء cure هنا؟!

وبالتالي إذا أردنا أن نتحدث عن عملية شفاء فلا بد أن نحدد مآلاً بعينه يتوجه إليه الشخص من خلال عملية العلاج، أي: هدفاً محدداً، وصيغةً معياريةً تُحدد القصدية.

لذا يميل الطب/العلاج النفسي إلى استنامة مفهوم مغاير تجوزاً للقصد العلاجي، وهو مفهوم يُعرّف الاضطراب من خلال الجمع بين محكّين مهمّين نسبياً: المعاناة الشخصية، وانخفاض الكفاءة الوظيفية؛ أي إن المعيارية ستكون نسبةً تتعلق بالشخص نفسه من حيث شعور الانزعاج والعنت والمشقة غير المحتملة لديه من جهة، وانخفاض قدرته على العمل وتكوين العلاقات واستخدامها من جهة أخرى على الرغم من وجود رغبته في ذلك. وهي مفاهيم وإن كانت تستلهم الشكل الإحصائي والمتوسط البشري في المساحة المنوطة بالعمل عليها إلا إنها لا تعوّل عليها بشكل منفرد.

لذا إذا أردنا الحكم على كون سمة أو نمط معين لدينا يُعد اضطراباً/ أو عارضاً مريضاً يستوجب العمل والتحرر منه، إنما نزنه من خلال إجابة أسئلة من قبيل: هل يُعطلك؟ هل يشل حركتك ويمنع من تفعيل رغبتك؟ هل يسبب لك ألماً غير محتمل أو انزعاجاً لا يسعك استيعابه ومشاعره لا تتمكن من مواكبتها؟

لذا نجد مفهوماً جديداً ربما يدخل حيز الطب النفسي ويندر استخدامه فيما سواه من اختصاصات، وهو مفهوم التعافي recovery . الذي يعني مزيحاً من عودة الشخص إلى كفاءته الوظيفية الفاعلة (العمل والعلاقات) قبل الإصابة، ورفع حالة المعاناة غير المحتملة عنه.

المقدمة الثانية

المرض في الطب يصيب عضواً يشعر الشخص بامتلاكه؛ هناك نوع من انفصال ذاته عنه. بمعنى أن مريض الفشل الكلوي يدرك كُليته المعطوبة كموضوع يمتلكه داخل جسده يصيبه العطب إدراكاً منفصلاً عن الذات، وإن تأثرت به الذات لكنها لا تتهاهى تماماً مع العضو المصاب؛ فيقول: «فشل بكُليتي، مرض بقلبي، انسداد بشراييني»، لكنه لا يُعرّف نفسه من خلال المرض فلا تجده يقول: «أنا فاشل أو مسدود».

لكن العطب النفسي يصيب عصب الشخصية، وتنال أعراضه من جوهر الذات. فالقلق لا يصيب عضواً يشعر المرء تجاهه بحالة الملكية والانفصال، بل حالة من التهاهي والاتصال (فهو يصيب عقله ووجدانه) وبالتالي يقال: «هو قلق، مكتئب، موسوس، خائف، فوضوي، متعثّر في الالتزام، مُسوّف، وهكذا».

المقدمة الثالثة

تكاد كل الاضطرابات والاعتلالات النفسية أن تضرب بجذورها في الحياة الوجدانية الطبيعية، فلا انفكاك عن القلق أو الخوف أو الحزن وغيرها، حتى لدى الشخص العادي. فإن حالة التعافي تلك كثيراً ما

تتعلق بنزع المساحة المؤرقة المزعجة للشخص وإعادته إلى الألم العادي وثيق الصلة بالوجود الإنساني، والكدر اليومي الذي لا يمكن أن يخلو منه أحد.

فمريض القلب العضوي لا يتمثل شفاؤه المعياري في معدل أقل للنغزات والنوبات، بل في غيابها حتى لا يعود يستشعر نبضات قلبه. ومريض ضيق التنفس لا نمنحه انسداداً أخف، بل نحن نرفع الانسداد بالكلية حتى لا يعود ينتبه لأنفاسه.

فماذا عن مريض القلق، هل يمكن ألا يشعر الشخص السوي -المقابل له- بالقلق نهائياً؟ بالطبع لا؛ مرحباً بك في الحياة! وبالتالي لا يمكن أن ينطبق مفهوم الشفاء هنا، فالكدر والألم وثيق الصلة بوجود الإنسان في العالم. لكننا في التعافي نسعى لأن نساعدته في التحرر من المعاناة المعيقة لحركته، أي إخراجها من المعاناة العصبية نحو الألم الإنساني المعتاد!

وبالتالي إن استخدمنا صورة الشفاء الطبية المعيارية فلا وجود للشفاء، فهو شيء لا ينطبق هنا منطقيًا. أمّا إن فصلنا نموذج شفاء خاص بسياقات النفس التي هي مناط العمل هنا، فإن التعافي مطروح وموجود بمعنى رد الإنسان إلى الكدر اليومي دون المعاناة العصبية. وكما نقول: «الألم حتمي ولا انفكك عنه، أمّا المعاناة فتلك هي المشكلة!»

المقدمة الرابعة

إن كثيرًا من الأعراض النفسية تصبح طبيعية، بمعنى أنها تتعدى كونها عَرَضًا وتتحول لتصير جزءًا من تكوين الشخصية، كطبع خاص بالشخص بطول مرافقتها، يمتزج بهويته. فالشخص القلق الذي تتناسل في عقله السيناريوهات الكارثية، لن يتوقف عن توليد السيناريوهات، لكنه يتعلم كيف يجعلها أقل كارثية وأكثر واقعية.

والشخص المنفصل عن واقعه السابح في أحلام اليقظة، ليس تعافيه متمثلًا في العودة إلى واقعه فقط، فربما يتعلم كيف يستخدم تلك التخيلات إبداعياً في كتابة القصص! وإني لأتذكر كيف كان بعض تلامذة المحلل النفسي «جاك لاكان» يحمد الله أن «جيمس جويس» الروائي العبقرى لم يذهب إلى المحلل النفسي «يونج»، وقد حجز له أحد أصدقائه لديه، فلربما حررنا تعافيه من استخدامه لأعراضه وآلامه في كتابة تحفه الروائية مثل «يوليسيس» وغيرها! وهو ما يُحيلنا إلى مفهوم مهم جدًّا في العلاج النفسي وهو (إدارة العرض لا إزالة العرض)، فليس كل عرض مستقبلاً في ذاته، بل أحياناً يكون طاقةً موجَّهةً في غير موضعها، ولو وجهناها إلى موضع آخر لاستحال نجاحًا!

وبالتالي فإن ذلك الوسواسي الذي تُزهق روحه الكمالية والاستغراق في التفاصيل، بعد تعافيه سيتحول إلى شخص مُتقنٍ لعمله ملتزمٍ بمواعيده خبيرٍ باختصاصه، أي إنه سيستخدم وسواسيته في إنجازهِ! وهو ما

يحدد لنا المحدد الأخير في مفهوم التعافي؛ أن يصبح العَرَض في خدمة الذات، لا أن تكون الذات منسحقةً تحت رحمة العَرَض!

يكتب أوتو فينكل: «فالأنا تتمنى لو تخلصت من الأعراض، ولكن الحفزات المكبوتة تواصل تأثيراتها فلا تملك الأنا إلا أن تتقبل الأمر، في محاولة منها لاستخلاص أفضل ما يمكنها من الموقف.

وهو ما يمكننا ملاحظته في الاستجابة الفيزيائية من جانب الجسد العضوي لدخول جسم غريب، فإمّا أن يتم تطويقه بجدار وقائي، أو يتم احتواؤه ضمن الانتظام العام للجسد فيتحول بالتدريج لجزء من الجسد العضوي للكائن نفسه. وهكذا فالأعراض العُصائية إمّا أن يتم عزلها عن باقي الشخصية وإمّا أن يتم تحويلها بالتدريج إلى جزء من الشخصية».

وبالتالي إن جمعنا تلك المحددات:

1. لا وجود للمعيارية النفسية، فالتنوع أكبر، والمعيارية فردية ونسبية، والتعافي هو عودة للوظيفية.

2. العَرَض النفسي يصيب جوهر الذات، والتعافي عودةٌ إلى الألم البشري العادي وتحرُّر من المعاناة.

3. التعافي يعني إدارة العَرَض وإعادة تطويعه تحت سُلطة الذات وأهدافها، بعدما كانت الذات في خدمة العَرَض ⁽⁴³⁾.

نصل من خلال ذلك إلى مفهوم التعافي. فإن سألنا عن وجوده وإمكانه بالنسبة إلى معاناتنا؛ نعم يوجد، وكل الناس بإمكانهم التعافي. أمّا إن تحدثنا حديثاً فارغاً عن مفهوم مثالي يسمى الشفاء المعياري فهو غير ذي صلة هنا، وهو بالضبط ما يعنيه البعض حين يقولون: «لا أحد يُشْفَى!»

إذن فهدفنا لن يكون إزالة الكمالية وإنما إزالة آثارها السلبية، والتحول من الكمالية المقعدة نحو الكمالية المتكيفة، وإعادة توجيهها لتصبح في خدمة الذات ورغبتها بدلاً من أن تستأثر بالذات وتستعبد لها، فنرفع المثبطات والكفوف التي تعيقنا، فتستعيد الذات كفاءتها الوظيفية، مع رفع المعاناة النفسية التي تسببها الكمالية لأصحابها.

أي أننا -ببساطة- نسعى لخفض مستويات الخوف الكمالي، مع الاحتفاظ بنزوع التوق الكمالي المميز لنفوسنا. الكمالي داخلنا لن نخسره، ولا نسعى لقتله ودفنه، بل نحن نستبقيه، ونستأنس بحكمته، ونستلهم رؤاه دون أن نُعيّنا سلبياته. فهكذا الكمالي فينا سيتحول من مدير غاضب، وقاضٍ متحيزٍ يجلدنا طيلة الوقت، يتحول بعد ترويضه واستئناسه إلى سكرتير ينسق أعمالنا ويضفي الجدية على قراراتنا والنظام على

معيشتنا، فنستثمر هواجسه فيما ينفعنا. وبدلاً من أن كان صخرةً أمام صدورنا تعيق تقدمنا، يصبح هو نفسه قوة دفعٍ في ظهورنا تشحذ هممتنا.

تأثيرات الوعي في التعافي

إنني -كوني كاتبًا- أعلم جيداً أن بعض المواطنين في هذا الكتاب وفي غيره من كُتبي مثيرة للألم، ومُحرّكة لبعض المشاعر المزعجة، وربما تنبش بعض الذكريات المؤرقة، ولكننا تعلمنا أن هناك نوعين من التوجهات في تلقي المعارف النفسانية:

■ **التوجه الأول:** توجه من يأخذ تلك المعارف ليجلد بها ذاته، يُحيلها أسوأ من الألم ومُحرّكاً للشفقة على الذات والإمعان في تبني عقلية الضحية، ولسان حاله يقول: «نعم هذا أنا، يا لي من مسكين! كيف حدث لي كل هذا!» ويبالغ في تضخيم ما رآه حتى يُشعر نفسه بالعجز عن تعديله واستحالة تغييره، تنصلاً من مسؤوليته عن إجراء تلك التغييرات المؤدية إلى التعافي. فالتضخيم أحد طرائق التنصل من المسؤولية والدفاع ضد فعل التغيير ومقاومة التعافي. ونتيجة لذلك توجه تصبح القراءة في الموضوعات النفسية سبباً للشعور بالانزعاج، ويصبح التلقي مُسبباً لانخفاض المزاج والشعور بالسوء والتندر بأسطورة «جحيم الوعي».

■ **التوجه الثاني:** أن تتلقى الموضوعات صعوداً لا هبوطاً، أي أن تتلقى المعلومات بانفتاح المتلهف للمعرفة، الباحث عن الفهم، والمستضيء في ظلمة الألم بنور الوعي، الذي ما إن يعرف جديداً حتى يحمد الله على تلك المعرفة ويعتبرها نعمةً وهبةً قدريةً تكشف له عمّا كان مستوراً وتثير له طريقاً للخروج من العتمة. فلا تصير معرفته سبباً في شعوره بالتأخر بل باحتمال النجاة. وبدلاً من نمط أصحاب التوجه الأول الذين يستشعرون تعقيد الأمور ويميلون إلى تضخيمها يميل أصحاب التوجه الثاني إلى اعتبار المعرفة تيسيراً لما كان معقداً بغموضه، وتسهيلاً لما كان صعباً باستغلاقه على أفهامنا.

«ولو شئنا لرفعناه.. بها»⁽⁴⁴⁾ فتعلم صديقي لا فقط أن تقرأ وتتعلم بل تعلم توجيهاً مغايراً تجاه تلك المعرفة، ورؤيةً مختلفةً تجاه الوعي، لئلا تجعله وبالاً عليك وسبباً في جر الانزعاج إليك.

فإننا الآن بإزاء شخصين قد يميلان المعاناة نفسها، يتفاعلان مع المادة نفسها المتعلقة بالوعي النفسي؛ أحدهما يعامل نفسه باليأس، وكلما عرف أكثر زادت قناعته بعدم إمكان تعافيه، فتكون المعرفة زيادةً في المعاناة! والآخر يعامل نفسه بشجاعة التفاؤل، ويعتبر كل معرفة ترجيحاً لإمكان تحرره مما يؤرقه، يستشعر كل معرفة - وإن كانت مؤلمة - ككنز ثمين يمنحه سرديّة تُفسر له لماذا كان يفعل ما يفعل ويشعر بما يشعر به، فتكون المعرفة تخفيفاً للمعاناة وخلقاً للمعنى.

إن هدف الكتاب - كعادتي فيما أكتب - أن يقوم بدور التأمّلات، أي إنه ليس كتاباً تعليمياً بالأساس، ولا يحمل غرض التوجيه وإنما الإيناس؛ أن تقرأ شيئاً تألفه فتستشعر أنك لست وحيداً فيما تمر به. فأول التعافي أن ترى ما ظننته غريباً فيك متجلياً فيمن سواك، فتمنحك تلك الطبعنة سلواناً، وتغمرك الرفقة الوجودية بنوع من العزاء الذي يهون عليك السير، فأصعب السير هو السير وحيداً. والغاية الأساسية لكلمات هذا الكتاب برمته هي الرفقة والمواساة لا أكثر، فإن قدمت ما هو أكثر فما هو إلا فضل الرؤوف في أقدار الحروف.

إن مشكلتنا الحقيقية أن آلامنا القديمة شكّلت هويتنا، وتحوّلت إلى أنماط سلوكية وعلائقية مفعّلة ربما دون وعي منا. وكل ما لا نعيه يصبح مسيطراً ويصعب الفكّك منه، وكل ما لا نفهمه يحمل سطوةً علينا تعوقنا عن مواجهته. وأمام كل اختيار وعند كل فعل تصبح دواعي الفعل المّعيق المُخرب لذواتنا مؤثّرةً تأثيراً شديداً في اختيارنا، توهمنا بأن ما نفعله هو في صالحنا وصالح من نحب، حتى تنهال علينا الخسارات من حيث أردنا حمايتهم وحمايتنا.

إن الألم يوجّهنا، وصدماتنا القديمة تقهرنا، والملفات العالقة والغامضة داخلنا تُحدد مساراتنا وتوهمنا أن المعاناة هي قدرنا، وتُبقينا في البؤس عبر إعادة تخليق الظروف التي آلمتنا ابتداءً مرةً تلو المرة.

والوعي الحادث لنا وإن كان مؤلماً إلا إنه يمنع تفعيل تلك الأنماط التلقائية، ويكبح النماذج العاملة فينا دون وعي. فالوعي يجعلنا نرى ما لم نكن نرى بالأمس من دوافعنا وراء أنماطنا السلوكية، ويكشف لنا عن بواعث نشاطاتنا التخريبية، وبالتالي يُخفف من سطوتها علينا، ويرفع عنها سيادتها وتحكّميتها، ويمنحنا الفرصة للمرة الأولى لتكون أحراراً عبر الاستعلاء على ما هو تلقائي من أنماطنا المرضية.

إن الوعي لا يكفي والمعرفة لا تُحرر بنفسها، لكنها تؤهلنا للمرحلة الثانية وهي مرحلة اتخاذ القرار المستنير؛ فالقرار المبني على معرفةٍ أيسر من قرارات الجهل، والسير في النور أسهل من زحف العتمة المتخبط. فالوعي يُرّجح لنا الاختيار على قهر التكرار المرضي، ويُعيدنا إلى حالة الحرية الإنسانية ويخلع عنا ربة الماضي؛ «ويحيا من حي عن بينة»⁽⁴⁵⁾، فلا شفاء دون قرار بمخالفة أنماطنا، ولا قرار دون وعي ومعرفة! وما لا يتم الواجب إلا به.. فهو واجب!

2 - مفهوم البنية وعلاقته بالتعافي

وأنا في الظلام من غير شعاع يهتكه
أقف مكاني بخوف ولا أتركه

اتفقنا سابقاً أننا نتناول الكمالية من خلال المقاربة البنوية، ولا نعتبرها مجرد سمة أو مجموعة من الأعراض أو نمط تفكير، وإنما بنية متكاملة تتكون من مجموعة من العناصر المتداخلة التي تُجمَعها علاقات وتُحكمها قوانين.

وبالتالي يمكن لقارئ الكتاب أن يستشعر ضخامة تلك البنية المركبة واتساعها وامتدادها وتوغُّلها مما قد يُصيبه بحالة من استبطاء الطريق واستصعاب التعافي، ولسان حاله: «مَن الذي يمكنه الإحاطة بشيء بهذا الاتساع والامتداد!» لكن أجمل ما في المقاربة البنوية أنها تقوم على قاعدة إضافية مكملة: (أنه نظراً للعلاقات بين العناصر والقوانين الحاكمة لتفاعلاتها، فإن تغيير عنصر وحيد يمكن أن يؤدي تبعاً لذلك إلى تعديلات في البنية بأكملها)، ما يمنحنا دفقةً من تفاؤل، فكل جهد نبذله سيصب في البناء النهائي، وكل خطوة في تعافينا تقوم على تعديل عنصر ما ستؤتي أثرها على النظام بأكمله.

لذا لا ينبغي أن نستصعب التغيير، فما علينا فعله هو دورنا اليوم فقط. كما لا يجب علينا القيام بكل ما نذكره في سبيل التعافي من إجراءات، بل لنا مطلق الحرية حتى في عدم الاقتناع بكل القواعد التي نسوقها لاحقاً عن التعافي. فإجراءات يسيرة وتعديلات صغيرة في مفاهيمنا ستؤتي أكلها وتقوم بفعلها في تعديلٍ شموليٍّ بكامل البنية.

فلا ينبغي لنا أن نُعامل التعافي من الكمالية بنوع من التوجُّه الكمالِي، فنُعْضد الداء من حيث أردنا مداواته، ففي الأمر سعة، وفي السير براحٌ يكفي لانتقاء ما يناسبنا!

وهو ما يعيدنا إلى طلبنا قبل البدء (اختر ما يناسبك من نموذج التعافي وقم بالتركيز عليه)، فأحياناً تلك البنية المعقدة مترامية الأطراف المستحوذة على حياتنا بالكامل قد تتعدل لدى أحدنا بتركيزه على عنصر وحيد بأن يجازف بالحميمية مثلاً، وآخر بأن يتكلف الرفق بذاته، وثالث بعمله على خفض سقف توقعاته وعتبة أهدافه.. وهكذا.

يروى أحدنا:

«لطالما ظننت أن عملي على وسواسي القهري يتطلب مني فرز أفكار ومعتقداتي كلها، وتعديلها واحدةً تلو الأخرى، والعمل على سلوكياتي الاجتنابية والقسرية، وجرد عيوبي الشخصية جميعها، والتوصل لطريقة

لتحسينها، وتعديل السمات الشخصية التي تأثرت بوجود الوسواس القهري لديّ زمنًا. لذا كان مجرد تخيل العلاج ورحلة الشفاء عمليةً مرهقةً جدًّا، فما بالك بخطو أولى الخطوات فيها!

ولمَّا أصابني اليأس من ضخامة العمل المطلوب، دفعني اليأس للاستسلام زمنًا. وفي لحظة إشراقية قررت أن أفعل شيئًا واحدًا فقط، وهو أن أمارس نوعًا من العمل برعونة! نعم، فلا أعيد التحقق من كل عمل أعمله، بل أسمح لأعمالي أن تكون ناقصةً وغير دقيقة، وأتخلى عن مراقب الجودة العنيف الذي لا يغفل داخل عقلي؛ تعلمت معنى (الكروثة)! أي السماح لأفعالي ألا تكون جيدةً ومنتقنة، وحينها اكتشفت أن من كان يقودني في رحلة التعافي هو وسواسي نفسه، وأن هاجس استعظام المسار هو جزء من البناء الوسواسي الكمالي ذاته. وهذا القرار البسيط الذي قمت بالتركيز عليه قد بدأ يحاصر وسواسي، ويُقلص من امتداداته في حياتي، ويُحسن من حالتي.

تمامًا كما يُقال إن الطريق إلى الله بعدد أنفاس الخلائق، فهناك من يدخل عليه من باب الانكسار، وهناك من يرفعه إليه تحبير العبادة، وهناك من يصل بحُسن الخلق. وأكثر ما يؤخرنا هو أن نحسد الآخرين على بوابات مرورهم، ونسعى لمزاحمتهم عليها وإن لم تكن موائمةً لتكويننا، دون أن نلتفت إلى مدخلنا الخاص المناسب!

فهكذا التعافي، لكلِّ منا بوابته، وليس علينا أن نتقن الدخول من كل البوابات. لقد كان إهمال جودة أعمالي سببًا في تحسين جودة مزاجي وحياتي، ويا لها من مفارقة!

فليس علينا أن نلتقط عنصرًا تلو الآخر نعمل عليه، فمن لطائف التفكير النبوي ذلك أنه يؤكد لنا أن كل عنصر يتعدل يُجبر العناصر الأخرى على التعديل دون عمل مباشر عليها، نظرًا للعلاقات والقوانين الحاكمة لتفاعل العناصر داخل البنية.

3 - الكمال صوتٌ عقليٌّ يعالجه الفعل المتدرج

الحقيقي هو ما أختاره باستمرار لا ما أقتنع به مؤقتًا.

سورين كيركجارد

تعلمنا أن الكمالية إنما تتبرعم مبكرًا جدًّا، في منطقة بعيدة من ذاكرتنا وتاريخنا، وأنها حالة دفاع مستدامة لذات متأهبة ضد الخوف من الفوضى والسيولة واللاتوقع، فتستخدم تلك الذات عبودية القواعد وفرط تخليق المعايير لتواجه حالة السيولة واللامرتكز تلك.

ولكن.. أولم ينته الماضي بالفعل؟ أولم نرحل عن تلك المساحة الضبابية من طفولتنا أو هي من رحلت عنا؟ ألم نعد في مأمن؟ ألم تصبح الدنيا أكثر استقرارًا وأصبحت حياتنا مملوكةً لنا؟ فلماذا لم نزل نستخدم

طرائق المواكبة المعطوبة نفسها؟

إننا نُكرّر لأننا لم ننته من الماضي، وإن كان الماضي قد انتهى فلم تزل الملفات العالقة لم تنغلق وإنما تبقى تُلح. إننا نُعيد إنتاج ما لم نستوعب بعد، ونعيد تدوير دفاعاتنا القديمة مرارًا لأنها ما أنجانا بالأمس، حتى إن أصبح التهديد متخيلاً ولم تعد الحياة بالوعورة والضبابية ذاتها في الخارج، إلا أن الوعورة لم تزل تَسكننا، والضباب يجتاح عقولنا، لذا لا عجب أن نظل متمسكين بأنماطنا الكمالية حتى بعد انتهاء الحاجة إليها.

وبالتالي فإن بعض التحرر لن يتم إلا عبر المرور من تلك الآلام القديمة التي لم نستطع مواجهتها، كأننا نتحدث هنا عن ألم لم نستكمل النظر في عينيه، ولم نعايشه حتى نخاعه. والمرور بجِداد على فقدٍ لم نمر خلاله حتى نهايته، لقد لملنا أنفسنا بفعل الكمالية وواجهنا بها كل ما لم نفهم فكانت مركبة هروبنا، ولكن ديون الألم لا تزال تطاردنا.

إننا لسنا مازوخيين نستدعي الألم ونتغنى بحب المعاناة، ولكن الكمالي لا يستقيم تعافيه إلا حينما يُعيد استجلاب ما هرب منه بالأمس البعيد، يعيد مواجهة وحدته العميقة، وخساراته البعيدة، وأحزانه التي لم يتقن ترويضها. يقابل الحزن، والفقْد، والخسارة؛ فالتعافي لا بد أن يعبر ب إعادة معايشة للألم عالقٍ لم يتم استيعابه في سرديّة الذات، فالألم الذي لم يتحول إلى سرديّة يتحول إلى هوية.

بمعنى: إن الألم الذي لم يستطع المرء تصوره وإدراجه في حكاية الذات ليمكن من إجابة سؤالات: (ما الذي حدث؟ ولماذا؟ وكيف؟ وما تأثيراته؟ وكيف الخروج؟) يتحوّل إلى هوية يُعرّف بها المرء ذاته، ما لم يتدارك الأمر بأن تستوعبه الذات بالقدر الذي تتمكن فيه من روايته لنفسها روايةً مفهومةً دون فجوات أو علامات تعجّب كبرى، أي تتمكن من الهيمنة عليه عبر اللغة والفكر، إذ بات مفهوماً ومصاعاً ومرورياً في سرديّة ما، وإن كانت مؤلمة.

تلك الصياغة تُخرج الألم من حيز الصدمة، التي ليست سوى شرح في رواية الذات وقطع في استمرارية سرديتها وفجوة في قدرتنا على التعبير باللغة عمّا نمر به. فالصياغة تُحيل الألم من حيز الصدمة المشكّلة للهوية المشروخة نحو أن يصبح جزءاً من سرديّة ذاتٍ متعاليةٍ عليه، عبر اللغة!

وهكذا لا بد لكل كمالي أن يمر في بداية تعافيه ببعض الألم، إذ يستعيد تلك الديون العالقة التي لم تسدها الذات. كأننا حين لا نسدد ديوننا الشعورية نصبح كاللصوص محكومين بأن نُستعبد لها، ممنوعين من الارتحال بعيداً عنها، تُرتهن ملكيتنا لحكاياتنا لسطوة تلك الأحداث القديمة التي نخشى مواجهتها وتسديد ديونها الشعورية! فالكمالي في منطقة عميقة من نفسه متزعزع الهوية، ليس لضعف في شخصيته وإنما لأن هويته عالقة هناك في مواطن الألم، يتبنى هوية المهذد، والمطارّد، وحييس المعيار؛ يتبنى هوية ألم!

فإننا لا نخشى التغيير نفسه إنما نخشى تبدد تلك الهوية التي بنيناها في أثناء محاولتنا النجاة (الهوية الدفاعية). والتكرار القهري الممثل في السلوكيات والأنماط الكمالية لن يتغير بين ليلة وضحاها، ولن يتعدل فقط عبر قرار لحظي في أثناء القراءة أو التفكير، أو حتى على أعتاب جلسة علاج، بل هو لا يتغير إلا عبر التكرار الواعي. إنما تتبدل أنماطك المعطوبة بالتراكم؛ في كل مرة تواجه فيها الخوف وتفعل عكس ما يدعوك إليه فأنت تُعيد برمجة النظام المتيسس القديم، إنك لن تشعر بشعور مغاير ولن تفكر بطريقة مختلفة إلا بعدما تتصرف بطريقة مختلفة تكلفاً ومراراً.

وهو ما يجعلنا للمبدأ الجزئي الأهم الذي يتحول لفعل تطبيقي للتعافي، وهو: السير عكس ما تدعوننا إليه أدمغتنا. بأن نكرر مخالفة الصوت الداخلي الذي يدفعنا للتأجيل حيناً والتحقق حيناً وطول الاستعداد حيناً واجتناب المواجهات أحياناً كثيراً. فالكمالية شكل من الوسواس العقلي الذي يتلبس بأذهاننا، ومن الحماقة أن نتوهم أن بإمكاننا تعديل هذا الإلحاح الفكري بمجرد العمل الداخلي عبر الفكر، فسيطرة صوت الكمالية على عقولنا أصعب من أن يتم تعديله بالتلمي أو مجرد الرغبة أو إدراك الصواب، وإنما يحتاج إلى تكرار الفعل المعاكس للصوت الداخلي، واستدامة المجاهدة في المخالفة، فنتمكن من مغالبتة حيناً وربما يغلبنا حيناً آخر لكننا نعود لنواصل المسير ونستمر في متابعة المخالفة مرةً تلو الأخرى، حتى تستحيل المخالفة عادةً وتتحول معاكسة الكمالية إلى طبع فينا يؤثر على هذا البناء الكمالي المتصلب فيتبدل.

فعقولنا تأبى الفراغات وسلوكياتنا كما تنطلق من أفكارنا فالعكس صحيح إذ تتأثر طرائق تفكيرنا وسلوكياتنا، فمن تكلف المرونة مراراً وتكراراً لا عجب أن يتلبس بها في النهاية طبعاً ويتبناها خلقاً، حتى إن كان عقله مكبلاً بالجمود، «وإنما الحلم بالتحلم، وإنما الصبر بالتصبر»، وإنما أي طبع يتأتى بتكلفه!

وهو ما نسميه:

التكرار العكسي (تمرين الوقت غير المقدس)

إذ نتعلم ألا ننتظر لحظة مثالية أو مزاجاً صافياً أو ميقات ابتداء متوهم، وإنما نمارس فعل التغيير المتكلف مراراً حتى في خضم الفوضى، والإرهاق، والغضب، والنسيان. فالتغيير الحقيقي يتمثل في القدرة على إحداث الحراك حتى في اللحظات التي لا نشعر فيها بأننا مستعدون تماماً لإحداثه، وبالتالي نحن لا نتحدث عن التعافي كلحظة مفصلية نهائية بل هي عادة نفسية تحتاج إلى تدريب مستدام، وضرورة تُشكل تحدياً في مراكمة المخالفات لأصوات التعطيل في أذهاننا.

إن كل مرة نقول فيها «لا» لهذا الصوت الداخلي، وكل لحظة نلتزم فيها بفعل على الرغم من انعدام الشغف، وكل مرة نتساءل في اختيار معضل «ما الذي أرغب فيه بحق»، تصب في النهاية في نمونا وتعافينا، فلا شيء يضيع، ولا جهد يصب في عبثٍ مهما توالى انتكاساتنا وتعثراتنا.

وفي مواقف الانتكاس نتذكر:

1. أن الانتكاسات جزء أصيل من عملية التعافي، فالتعافي يسير خطوتان للأمام وخطوة للخلف، فمن الطبيعي أن نعود للتماهي مع صوت الكمال، ومن العادي أن تعاودنا نوبات جلد الذات. لذا نحن نغيّر من توجهنا إزاء الانتكاسات فلا نعتبرها ضياعاً لما فات من المحاولات، ونتبنى حالةً من التطبيع مع احتمالات التراجع، بل نفكر أن الانتكاسة ربما تكون ضرورةً - أحياناً - تُعرفنا على ثغرات تفكيرنا والمناطق الهشة التي تعود فيها هجمات الكمالية لتخترقنا؛ أي أن الانتكاسة لحظة تذكير لا نهاية المسير.

2. نقوم بعمل جرد للانتكاس، ويفضل دومًا أن يكون مكتوبًا، فنسأل أنفسنا:

- لماذا عدت للتمسك بالكمالية؟
- ما هي المشاعر التي كنت أسعى لتجنب مواجهتها؟
- ما هي المحفزات التي تعرفت عليها من نفسي في ميقات الانتكاسة تلك؟
ومن أي الثغرات عادت أصوات الكمالية لتتسلل إلى نفسي؟

4 - ننتقل من الكفر بالخوف

ولدي نصحتك لما صوتي اتبجح ..
ما تخافش من جنّي ولا من شبح ..
وإن هبّ فيك عفريت قتيل اسأله ..
ما دافعش ليه عن نفسه يوم ما اندبج!

صلاح جاهين

إن الخوف الذي هو منبع دفاعات الكمالية كلها لا يُضعف بالاجتناب، بل هو يتعزز ويزداد عبره، وبالتالي فإن الاجتناب يُغذي الخوف ويُنميه ويُضخمه فيدفعنا الخوف نحو مزيد من الاجتناب وفقرة الحياة. فكل مرة نتجنب فيها مواجهة موقف ما هربًا من تأنيبات الكمالية أو ضغط المعيار المثالي، فنحن نقوم بتقوية هذا الوحش الذي يتغذى على سلامنا ونسمح له بأن ينمو أكثر.

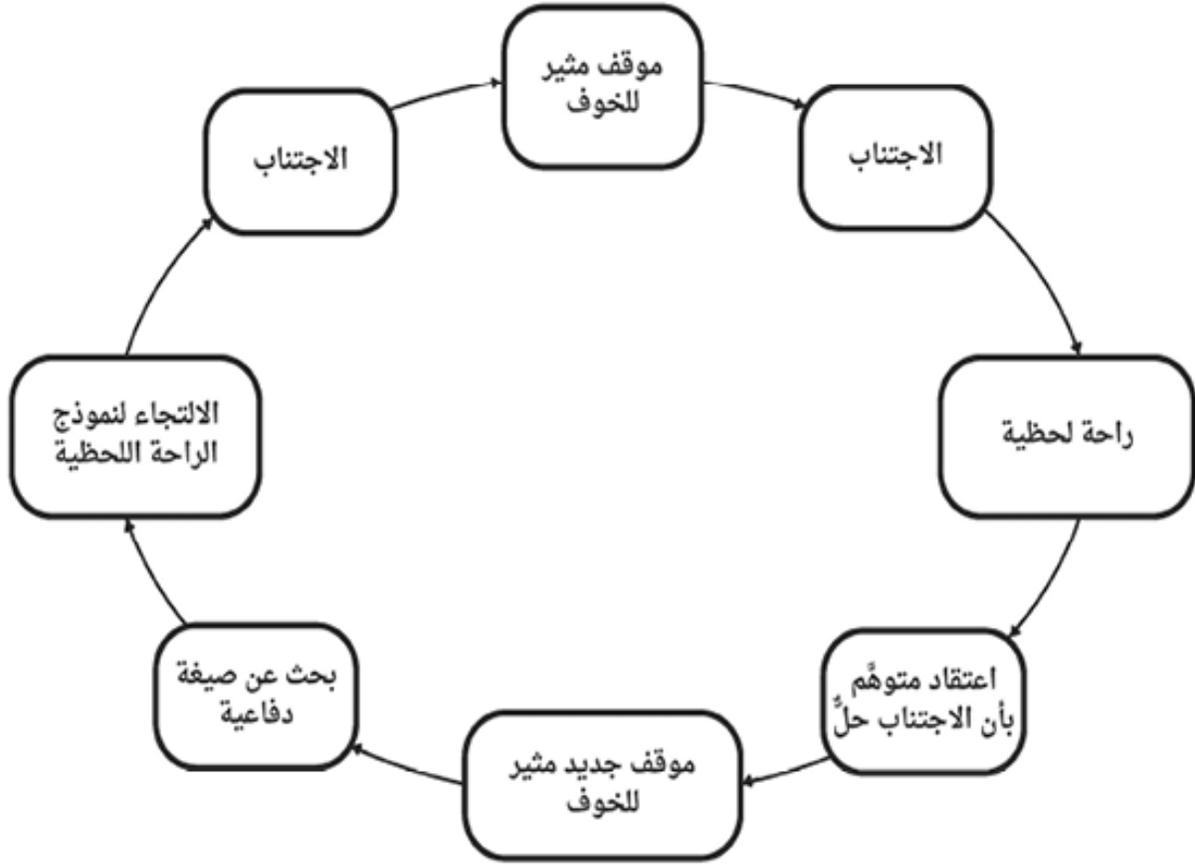
فالاجتناب هو سهاد الخوف، يدجنه، ويحميه! ولا يُضعف الخوف إلا التعرض التدريجي له عبر كسر دائرة الاجتناب، وهو ما يسمى (الفعل الالتزامي): أي أن تقوم بما تريد وإن كنت خائفًا ومنزعجًا وغير مرتاح، وتختار الاستمرار حتى عندما يغيب مزاجه، وتكون حاضرًا في الفعل ومركزًا على دورك لا مستسلمًا لخيلات النتيجة.

من خلال تجنبك كل موقف قد يؤدي إلى الفشل، تكون قد ألحقت ضررًا كبيرًا بنفسك، فقد حرمت نفسك من فرص لا تُعد ولا تُحصى لاستكشاف مناطق جديدة، ولو بارتكاب الأخطاء والتعلم منها، وفوتت على نفسك إدراك أن العالم لم ينته حين تعثرت، وأنت لن تنهار أو تنهزم كما تُصور لك نفسك.

في النهاية، الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف من الفشل هي أن تشعر به، وتُخاطر، وتجرب شيئًا جديدًا على أي حال؛ أن تتحرر من تلك الحلقة المفرغة المبينة في الشكل التالي:

- أن تقابل موقفًا مثيرًا للخوف، فتقرر اجتنابه والهرب من مواجهته.
- فتتذوق راحةً لحظيةً نعم، ولكنك في الوقت نفسه تؤكد لنفسك أن الاجتناب حل، وأن الكف عن الفعل حماية وأن تحجيم نشاطاتك يمنعك من استشعار المشاعر غير المريحة، وبهذا قد منحت الخوف سُلطةً عليك، وقمت بتضخيمه تخيليًا أكثر.
- فما أن يقابلك موقف جديد وإن كان أقل حدة، لا تلبث أن تعاودك أصوات الخوف المتضخمة فتبحث في ذاتك عن صيغة دفاع ضده فلا تجد غير تلك الوسيلة التي أورثتك اللذة اللحظية، وهي الاجتناب. وهكذا دواليك بمزيد من الاجتناب يتضخم الخوف ويتيسر الاجتناب كطريقة دفاع، حتى تصبح حياتنا معطلةً نتقي فيها التعرض لأي شيء وكل شيء، وتصبح رغباتنا كلها محض تخييلات وأمنيات مخصصة لا ترقى لحيز التنفيع.

وكسر الحلقة لا يكون إلا بتكرار التعرض تدريجيًا لمواطن الخوف، حتى ترتفع عتبة الفزع في نفوسنا، وتُخفت حساسيتنا بالتدرج تجاه مواضع الرهبة، فتتضاءل حتى يسعنا التعرض لما هو أكثر وأكثر بمرور الوقت.



شكل يوضح الحلقة المفرغة للخوف والاجتناب

5 - سردية بديلة

يا باب يا مقفول.. إمتى الدخول؟
صبرت ياما والي يصبر ينول
دقيت سنين.. والرد يرجع لي: مين؟
لو كنت عارف مين أنا.. كنت أقول

صلاح جاهين

لا يمكننا أحياناً التحرر من آلام حاضرننا ما لم نُعدْ زيارة ماضينا، فلا يسعنا التعافي التام من المساحة المعطوبة من كماليتنا إلا إذا عدنا إلى المراحل المبكرة لتكوينها، فنستعيد قصتنا، ونرفض السردية التي تم إملاؤها علينا التي تحدد لنا «من نحن؟ وما الذي ينبغي علينا أن نسعى إليه؟»، ونستعيد ملكية قصتنا عبر إعادة تأطير الماضي وتكوين سردية جديدة تتضمن «ماذا حدث؟ وكيف؟ وما تأثيراته؟ وهل يحمل جانباً إيجابياً في تكويننا؟ وكيف نتحرر من سلبياته؟». فالألم الذي لا يتحول إلى سردية يتحول إلى هوية للذات، تُعرّف نفسها من خلاله، ولا تتمكن من تجاوزه.

وقد طوّر دان ماكآدامز Dan McAdams نموذج «الهوية كقصة حياة»، الذي بناءً عليه يسرد الناس حياتهم ضمن أنماط معينة، ومن خلال تلك السرديات يستمدون شعورهم بهوية الذات وتفردتها، فقسّمها إلى نوعين:

■ **السرد الملوّث contaminated narrative**، تكون هوية الألم، حيث تفسد رؤية الذات وخيريتها بسبب الفشل أو الإحباطات المتكررة، فتتجمد الذات في تلك السردية (سردية التعيس) أو (المنبوذ) أو (المقصر) أو (المذنب الملام).

■ **السرد الافتدائي redemptive narrative**، حيث تعيد الذات بناء قصتها، وتعيد قراءة ماضيها بما يجمع بين الواقعية والمسؤولية الذاتية، ويضع الذات في موضعها الإسنادي في القصة كبطل، ويضع الآلام في موضعها كتحديات للبطولة وعوائق للنمو لا انفكاك عنها؛ قراءة تُخرج من عقلية الضحية وتوجه المغلوبة والنحيب والشفقة على الذات فتقلب المعاناة إلى معنى ونمو.

وفي نموذج الأزمة السردية يكون كل مرض واضطراب نفسي إنما يرتبط بتصور مشوّه لموقع الذات في قصتها، وغالباً ما يكون المريض عالقاً في سردية ملوثة، ويحتاج بمساعدة العلاج إلى أن يتحول إلى سردية افتدائية أو ذات معنى أكثر إنسانيةً ونضجاً. وسردية الذات الكمالية إنما هي قصة مشبعة بالمشكلة ومنغمسة في الألم والخوف تصنع علاقةً مركبةً في حبكة زائفة بين «أنا» ملام وبين قضاة خارجيين وداخليين، تعضد هذا البناء بأدلة موقفية وشهود ونصوص إدانة متجددة.

وتحوّل تلك الذات من تبني تلك السردية نحو المجازفة بصناعة سردية بديلة وإعادة تأليف القصة استناداً إلى الواقع البشري المشترك واستدماج القيم وتعلم التعاطف مع النفس، يصنع نوعاً من الحبكة الافتدائية المحرّرة واتساقاً أعلى في سرد الذات لموقعها ومن ثم هويتها.

والنتيجة النهائية لتلك السردية البديلة هي تبني الذات الجسور لنمط مغاير من التقدير الذاتي، بوصف صاحبها بطل قصة لا ضحية مغلوبة أو مجرماً مداناً ومطارداً بالعقوبة.

سمات التقدير الذاتي المرتفع/ الصحي

- يؤمن المرء إيماناً ثابتاً بمجموعة من القيم والمبادئ، ويحمل استعداداً للدفاع عنها حين يقابله الاعتراض أو المواجهة، وفي الوقت نفسه يحمل الشعور بالطمأنينة الكافية ليقوم بتعديلها وتغييرها بناءً على تجاربه، فلا هو متميع موقفيًا ولا جامد متصلب عصيٌّ على الإقناع.
- يمكنه أن يتصرف تبعًا لما يؤمن به وما يعتقد كونه القرار الأكثر فاعلية، ويثق بحكمه على الأمور، والأهم أنه لا يشعر بالذنب حين لا تعجب الآخرين خياراته وتفضيلاته، أو حين يسقط في التعثر والخطأ، بل يعتبرها تجربةً تتعلم.
- لا يهدر الكثير من الوقت في قلقٍ حيال ما حدث في الماضي أو ما يمكن أن يحدث في المستقبل، هو يتعلم من الماضي ويخطط للمستقبل لكنه أكثر حضورًا في الحاضر.
- يثق في قدرته على حل المشكلات، ولا يستشعر نوعًا من الضالة في الحكم على ذاته وإمكاناته في مواجهة العالم، لا يتردد عقب الفشل أو أمام العوائق.
- يسأل الآخرين المساعدة حين يحتاج إليها، فلا يفرط في الاتكالية، ولا يمعن في الاستقلالية المفرطة.
- يعتبر نفسه مساويًا للآخرين أو معادلًا لهم نسبيًا، ليس أقل من المستوى ولا أعلى منه. كما يحترم الاختلافات والتباينات النسبية في مساحات مختلفة كالمواهب والمكانة الاجتماعية والمنزلة المادية.
- يفهم جيدًا كيف هو شخص مشوق وذو قيمة بالنسبة للآخرين، على الأقل أولئك الذين تربطهم به صداقات أو علاقات قرابة أو عاطفة حُب وشراسة.
- قادر على مقاومة التلاعب (الذنب والخوف والتقليل).
- يقبل بمدى واسع من المشاعر الداخلية ويتصالح معها ويتعرّف عليها ويعترف بها، سواء الإيجابية أو السلبية، ويُعبر عنها في السياقات التي يختارها.
- يمكنه أن يستمتع بمدى واسع من النشاطات، ويُقبل على المرح، كما يقبل المدح والثناء.
- حساس لمشاعر الآخرين واحتياجاتهم، يحترم القواعد الاجتماعية، ولا يرى لنفسه حقًا في الاستمتاع أو النمو على حساب الآخرين.

- يمكنه أن يسعى لإيجاد الحلول، وربما يُعبر عن امتعاضه وانزعاجه دون التقليل من نفسه أو من الآخرين حين تظهر التحديات.

6 - علاقة جديدة بالوقت

النوم قيود والجسم مغلول بها..
غلاب غلب ع العين.. يا غلبها!
فيه ناس بتشكي قلة النوم، وأنا..
باشكي الدقايق اللي بغفل بها!

صلاح جاهين

قد كنا نعامل الوقت كشريك حياة سادي شديد المطالبة والإلحاح دائم الغضب، لذا بتنا نحاول أن نتقل من زمن اللهاث، زمن المطاردة وعقلية الفوات، إلى زمن المعنى عبر علاقة أكثر رحمة بأنفسنا مع الوقت.

يقول أحدنا:

«كنت أتمنى لو كان الأسبوع يحمل ثلاث عطلات، دومًا ما أشعر أن اليوم قصير وأن الواجبات أكثر من الأوقات، وشعور لا يغادرني يهمس لي: أنت متأخر!»

فالوقت كان يثير فينا شعور الحصار، يصادر على ذواتنا ويجعلها مرتهنة بمطالبات لا يمكن الوفاء بها في المدة الزمنية المقلصة الممنوحة لنا، كان ضيفًا ثقيلًا، ورفيقًا متسلطًا، عينٌ تدين ماضينا، وعينٌ تترقب المستقبل بتوجس، وحاضر مستهلكٌ بينها!

أفق النظر يتراجع كلما اقتربنا منه ليشعرنا بأن الوقت المبدول مُهدر ولم يزل أمامنا أكثر مما نملك! لا نعرف عتبات الكفاية، ولا موضع في قاموسنا لفكرة «فعلت أقصى ما في استطاعتك»، فالسقف يتحرك كلما كدنا نلامسه محمولًا على زمن يتلذذ بإرهاقنا عدوًا وراءه. وحين نتحدث عن علاقة جديدة بالزمن فنحن لا نتخلى عن مبدأ معاملة الوقت كسلعة ثمينة، وإنما نسأل: ما الأشياء التي يمكنني التنازل عنها لأكسب وقتًا إضافيًا؟

نبدأ في التحلي بفقهِ الدرجات أو اقتصاديات بذل الجهد؛ ونعني بها أن تكون لدينا ثلاثة مستويات للطاقة، وهي فكرة لا تقبلها الكمالية التي تعامل كل شيء كضرورة:

المستوى الأول هو حد الكفاف: وفيه نبذل الجهد الذي دونه لأصابنا الضرر، مثال: في المواد الإضافية في الدراسة مثلاً، التي لا تؤثر في المجموع النهائي، يكفيننا فيها حد النجاح ودونه ربما تضطرنا للعمل وقتاً إضافياً في الصيف أو ربما إعادة العام الدراسي، لذا ندري أننا نسعى هنا للكفاف، فنبذل طاقتنا دون تقصير نعم، ولكن في الوقت نفسه دون هدر.

الثاني هو حد الكفاية: وهو للأمر المهمة في حياتنا، ولكنها تلك التي لا نسمح لها بإحراقنا والاستحواذ التام على جهودنا، نزيد فيها على حد الكفاف بقدر من التحسين والتطوير ومزيد البذل. معظم أمور حياتنا الضرورية تقع في هذا المستوى.

الثالث هو حد التميز والإتقان: وهو حدٌ يتعلق بأمر قليلة في حياتنا ننتقيها بعناية، وهي التي نبذل فيها مزيداً من الطاقة ونسعى فيها لدوام التحسن والتميز وتقديم الجودة ومراعاة الدقة.

وأزمة الكمالية أنها تعامل كل مساحات حياتنا كأنها تنتمي للمستوى الثالث.

تمرين لتفعيل علاقة جديدة بالوقت ومستويات الجهد:

ابدأ بدراسة مدتها سبعة أيام للوقت، ودوّن فيها كل ما تفعله ومقدار الوقت الذي تقضيه فيه. والآن أعد ترتيب أنشطتك تبعاً للمستويات الثلاثة والمطلوب منك فيها.

ما هي الأنشطة غير الضرورية التي تستهلك وقتك؟ وما هي الأنشطة التي تغولت وتضخمت أهميتها وانتمت لغير مستواها؟ وما الذي يمكنك الاستغناء عنه تماماً؟

(تحضير الفطور لأطفال يمكنهم فعله بأنفسهم؟ إعادة ترتيب مهام زوجك أو أولادك؟ التحقق من أعمال زملائك؟ تجريب عشرات الملابس قبل اختيار واحدة ثم تعليقها من جديد؟)

العديد من عادات الكمالية تسرق وقتنا، فلنستعد ما يمكننا استعادته.

نحاول أن نجد ساعة إضافية أسبوعياً، ثم اثنتين، ثم كما نحتاج.

وإذا أنجزت مهمة منزلية ولم تكن على مستوى توقعاتنا، ندعها تمر.

نصدّق أن العالم لن ينفجر، وأننا سنملك وقتاً لنفعل ما نريده، لا فقط ما ينبغي لنا فعله.

نرتّب أولوياتنا، متخلصين من تلك المشكلة الشائعة بين الكمالين الذين يرون أن كل شيء مهم ومستعجل.

تخيّل نفسك طبيباً في قسم الطوارئ: ولترتّب مهامك كما ترتّب علاج المرضى. فنبداً بما لا يمكن تأجيله إطلاقاً، ونسمح فقط بثلاث قائمة مهامنا أن تدرج تحت بند «الضرورة القصوى». والثالث الثاني

لأشياء نُفضل فعلها الآن ولكن يمكن أن تنتظر، والثالث الأخير لأشياء غير ضرورية ربما لا بأس في أن نُغفلها إن لم نملك الوقت الكافي لها، اعتبرها نوعاً من الفراغ الوظيفي الذي يمكن شغله بسواه في مواقيت الضغط، كأنها فسحة إسفنجية في جدول مهامنا يمكن لنشاطاتنا أن تتمدد قليلاً من خلالها، لئلا تسقط ترتيباتنا بأكملها.

7 - السماح

ياللي بتبحث عن إله تعبده
بحث الغريق عن أي شيء ينجده
الله جميل وعليم ورحمن رحيم
احمل صفاته.. وانت راح توجده

صلاح جاهين

وما نقصده بالسماحة هنا هو القدرة على استخدام التجاوز والترفع عن الصراعات الصغيرة والاستعلاء على النزوع الدائم للرفض ومقاومة مسار الحياة فينا، وتبني القبول كعادة حتى يتحول إلى سمت شخصي. أي القدرة على رؤية أن الظروف أو الناس ليسوا دائماً كما نود أن يكونوا، ومع ذلك ندعهم يكونون على هذا النحو، بشكل يمنع هدر الطاقة في مواجهات ضئيلة لا تنتهي.

فإننا -معشر الكمالين- في العلاقات الشخصية مقتنعون بأنه لا ينبغي أن تمر أي عيوب دون تصحيح، ونتوقع عادةً من الآخرين ليس فقط أن يتبعوا اقتراحاتنا وتوجيهاتنا بل أن يقدروها أيضاً، وهو نادراً ما يحدث، لذا نشعر بالإحباط من الناس، وإما أن نضغط أكثر، مما يخلق صراعات غير ضرورية ويُبعد الناس عنا، أو نستسلم ونسحب. وأكثر من تظهر معهم كما ليتنا الموجهة نحو الآخرين هم أحببتنا وشركاؤنا وأطفالنا، أو من نسميهم (الأهداف الآمنة).

نمتلىء بالحنق أمام أناس لا يطابقون مثالنا، ولسان حالنا تجاه أحبائنا وأطفالنا بل والحياة بأسرها: «إن لم تسر كما أريد، سأحكم قبضتي أكثر»، لا نتقن القيام بالاعتناء دون ممارسة سلطة حاکمة، فنتحول من رعاة إلى قضاة.

قاعدة للعمل:

نحن نعمل من خلال مبدأ الرحمة الممنهجة سواء في التربية أو في العلاقات، فلا نبرر للخطأ ولا نحول التغاضي السمع والتجاهل الرؤوف إلى تمييع للقيم وازدراء للحقيقة، ولكننا نختر ما نتوقف عنده، ونسمح

للآخرين بأن يستكملوا نموهم من خلال التجربة والخطأ.

فمرر تلك الأخطاء البشرية اللاقصديّة واللامتكررة، التي لم تتحول إلى نمط، ونتغاضى عنها بحكمة، ونعتبرها من لمّ الإنسانية الذي لا انفكاك لإنسان عنه.

أما الأنماط المؤذية المتكررة فتدخل فيها معاتين تحت مظلة الرحمة والتعاطف، نتفهم المنطوق، وربما نعذر النية، ونوضح الحدود، ولسان حالنا: «لأن علاقتنا ذات قيمة، فأنا أفضل... أو أحتاج إلى...».

تحكمنا دومًا في الانتقاء عوامل لا تنتمي لأصوات الكمالية تتمثل في:

- النية والقصد وراء الفعل، فحتى إن كانت النية الصالحة لا تُصلح العمل الفاسد، إلا إن غياب قصديّة الأذى يخفف وقع الفعل ويعدل من قيمة الأذى فيه.
- الندرة والتكرار: فيُعفى عن القليل العابر، والمؤقت اللامعتاد، والتعثر المعدود.
- أثر الخطأ: بمعنى وجود الخطر أو الأذى الموضوعي غير المختلف عليه الذي يصيبنا ويصيب الآخرين.
- كلفة الإصلاح: فكلما كانت الكلفة أكبر جعلنا تحمّل الشخص للعاقبة وضمانة الإصلاح محوريةً أكثر.

فستعمل السماحة قاصدين بها حسن التغاضي، والتغافل الكريم، وتخفيف نسبة النصيح والتوجيه والعتاب في العلاقات، وأن نقلل مركزية ذكر المعايير في علاقاتنا، فلا نُخرج العيب إلا إذا كان السلوك يُشكّل تهديدًا لشخص ما أو إذا طلب منك الشخص الآخر نصيحتك وألح عليها.

لنتمكن من التدرب على ذلك، جرّب إعطاء تقييم عددي للنواقص التي تلاحظها، فاستخدم مقياسًا من 1 إلى 10، بحيث يكون الرقم 10 مخصصًا للعيوب التي لا تُحتمل أبدًا، و1 للسلوكيات الطفيفة التافهة ذات الأثر اليسير.

وفكّر بالأمر كالتالي: إنها مضيعة للوقت والطاقة أن تذكر شيئًا يقل عن درجة 5 على هذا المقياس، وحوّل الأمر إلى مشروع ترى من خلاله كم عدد «العيوب» ذات التقييم العالي التي يمكنك تجاوزها على مدى يوم أو أسبوع.

فمعاملة من نحب بالسماحة وحسن التغافل يخفف من صوت الحاكمية والدينونة فينا، ويُعطل صوت الجلال الداخلي الذي يضمّر بقلة الاستخدام، فلا تشتد علينا صرامته وقت انقلابه علينا.

دَعْوَةٌ (46)

غسل المسيح قدمك يا حافي القدم
طوبى لمن كانوا عشانك خدم
صنعت لك نعليك أنا يا أخي
مستني إيه.. ما تقوم تدوس العدم

صلاح جاهين

تقوم فكرة (دعهم) على السماح للآخرين بأن يملكوا إرادتهم الخاصة مع إرخاء محاولتنا المستدامة للتحكم، والتركيز على مسؤوليتنا فيما يقع تحت طائلة إمكان التغيير، وتكمن في التالي:

1. التخلص من محاولة التحكم في تصورات الآخر:

أن نتوقف عن محاولتنا لإثبات أي شيء لأي أحد، مع إفلات سعينا للسيطرة على صورتنا في عين الآخر، والتوقف عن محاولة التحكم في رؤاهم عنا. بل صرنا نسأل أنفسنا كلما هجمت علينا نوبةً من التوتر والانزعاج: «تري ما الذي أحاول إثباته؟ ولمن؟»

يقول أحدنا:

«كان أكثر ما يرهقني في الانفصال ليس الفراق نفسه وإنما رغبتى المستميتة في ألا يراني الآخر سيئًا، ألا تكون صورتى عنده مشوهة، كأنني كنت أبحث عن انفصال مثالي خيالي لا يمكن تحقيقه، مما كان يسقطني في فخ البقاء أدور في أفلاك الراحلين خشية تلوث صورتى لديهم!

كأنني أريد فراقًا ولكن في الوقت نفسه أريد أن يرحل الآخر وهو مبتسم راضي، أريد طلاقًا يبارك فيه الأهل ويشدون على يدي ويشكرونني على حُسن الرعاية! كنت أتغنى بكون (النهايات أخلاق) ولكني كنت أتوهم أن رقيّ النهايات يعني ألا يحزن أطرافها أو يصيبهم الغضب. فإن كان الرضا رقيق الارتحال فلماذا كان القرار؟!»

وهكذا كنت ألهث وراء كل شخص حين تتوتر علاقتنا بحثًا عن ذلك الرضا التخيلي في النهاية، وأرى غضبة الوداع كارثةً يجب تفاديها!»

وهكذا نترك للناس المجال أن يفكروا فينا كيفما شاؤوا، ويتبنوا من الآراء ما يختارون، ويقتنعوا بالسردية التي يفضلونها، مما يخفف هرعنا الدائم وراء التبرير وتحسين الصورة وغسل السيرة وإصلاح ما يعقول القوم عنا، بل نمنحهم حرية التصور وتكوين الرأي ورسم الملامح التي يشاؤون.

2. التخلص من المقارنة:

ربما التخلي عن المقارنة هو القفزة الأكبر في رحلة التعافي من الكمالية، ومَن يتصوّر أنه خالٍ من المقارنة فهو واهم، فليس الأمر سوى غياب وعيه ومواجهته لعملية المقارنة التي لا تتوقف داخله.

والتخلي عن المقارنة ليس سوى توجيه التركيز لمساحتنا الخاصة من الدنيا، واستعادة نظرنا كلما مال ليمتد في حياة المحيطين فيقيم منهم معيارًا على مدى تقدمنا وتأخرنا.

8 - التأمل العملي عبر القلم

يا عندليب ما تخافش من غنوتك
قول شكوتك واحكي على بلوتك
الغنوة مش ح تموتك.. إنها
كتم الغنا هو اللي ح يموتك

وعجبي!

صلاح جاهين

بنية الكمالية تحتل أدمغتنا، لذا لا سبيل لمقاومتها بالفكر بل لا بد من إخراجها للخارج لتصبح مرئية وقابلة للتأمل، وليس ثمة فعل إخراج نفسي يياثل الكتابة.

وحدها الكتابة تبطئ من تلقائية التفاعلات الكمالية داخلنا، والتدوين يخلق مسافةً آمنةً بين الذات ومحتوى الفكرة، فبدلاً من أن تتلبس بنا فكرة «أنا مقصر» -مثلاً- فإن تدوينها يسمح لنا بقدر من الانفصال، ويضع حيزاً بين الذات وفكرتها يسمح لها بالتأمل والهرب من الالتصاق الخائق للتصور، وبالتالي ينفّض الاشتباك بين صوت التعافي وصوت المرض. إننا حين ننطق الأفكار أو نكتبها أو نراقبها، فإننا نفك سطوتها علينا ونوقف التهويل والتفكير الكارثي.

وخير ميقات للتدوين هو أوقات المرور بمشاعر غير مريحة، فعبر الكتابة نجري فحصاً ذهنياً للانزعاج ومنطلقاته، فالانزعاج ومشاعر الذنب والتقصير تعني دوماً أموراً عالقة، وعبر الكتابة نتمكن من تحويل هذه المادة الشعورية الغفل والوجدان الخام إلى سردٍ منظم قابل للاندماج في حكاية الذات المفهومة، وبالتالي تنخفض حالة الاستثارة المفرطة وتزيد القدرة على فهم الحدث بدلاً من الدوران الاجتراري حوله.

والكتابة أخف من هجمات الذاكرة، فهي تسمح لنا بنوع من التعرض التدريجي المقنن بدلاً من الغرق في غمرة شعورية تقذفنا بها الذكرى. كل ما نحتاج إليه هو كتابة يومية تأريخية لعشرين دقيقة بحد أقصى وعشر دقائق على أقل تقدير.

المبادئ التي اخترتها:

.....- 1

.....- 2

.....- 3

الإجراءات الثمانية

1. نفوؤض.
2. نتعاطف مع أنفسنا.
3. نستشفى لثلاثنا نحترق.
4. نصف الأهداف + 1.
5. التركيز على ما تملك لا ما تفتقد.
6. الحميمية الجسورة.
7. اسمح لنفسك أن تكون سيئاً.
8. الحمية النفسية.

1 - نفوؤض

لديك طريقتك، ولديّ طريقيّ أمّا بالنسبة للطريق الصائب، الطريق الصحيح، أو الطريق الأوحده... فكل ذلك لم يوجد قط!

نيتشه

إن تفويض المهام⁽⁴⁷⁾ ليس مجرد توزيع المهام على غيرنا، وإنما هو في حقيقته تنازل رمزي عن السيطرة، طقس عملي من طقوس التخلي عن التحكم، تدريب شاق للنفس على النزول عن عرش الربوبية الوهمية التي يؤسس لها الخوف «سأفعلها بشكل أفضل، فإذا لو لم يفعل فلان كذا أو كذا، وماذا لو أهمل كذا!».

فالمرء منا حين يفوؤض إنما يرخي قبضته عن الأشياء ويؤسس لقفزة تواضع عميقة تنبثق من قاعدة خفية يحاول أن يبثها في نفسه تقول: «هناك من يستطيع أن يفعل الشيء كما أفعله، أو قريباً مما أفعله، أو يفعله بطريقةه ويحقق الغاية نفسها».

التفويض يخرجنا من جمود النظرة القائلة إن هناك طريقة صائبة واحدة لفعل أي شيء، ويدخلنا حيزاً من المرونة والانفتاح على التجربة والسماحية بالتعلم، ويخرجنا من عقلية السيطرة في موضع السلطة إلى عقلية الرعاية والاعتناء واستنطاق الإمكانيات.

فالتفويض إنما يُخرج جهود المعيار الكمال، ويهز بعض أركان بنية الكمالية ويسهم تدريجيًا في تآكل هيكلها، إذ يقرض في قيود الحاجة المفرطة إلى السيطرة الناجمة عن القلق وانعدام الثقة في العالم والآخرين، وحين يفوض الشخص أمرًا ما وينجح ذلك التفويض في إتمام المهمة، يمنح النفس رصيدًا لتجربة تصحيحية جيدة: «يمكن الوثوق بآخر»، تُخفف الاستجابة لنداءات الخوف وتيسر مجازفات الحميمية، فليس ثمة حميمية يمكن أن تنشأ فوق تربة محترقة بغياب الثقة!

فالتفويض يهيئ لنا وضعية رؤية الآخر ذاتًا قادرةً ومستقلة، بينما الأنا الهشة المهذدة بمخاوف الكمالية تتقلب في رؤية نفسها أو الآخر بالهشاشة، فتدور بين (أنا جيد، فالآخر سيئ) أو (أنا سيئ لأن الآخر جيد)، أو ترى الآخرين كامتدادات لها تلغي وجودهم بفعل الخوف وتحقنهم بمشاعر العجز وقلة الحيلة، خاصة لو كانوا أطفالنا أو مرؤوسينا، ولسان حالنا فيما يصل إليهم دون ملفوظنا: «لن تستطيع أن تفعلها كما أفعلها». فالتفويض تكليل لقبول محدودية الذات يظهر كفعل تسليم واقعي، وقبول لسقف الإمكان، والتحرر من وهم القدرة المطلقة على فعل أي شيء والتي ليست في حقيقتها إلا تحويرًا عكسيًا لشعور عميق بالعجز.

كما أنه كذلك يقوِّض من هيمنة مشاعر الغيرة والاستياء والرغبة النرجسية فينا في التميز عبر ما نفعله، ويدخلنا حيزًا من الساحة والقبول لامتلاك الآخر قدراتنا نفسها، مما يصب في ازدياد ثقنتنا بالعالم عبر دخول اعتقاد: «هناك ما يكفي للجميع، لا أحتاج إلى أن أكون وحيدًا فيما أفعل لأكون متميزًا، يمكنني التعايش تحت مظلة التميز المشترك، والمسؤولية المشتركة».

كما يخفف عنا مسؤولية إصلاح العالم، ويريح عضلاتنا التي تتن من محاولة فعل كل شيء بأنفسنا، فيحميننا من الاحتراق النفسي والضغط العصبي الذي هو رفيقنا بفعل نداءات الكمالية. فهو ليس فقط نافعًا على المستوى النفسي وإنما بالمنظور البراجماتي البحت هو يحقق الهدف بأقل هدر للطاقة!

لذا، اطلب المساعدة، واقبلها، ولا تنتقدها حتى لو لم تكن مثالية.

2 - نتعاطف مع أنفسنا

إن التعاطف مع النفس والرحمة بالذات قد صار مفهومًا مبتدلاً قد شاع مع شيوع الخطاب النفسي الحالي مما أكسبه نوعًا من التسطیح والاختزال، فمَنح كماليتنا مبررًا للتندر على هذا المفهوم واعتباره نوعًا من التراخي والضعف وابتغاء التساهل والدعة، ورؤيته كنموذج خطابي نابع من الفردانية الرأسالية وثقافات العصر الجديد، مما جعل مقاومتنا تتزايد بشدة إزاءه. لذا نحاول الآن تفكيك هذا الاصطلاح وبيان بعض من مستغلات تكوينه.

ترتكز الرحمة الذاتية على ثلاثة أركان(48):

1. اللطف مع الذات في الخطاب **Self-Kindness**: أن تُكلم نفسك بلطف بدلاً من القسوة، مستخدماً أسلوباً رحيماً مهادناً متدرجاً في توجيهها.

فنخاطب ذواتنا كما نخاطب صديقاً يهمننا أمره نخشى جرحه وفي الوقت نفسه نريد لو أشرنا له إلى موضع إرشاد أو وجهة لاثقة، فنتخير حسن الخطاب ونتأني في انتقاء الرفق من القول.

2. اعتبار المشترك الإنساني **Common Humanity**: بأن ندرك أن الخطأ والضعف هو جزء من نسيج التجربة البشرية.

وهو ما يحيلنا إلى مفاجأة ثقيلة قد تعافها نفوسنا اعترافاً في البدء، وهي أننا -معشر الكمالين- على الرغم من نوبات الجلد الذاتي والشعور بالاحتياال والزيغ ودوام التويخ فإننا مغرورون، عصي علينا أن نتحلى بتمام التواضع!

أدرك أن بعض القراء قد يفاجئهم ذلك، ولكن تلك الصدمة إحدى خطوات التحرر والتعافي، فدعنا نُفصلها:

يُعرف التواضع في أدبياتنا النفسية أنه الوعي المتوازن بالذات، بمعنى الإدراك الشمولي الذي يجمع بين رؤية نقاط القوة واستيعاب مواطن الضعف، أي أن التواضع يختلف عن الغرور من جهة وعن احتقار الذات من جهة أخرى في كونه يحمل نوعاً من التقدير الدقيق للذات(49)، بلا خديعة بإضفاء «رتوش» ليست منها، وكذلك بلا بخس لحقها أو تعام عن ملكاتها، مما يُكسب الشخص صبغة واضحة في علاقاته تتجلى في مستويات أعلى من التسامح والعلاقات الإيجابية والقدرة على التعاطف والانفتاح على التعلم من الآخرين.

والكالمية تقوِّض هذا التواضع لكونها تتضمن مخالفة واضحة لحقيقة تعريفه، فالكالمية تُناقض تماماً المنظور الدقيق للذات، فيميل الكالمى لبخس الذات حقها وإنكار إيجابياتها حيناً ثم الدفاع ضد هذا الخزي المستدام والذنب المعتق داخله بنوبات استعلائية أو لحظات من الشعور بالتفوق وترجيح كفة نفسه بالمقارنة، إلى حدِّ بخس الآخرين حقهم وإنزالهم عن حد حقيقتهم وإحاطتهم بمعايير كالمية لا يمكنهم الوفاء بها، في دفاعٍ نفسيٍّ مؤقتٍ أمام اختناقه الذاتي بتلك المعايير!

وبالتالي فالكالمية ليست كلها بخساً واحتقاراً للذات قدر كونها تقلباً دورانياً بين التقليل والاستعلاء، وتأرجحاً بندولياً بين اللا-استحقاق وفرط الاستحقاق! لذا أنى لصاحبها أن يكون متواضعاً وجوهر التواضع هو وضع الذات في موضعها بلا درجة تفوق استحقاقها أو درجة تبخسها دون ما ينبغي.

ومن يندهش من كون الكمالية عدو التواضع عليه فقط أن يسأل نفسه عن هذا الشخص الذي يطالب ذاته بتحقيق معيار مثالي خيالي، ويدعوها لأن تتخلى عن كل نقص وتتخلص من كل عوار، وتكون كاملةً بلا شائبة وتامةً التكوين بلا لوثةٍ فائقةً الأداء بلا عيب، ألا يرى في إمكان ذلك من نفسه أصلاً نوعاً من استعلائها وفائقيتها وتميزها وتفردتها ومجاورتها للإمكان الواقعي وخروجها عن الاعتياد البشري؟ وإلا فما هي النتيجة الممكنة لحوارنا مع أنفسنا حين نقول: «البشر ناقصون، أما أنتِ يا نفسي فمطالبةً بالكمال، والكمال ممكن لك!»، ألا يعد ذلك استثناءً لذواتنا من حيز البشرية ورفعاً لها فوق سقف المحدودية الإنسانية!

لذا فعلاج الكمالية ليس كما قد يشيع من دوام التشجيع، وبث العبارات الإيجابية، ومعاملة الذات معاملة بلاط الملوك الممعن في التملق والثناء، بل هو الإدراك الدقيق لوضع الذات، أي العودة للتواضع، وأول هذا التواضع في الوعي.

وهو ما يحملنا نحو الركن الثالث:

3. اليقظة Mindfulness:

وتُعرف اليقظة الذهنية (الحضور الآني أو الوعي اليقظ) بأنها الانتباه للحظة الراهنة بطريقة قصدية ومنفتحة ودون حُكم⁽⁵⁰⁾ بكل ما يجول فيها من أفكار ومشاعر ووجدانات وتدفقات ذكروية وأحداث حياتية، أن تلاحظ ألمك دون تضخيم أو تسفيه، وتفطن إلى شعورك دون مبالغة أو إنكار، وتراقب أفكارك دون انسياب يخلعك في دوامات التفكير المفرط أو تجاهل يجعلك تسير وفقاً لطيار آلي.

واليقظة الذهنية ليست مجرد حالة مؤقتة أو موقف لحظي بل هي مهارة قابلة للتنمية من خلال ممارسات مثل التأمل ومتابعة التنفس ومراقبة الجسد والحضور اليقظ في السلوك، وقد ثبتت فعالية تلك الممارسة على خفض التوتر وتحسين إدارة المشاعر وتقليل الضيق النفسي.

كما ثبت أن ممارسة اليقظة الذهنية تعمل كطرف وسيط يخفف تأثيرات الكمالية على التواضع⁽⁵¹⁾، من خلال تشجيع المرء على شهود عالمه الداخلي دون حكم، وتدريبه على (تعليق الأحكام) والاكتماء بخوض التجربة وتذوق الخبرة ووضع وصماته التلقائية بين قوسين وعدم اعتبارها معادلاً للواقع والحقيقة، مما يمكّننا من التقدم تدريجياً نحو قبول الذات والتعامل برفق مع نقاط ضعفنا.

وهكذا حين نتحدث عن الرحمة بذواتنا والتعاطف مع أنفسنا لا ندندن باصطلاحات فضفاضة تدعونا لحالة من المخادعة الذاتية ودوام التبرير للنفس والتسويع لأفعالنا وحماقاتنا، إنما نتحدث عن تبنٍّ لمنظور واقعي دقيق وتفحصٍ جريءٍ حُرٍّ وعادلٍ لحدود الذات من حيث ملكاتها ومحدوديتها على حدٍّ سواء!

المدخل اللغوي للتعافي

لا يمكننا التحرر من الكمالية ما لم نلفظن إلى الطريقة التي نحدّث بها أنفسنا، فطول مرافقتنا للكمالية قد جعلنا نتبنى لغة حديث ذاتي معطوبة، تحتشد فيها (الينبغيات).

يقول أحدنا:

«طلب مني معالجي يوماً أن أتوقف عن استخدام ألفاظ (لازم، والمفروض) وأستخدم بدلاً منها ألفاظاً تنطلق من رغبة الذات (أريد/ أحتاج)، لعل تلك الطريقة من المحادثة الذاتية تعدل حالة الإلزام الداخلي المُلح إلى توجه الاختيار والحرية.

كما نصحني بأن أمسك نفسي متلبساً كلما هممت أن أسب نفسي ذات حديث، أو أصمها بوصمة قبح، فجعلني أحرّم على نفسي استخدام كلمة «أنا» مضافاً إليها سبباً.

ومازحني يوماً قائلاً إن كل ما أحتاج إليه لأشعر بشعور أفضل تجاه نفسي هو أن أضيف لعقلي همزة سقطت من حساباني، أي البحث عن الإتمام بدلاً من على وجه التمام، والسعي نحو الإكمال بدلاً عن نموذج الكمال. أن أحوّل طاقة الكمال داخلي إلى البحث عن إتمام المهمات، ليكون معياري الأهم هو الإنهاء لا الجودة. وتكون كماليتي الوحيدة المسموح بها: لا شيء يجب أن يبقى معلّقاً، أتممه ولو بشكل سيئ خير من تركه ناقصاً، فالنقص اللامسموح هو نقص الإتمام لا نقص الصورة والمعياري!».

3 - نستشفي لئلا نحترق

منين أجيها كلمة متألّة
لعبية فائرة حايرة ومصممة؟
منين أجيب كلمة تكون بنت أرض
تشفي اللي ما شفاهوش كلام السها؟

صلاح جاهين

ليس المزيد دوماً ما يؤدي إلى نتائج أفضل، فأحياناً يحرق الأدوات. ونفوسنا هي مَرَكبتنا الوحيدة وأداتنا الأهم، وأزمة الكمالية الأكبر في كونها تحمل دعوة لا تتقطع لبذل الجهد تعويضاً عن القصور المتخيّل المستدام، وإخفاءً للنقص المتوهّم، مما يسبب نوعاً من الاستنزاف المستمر لطاقة الذات في سعيٍّ مستمرٍ للإنجاز ورفع الإنتاجية.

«إن المُنَبَّت لا أرضًا قطع ولا ظَهْرًا أبقي». ذلك الذي يحمل على دابته ما لا طاقة لها بحمله، توفيرًا للوقت في محاولة واهمة لتحقيق فعالية أكبر لكل رحلة وإنتاجية فائقة في كل خطوة، فتجاوز سقف احتمال دابته حتى حطَّ ظَهرها وأصابها بالأذى المُقْعِد عن السير، فلا هو قَطَعَ الأرض وحقَّق غاية المسير، ولا هو أبقي على ظَهرها قائمًا لرحلة جديدة. وهكذا يستحيل الطموح طمعًا، والسعي إغراقًا، وعبودية الغايات تدمر الوسائل فتشل الذات عن إمكان تحقق الغاية التي تعلق بها ابتداءً وفنيت في سبيلها، وفناء الذات إهلاكًا لغايتها!

وإذا تأملنا من تدفعه الكمالية إلى الهوس بالإنجاز والإنتاجية سنجد أن أول ما يسعه التخلي عنه هو مواقيت الراحة وفواصل الترويح، فيتخلى عن الاعتناء بالذات في سبيل زيادة الإنتاجية حتى يصيبه الاحتراق. والاحتراق هنا لا يعني فقط مجرد التعب الجسدي أو الملل الذهني أو حاجة العقل إلى التخفف، بل إن الاحتراق قد يُحدث انهيارات في بنية المعنى نفسه داخل الذات، فتضطر للكفر بالغاية وجحود المعنى لتمكن من التقاط أنفاسها. كما أن حالة الاستنزاف المستدامة تمنعها من صفو الفكر، وتُضرب عليها إجابة سؤال «لماذا نعمل ما نفعله»، فيتآكل المعنى بفعل الإرهاق، وتذبل القصدية بفعل شحوب الحيوية التي لم تتلقَّ حظَّها من إعادة الشحن.

لذا تعلَّم متى تتوقف وتستريح، وتسمح لذهنك وجسدك بالاستشفاء، فتلك ليست ساعات ضائعة إنما هي تؤسس وتُهد لفاعلية أكبر في الساعات التالية من الجهد. فإما أن تستمر لست ساعات متواصلة محققًا في الساعتين الأوليين رُبْع المهمة ونظرًا لتعبك تستغرق الساعات الأربع في تحقيق الرُّبْع فقط، وإما أن تعمل لساعتين محققًا الرُّبْع ثم تستريح لتعيد شحذ ذهنك لتحقيق في ساعتين رُبْعًا جديدًا، ثم تستريح لتحقيق بعدها في ساعتين رُبْعًا جديدًا، لتجد في النهاية أن الساعات الست التي تخللتها الراحة قد تُحقق فيها مرةً ونصف ما تُحقق في ساعات المواصلة والمشقة، وهكذا هو الحل على مستويات أكبر.

والاستشفاء ليس متعلقًا باستراحات العمل ومواقيت التوقف الطوعي عن بذل الجهد فقط، بل إن هناك نوعًا أهم من الاستشفاء وهو الاستشفاء العلائقي؛ نقصد به أن نقرب من الناس بما يكفي لنفهم ونستوعب ونتعاطف دون الانخراط حد الإنقاذية، والتورط حد تشرب مشاعرهم وتقمُّص وجداناتهم وحمل أعبائهم، بل إننا نحتاج أحيانًا إلى بعض المسافة الناضجة؛ مسافة لا تنطلق من خوف الحميمية الكمالي بل تنطلق من اعتناء واع بذواتنا، مسافة لا تُعد برودًا بل حمايةً لقدرتنا على مزيد من التعاطف، لنبقى قادرين على التفكير والانطلاق من استجابات مناسبة لا مجرد ردود أفعال لشخص يشعر بالغرق في عالم آخر يلغي ذاتيته بالاقتراب.

إننا نحتاج إلى أن نكون حاضرين بما يكفي ليستشعر أحببتنا الأمان والتعاطف ونتمكن نحن من الفهم، ولكننا في الوقت نفسه بعيدون بما يكفي لنتمكنوا من استكشاف ذواتهم ونتمكن نحن من الملاحظة

الموضوعية والاحتفاظ بكينونتنا دون ذوبان يمحقنا. لكي نعتني بآخر لا بد أن يكون فينا بضعة منا⁽⁵²⁾ موجّهة نحو الاعتناء بنا أولاً.

إننا نحتاج إلى تخصيص وقت يومي لحالة من اللاعمل واللا-انخراط؛ حالة لا تقوم على الترفيه قدر قيامها على السكون والسكن: ربما بالصلاة، بالتسمية، بالتأمل، بالموسيقى، بالكتابة. نعيد فيها شحن ذواتنا ونستعيد توازننا ونستقر في ملكيتنا لهويتنا ونرتب الفوضى في عقولنا ووجداننا بفعل المواقف اليومية. وقت مستقطع للإصغاء لاحتياجاتنا دون ازدراء أو تقليل، نرسم علاقة الذات بنفسها فنعامل أنفسنا كموضوع حُب لا مشروع تصحيح! فتمكن الذات من ترميم علاقتها بالآخر، فالعلاقة بالآخر مرآة لعلاقة الذات بنفسها، والعكس.

بل أن نسمح أحياناً أن يكون الوقت المستقطع ذلك جبرياً؛ بمعنى أن تدفعنا إليه الحياة دفعاً بفعل عناء قريب أو تعب مؤقت أو أزمة حادثة، فنسمح لأنفسنا بمقليات للحزن، وربما الانهيار، ولا نجد بأساً في تعطل مؤقت نلملم فيه بعثرتنا ونرسم فيه ما انشخ منا ذات وجيعة.

يقول أحدنا:

«تأملت يوماً حاجياتي التي لا تشعر، فوجدتهم يضعون في السيارة مقياساً للحرارة يُجبرك على الوقوف وعمل الإصلاح إن ارتفعت حرارتها لثلاث تخسر المحرك، ويجبرونك على صيانة كل بضعة آلاف كيلومتر من السير، وتغيير الزيت والفلتر والقيام بربط لعفشتها الحديدية المتفككة بفعل مطبات الطريق. ورأيت المصاعد في شركتنا وعمارتنا السكنية تُقدّم إليها استراحات لساعة في نهارات الحر الصيفي. ورأيت كهرياء بلدتنا يقطعونها أحياناً لتخفيف الأحمال.

وتأملت نفسي فوجدتني لا أمنحها بعض ما نمح آلتنا من شفقة وتفهم، فلا عجب أن أختنق بفرط العمل، وأنسحق بالضغوط!«.

4 - نصف الأهداف + 1

إن كثيراً من أهدافنا إنما تنطلق من خطة عمل لمجلس حرب دائم الانعقاد بفعل العقل الكمالي فينا، يُصدر ما هو أقرب لتكتيكات حربية أكثر من كونها أهدافاً مهمة لذات تستشعر وضعها الوجودي وتنطلق من القيمة، فما نتوهمه صدقاً مع طموحاتنا كثيراً ما يستحيل عبوديةً للهدف ومسجونيةً داخل توقعات خارج الإمكان.

وحيث نتحدث عن تخفيف الأهداف وخفض سقف التوقعات فنحن لا نقتل طموحاتنا، ولا ندفن توقنا، ولا نستسلم لحالة من الإحباط أمام عائق، إنما نتحرر من الإكراه المرافق لوضع الهدف نفسه، وحالة القهرية الملازمة لمقصد لا سبيل لنيله، ومن ثم تفريخ مستمر للإحباط وتجهيز مستدام للفشل!

يمكننا أن نقول تجوزًا إن الكمالية هي استدماج لصوت أبوي قانوني خشن، يُصدر التعليمات ويفيض علينا بالتوجيهات، ويقف كمدرّب ناظم على خط الملعب يصرخ مطالبًا إيانا بمزيد من بذل الجهد. وفي الوقت نفسه خلل في استدماج الصوت الأمومي الرحيم المتقبل، الذي يسمح بنعومة على إرهابنا وقت التعب، ويدعونا لإطفاء المصباح والذهاب للفراش فقد انتصف الليل وقد فعلنا ما باستطاعتنا. لذا فالتعافي سيكون قلبًا لتلك العملية، فنخفف من صوت الموضوع الأبوي الداخلي الناظم عبر خفض سقف التوقعات وإنزال حدود المطالبة الداخلية من جهة، مع إعادة تحليق واستدماج طوعي للصوت الأمومي الداعم عبر رفع حالة التعاطف مع الذات والسماح لها بهدنة الاستراحات الاستشفائية الدورية.

وللإفراط في الأهداف والمبالغة في التطلعات علامات، أهمها:

- شعور دائم بالهرع، والتسابق، واللهاث، والمطاردة من قبل مطالبات داخلية لا تنقطع.
- شعور بأن الراحة مثار ذنب ومضیعة للوقت.
- انخفاض الإحساس بالمتعة بعد الإنجاز، «طبيعي أن تنجز، فقد كان هذا دورك فقط».
- نقد ذاتي حاد رغماً عن تحقق النجاح، «نعم قد فعلت كذا، ولكن ألا ترى تلك النقائص؟!»
- فقدان العفوية وصدأ حواس الدهشة، فلا وقت للتأمل والاستمتاع بالرحلة ولا سماح برفاهية الالتفات لجمال الطريق إن كانت عيوننا معلقة بالمحطة النهائية.
- خفوت العلاقة الحميمة مع الآخرين لأن كل شيء يصبح مهمةً تحمل معيارها الخاص للإنجاز! فتصبح علاقاتنا مغلقة بالأداء لا بالحضور.

لذا نقترح هذا الإجراء الصارم:

أن تخفض دومًا سقف أهدافك إلى النصف مع إضافة بسيطة فوق النصف، ففي الأغلب سيعيدك هذا إلى حيز الواقعية ويخرجك من التحليق الكمالي «الإيكاروسي»⁽⁵³⁾ المهدد دومًا بالانسحاق.

الخطوات:

- ضع أهدافك من مهمة ما، اصنع مثالك الكمالي بأريحية، تطلع كيفما شئت، لكن بشكل يمكن قياسه تفصيلًا من خلال الأهداف مضافًا إليها الفترة الزمنية التي تطلب من نفسك فيها تحقيقها.

- أسأل نفسك قبل المضي قدماً: هل أضع الأهداف لأحقق تجلياً لقيمة أحيا بها أم لأثبت شيئاً لأحد؟ وهل هدفي يخدمني ويخدم جوهر وجودي أم أصبحت أنا من أخدمه؟
- والآن اكتب من كل هدف متطلباته وعوائقه.
- ثم تأمل كل تلك الأهداف والتطلعات التي رسمتها في هذا النموذج التي تعده قياسياً ومثاليًا وبعثاً على الرضا، ثم احذف نصف مكونات هذا المثال.
- ثم انتقِ واحداً مما حذفته وأعدّه إلى القائمة مرةً أخرى.
- وابدأ في التنفيذ.

في هذه الخطوات حاول أن تركز على تقليل العدد ومد المساحة الزمنية، لكن دون تقليل القيمة بما يشوّه ما يمثله الهدف بالنسبة إليك، مع المحاولة أن تركز كذلك على عيش التجربة والتعلم أكثر من التركيز على النتائج الخائفة للرغبة، فالرغبة هي محرك الفعل، فإن اختنقت لن تمنحك الأهداف حافزاً كافياً للمواصلة.

مثال:

يكتب أحدنا:

«أريد إنهاء روايتي التاريخية بما لا يقل عن 60 ألف كلمة خلال ستة أشهر، وذلك بأن أكتب يومياً 800 كلمة، وأقرأ يومياً من تجميعي للمصادر ما لا يقل عن 80 صفحة. ما يعيقني هو ضيق فترة فراغي بعد عودتي من العمل بالسادسة وحتى نومي بالحادية عشرة. لذا سأقلل من حضوري مع أطفالي بعد الغداء، وأعمل كل يوم لأربع ساعات متصلة، وأضاعفها في أيام العطلات.

وبعد إجراء النموذج التخفيفي المذكور كان النصف كالتالي:

- ما لا يقل عن 30 ألف كلمة.
- خلال اثني عشر شهراً.
- بأن أكتب 400 كلمة يومياً.
- وأقرأ 40 صفحة.
- وتكون الكتابة في يوم، والقراءة في يوم آخر.
- وكانت النتيجة النهائية الممثلة لنموذج النصف + 1:
- ما لا يقل عن 40 ألف كلمة.
- خلال 9 أشهر (أو 60 ألف كلمة خلال سنة وثلاثة أشهر).

• بأن أكتب 500 كلمة يوميًا.

• أو أقرأ 50 صفحة في المصادر التاريخية المتعلقة بروايتي.»

سؤال تجريبي: أعد تقييم التالي تبعًا للقانون: النصف + 1:

الهدف: أنزل بالوزن 35 كيلو، علمًا بأن معدل النزول الطبيعي 2 - 4 كيلو شهريًا.

الانطلاق من القيم لا من الأهداف

نحتاج إلى التفريق بين صوتين:

- الأهداف هي محطات مؤقتة ومزمنة قابلة للتحقق وقياس مدى تحققها، وبالتالي صوت الأهداف سلوكي تقييمي يقوم على المقارنة والقياس.
- القيم هي توجهات مستمرة غير متزمنة وغير محددة، لا موقفية ولا سياقية، وبالتالي صوت القيم معنوي غير متزمن، يقوم على الخبرة والذائقة.

مثال:

صوت الكمالية (عبر الأهداف): «أريد أن أكون أفضل أب / أم / زوج».

صوت القيم: «أريد أن أكون حنونًا، داعمًا، رفيقًا مرافقًا، منفتحًا على الآخر».

وبالتالي فإن الأخطاء تدحض الأهداف وتُحفز الصوت الكمالي، أمّا القيم فمستمرة رغمًا عن التعثرات. لذا يمكننا أن نتخيل أن الأهداف تُحركنا من خلال خرائط واضحة ومسارات محددة ومحطات وصول، أمّا القيم فيمكن تمثيلها ببوصلة تشير إلى ما نريد، دون تحديد الطريق الذي نسلكه أو الوسيلة التي نتخذها أو مدة السير ومواقيت الاستراحة.

إننا نتقل من توجه ماذا يجب عليّ أن أفعل؟ إلى السؤال الأصيل: ما هو الشخص الذي أريد أن أكونه / يمكنني أن أكونه؟

مثال:

الهدف: كتابة مقال بحثي مميز وشامل حول موضوع معين.

القيمة: التواصل الصادق - التعبير عن الذات - التساؤل الحر - إضافة قيمة للعالم.

أيهما سيكون مشغولًا بالكمالية ومقيّدًا أكثر؟

تحقيق الهدف مرهق أمّا التحقق من القيمة فعفوي يحدث دون كثير عنت.

بين المَحَكات القِيَمية والمدى القيمي

لنتمكن من فهم الطبيعة الخاصة لمنظومة القِيم الكمالية سنحتاج إلى الحديث تأصيلًا لبعض أبعاد تكون مصفوفات القيم الذاتية.

إن مما نجده مدعاةً لاختلاف واسع بين الناس (ستجده بين الطوائف والأحزاب والفِرَق الدينية والتوجهات الأخلاقية) هو الاختلاف على المعيار القيمي؛ ما الذي يجعل الشخص حاملًا لامتياز قيمة ما، وبالتبعية ما الذي يرفع عنه مثل ذلك الامتياز.

وهنا نجد أنفسنا بين توجهين متطرفين للغاية، يمكننا أن نلمح وجودهما في الأيدولوجيات المتصارعة بل حتى بين أنماط الشخصيات المحيطة بنا:

1. التوجه الأول (الدوجماتيقي):

وهو التوجه المتطرف قيمياً كما نجده لدى الأصوليين والمحافظين وبعض الاتجاهات السلفية، وفيه تكون القيم قائمةً على معايير مطلقة ثابتة، نصوصية، صارمة، جامدة، شديدة التحديد فيمن ينطوي تحتها، وبالتالي شديدة الصرامة كذلك في رفع امتياز الانتماء لقيمة ما فيمن يجاوز تلك المعايير.

والخصيصة الرئيسة للمعيار القيمي هنا هي المحكات cut off (فهناك حد فاصل واضح يمكن تمثيله رقمياً أو كمياً أو كيفياً بخصائص تشخيصية محددة) لدخول حيز القيمة، وغياب واحد أو أكثر من هذه الخصائص أو نقص الكم يُعد قدحاً يزيح عن الفرد تلك القيمة. فكذبة واحدة ترفع عن الشخص قيمة الصدق، وذنوب يرفع عنه امتياز التقوى، وسلوك بعينه يزيح عنه صفة المروءة.. وهكذا.

فإننا هنا أمام مصفوفة قيم (حدّية) كحدود فاصلة بين بلدين، لا يمكن أن تجوزها دون جواز مرور وإقامة محددة الاشتراطات تمنحك الانتماء للمجال الذي تدخله. لا مجال للاجتهد، ولا مساحة للتبدل، مع مقاومة مفرطة لحركة الزمن ومحاولات مضنية لإيقاف عجلة سُنّة التبدل بل محاولة إعادتها إلى مرحلة تاريخية بعينها يعتبرونها مثلاً (تخيلاً) لتحقيق تلك المصفوفة القيمية بحدودها الحدية الصارمة.

2. التوجه الثاني (توجه السيولة القيمية):

وفيه - على النقيض من النظام الأول - نجد ميوعةً مفرطةً وسيولةً تامةً في المعايير القيمية، بل تميّعاً واضحاً لمفهوم الصواب والخطأ، وانفكاكاً تاماً للدلالة والمعنى عن النص، بحيث أن كل من ملك عقلاً (يُظلل الهوى) يمكنه أن يقرأ النص أو التشريع حسبما يرى، ويستنبط منه منطلقاً خاصاً وذاتياً لسلوكه، قد

لا ينفذ سواه، بل ربما قد يُعَيَّره (بتغيُّر المزاج) باجتهاد جديد. وهنا نحن لا نتحدث عن مساحة من الاجتهاد، بل نتحدث عن سيولة تامة تغيب فيها المعايير الفوقية، وتنتفي عنها مرتكزات الاحتكام كُلياً.

فكل شيء يُعد من خلال قراءة ما مباحًا، وكل فعل يُعد مسموحًا، فالمعيارية مائعة مهترئة تسمح لأي شيء وكل شيء بالمرور، ولا تكاد ترفع عن أحد امتيازًا (منحه لنفسه) بقيمة ما.

بل قد يمتد الأمر حد تسفيه فكرة القيم نفسها، وتحطيم القواعد الأخلاقية واعتبارها أصنامًا آفلة، وضرورات قديمة سقطت الحاجة إليها واستنفدت أغراضها وانتفت منافعها وحان وقت تجاوزها. هنا نحن أمام عالم قلق بغير ثوابت، عالم ضبابي بلا وجهات ولا مقاصد ولا اتكاء على معنى!

والحق أن كلا الطرفين يُرهق الموجود البشري، بين العنت والشقاء المتطرف في النظام الأول وبين السيولة التامة حد اهتراء الوجود في النظام الثاني.

وكثير من الاتجاهات المتطرفة إنما تنشأ على جانبي الطريق ذينك، فإن اتخذنا الإسلام كمكوّن حيوي في الهوية العربية لنجدنا انشطارًا سياسيًا وحركيًا واجتماعيًا بين الجانبين؛ بين نظام أصولي (يمثله الإسلام السياسي وبعض الحركات الأصولية) التي تضع محكات قيمية واشتراطات فائقة الصرامة تُحيل حياة الناس عنتًا وتبذر فيها المشقة، ومن جهة أخرى حركات تحررية تنزع القداسة عن النصّ وتُحيله إلى قراءات تفصل بشكل تام الدال عن مدلولاته، وتُقدّم قراءات ما بعد حدثية تُحرك المعنى أبعد كثيرًا ممّا تحمله حدوده، بل مما تحتمله اللغة أحيانًا، وتحاول أن تدخل بنا - باسم الحريات - عالمًا من النسبية المطلقة حيث لا شيء محذور وكل شيء يبدو مباحًا من زاوية ما.

فماذا عن الرؤية الأكثر توسطًا، والتي يمكننا - بلا شك - حدسها هنا في المنتصف بين التوجهين؟

3. الرؤية الثالثة/ الأكثر اتساقًا (جدلية المحك والمدى القيمي)

إن مصفوفة القيم في النظام الأول مصفوفة متراصة بعنت المحكات الصارمة، والحدود الخطية التي لا تستقيم معها اتساعات السلوك البشري الذي يصيبه الشلل بتضييق رحابة حركته.

والمصفوفة - إن وُجدت - في النوع الثاني قد أُصيبت بالتمزق والتشظي وانفكاك الاتصال الذي منعها من التماسك أساسًا فصارت شبح قيم، أشباه منظومة، لا تُغني من توهة ولا تقني من حيرة، ولا تمنح اتجاهًا أو تشي بغاية. لذا فهي تؤدي إلى الشلل نفسه كنتيجة مشابهة للشلل في النظام الأول.

أمّا منظومة القيم السوية فهي منظومة تقف على حدودها بعض القيم المحكية الواضحة التي لا تقبل المهادنة ولا أنصاف الحلول، لكنها أيضًا تتسع لقيم أخرى تقوم على فكرة المدى القيمي المتصل، الذي قد

يتفاضل فيه الناس ولا يرتفع عنهم امتياز حمل القيمة باختراقات معينة أو تعثرات أو خلل يلوّث القيمة نفسها بنقيضها أحياناً.

كأن المصفوفة المتزنة سورٌ عريضٌ (كأسوار المدن القديمة) يمكن العيش والحركة خلاله، وهذا السور نفسه يحد فناءً واسعاً تسهل الحركة فيه أكثر وأكثر.

ولكي نفهم الفكرة المتعلقة بالمدى القيمي يمكننا العودة إلى سنة الله في أجسادنا؛ فإننا إذا تأملنا هرمون الغدة الدرقية مثلاً وتساءل أحدنا: ما هي القيمة الطبيعية لهرمون ما من هرموناتنا، وليكن مثلاً T3، سنجد أن الطبيعي يتراوح من 1.2 إلى 2.8 نانومول، وبالتالي قد يكون معدل هرموني 1.6 وصدقي 2.2 وزوجتي بنسبة 2.6 وكلنا طبيعيين، نقع داخل المعياري فيما يتعلق بصحة هرمون الغدة الدرقية تلك. ولكن في الوقت نفسه لن يُعد 0.3 طبيعياً وكذلك 9.5.

فإننا نتصور مساحةً مدّى متصل من المعياري/الطبيعي تجعل هناك سعةً في الحركة دون رفع امتياز الصحة وإضفاء وصمة المرض على تعثرات بعينها.

فإن عدنا إلى فهم النظم المتطرفة في منظومات القيم، لوجدناها تستبدل في النظام الدوجماتيقي الأصولي فكرة (المدى القيمي) وتضع بدلاً منها محكات قيمية. ففي المثال السابق نتخيل أنها ترى أن أي تغيير عن 1.2 يُعد عندها خللاً ومرضاً، ويزيح عن صاحبه امتياز الصحة ويُلحق به وصمة العوار والخلل.

أمّا الاتجاه الثاني فتتخيل أنه ينظر للأمر بهذه الطريقة: (أوليس لديك دفعة ما من الهرمون؟ فلا مشكلة مهما زادت أو قلت!) كأنه لا شيء يزيح عن الشخص امتياز الصحة وإن هزل بدنه أو افترسته تضخمات هرمونية مرضية!

دعنا نعود إلى قيمة الصدق التي مثلنا لها سابقاً؛ في النظام الدوجماتيقي سيكون الصدق قيمةً مطلقة، والكذب كذلك، لا يمكن أن يكون مبرراً أو معذوراً، أو متغيراً حسب السياقات، بل ستكون أي كذبة هي مدعاة لرفع امتياز الصدق عن صاحبها، فمعيارية القيمة تغيب بغياب اشتراطها أو خرق محكاتها أو مجاوزة حدّها الحظّيّ الفاصل.

وفي النظام الثاني للسيولة، لا كذب ولا صدق، إنها براهماتية محضة، كلُّ شيء مباح حسب سياقه وكلُّ غاية تُبرر وسائلها!

والآن دعنا نرى التصور القويم فتتجرأ بالقول بأن الكذب قيمة تخضع لقدّر من النسبية، فقد يكون لحاجات اجتماعية، وقد يدخل كاستثناء في سياقات بعينها (راجع حالات جواز الكذب في الإسلام مثلاً)، بل تدخل تحته مساحات تتعلق بالمعارض والتورية والموارة وغيرها تُتيح للنشاط الإنساني قدراً من الرحابة في الحركة، وقد لا تسقط موثوقية الشخص بكذبة مفهومة في سياقاتها!

بل إننا نجد ذلك يتجلى في قول النبي ﷺ: «لا يزال الرجل يكذب، ويتحرى الكذب، حتى يكتب عند الله كذاباً»، فاستخدام النبي ﷺ لصيرورة «لا يزال» ثم من بعدها «يتحرى الكذب» دلالة واضحة على أن الكذبات الاستثنائية لا ترفع عن الشخص امتياز الصدق وما يترتب عليه من قيمة الموثوقية المجتمعية!

وعليه نجد الكثير؛ فقيمة التوحيد الإسلامية تجمع بين محكات (بين التوحيد والشرك)، ولكنها تدلف بنا لقيمة الإيمان التي نجدها أقرب للمدى القيمي (تزيد وتنقص وتخضع للتفاضلات، والحركة داخلها أكثر اتساعاً) وإن كانت تحمل حدوداً (غير خطية) مع ما سواها!

فإن عدنا إلى البنية الكمالية سنجد أننا نميل في حالة الوسواسي إلى معاملة كل مساحة منا بمفهوم (المحككات القيمية)، فكل معيار لا يكون فقط مثاليًا وإنما أيضًا محكيًا؛ أي قدح فيه أو عثرة تتصل به أو تلوث يخالطه يرفع عنه المعيارية فيجعله صفرًا!

لذا نرى النقص مرفوضًا برمته، وكل نقص دنس؛ ينجس البناء بأكمله وينزع عنه القيمة! كل فكرة سيئة ستعد في تكويننا الوسواسي دلالة على أننا أشخاص سيئون؛ ففي المنطق الوسواسي: الأشخاص الجيدون ينبغي ألا تمر بأذهانهم أفكار سيئة. وكل شعور سيئ هو دلالة على خلل عميق بأخلاقنا، فلا ينبغي لنا أن نشعر بالغيرة أو الخوف أو القلق وإلا فنحن مرضى القلوب، سيئو الأخلاق، قبيحو الدواخل، أشخاص هشون، مخوّخون، ساقطو الإيمان!

وليس علاج المثالية فقط في تخفيف عبء المعايير نفسها وجعلها قابلةً للتنفيذ الواقعي عبر خفض الحد الأدنى للمقبول، بل لا بد أن يعمد العلاج إلى تغيير النظرة للمعيار نفسه باعتباره مدى لا محكًا.

5 - التركيز على ما تملك لا ما تفتقد

جالك أو ان ووقف موقف وجود
يا تجود بده يا قلبي، يا بده تجود
ما حد يقدر يبقى على كل شيء
مع إن، عجبني، كل شيء موجود!

صلاح جاهين

إن الحياة مجبولة على النقص، ونسيجهما يتخلله حرمان لا سبيل لملاقاته، وهذا الحرمان هو ما يحرك فينا الرغبة ويدعونا للحركة، لذا لا يمكن للإنسان أن يشبع بالقدر الذي يشله عن حركة التوق، ولا يمكنه أن يتوق بالشكل الذي يغفل به مقدار الإشباع النسبي في حياته، وتلك هي حقيقة الحياة المتوازنة في مقابل حياة الهوس الكمال.

الحياة المتوازنة إنما هي حياة الرضا في الطريق للطموح؛ فالرضا لا يعني ألا ترى ما ينقصك، أو أن تشيح نظر القلب عن التوق لبعيدٍ مفتقد، لكن الرضا ألا يشغلك توقك عن رؤية ما لديك بالفعل، وألا يمنعك الانتباه لما تريد من ملاحظة ما تملك الآن.

وهو ما يفرق التوق عن الطمع، فالطمع هو ما يجعلك تغفل جمالية ما لديك في سبيل ملاحقة بريق ما تفتقد، فيعميك عما بين يديك في أثناء عدوك وراء ما تعوزه، بل ربما دفعت ما لديك من ثمين ثمنًا لما تتخيل أن فيه تمام إشباعك.

لذا فالتعافي من الكمالية لا يعني استئصال التوق منا، بل اعتبار وجود فرص متعددة للإشباع والرضا، مع محاور رئيسة للتوق والتسامي بالتنافسية والشغف والهوس، والسماح لأنفسنا بملاحقة ما نريد لكن دون انطلاق من رغبة في إثبات، أو هربًا من شعور بالذنب واللاقيمة، أو تعريفًا للذات نستمد منه من خلال إنجاز ما، بل هو توقٌ حميد يُقدّر ما لدينا ويسعى بجدّ نحو بعيد، مما يوفر الشعور بالقيمة الذاتية فيفقد الهوس الكمالي منابعه ومنطلقاته ويصبح بلا ضرورة.

التوق بديلًا عن الطمع

أنا اللي بالأمر المحال اغتوى
شُفت القمر نطيت لفوق في هوا
طلته مطلتوش.. إيه أنا يهمني؟
وليه.. ما دام بالنشوة قلبي ارتوى

صلاح جاهين

إن الكمالية في حقيقتها انطلقت من رغبة داخلية في تجاوز الذات، ونزوع نوراني لكسر سقف الممكن، وتطلّع متلهف نحو السماوي البعيد، ولكن هذا النزوع مال عن الشغف نحو المرض وحاد عن التوق نحو العُصاية.

لذا لدى كل كماليّ رسالة ما، لكنه غفّل عنها طلبًا للمُحال. وفي أعماق كل باحث عن المثالية شيء ما ينبغي له أن يوجّه طاقة التميز نحوه، لكن تلك الطاقات قد انقلبت عليه فأصبحت تؤرقه وتقض مضجعه وتمنعه المستراح. ولو اكتشف كل كمالي (شيئته الخاص) / مجاله الذي يُجبل فيه نزوعه نحو الكمال إلى نوع من التوق للإتقان والشغف والرغبة المحترقة في النمو والتميز لانتهد معاناته واستحالت إلى معنى.

فالحقيقة أن النزوع الكمالي لا يمكن انتزاعه تمامًا ولا سبيل لاجتثائه بالكلية، وكل ما يمكننا فعله بواقعية هو إدارته وتطويره وتحويله من محركٍ للألم إلى أن يكون دافعًا للأمام، بتلافي آثاره السلبية وتوظيف طاقته في

موضعها السليم من موقعنا الوجودي.

لذا فلنعلم أن نزوعنا للكمال لم يكن في البدء مرضًا بل قدرًا يبحث عن الرفعة والتميز وحُسن الأثر، لكنه خرج عن طوره وانحرف عن سبيله وانقلب على الذات. وما علينا سوى أن نصت إلى صوت الرغبة فينا، ونصيخ أسماعنا لهمس التوق داخلنا لندرك أين السبيل وما الذي نريده بحق، وحينها سنجد هذه الكمالية استحالت مظلةً لتحقيق ذاتنا.

يرى كارل يونج أننا جميعًا (أو بعضنا) نحمل رغبةً جامحةً في التفرد وتحقيق ذاتنا عبر تفعيل إمكاناتنا المخبوءة، أي إننا ببساطة مدفوعون، وأن تلك الرغبة الجارحة إذا تعطلت بفعل الخوف أو الضغط الاجتماعي فإنها تتحول إلى عُصاب عنيف ومؤرق، وتتجلى في هيئة تلك الكمالية القهرية فينا ننشغل فيها بالتوافه والصغائر عن مسارنا الوجودي الأساسي.

لذا فتلك الذات التي تقف مقهورةً وراء ذلك النزوع الكمالي إنما هي تعاني أزمةً وجوديةً، لا تعي (من أنا، وماذا أريد، لديّ رغبة مشتعلة للتفرد لكنني لا أدري أين يمكن أن أوجهها)، وبالتالي فالحل ليس في قمع تلك الرغبة أو إبدالها عنوةً بنزوع دخيل نحو الراحة والدعة، وإنما ببساطة: أن نجد تلك الذات سرديتها؛ أي أن نصل إلى حكايتنا الخاصة: «من نحن؟ وماذا نريد؟»، وحينها -دون عناء- ستجد تلك الرغبة مسارات تنفيسها، وبدلاً من أن تُرهقنا بمشقتها ستتوجه نحو الإتيقان والتميز في ذلك المجال المنوط بنا سبره. وتلك هي المحطة الأخيرة في التعافي، حين تتغير أنماط الكمالية المريضة المعيقة إلى الكمالية المتكيفة التي هي في حقيقتها ليست سوى شكل إبداعيّ من الشغف!

والشغف بديلاً عن الهاجس

كنتُ أجلس يوماً لأكتب مقالاً استحوذ على ذهني، وكان الطقس قارص البرودة بالإسكندرية، وأنا أجلس بمكان مكشوف في ساحة الجامعة، كان الصقيع شديداً حد الألم. وما إن بدأت الكتابة واستغرقني الموضوع حتى غبْتُ عن نفسي وعن المحيط تماماً، فلم أستشعر البرد مطلقاً ولم أحس احتياجي الجسدي إلى الدفء، وانصاع جسدي بهدوء ولم يتمرد عليّ؛ لقد استغرقت معي خلاياي في الانسياب وراء الفكرة فلم تخلعني منها بارتعاشة أو رعدة.

حتى انتهيتُ ووضعتُ النقطة الأخيرة بعد ما يقرب من ساعة، لا أدري كيف مرت الدقائق! وحينها فقط عاد البرد ليفعل أفاعيله بجسدي، ووجدتني أحتاج إلى الذهاب إلى دورة المياه، كأن مثنائي استفاقت لتوّها! لقد قام عقلي بإلغاء المثيرات الداخلية والخارجية كافةً وإخراجها من المشهد لمدة ساعة، وطلب من كل خلية مني أن تحرس حتى أعود من هذا الاستغراق! وبعد أن انتهيتُ أعادني إلى الواقع وسمح للوضوء

أن تصل إليّ، وسمح لثانتي أن تستغيث وجليدي أن يتحسس لسعة البرد وجليدي أن يرتجف طلباً للمأوى من الطقس المؤذي!

ربما لم أستطع يوماً أن أصل إلى حالة الاستغراق الكامل في فعل ما، تلك التي يدعوننا إليها الدين وعلم النفس والممارسات الروحانية وأصول التزكية، لترويض النفس على غياب التشتت بالانخلاع تفكيراً أو شعوراً بشيء آخر، ولكن وحدها الكتابة تمنحني تلك الحالة من الانسياب!

وحين كانوا يحدثوننا عن التأمل والحضور اليقظ والتجذر في اللحظة الحاضرة أداة لمعالجة القلق، وزيادة الانتباه، كنت دوماً أعاني من الاستمرارية على تلك لتارين، ويعيني الطيار الآلي وسهو الذهن وسباحته في فرط التفكير والانخلاع عن اللحظة إلى ما سواها، فلم أستطع ممارسة الأكل اليقظ أو السير اليقظ وخلافها من تدريبات موصى بها، حتى اكتشفت أنه يمكنني أن أستخدم الكتابة نموذجاً للحضور في اللحظة، والانخلاع عن كل ما عدا الفعل الحالي الذي يجلبه (هنا والآن)، وعلمت أن كلاً منا لديه مثل تلك المساحة؛ بقعة ما من سلوكه تستغرقه بالكامل.

أولئك الذي لا يتقنون ممارسة التأمل والاسترخاء (وأنا منهم) ويجدون صعوبة في التخلص من القلق والاجترار النفسي، سيجدون الأمر أسهل إن بدأنا نمارسه بناءً على نموذج قد جربناه فعلياً، ونقيسه على «كتالوج» نحمله داخلنا، ونجربه بناءً على أمر اعتدنا القيام به، وهو شغفنا!

لدى كل منا تلك اللحظات من الانخلاع الأيسر عن كل شيء والاستغراق والانهمار في «الآن وهنا»، حتى إن لم يعرفها بعد ولم يجربها ولم ينتبه لها. تلك اللحظات يمكن استخدامها ببراعة في نمو صحي ونضج نفسي استثنائي يمكن عبر التنقيب عنها معرفة سر الوجود الذاتي؛ فهذا هو المراد منا، وهذا هو ما جُبلنا عليه وربما تلك مشيئة الله بحياتنا، «اعملوا، فكلُّ ميسرٌ لما خُلِقَ له»، وذلك التيسير العجيب الذي تستشعره في مساحة ما فتعلها بأريحية، ربما هو دلالة على معنى حياتك المفقود، ومرتكز وجودك الذاتي المحض.

وعبر المقاربة التنقيبية عن تلك اللحظات والأفعال التي تستغرقك بالكامل يمكنك معرفة شغفك وهواياتك، بل يمكنك معرفة ما الشيء الذي ينبغي لك أن تفعله وتتخصص فيه وتُفني عمرك في طلبه؛ ربما ستعرف ما الشيء الذي يمكنك أن تبرع فيه وإن لم تكن على ما يرام به بعد، فليس المهم أن تُتقنه، المهم فقط هو أن تستمتع بفعله حد الاستغراق الكامل والانخلاع عن كل شيء، والإتقان سيواتيك لاحقاً.

اسأل نفسك الآن: ما الشيء الذي يمكنني أن أفعله دون أن أتلقى عليه أجراً، يمكنني أن أفعله طوعاً وباستمتاع ومجاناً؟ ما الشيء الذي يستغرقني بالكلية؟ ما الشيء الذي يمكنني أن أبقى في فعله ما تبقى من عمري دون أن أمل أو يُصيبني الضرر؟ ما الشيء الذي لولا التزامات الحياة ما توقفت عن فعله؟ ما الذي يُحرّكني ويثير شغفي ويداعب كيميائي وأجد انسجاماً غرائبياً بيني وبينه؟

ذلك بالضبط هو ما ينبغي عليك أن تفعله، ما ينبغي أن تستغرق فيه ذاهلاً عن كل القواعد والشروط والأشياء التي تُبعدك عنه، متخلياً عن هواجس الفقر والرفض؛ هو الشيء الذي يصبح كل شيء آخر تفعله مجرد اضطرار ليساعدك يوماً على التفرغ له. فالعمل والدراسة وكل شيء سيصبح حينها إعداداً وتجهيزاً يكفي حاجاتك الأساسية وحاجات من تلتزم نحوهم بمسؤوليات لئلا تُرهقك تلك الاحتياجات عن الانغماس في شغفك، وسيُصبح حينها لحياتك معنى؛ فأنت -ببساطة- تمارس شغفك ومرتكز وجودك، وكل ما تمارسه فيما عداه يساعدك على اختطاف الوقت لممارسة شغفك.

وهو ما يجيب عن السؤال الصعب المكرر حولنا: هل نتبع شغفنا تاركين مقتضيات الوجود الإلزامية؟ وهل هناك وجهة لتلك الدعوات المثالية التي تصيح بالإنسان أن يدعك من الوظيفة (الروتينية) وافعل ما تحب؟

سأمنحك مثلاً لعله يجيب عن تلك المعضلة ويرسم ملامح الاتزان المطلوب ويخرجنا عن التصورات اللاواقعية الرائجة: تخيل أحد الأشخاص بحث عن شغفه بديلاً عن هوسه الكمالي، فوجد استغراقه يحدث في ممارسته للرسم، ولكنه يعمل مُحاسباً في بنك ليكفي احتياجاته، واستمراره في عمله مهم لئلا تُغرقه احتياجاته يوماً فيتطلع للسوق مبتغياً أن يكون رساماً من أجل المال بفعل الفاقة، ومن ثم كان عمله الحياتي معونةً على شغفه، وصارت وظيفته -التي كان يتأفف منها بالأمس- في رؤيته الجديدة تعزيةً وسلواناً يجره من أجل مواقيت الشغف اليومية، فهي تُحرر شغفه من مقتضيات الوجود الأخرى فيُصبح الرسم لديه فعلاً غير مرهون بسواه؛ فعلاً للفعل ذاته لا للنتيجة ولا للأجر، بل محض تعبير وجودي وتحقيق للذات، لا وسيلة للحصول على قوت يومه، وبالتالي سيصبح لحياته معنى حين يجمع بين الالتزام الوظيفي والاستغراق الشغوف. فالأوقات التي يمارس فيها فنّه سيجد المعنى في التعبير الحرّ تماماً والتحليق في سماوات استغراقه وانسيابه، والأوقات التي يمارس فيها ما يكرهه من الدراسة والعمل وتحقيق رغبات أطفاله ستكون دفعاً لتلك الإلزاميات ليستمر فعل الفن حُرّاً منها فلا يتعلق برواج عمله أو تسويق فعله الوجودي (الفن)، وبالتالي سيصير لما يكره وما يشق عليه معنى؛ هو ضريبة ممارسة حرة لفعله الوجودي، وتُمنّ للحرية التي تُظلل ممارسته لشغفه.

أما من بقي عمراً يسعى أن يكون فنّه هو نفسه لقمة عيشه، فقرر أن يتحرر (في ظنه) عبر التمرد على مقتضيات الإلزام الوجودي والوظائف الروتينية، فهو من حيث أراد التحرر من أجل فنّه قد جعل فنّه نفسه مستعبداً، فهو سيجد القيود التي تحكم تعبيره، لتعلقه بالنتيجة وترقبه لردود الأفعال التي تحكم تكسبه من فنونه، وسيجد السوق يسحبه ويُملي عليه مقتضيات الرواج وذائقة الناس والجو العام ليتمكن من تحصيل قوته من خلال شغفه!

أما مَنْ تحرَّرَ من تلك الإلزامات بممارسةٍ جانبيةٍ (كوظيفته) وربما غيرها من الإلزامات قد لا يُجبرها ولكنه انصاع لها من أجل حُرَيْته في ممارسة ما يحبه ولو لبعض الوقت، فلن يكثرث بالسوق؛ بل سيسحب هو السوق ناحيته، وسيُجبر ذائقة الناس على تذوق شيءٍ آخرٍ يحمل نكهته وحده، سيثبت بموضعه من الشغف غير عابئ بموافقة أو متلهفٍ لقبول يتبعه شراء، ويبقى يُمارس بصمته الخاصة، وحينها سيجد السوق هو من يزحف إليه، وذائقة القوم تستلذ بطعمه الخاص، فذائقنا دومًا تتلذذ بالصدق والفردانية!

يمكننا أحيانًا أن نجد المعنى إن كفنا عن اللوم والتلمل وطلب كل شيء في الحياة ومحاوله إجبارها على السير بطريقتنا الخاصة واتباع حدود منطقة الراحة التي تخصصنا، حين نخرج من المعادلة الصفرية والاختيار القطبي بين ممارسة ما نحب وممارسة ما يجب علينا. بل حين نعرف ما نحب وما يستثيرنا ويستغرقنا فنمارسه، وفي الوقت نفسه نستخدم ما نحن ملزمون به ومضطرون إليه فنمارس ما لا نحب ليُحررنا من ضغوط الحاجة في أثناء ممارسة ما نحب، فلا يتحول شغفنا إلى مهنة مرهونة بالشروط والسوق الحضاري الاختزالي الجديد الذي يختصر كل معنى ويقوم بتعليب كل قيمة وتسليعها!

تفكيرك وهم (علو الهمة)

يكتب أحدنا:

«وجدتني وكثيرًا من أصدقائي نهم أنفسنا بدنو الهمة حين نقارن أنفسنا بسادتنا ممن سبقونا من العلماء ورجالات التاريخ، ودعوني أصارحكم بشيء: في مقبل شبابي كنت مفتونًا بما يسمى «موسوعية علمائنا الأقدمين»، وكيف كان أحدهم يتقن الطب والحساب والفلك والفقه واللغة .. و... وكنت أعتقد دومًا أن الفارق الوحيد بيننا وبينهم هو أنهم يملكون «علو الهمة وبركة الوقت» ونحن نفتقر إليها.

ثم مر الزمان وخرجت من حالة التخيلات المثالية للأزمة القديمة وأهلها، وبدأ الواقع يُجبرنا على نزع أوشحة الرفرفة الرومانسية تدريجيًا، لنكتشف أن الصورة التي صُدِّرت لنا كانت منقوصة: نعم كانوا يحملون علوًا للهمة وعقولًا مميَّزة لا شك، لكن عوامل أخرى ساهمت في صناعة حالة الموسوعية:

أولها هو محدودية المنتج العلمي في وقتها أصلًا. فبعض سادتنا الموسوعيين الفضلاء كان أقصى ما كُتب في علم من العلوم التي أتقنوها لا يتعدى بضعة عشر كتابًا، وكانت العلوم تُرد إلى مكتوبات كبرى رئيسة قد لا تتعدى أصابع اليد الواحدة. أمَّا الآن فمثل تلك الأعداد إنما تصدر في شهر واحد في نقطة اختصاصية صغيرة من زاوية من مجال ما ينتمي إلى علم واحد.

وثانيًا: ما الذي يتطلبه الأمر -حينها- لكي تتفرغ بضع ساعات للعلم؟ ما الذي يتطلبه الأمر لتحصيل قوت أولادك؟ وما الذي يتطلبه من وقت وجهد تحصيل مصاريف تعليمهم؟ ماذا عن زواجك؟ دابتك؟ بيتك؟ أثنائه؟

ما الذي يتطلبه الأمر لتنجو وتبقى على قيد حياة كريمة في مواقيتهم مقارنةً بمواقيتنا؟

قد أرادت بعض الخطابات تحفيزنا عن طريق إضفاء صورة مثالية ورومانسية فائقة على كل ما هو قديم، وكل من عاشوا في تلك العصور، ومع الأسف قد استخدمت للتشجيع حالةً من المقارنة المُجحفة التي لم تُدخل جميع العوامل حيز التقييم، فكانت النتيجة أن خسرت كفتنا بقوة، وأصابنا الإحباط والشعور بالنقص والعجز وفرط التقصير، أو التحول إلى «دون كيوخوتية» حاملة تحاول استعادة مجد الفرسان النبلاء، بمصارعة طواحين الهواء!

والحقيقة أن التميز في عصورنا المتأخرة يفوق بشدة مثيله في عصورهم، والتقوى امتياز استثنائي لأهلها في أزمنتنا تَرَجح كَفَّتْها على مَنْ سبقنا: «قومٌ يأتون بَعْدكم.. أجر الواحد منهم بسبعين منكم.. منكم.. فأنتم تجدون على الخير أعواناً».

إننا نحتاج إلى التحرر من خطاب التوبيخ، واستلهام الخطاب النبوي الناضج الذي يحسب حساب العوامل الإضافية المؤثرة وبالتالي المحصلة النهائية للسلوك. حينما ننظر إلى أمجاد ماضي سابقينا لا نحتاج إلى أن ننظر إليها نظرة المنهزم المويخ ذاته الذي يشلُّه شعور الدونية من حيث أراد أن يمنح نفسه تحفيزاً، وتعطله تلك المقارنات المجحفة بين زمن متخيَّل بشخص تم إضفاء سمات تخيلية فائقة عليهم فأصبح واقعنا بغيضاً سقيماً ميؤوساً منه بالمقارنة مع عوالمهم النورانية المتخيَّلة.

أحياناً ما نظنه تشجيعاً لأنفسنا إن لم ينطلق من مقاربة واقعية ناضجة يصبح إثقالاً وتعطيلاً لكل حراك سيبدو هزياً حين يقارن بصورة لامعة للسابقين، زاد الاجتراء من بريقها».

6 - الحميمية الجسورة

الحُب لا يعني تلك النظرة المتوهمة في عين من تُحِب بل أن تحداً معاً في الخارج في الاتجاه نفسه!

أنطوان دي سانت اكري

إن سأل سائل: ما هي أهم قواعد الحميمية الجسورة؟

سيكون الجواب بكل بساطة واختصار: أن تغامر بالكلام!

جنوننا الكمالي.. والعصم الإدراكي عنه:

هل يمكننا أن نعترف أننا -معشر الكماليين- نحمل بعض الجنون حقاً؟! وإنما لا نتحدث هنا عن ذلك النوع من الجنون الجذاب الذي نَحْتفي به، ونقصد به الشغف والمشغبة ونوبات التحرر من القيود! إنما أقصد ذلك النوع من الجنون البغيض، المخيف، الذي نكرهه، الجنون الذي نُدركه في الآخرين ولا نتمكن

من إدراكه في أنفسنا، فطبيعة جنوننا وخاصيته هي غياب القدرة على الاستبصار الذاتي، وإن كنا ندعوه جنونًا تجورًا.

هل رأيت أحدهم يومًا في نوبة دراما هستيرية؟ وهل شاهدت شخصًا يجي دور الضحية بشكل مبالغ فيه يدعو للاستنكار، وهو يحاول إقناعك أن الكون متآمر عليه وأن الناس أوغاد دائمو الخذلان؟ وهل قابلت يومًا شخصًا ما يتغنى بإنجازات وهمية ويدعي إمكانات أكثر كثيرًا من حقيقته، فيُحدثك عن مواهبه وقدراته وحقد الآخرين عليه؟

كلنا قابلنا ذلك يومًا، واستنكرناه وإن لم نعلن ذلك الاستنكار، فنتمكن من إدراك جنون تلك الأمور في الآخرين، نبتلعها، ونُجارهم ونُسايهم، ولكن هل تساءلنا يومًا عن مساحات الجنون التي نحملها نحن؟

هل يمكننا أن نبحث داخلنا عن مسافات اللامنطقية واللاعقلانية في كماليتنا؟ لا، ربما لا يمكننا ذلك ببساطة! لأن مساحات الجنون منا تقع في منطقة العماء، منطقة من انعدام الرؤية، تمامًا كما أن الأسنان لا يمكنها أن تمضغ نفسها، ولا يمكن للسان أن يتذوق طعم ذاته، ولا يمكن للعين أن ترى بؤبؤها؛ فلا يمكن للجنون أن ينفصل ليُدرك ذاته، لأنه يحتاج إلى عقل فوقيّ ومعيارٍ مجاوزٍ يقيس عليه نمط تفكيره، ولو كان يحمل معيارًا فوقيًا لما تمكن جنونه من الوجود! فإدراك الجنون لنفسه فكرةٌ متناقضةٌ وجوديًا، وتناقضها يؤكد استحالتها.

لذا ينبغي في البدء أن نغامر بالاعتراف أننا إن كنا نحمل جنوننا الخاص فلا يمكننا أن ندركه أو نلاحظه أو نراه! بل ربما لا يمكننا أصلًا أن نتشكك لحظةً في أننا في سلوكياتنا وتصرفاتنا العلائقية بالذات عاقلون ومنطقيون، وأن كل أفكارنا ومنطقاتنا تحمل وجهةً وتبريرًا ومرتكزًا واقعيًا! أي أن القاعدة المربعة، ببساطة: لا يمكنك أن تُدرك جنونك، ولا يمكنك أصلًا أن تشعر أو تشك أو تؤكد أو تنفي أنك ربما تحمل مساحةً من اللاعقلانية والانخلاع عن الواقع، وأنك تنطلق من رؤية للكون تقيدك داخلها وتصنع واقعك الخاص، لا يمكنك أن تعرف ما إن كنت مُصابًا ببعض من الإدراك الشائه للواقع، ولا يمكنك -إن كنت محظوظًا وشككت في ذلك- أن تعرف أي مساحة تلك، وكيف تظهر.

لذا فكما اتفقنا: لا يمكنك أن تُدرك، لأنك تحتاج إلى معيار خارجي. ولا يمكنك أنت أن تكون معيار نفسك، وتلك هي المعضلة، والحل أيضًا! فليس من سبيلٍ لإدراك مساحات الجنون من كماليتنا وبالأخص في علاقاتنا إلا بالتسليم لمعيار خارج ذواتنا. نعم، ها نحن نعود إلى النقطة نفسها: الآخر! شخصٌ آخر غيرنا (مرةً أخرى!) هو وحده المخرج، وعامل حيوي للغاية في تعافينا.

ولكن الصعوبة أن من طبيعة الجنون الكمالي العلائقي أنه يُدافع عن وجوده بالعقلنة والمقدمات والتناجح، ويُقنعنا دومًا بأن الآخر لا يفهم ولا يُدرك الصورة الكُبرى، وأن القاعدة لا تنطبق هنا، وأن

التصور الذي ساقه إليك ذلك الآخر لا يمكن أن يُجدي معك!

فمساحات الجنون الكمالي تحمل خصيصةً أخرى وهي اليقين والانغلاق الذهني: الدوجما، أي الشعور اليقيني بأننا على صواب.

وهنا يحمل الحل منعطفًا حرجًا: هل يمكننا أن نخرج خارج أدمغتنا وقناعاتنا المغلقة ونجازف بتصديق الآخر ودخول عالمه والسماح له بدخول عالمنا وربما التحلي بالمرونة لمنحه المقود قليلاً واتباع الاقتراح وإفلات التحكم وموافقة رؤية غير رؤانا، على الرغم من كل تلك الأدلة التي تسوقها لنا أدمغتنا وتؤكد لنا صوابنا الذاتي وتوسوغ لنا خوفنا من الحميمية؟ أن نفعل شيئاً آخر غير ما نعتقده الصواب هنا، ونسير نحو الآخر مخالفين تمامًا كل متوجات عقولنا المنطقية والتحليلية؟

هنا تدلف حقيقةً فكرةً التفتح الذهني، فنحن كنا نظن أن التفتح معناه المرونة والسماح بالمناقشة والافتتاح بحُجة الآخر، وليس هذا تفتحاً مطلقاً، فكل الناس بإمكانهم اتباع فكرةٍ قد تم إقناعهم بها، ولكن ليس كلهم بإمكانهم المجازفة بالتشكيك في صوت أدمغتهم واتباع فكرةٍ وتصويرٍ لا يُقنعهم، وإنما فقط لأنهم وضعوا احتماليةً خطئهم المركب، ووجود إنكارٍ أو غيابٍ للوعي والقدرة على استشفاف وجود الخطأ في نُظْم تفكيرهم أو معتقدتهم.

تلك حقيقة التفتح الذهني، وذلك بالضبط ما ينبغي على كل منا أن يراسه؛ أن تكون لديه دائرةٌ ثقةٌ يجعلهم معياراً فوقياً لاستكشاف مناطق العماء من نفسه، والمجازفة بتصديقهم، واتباع رؤاهم والتخلي عن توجيهات صوت الكمال فيه! تجربة ليست سهلةً على الإطلاق!

ولكن ألسنا قساةً حين نَصِف صوت الكمالية أحياناً بالجنون؟

إن الجنون هو في حقيقته الانفصال جزئياً أو كلياً عن الواقع؛ هو تشويه الحقيقة بإدراكٍ مغاير، بزيادةٍ أو نقص أو تحريفٍ للمدركات عمّا هي في ذاتها، وكلنا يحمل منه شيئاً: الوهم الكمالي الذي نُصدقه، الوقائع التي نُحرفها لتخدم غرضاً نفسياً داخلنا وتمنح ضمائراً المبرر لتوبيخنا، تلك الأشياء التي صدّقناها ليس لكونها صادقةً ولكن لأننا أردنا ذلك لنبقى مكبّلين بمشاعر الزيف والتقصير، والأشياء التي كدّبناها ليس لكونها مخالفةً للحقيقة ولكن لأننا لم نستطع تحمّل حقيقتها.

إن كل اضطراب -لا الكمالية وحدها- يحمل بضعةً من جنون، من تشويهٍ للواقع، ومخالفةٍ الإدراك للحقيقة: فالإكتئاب بأفكار الذنب وكارثية المستقبل والغربة السرطانية داخلنا، والإدمان وأفكارٌ جمالية المتعة المؤقتة وذاكرة الانتكاس البراقة ووهم الحلول السريعة، والاعتمادية والأفكار التي تخيفنا من الفناء في الوحدة والاحتياج للمنقذ وطوق النجاة الخارجي، وكذا القلق وأفكار الكارثة المرتقبة أو العقوبة الإلهية أو سوء الحظ أو احتمالية الخلل ووجوب وجود منغصٍ في كل شيء جميل يحدث لنا، وهكذا الهاجس الكمالي

وأفكار وجوب التحكم في كل شيء والخطر غير المرئي ومعتقد أن كل نقص يُعد دنسًا فلا ينبغي السماح بغير الكمال.

بل كل وهم سَمِيناه حَبًّا، وكل تعلق إدماني سَمِيناه شوقًا، وكل عرض انسحابي سَمِيناه حينًا، وكل خوف من الحميمية سَمِيناه اكتفاءً ذاتيًا، وكل طمع سَمِيناه طموحًا، وكل سخط سَمِيناه تطلُّعًا، وكل شيطنةٍ للآخر سَمِيناه خذلانًا، وكل حُكم على الآخر سَمِيناه نُصحًا، وكل إرضائية سَمِيناه إثارةً، وكل انبطاح سَمِيناه عطاءً، وكل كذب سَمِيناه مجاملةً، وكل مراوغة سَمِيناه ذكاءً، وكل تمحور حول الذات سَمِيناه ثقةً بالنفس؛ كل عيوبنا الشخصية وأمراضنا النفسية هي بضعة من جنون زادت أو نقصت في شدتها تبعًا لابتعادها عن الواقع!

ومن صميم الجنون أيضًا أن نمارس الأنماط نفسها متوقعين نتائج مختلفة! أن نستمر في تخوين الناس وظنُّ الخذلان والجحود، ثم نتوقع البقاء الأبدى والعلاقة المثالية والشريك الفائق! أن نستمر في ارتشاف بدايات الهوى ونرتشف دفقات الحماسة الاستهلاكية مشتتين أنفسنا ونتوقع شيئًا آخر غير الخيبة والإحباط بالنهايات! أن نستمر في ملاحظة الناس ونظراتهم واستمداد صورتنا من ثنائهم وحفاوتهم ثم نتوقع شيئًا من الثقة والسكينة والرضا!

من الجنون أن نتوقع نتائجٍ صحيحةً لمُقدماتٍ كمالية معطوبة، هو ذلك الذي نمارسه كل يوم!

إن السوية مجازفة كبرى، والصحة النفسية تقوم على إيمان بالغيب، ولكنه ليس فقط غيب الرب والملائكة، إنما غيب عقولنا، ووجود مناطق العماء فينا، والإيمان بأن ثمة مساحات من الجنون لا نعرفها ولا نملك لها إدراكًا، ونسمح بأن يُشير إليها أحدهم فثِقْ ونقفز ونقرر مخالفة صوت أدمغتنا!

التعافي للشجعان؛ شجاعة تجاوز خوف الحميمية والعبور نحو الآخر، شجاعة الانكشاف والتعري والمصارحة، شجاعة التفتح الذهني والإيمان بأنه ربما -فقط ربما- أكون على خطأ، حتى إن لم أستطع أن أدرك كيف ولا أين، ونجازف هنا بتجربة شيء مختلف، تجربة ما لا يمكن لعقولنا أن تستسيغه!

إن التعافي من الكمالية يقتضي الاعتياد على السير في الضباب: احتمال الاحتمال ومصاحبة الشك، ومعانقة المشاعر المربكة، وإفساح المجال للانزعاج؛ أن نسمح لمشاعرنا الصعبة أن تكون وتوجد أحيانًا دون مقاومة، أي الخروج من التوجه الدفاعي نحو التوجه الناضج المتقبل والمتحمل، أن ندرج جهازنا النفسي على استقبال القلق، الحزني، الخجل، عدم التأكد، دون أن يُشعرنا أنها دلالات انهيار مرتقب. وشجاعة استكشاف الذات دون خوف التشظي ⁽⁵⁴⁾.

7 - اسمح لنفسك أن تكون سيئًا

اسمح لكل شيء أن يحدث لك؛ جميله ومُفرعه.
فقط استمر بالمضي قُدماً فليس ثمة شعور دائم أبداً.

رينيه ماريا ريلكه

دعوني أروي شيئاً شخصياً وحميماً للغاية:

منذ مراهقتي الأولى كنت شاباً هاوياً الكتابة، أجد فيها متعتي ولذتي ومستراحي من العالم، ولكن أزمة الكتابة أو ربما هي أزمة مرحلة الشباب أنني كنت دومًا أنتظر اللحظة المناسبة للكتابة؛ أنتظر نوعاً من وجود انفعال ما أو حالة ما أو مشاعر ما لأكتب، وأحتاج إلى نوع من الحماس الذي لا يمكن أن يدوم ولا محالة يصيبني الفتور، وتلك كانت أزمتي الأولى.

وأزمتي الثانية كانت في كوني أنتقد ما أكتب في أثناء كتابته، أنقحه وأجوده وأحبره وأحسنه في أثناء عملية إنتاجه، وأحكم عليه بعد الانتهاء، وربما وجدت ما كتبت لا يصلح للاحتفاظ به ناهيك عن نشره.

هاتان الأزمتمان أورثتاني نوعاً من غياب الاستمرارية في الكتابة، فكانت كتابتي تأتي على هيئة نوبات، مراحل من الحماسة والإنتاجية تعقبها مراحل أخرى -كثيراً ما تكون أطول- من الفتور والحبسة الكتابية وصوت داخلي يتردد «ليس لديّ ما أقوله»، والحقيقة لم تكن إلا أنني لا أجد أن ما لديّ لأقوله يستحق أن يقال!

لم أكن أفطن لهذا الصوت المثبط داخلي، المعياري الحاكم على حروفي الذي يقارن بين مقطوعاتي وبعضها البعض، فيشعرنني كثيراً أنني قد فقدت ملكتي أو أنني أحتاج إلى استفزاز عميق لملكة الكتابة لأتمكن من المواصلة.

وذات يوم صادفتني ورشة كتابة باهظة الثمن يقدمها أحد كتابي المفضلين حينها (شاك بلانك)، وبالطبع كانت تكلفة الاشتراك أكبر كثيراً من طاقتي ولكن دفعني الفضول لأقرأ محاور الدورة تطفلاً، فكانت تحوي -كنوع من التسويق- مقالة صغيرة تتحدث باختصار عن أحد نصائحه الكتابية.

وكانت تلك النصيحة قصيرةً وفجةً ولكنها مذهلة، وربما لا أتطرف إن قلت إنها غيرت علاقتي مع الكتابة تماماً، بل ربما مع الحياة بأسرها! النصيحة كانت تقول: «اسمح لنفسك بأن تكتب أي هراء/ خراء»⁽⁵⁵⁾. ومع كونها تحمل اللهجة اللاذعة الساخرة المختصرة لكاتب (نادي القتال) البارع المشاغب إلا إنني أتذكر أنني أغلقت الكمبيوتر وجلست لأتأمل وقعها الشديد على نفسي.

نعم، هو أنا؛ أنا ذلك الذي لا يسمح لنفسه إلا بشيء يعده جيداً، وكيف يمكن لنظرتي الكمالية أن تعتبر أي شيء جيداً! ولأنه لا يعجبني شيء، أصبحت لا أفعل أي شيء!

وفي قوله بالسماحية أعادني لحالة الإرادة الطوعية، نعم كذلك أنا من أستطيع أن أسمح لنفسي أن أكتب أي شيء، مهما كان سيئاً، لا، بل السماح لنفسي بكتابة الأشياء السيئة، وتمريها من رقابة عقلي وانتقائية نفسي وطلبها المستدام للكمال الوهمي!

ومن لحظتها تغيرت العلاقة مع الكتابة؛ إذ باتت فعل تعبير عمّا في رأسي بغض النظر عن جودته، وإنما صرت أستعملها تماماً كفعل إخراج، تماماً كعامل أجسادنا للتعرق والتبرز، فلا أحد يهتم قولونه خشية الشكل الجمالي النهائي لمفرزاته!

بل تجاوز الأمر فعل الكتابة ليمتد نحو حياتي بأسرها، فقررت أن أسمح لنفسي أن أكون مبتدئاً، متعثراً، أن أنتج الأشياء حتى إن لم تكن على المستوى المطلوب، وهنا حدثت قفزة حقيقية في إنتاجيتي، فتوالت المقالات على مدونات لا يهتم أحد بقراءتها ولا أهتم بتحريرها، وإنتاج محتوى مرئي بجودة رديئة دون أدنى اعتبار بأبجديات الرواج، وهكذا وجددتني بعد بضع سنوات أحمل في جعبتي حصيلة كبيرة من المنتوجات التعبيرية كتابةً وحديثاً؛ منتوجات توقفت طوعاً وبغناء عن تقييمها، وسمحت لها أن تكون سيئة بل خرائية بالتعبير البلانيكي!

فحين تأتي الفرصة وينتهي الكتاب أو أقرر التنقيب فيها عمّا يصلح ليدخل حيزاً ارتقائياً للنشر وجدت كمّاً كافياً لأمارس كماليتي الانتقائية فأزيع منه ما شئت. ومنذ لحظتها، وحينما يطلب مني أحدهم أي نصيحة تخص أي شأن إنتاجي، أجدني أكرر تلك العبارة اللاذعة: «اسمح لنفسك أن تكون رديئاً»!

نيوجيرسي ستايل:

«السيئ قد يكون أحياناً هو الأفضل»، مبدأ صاغه ريتشارد جابرييل في مقال له بالعنوان نفسه (56)، يتحدث فيه عن دينامية مفارقة في البرمجة، إذ لا تزيد كفاءة البرامج وجودتها دوماً بزيادة قدراتها ووظائفها، فعند نقطة معينة تصبح «القدرة المتدنية» مفضلةً في سياق سهولة الاستخدام والرواج والعملية!

فما ظنناه الأسوأ قد يصبح عند نقطة ما هو الأفضل حقاً، وكلنا يتذكر الصعوبات التي قد يستشعرها عند التعامل مع جهاز شديد التعقيد ممتلئ بالخيارات التي قد تتجاوز كثيراً هدفه الرئيسي فتواريه وراءها، وكثير من البرامج الإلكترونية التي تمنحك مواصفات استثنائية لكنها تجعلك غارقاً فيها، فتبحث عن الأيسر الذي ربما يكون في برنامج آخر أكثر سهولةً وربما يفتقر لكثير من الإمكانيات الضخمة الموجودة لدى الكبار.

أتذكر يوماً أردت تحميل برنامج لمتابعة العادات، فسمعت عن برنامج شهير باهظ التكلفة، وظننت أنه سيساعدني، ولكن ما إن دلفت إليه حتى وجدت خياراته تبتلعني، وعملية المتابعة الليلية البسيطة أصبحت تستغرق وقتاً يفوق قدرتي على توفيره، فصرت أؤجل جلسة المتابعة تلك حتى فقدت اتصالي بجردي

لعاداتي، وبعد بضعة أيام من التوقف وجددتني أهرع إلى برنامج شديد البساطة قليل الكلفة، يبدو بدائيًا لكنه حقق لي الغرض بأقل هدر من الطاقة، وساعدني في الاستمرارية في المتابعة.

لذا باتت كثير من شركات البرمجة والتقنية تميل إلى توجه (اختزالي minimalistic) بحيث تجعل شاشة الوصول تحمل أقل عدد من الخيارات، وتبتعد عن إغراق المستخدمين بحفنة واسعة من المواصفات التي قد تدفن وراء احتشادها الغاية الرئيسية من البرنامج.

بل نتيجة عملية التسليح الواضحة في صناعة المحتوى والمنتجات الثقافية ودخول التقانة في العملية بشكل قد فصل الناس عن غاية التلقي ذاتها، بات هناك ميلٌ عالمي نحو الأشكال البدائية المختزلة البسيطة لما تحمله من سمات الصدق والقرب.

وهكذا لم نعد نبحت عن رواية شديدة التماسك قدر بحثنا عن نثر مبعثر كعاملنا الداخلي يُعبر عنا بصدق، ولم نعد نبحت عن مرشدين يجلسون في ستوديوهات أنيقة محاطين بأعقد الأجهزة قدر بحثنا عن كسيح آخر يتفقد طريقه داخل العتمة ويشاركنا خطواته المتعثرة.

وهكذا نجد أنه حتى على مستوى الرواج والنجاح قد صار ما هو متدنٍ على المستوى المعياري والمواصفات القياسية يجد طريقه للقلوب أسرع من المتقن والمحسّن والأجود!

فحين نقول «اسمح لنفسك أن تكون سيئاً أحياناً»، مخالفاً معايير الجودة الدماغية التي تُقعّدك، فنحن لم نعد نقولها كتوجه أخلاقي أو فعل تحرر وجودي فقط، بل حتى على المستوى البراجماتي المحض هي قد صارت أكثر نجاعةً وفاعلية!

كما نحتاج إلى إعادة تعريف الجيد، فالحقيقة أن ما يكفي لصوت الكمال هو ليس الكفاية ولا الكفاف ولا الامتياز ولا الإنقان ولا بذل الجهد ولا الأصالة، وإنما الكمال المطلق! لذا قبل أي مهمة ينبغي أن نُعيد ضبط بوصلتنا نحو قيم مغايرة للكمال، وإعادة تعريف ما نعده نجاحًا، وإدخال مفاهيم الكفاية لعلها تحرك ذلك التيبس المفاهيمي الذي صاغته الكمالية باسم الجودة.

8 - الحمية النفسية

لقد أصبحنا في عصر نتعرض فيه لمئات المواد السُّمية في كل صباح، وبالطبع لا أقصد هنا الرادون وعوادم السيارات، إنما أقصد ما تصبه علينا منصات التواصل الاجتماعي من مُخرجات النفوس، مع غياب تام لأي سلطات مركزية أو أطر عامة حاكمة، بل إن محاولات التحكم فيها من قبل الحكومات ومحاولات حماية قيم الأسرة وغيرها من الشعارات محض عبث، فقد سقطت مركزية الإعلام ولم يعد بالإمكان توجيهه

عبر البروباجاندا. ولكن ذلك لم يمنح الإنسان الحرية تمامًا، وإن أسفرت تلك الفضاءات المفتوحة عن جدليات فكرية ووجودية أنتجت نموًا وزيادةً استثنائيةً في الوعي إلا إنها لم تأت دون ثمن ولم تنزل علينا دون ضريبة، وكانت مبطنّةً ببعض القبح الذي لا انفكك عنه، بل صنعت نوع اهتزاز وتفكيك في مفهوم الزمن لتستبدله بـ (التايم لاين).

وكثيرون يغفلون عما يحمله لهم (التايم لاين) من رسائل مبطنّة، وما يستثيره فيهم من أفكار مرتبطة بتكويناتهم ناهيك عن كونه يحمل الكثير من المحفزات التي تخاطب احتياجاتنا غير المسددة وصراعاتنا الداخلية، وبالتالي لم تعد مشاعرنا المؤلمة ترتبط فقط بمواقف حياتية أو صراعات مع أشخاص في محيطنا، بل كثير من تلك المشاعر المؤلمة قد تغيب عنا أسبابها وبتقصيها نجدتها تتصل بمشهد أو فيديو أو «ريل» أو منشور ما، أو ربما تعليق أو صورة، عبرنا بها لحظيًا عبر إحدى المنصات، ربما نسيناها ولكن لا تزال المشاعر التي استفزتها فينا سابحةً في نفوسنا في أثناء اليوم، ما بين مقارنة وشعور بالفوات والتأخر، وشعور بالتقصير، والندم والحسرة، والوحدة العميقة، وتفلت الفرص، والبطر، واحتقار الذات. ومع هيمنة «الألجوريزم» الذي أصبح هو القوة الحقيقية المحركة للعالم أصبحنا نتجرع المزيد والمزيد مما استرعى انتباهنا ساعة!

وكما ينصح الطبيب مريضه المصاب بالسكري باتباع حمية غذائية يتقي فيها بعض أنواع الطعام، ويتقي فيها البعض الآخر، فهكذا اضطراباتنا الداخلية تستوجب حميةً نفسيةً شبيهةً، نحاول فيها جاهدين أن نضع شبكة انتقاء لما نتعرض له من محتوى، نمنح (التايم لاين) الخاص بنا نوعًا من التنقية نزيل منه كل ما يمكن أن يمثل محفزات للانتكاسات النفسية واستفزاز للصراعات التي لا زلنا حديثي عهد بمواجهتها.

يقول أحدنا:

«نصحني طبيبي بجمية نفسية؛ بدأت بتنقية التايم لاين الخاص بي، أن أتوقف عن متابعة كل من يثيرون في مشاعر غير مريحة، أو يتركوني في حالة من جلد الذات وانعدام الرضا عن حياتي. وأن أعود لانتقاء أولئك الذين يلهمونني إلهامًا مغايرًا؛ لا لأن أكون مثلهم بل لأكون مثل نفسي.

أخذت أخفف من ضغط فيديوهات الإنتاجية، ونداءات التنمية الذاتية، وأخبار الفضائح، ومنشورات الصراعات المذهبية والطائفية، وأنتقي أولئك الصادقين.

اكتشفت أنني بعد سنوات من الكمالية، كنت قد فقدت تواصلتي مع حسي الفكاهي الذاتي وأصبحت فقط مستقبلاً لفكاهات الآخرين التي أصبحت دومًا محوصلةً في ثقافة (الميم)، لدرجة أنني وجدتني أحتاج إلى مساعدة وممارسة متكررة لاستعادة هذه الروح.

والآن بت أراقب أصدقائي الذين يتمتعون بروح دعابة جيدة، وأتساءل ما الذي يثير ضحكهم؟ وحين أشعر أنني أخذ الأمور على محمل الجد أكثر من اللازم، أطلب منهم أن يшиروا إلى الجوانب الطريفة في معاناتي ومعاناتهم.

صرت أذهب إلى عروض الكوميديا، حيث يكون ضحك الآخرين مُعدياً، وأستأجر أفلاماً قديمة وأشاهدها مع أصدقائي أو عائلتي، وأستمع إلى ألبومات كوميديية أو إلى قنوات تلفزيونية مخصصة للضحك. أستمتع بالأخص بالكوميديين الذين يسخرون من عيوبهم أو عائلاتهم المختلفة، يدفعني ذلك للضحك لا محالة.

من خلال تلك الجمية بدأت أسترخي مرةً أخرى، وأتمكن من الضحك حتى على نفسي بعفوية، وأكتشف الفكاهة في المواقف التي كانت تثير بي قديماً جلد الذات، وأصبحت الدعابة بديلاً تخفيفياً عن النقد الذاتي.

وقد كان جزء من حميتي النفسية أن أستخدم الفن والأدب كعلاج، فصرت متحرراً في قراءاتي، فعدت لقراءة الروايات وقد كنت أعدةها قبلاً نوعاً من ضياع الوقت، وصرت أستمع بالعروض الموسيقية والفنية بعدما كنت فقط أسمى لإمضاء الوقت في البحث والتدريس والتحضير والتثقيف كأنني في معسكر تدريب تعليمي، فسرقت من نفسي متعة القراءة القديمة التي كانت تهون عليّ صعوبات حياتي وتمدني بالخيال المخفف لخشونة الأيام».

الإجراءات المختارة التي تمثل ما هو أكثر أهميةً بالنسبة لي:

- 1 -
- 2 -
- 3 -

الفصل الرابع
أوراق العمل (57)

الجزء الأول

ما هي المخاوف التي نشأ نظام الدفاع الكمالي لديك لمواجهةها؟

مثال: الخوف من الخطأ والضعف - الخوف ألا أكون كافيًا - خوف فقدان الحُب - خوف الفضيحة وانكشاف الزيف، ... إلخ.

- ■
.....
- ■
.....
- ■
.....

تكلفة الكمالية

اتفقنا أن تأثيرات الكمالية لا نراها من خلال عدسة الأضرار، بل كأثمان ندفعها ضريبة تمسك بنظامنا الدفاعي. والآن دعنا نتأمل ما هي التكلفة التي دفعتها في محاولة مني للتمسك بنظامي الدفاعي الكمالي، مع تحديد هذه الخسارات بالضبط، بمعنى ذكر القصة والسياق بشكل محدد.

التكلفة الزمنية:

- ■
.....
- ■
.....
- ■
.....

التكلفة النفسية:

- ■
.....
- ■
.....
- ■
.....

التكلفة الاجتماعية:

- ■
.....
- ■
.....
- ■
.....

التكلفة الجسدية:

- ■
.....
- ■
.....
- ■
.....

التكلفة الوجودية والروحية:

- ■
.....

- ■
-
- ■
-

استكشاف صبغة الكمالية لديك

تمرين «دفترا الأصوات»

- سجّل الأصوات التي تُخبرك أنك «يُجب أن تكون كذا وكذا».
- هل تعرف من أين أتت هذه الجملة؟ لمن تنتمي حقاً؟ أيّ صوت تُشبهه؟ أيّ وجه يُطل في ذهنك حين تفكر فيها؟

الصوت	من أين أتى؟ / من يشبهه؟	تأثيراته على حياتي

اصنع خارطة محفزاتك:

مطلوب منك الآن أن تفكر في كل الأمور التي تستفز الأصوات الكمالية لديك، والتي نسميها بالمحفزات أو المثيرات، وهي تمثل: الأشخاص، والمواقف، والأشياء، وربما الذكريات التي تستنفر الصوت الكمالي لديك، وتجعلك أكثر عرضةً لأصوات جلد الذات، والتأنيب، والكمالية.

مثال:

- حين يأتيني تعليق سيئ على مواقع التواصل.
- حين أسمع مديحاً موجَّهاً لشخص آخر.
- حين تقترب مواعيد التسليم في العمل.
- حين أقابل شخصاً أقدره وأُجلُّه.

المحفزات:

- ■
- ■
- ■

تدريب المقايضة:

ما الذي قايضته مقابل أن تبقى في أمان هش؟

- ■
- ■
- ■

ما الذي كنت ستفعله لو لم تكن مضطراً لأن «تُثقنه» تماماً؟

- ■
- ■
- ■

لو لم يكن الفشل ممكناً، ما الذي كنت ستجربه؟

- ■
- ■
- ■

متى شعرت بأنك «حيٌّ» فعلاً في حياتك؟

- ■
- ■
- ■

ما الأنشطة أو اللحظات التي تمنحك إحساسًا بالاتصال الحقيقي بذاتك؟

- ■
- ■
- ■

تدريب «الزمن المهدور»

- اختر نشاطًا بسيطًا استغرق منك وقتًا مضاعفًا بسبب الكمالية.
- والآن تخيل كم كان الزمن الزائد؟
- ماذا كنت ستفعل في ذلك الوقت لو لم تكن أسيرًا للكمال؟ (تكلفة الفرصة البديلة)

النشاط	الزمن	تكلفة الفرصة البديلة (ما الذي كان من الممكن أن أستثمر فيه هذا الوقت)

تدريب «رسالة إلى سجانني العزيز الذي صاحبني طويلًا»

- اكتب رسالة إلى «الكمالية» كأنها شخصية داخلية، مُبَيَّنًا فيها:

○ ما الذي منحتك إياه؟

○ ما الذي أخذته منك في المقابل؟

○ ما الذي تريد أن تقوله لها اليوم؟

اليوم

تدريب «سيناريو الرعب» و «سيناريو الحرية»

- تخيّل أنك تخلّيت تمامًا عن الكمالية:

○ ما أسوأ ما قد يحصل؟ (سيناريو الرعب)

o ما أفضل ما قد يحصل؟ (سيناريو الحرية)

سيناريو الرعب	سيناريو الحرية

الجزء الثاني

تنقسم أوراق العمل في هذا الجزء إلى أسئلة تأملية تهدف إلى استثارة الذهن للحضور وجلب موضوع الكمالية والتعافي إلى موضع التركيز، مع تدريبات وتمارين عملية يُطلب منك فعلها. وقد قسّمناها جميعاً بناءً على ما نراه من أبعاد الكمالية وجوانبها في حياتنا، بعضها يحتاج إلى أن نركز عليه منذ بدء النهار، وبعضها يمكن عمله في أي وقت من اليوم.

يُنصح بتخصيص نصف ساعة يومياً صباحاً أو في منتصف اليوم للعمل على أحد هذه التمارين أو الإجابة عن حزمة من الأسئلة.

الأسئلة التأملية للإحماء

– ملامح الحياة المتزنة:

تأمل في حياتك وحاول استخراج وقت كنت تشعر فيه بالتوازن، ليس لكونك متشياً بإنجاز ما، بل لأنك كنت راضياً واثقاً بنفسك، هادئاً ومتفائلاً. اكتب وصفاً مختصراً عن تلك الفترة.

.....
.....
.....

ما هي ملامح تلك الفترة؟ (مثلاً: الروحانية، الإنتاجية، التواصل مع مجموعة، الشعور بالانتفاء، ثناء الآخرين عليك، تعلّم أشياء جديدة، وخوض تجارب منوّعة، الحميمية، الصحة الجسدية واللياقة، العطاء، وضوح الغاية والمعنى، وجود نظام واضح لحياتك أو روتين محبب،...)

.....
.....
.....

في رأيك، ما هي أسباب مرورك بتلك التجربة الجيدة، وما الذي تفتقده منها في حياتك الحالية؟

.....
.....
.....

كيف يمكنك استعادة تلك العوامل الآن وإعادة إدماجها في حياتك؟

– ارسم ملامح أمنيتك الواقعية:

تأمل الآن في شكل الحياة التي تريد أن تحياها، بشرط أن يكون بإمكانك واقعياً أن تحياها، وبشرط أن تكون الصورة متعلقة بما هو خاضع لتحكمك (لا تُقل مثلاً: أريد أن أتزوج فلاناً أو فلانة أو أن أعمل مديراً لشركة كذا)، فلننا نتحدث هنا عن طموحك، إنما فقط شكل الحياة المتوازنة، الطيبة، التي تُحقق لك الرضا اليومي وأنت في طريقك لتحقيق أحلامك.

ما هو الشخص الذي تريد أن تكون عليه اليوم؟ كيف تريد أن تقضي يومك؟ كيف تود أن تكون إنتاجيتك، وفي الوقت نفسه كيف تود أن تكون حالتك النفسية والذهنية في أثناء الخوض في تلك الإنتاجية؟

مثال:

- أود أن يكون لديّ أربع ساعات أسبوعياً على الأقل لأقضيها كيفما أشاء.
- أتمنى أن أشعر براحة أكبر في ممارسة الأنشطة لمجرد المتعة لا اللهاث من أجل الإنجاز، بما في ذلك الأشياء التي كنت أستمتع بها ولم أعد أمارسها منذ زمن بعيد كقراءة الروايات والسير والتراجم والمذكرات.
- أتمنى أن أزيد من قدرتي على اتخاذ القرار، وأقلق بدرجة أقل بشأن ما يرضي الآخرين، وأتوقف عن الانخراط في سيناريوهات كارثية ومتعددة.
- أتمنى أن أتوقف عن الهوس بالمحافظة على كل شيء منظمًا ومرتبًا، وأن أصبح أكثر عفويةً واتصالًا بحقيقتي وتلقائيتي وانخراطًا في الأنشطة المرحية.
- أتمنى أن أكون أكثر حميميةً مع شريك حياتي، وأكثر انفتاحًا في علاقتي به، وأن نُخصص وقتًا أسبوعياً للتمشية والمحادثة أو القيام بعمل ترويجي معًا.
- أتمنى أن أفوض مسؤوليات أكثر، وأقلل من الوقت والطاقة التي أستهلكها في متابعة أعمال الآخرين أو إعادة تنفيذها.

والآن ارسم صورتك أنت:

التمارين والتدريبات العملية

– التحرر من نظرة الآخَر والتوقف عن محاولة إثبات الذات

من أين ورثت خوفك من هذا الآخَر؟

هل تغيّر صوته عبر الزمن أم بقي ثابتاً دون تغيير؟

ما الذي تغيّر فيك بفعل نظرة هذا الآخَر المحدقة في وجودك؟

سجّل موقفاً شعرت فيه بأنك خُنت عفويتك لإرضاء نظرة الآخَر إليك

هل كان الأمر يستحق ذلك؟ هل حصلت على تلك النظرة التي تمنيتها؟ وما الثمن الذي دفعته من أجل تلك النظرة؟

.....
- تدريب «مسرح الحياة»

تخيّل حياتك خشبة مسرح أنت واقفاً عليها متأملاً الصفوف أمامك.

مَن يجلس في الصفوف الأولى يترقب فعلك وأداءك؟

.....
.....
.....
من تنتظر تصفيقه؟

.....
.....
.....
من تخاف نقدّه وتقييمه؟ هل هو أب، معلم، مجتمع، جمهور، زوج، متابعون على الإنترنت؟

.....
.....
.....
ما الذي تود فعله لو أغلقت الستار؟ ومن ستكون لو لم يكن ثمة جمهور يراقبك؟

.....
- تدريب «لو لم يرني أحد»

لو كنت غير مرئي، ما الذي ستفعله بشعرك، ملابسك؟

.....
.....
.....
بمشاريعك؟

ما الذي يمنعك من فعله الآن؟

.....
.....
.....

– تمرين «أعينهم وعيني» (58)

صِف موقفًا شعرت فيه بالإحراج أو العار أو الضعف أمام آخرين.

.....
.....
.....

في العمود الأول اكتب ما كنت تعتقد أن الآخرين رأوه فيك، وفي العمود الثاني اكتب تصورك عن ذاتك وشعورك الذي شعرت به داخليًا.

ما كنت أعتقد أن الآخرين رأوه فيّ	تصوري عن ذاتي وشعوري الذي شعرت به داخليًا

أيُّ الوصفين أكثر صدقًا؟

.....
.....

أيُّهما استقر في ذاكرتك؟

.....
.....

هل تركت الآخرين يكتبون قصتك، ويجددون هويتك، ويملون عليك - بشكل لا واعٍ - ما تفعل؟

.....
.....

ما الذي خنقته فيك نظرتهم التي استسلمت لتأثيرها؟

.....
.....

اعترافات الكمالي الخفي (59)

ما هو السلوك الذي أبدو فيه قوياً بينما أنا في الحقيقة خائف؟

.....
.....
.....

ما الذي تخاف أن يراه الناس لو لم تكن مثاليًا؟

.....
.....
.....

في أي المواقف أشعر أنني أمثل دورًا ليس بحقيقتي؟

.....
.....
.....

متى أكون مرهقًا من التفاعل مع الناس مع أنني لم أبذل جهدًا جسمانيًا كبيرًا يتناسب مع إرهاقي؟

.....
.....
.....

من هم الأشخاص الذين لا أستطيع أن أكون على سجيتي في حضورهم؟

.....
.....
.....

ما هي الصفات التي يتوقع مني الآخرون أن أتحلَّ بها دومًا؟ (مثال: القوة، التماسك، الثبات، الذكاء، المعرفة، العطاء، ...)

.....
.....
.....

ما الفرق بين الاحترام الزائف الذي أقابله بقناعي الزائف، والارتياح الذي أستشعره حين أكون حقيقيًا؟

.....
.....
.....

هل يمكن أن يُجبني أحد وأنا غير مرتدٍ هذا القناع؟ هل تذوقت ذلك من قبل؟

.....
.....
.....

هل من علاقة أو مساحة يمكنني فيها أن أُجرب أن أكون نفسي بأريحية دون قناعي؟

.....
.....
.....

الكماليون الذين أرهقوني (60)

اكتب قائمة بأشخاص أثروا فيك بصورتهم الكمالية، أو بتوقعاتهم غير الواقعية، مثال: معلم، والد، صديق، مدير، معالج، شيخ، شخصية مشهورة.

.....
.....

ما الرسائل التي حملوها لتكوينك؟

.....
.....
.....

ما الثمن الذي دفعته وأنت تحاول أن ترضيهم أو تُحاكيهم؟

.....
.....
.....

هل تعتقد أن حياتهم هم كانت سهلة، أم مقموعة، أم مرهقة؟ هل كانوا حبيسي صورهم؟

.....
.....
.....

مرآة النقد والتعاطف (61)

في العمود الأول اكتب عبارات تمثل صوت النقد الذاتي كما تسمعه في عقلك عادةً، وفي العمود الثاني اجعل صوتاً بديلاً ممتلئاً بالرحمة والحنان واللفظ واللين يرد على كل عبارة.

عبارات التوبيخ الذاتي	البديل التعاطفي
أنت فاشل، لم تنجح قط في أي شيء، ...	بل أنا قد حاولت على الرغم من خوفي، والنجاح ليس هو المعيار الوحيد للقيمة.

مَن أنا أمام الآخريين؟

اختر ثلاث علاقات مهمة في حياتك.

الشخص الأول:

ما الصورة التي أحاول تقديمها لهذا الشخص؟

.....

ما الجوانب التي أخفيها عنه؟ ولماذا؟

.....

ما الذي قد يتغير في العلاقة إذا عرفني كما أنا؟

.....

الشخص الثاني:

ما الصورة التي أحاول تقديمها لهذا الشخص؟

.....

ما الجوانب التي أخفيها عنه؟ ولماذا؟

.....
.....
ما الذي قد يتغير في العلاقة إذا عرفني كما أنا؟
.....
.....

هل هناك مساحة لأُجرب أن أكون نفسي في إحدى هذه العلاقات؟
.....
.....

عندما ينجرح أناي

استرجع نقدًا حديثًا ووجه إليك (سواء أكان عادلاً أم جائراً)

اكتب ما قيل لك كما هو

.....
.....
ما هو الجزء الصائب والحقيقي في هذا النقد؟
.....
.....

ما هو الجزء المبالغ فيه أو الظالم؟
.....
.....

ما هو الجرح القديم الذي استدعاه هذا النقد؟
.....
.....

ما الرد غير الدفاعي الذي كنت أتمنى لو استطعت قوله؟
.....
.....

خريطة الخزي الشخصية

اكتب قائمة توضح فيها المواقف التي تشعر فيها بالخزي أكثر من غيرها، مثلاً: التأخر عن موعد، نسيان اتفاق ما، نسيان اسم شخص، تقريع مديري، ارتباك في اجتماع، ...

الرسالة الخفية التي يحملها الخزي في كل موقف، مثلاً: أنا فوضوي، لا أحد يحبني، أنا فاشل، أهنت نفسي أمامهم، ...

ما مدى واقعية هذه الرسائل؟ وهل هي حقيقية أم تعسفية عنيفة مبالغ فيها؟

هل يمكنني أن أستبدل بها رسائل واقعية وأكثر رحمة؟

رسالة من الطفل الذي يجب ألا يخطئ

اجلس في مكان هادئ وتخيل أنك تعود إلى سن السابعة من عمرك؛ الطفل الذي كنته حينها يجلس أمامك، ملامحه متعبّة من كثرة محاولاته أن يكون جيداً كي لا يُرفض.

والآن اكتب رسالة إليك بوصفك بالغاً في وقتك الحالي، بصوت هذا الطفل كأنه يشكو إليك ويتلمس مساعدتك ويطلب نصيحتك.

مثلاً: أنا أحاول كل يوم أن أَرْضِيَهُم ...، أخاف أن ...، أظن أنني لو أخطأتُ لحدث كذا ...

ماذا تريد أن تقول لهذا الطفل لو عاد إليك الليلة؟

.....
.....
.....

التحرر من الغيرة والمقارنة

المقارنة التي أُنقِ بها نفسي

اكتب قائمة بـ 10 جمل تقولها في داخلك عند مقارنة نفسك بالآخرين، مثل: كان يجب أن أصل إلى ما وصل إليه فلان، لماذا ينجح بهذه السهولة وأنا أتعب جداً من أجل تحقيق مثل نجاحه، أنا لست موهوباً مثل فلان،...

ثم غير كل جملة إلى سؤال رحيم، مثل: هل أستطيع أن أختار توقيتتي ومعدلي الخاص للإنجاز؟ هل يمكن أن ألاحظ الثمن الذي يدفعه هو ولا أراه؟ هل يمكن أن تكون موهبتي ذات طبيعة مختلفة فقط؟

عبارات المقارنة	السؤال الرحيم البديل

المقارنة مرآة كاشفة

والآن اختر ثلاث شخصيات في حياتك يثيرون فيك الغيرة أو الحقد.

الشخص الأول:

ما الذي أراه فيه ويستفزني؟

.....
.....

ما الذي أعتقد أنه يملكه ولا أملكه؟

.....
.....

.....
ما الذي أتمنى سرًا أن أناله (وربما أن يفقده هو)؟

.....
.....

.....
ماذا يحدث لي وما الذي أشعر به عندما أراه ينجح أو يُحِبُّ أو يُحتَفَى به؟

.....
.....

.....
ماذا تقول هذه المقارنة عني؟

.....
.....

.....
لو كنت في مكانه، ما هي المخاوف التي ستراودني؟ وما هي الإحباطات التي سأجدها؟ وما الذي أفتقده في حياتي؟

.....
.....

.....
لو كنت في مكانه كنت سأحاول إخفاء

.....
.....

.....
لو كنت في مكانه كنت سأشعر بالذنب تجاه

.....
.....

.....
الشخص الثاني:

.....
ما الذي أراه فيه ويستفزني؟

.....
.....

ما الذي أعتقد أنه يملكه ولا أملكه؟

.....
.....
.....

ما الذي أتمنى سرًا أن أناله (وربما أن يفقده هو)؟

.....
.....

ماذا يحدث لي وما الذي أشعر به عندما أراه ينجح أو يُحِبُّ أو يُحتَفَى به؟

.....
.....

ماذا تقول هذه المقارنة عني؟

.....
.....

لو كنت في مكانه، ما هي المخاوف التي سترودني؟ وما هي الإحباطات التي سأجدها؟ وما الذي أفتقده في حياتي؟

.....
.....
.....

لو كنت في مكانه كنت سأحاول إخفاء

.....
.....

لو كنت في مكانه كنت سأشعر بالذنب تجاه

.....
.....

أنا والطفل في داخلي

استرجع مشهداً من الطفولة شعرت فيه أنك لم تُرَبَّ بما يكفي، أو أعطيت غيرك ما تمنيتَه، أو طُلب منك أن تفرح لفرح الآخرين وأنت لست على ما يرام، أو تشارك آخرين شيئاً لم تشعر بالرغبة في مشاركته. اكتب الموقف

واصفاً ما شعرت به في ذلك الوقت.

اكتب رسالة إلى ذلك الطفل تقول له فيها ما كنت تتمنى أن تسمعه.

جدول الإنجاز المختلق

استخرج من عقلك الجدول الزمني المثالي الذي كنت تقيس به نفسك دائماً، ستجده مخبوءاً بين طيات أفكارك حتى إن لم تكن واعياً به تماماً، مثال: في عمر كذا يجب أن أكون قد حققت كذا.

من وضع هذا الجدول الزمني المعياري ومن أين استقيته؟

ماذا سيحدث لو تجرأت على تغيير المواعيد والمواقيت؟

ما الإنجازات التي أنجزتها حتى الآن ولم يكن يتوقعها أحد
(بما فيهم أنا)؟

خارطة النجاح المستعار

اكتب قائمة بكل الصور التي ظننت أنها تُعد نجاحًا فقط لأن الآخرين مجَّدوها وعظَّموا من قدرها وقدر من نالها.

هل هذه النجاحات تخصُّني حقًّا؟ وكيف تبينت هذا التصور؟

ما هو النجاح الذي يجعلني أشعر بخرية حقيقية؟ وما هو الشيء الذي أفعله وأشعر معه بالراحة والانسجام، حتى لو لم يُصَفِّق لي أحد؟

رسالة اعتراف غير مرسلة

اكتب رسالة إلى شخص تغار منه أو تحقد عليه، بصيغة اعتراف، تُجيب فيها عن التالي وتُضيف إليها ما يتبادر لذهنك من أفكارك.

أعترف أنني شعرت بكرهية تجاهك لأنك ... (مثلًا: كنتُ أظن أن حبَّك يعني انتزاع حبِّ الآخرين لي، أو كنت أراك تهديدًا لصورتني عن نفسي، أو ظننت أنه ليس هناك ما يكفيننا جميعًا).

الآن أرى أن لديك شيئًا ما يوقظ ألمًا في داخلي ...

والآن اكتب فقرة بعنوان «ما الذي يجعلني فريدًا في عين الله؟»

النقد الذاتي

مذكرات ما بعد النقد

في نهاية كل يوم، دوّن المواقف التي انتقدت فيها نفسك انتقادًا لاذعًا، ثم أعد كتابتها بصيغة متعاطفة رؤوفة، كما لو كنت تكتب لصديق يهيك أمره.

مثال:

- ما حدث: كان يجب أن أتصرف بطريقة أفضل في أثناء الحوار مع فلان، أنا غبي!
- إعادة الصياغة: كنت مرتبكًا، وقد اجتهدت، لكن الحوار معه كان صعبًا، نعم قد أخطأت، ولكن الأمر لا يعني أنني غبي، بل يعني أنني إنسان.

إعادة الصياغة الرحيمة	مواقف جلد الذات

والآن تأمل واكتب ما يتبادر لذهنك دون كثير تفكير:

كم مرة أمارس على نفسي عنفًا لا أمارسه حتى على عدوي؟

.....

.....

.....

ما الذي يجعلني أرى نفسي بمثل هذه القسوة؟

.....

.....

.....

رسالة إلى ذاتي صغيرًا

اكتب رسالة إلى نسخة الطفل داخلك، ربما ذلك الذي لم يفهم، أو لم يُسمح له بالخطأ، أو قد حُمل ما لا يُحتمل، حاول أن تخاطبه بودًا دون مواعظ أو نصح استعلائي.

مثلاً:

o أعلم أنك كنت فقط تحاول النجاة.

o لم يكن عليك أن تكون مثاليًا.
o أنت كافٍ.. حتى في لحظات الهشاشة.

الرسالة:

.....
.....
.....

والآن تأمل واكتب ما يتبادر لذهنك:

ماذا لو كان الجزء الذي أكرهه في نفسي، هو في الحقيقة الجزء الذي يحتاج مني إلى احتضان واستيعاب ونفهم؟

.....
.....
.....
.....
.....

أنا كما أنا.. لا كما أريد لي أن أكون

والآن عليك أن تكتب قائمتين:

o ما الذي تعتقد أنه يجب أن تكونه كي يحبك الآخرون؟ (مثلاً: ذكي، وسيم، واسع المعرفة، هادئ، خفيف الظل، لا يخطئ).

o ما الذي تكون عليه فعلاً حين لا تشغلك هذه التوقعات؟

صفات أعتقد وجوبها لاستحقاق الحب	من أنا دون تلك التوقعات

والآن أيُّ القائمتين تشبهك أكثر؟

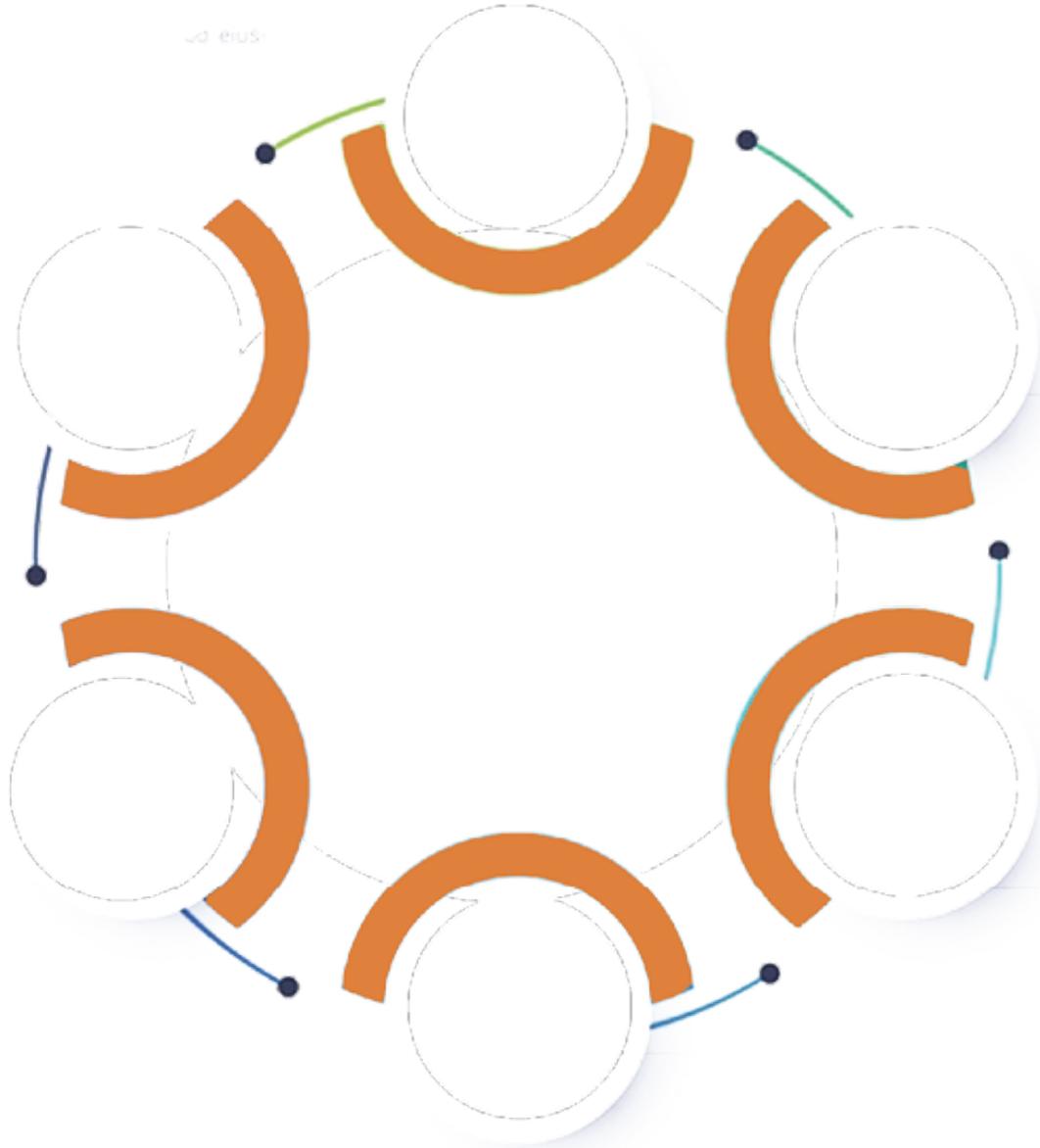
.....
.....

.....
من علّمني أنني لا أُحِبُّ إلا إذا كنتُ هكذا؟
.....
.....
.....

كيف يمكنني العودة إلى ذاتي دون قناع؟
.....
.....
.....

كسر حلقة التسويف: من الفكر إلى الفعل

خريطة المقاومة الخفية



ارسم دائرة في المنتصف تكتب فيها المهمة المؤجلة، ثم ارسم أسهمًا تخرج منها تمثل الأسباب الكمية غير المعلنة للمماطلة والتسويف، مثل:

- أخاف أن يُقيّمني الآخرون.
- أظن أنني لن أكون على مستوى توقّعاتي.
- أشعر أنني تحت المراقبة على الدوام.
- أعتقد أن النجاح في هذه المهمة سيفتح عليّ مسؤوليات أكبر.

-
-
- هل بدأت أفهم أنني لا أحتاج إلى أن أكون بكامل قوتي وجاهزيتي ومزاجيتي كي أبدأ في الحركة؟
-
-

لعبة (قبل وبعد)

اختر مهمةً مؤجلةً غير المهمات السابقة، ومارس عليها تمرين الدقائق العشرة السابق (مؤقت التحرر)، ثم أكمل العبارات التالية:

- قبل أن أبدأ (.....) أشعر بـ
- خلال أول خمس دقائق منها أشعر بـ
- بعد إنهاء المهمة أشعر بـ

تأمل:

ماذا لو كانت مشاعر ما قبل البدايات خادعة؟

.....

ما الذي يفوتني حين أستسلم لتنبؤاتي السلبية حيال مثل تلك المهمة؟

.....

الفعل العشوائي المُحرَّر

اختر مهمةً يوميةً غير مرتبطة بالكمالية ارتباطاً قوياً، أي لا تثير في العادة لديك مشاعر عنيفة غير مريحة، أي: مهمة عادية أو على درجة منخفضة من الصراع الكمالي لديك (مثل: ترتيب مكتبة، مسح الأرض، الرسم، الطهي، ...).

وقرر أن تنجزها: بسرعة، ودون تخطيط، ودون تقييم لمستوى الأداء، دون الرجوع بعدها لإعادتها على مستوى جودة أعلى.

والآن تأمل:

ما شعوري وأنا أفعل شيئاً دون إتقان؟

.....
.....

هل أستطيع أن أحمّل الفوضى المؤقتة؟

.....
.....
.....

ماذا يمكن أن تعلمني العشوائية عن التحرر من الجمود والتصلب الداخلي؟

.....
.....
.....

قبول الخسارة والسماح بها وشجاعة التخلي

ما الذي خسرتَه ولم أقم عليه تمام الجِدَاد بَعْدَ؟

دوّن قائمةً بأكبر ما خسرتَه عبر السنوات، من علاقات، وفرص، مال، آمال، ربما تصورات عن نفسك، أو أحلام لم تتحقق.

ثم أجب عن كل سؤال مما يلي، بعد التأمل:

1. هل حزنت أو بكيت عليها؟ هل منحتها حقّها من الوداع؟ هل توقف عالمك لوهلة؟

2. أم تُراكَ علّقتهَا في خزانة ذاكرتك وأجّلت حزنك وتصلّبتَ متماسكاً؟

3. هل ما زلت تنتظر عودتها؟

خساراتي	الأسى أو ردة الفعل المؤجلة

والآن تأمل:

أيُّ فقدٍ في حياتي جعلني أخاف من كل فقدٍ بعده؟

.....

.....

.....

كتابة النعي الشخصي

اختر خسارةً موجهةً مما سبق، ثم اكتب لها نعيًا صادقًا كأنك تراثيها في حفل تأبين ستسمح بعده لها بالرحيل:

أودّع اليوم:

من كانت في حياتي تمثل

.....

.....

وأحيانًا مثلت عبئًا و.....

.....

.....

أشكرك على ما منحتني من

.....

.....

.....

.....

ولكنني أتركك اليوم ترحلين بسلام، فقد بات وجودك في ذاكرتي معطلاً

.....

.....

تأمل الآن:

لماذا نخاف من إعلان الرحيل؟

.....
.....
.....

قبول الندم دون جلد الذات

اكتب عن خسارة فعلية تسببت فيها جزئياً أو كلياً، وكنت من يتحمل المسؤولية بشكل ما عن حدوثها ونزولها بعالمك.

.....
.....
.....

الجزء الذي تتحمله؟

.....
.....
.....

وما الجزء الذي لم يكن بيدك؟

.....
.....
.....

ما الذي تتمنى لو فعلته بطريقة مختلفة؟

.....
.....
.....

ما الذي يمكنك فعله الآن لتخفيف تأثيراتها؟

.....
.....
.....

والآن تأمل:

هل أستخدم الندم لتجنب الإحساس بالفقد والحداد على الخسارات؟

.....
.....

.....
وهل يمكن للندم أن يكون صحيحاً؟
.....
.....
.....

أسئلة لم تُطرح بعد

اختر شيئاً ما زلت غير قادر على قبوله، لم تزل غير مستعداً لابتلاع حدوثه، ما زلت ترفضه أو تنكره، أو
تتمنى حين تتذكره أن لو عاد الزمن وتلافيت وقوعه.

.....
.....
.....
ما السؤال الذي أخشى دوماً أن أفكر فيه؟
.....
.....
.....

.....
.....
.....
ما الحقيقة التي لا أريد رؤيتها؟
.....
.....
.....

.....
.....
.....
ما الجملة التي لم أسمح لنفسي بأن أقولها بعد؟
.....
.....
.....

.....
.....
.....
لو قبلت كل ما سبق، فما الذي أخشى أن يحدث؟
.....
.....
.....

.....
.....
.....
وما الذي يمكن أن يحدث حقاً؟
.....
.....
.....

ما الذي أتمسك به وقد انتهت؟

دوّن قائمةً بكل ما تتمسك به على الرغم من أنه لم يعد يخدمك (علاقات، أهداف، تصورات عن الذات، التزامات، مشروعات، توقعات، ...).

بجانب كل عنصر أجب:

o لماذا ما زلت متمسكًا به؟

o ما الخوف الحقيقي لو تركته؟

o ما الطاقة التي سيمنحني إياها هذا التخلي؟

أتمسك بـ	لماذا؟ وما الخوف وراءه؟ وكيف أكون إن تخليت؟

رسالة وداعٍ لِمَا انتهت

اكتب رسالةً صادقةً إلى شيءٍ أو شخصٍ أو حلمٍ أو احتياجٍ حان وقت التخلي عنه. لا تُجمل الأمر ولا تُسقط اللوم، فقط عبّر عن لحظة الوداع كما هي.

□ بمَ تشعر؟ هل خفَّ الحمل أم ازداد الفراغ؟

هل يمكنك أن تملأ هذا الفراغ بديل واقعي، أم تتمسك بندم متحسر لا ينقطع؟

هل التخلي يعني موتًا، أم أنه يحمل مساحةً مَخاض لميلاد جديد؟

مفكرة الخسائر

أن تلاحظ لمدة ثلاثة أيام، وفي نهاية كل يوم أجب عن الأسئلة:

- هل خسرت شيئاً اليوم: وقتاً، شعوراً، شخصاً، فرصة، توقُّعاً؟
- وكيف تفاعلت: غضب، صمت، إنكار، بكاء؟
- هل سمحت لنفسك أن تعيش الخسارة أم قفزت سريعاً إلى الإلهاء التعويضي؟

كيف كانت ردة فعلي؟ وهل عشت الخسارة؟	ماذا خسرت اليوم؟

مفاضلة ومفاصلة

اختر خيارين أو مسارين في حياتك تتأرجح بينهما منذ فترة (مهنيًا، عاطفيًا، شخصيًا، اجتماعيًا).

.....

ثم أجب:

أي الخيارين يُعبّر عني الآن؟

.....

وأيهما ينتمي لماضٍ لم أعد أريده؟ أو لرغبة آخر؟ أو بحثًا عن اعتراف أو إثبات شيء لأحد ما؟ وربما يرتبط
بخوف؟

.....

ماذا لو اخترت أحدهما اليوم فقط؟ ماذا أتخيل أنه قد يحدث؟ ما الذي أخاف فقدته؟

.....

ما الذي قد اكتسبه لو قلت: هذا خيار، وهذا أنا؟

.....

.....
ماذا يحتاج إليه هذا الخيار لأتمكن من الالتزام به، ومن تحلُّ عن الآخر؟

.....
.....
هل أؤخر اختياري لأبقى في وهم الاحتمالات؟ أم لأنني لم أتصالح بعد مع الخسارة؟ أم لتتصَّل من مسؤولية السير لنهاية الطريق؟

.....
والآن اكتب الآن بصيغة واضحة:

..... أنا أختار

..... وأتخلى عن

..... وسأستمر في خيارى هذا رغماً عن

..... و.....

..... و.....

لأنني أستحق أن أعيش حقيقياً مجازفاً، لا أن أبقى معلّقاً.

أحلام اليقظة

إليك تمارين وأسئلة تأملية تهدف إلى تمييز أحلام اليقظة غير المتكيفة عن الخيال الإبداعي، وتقليل التماهي مع سيناريوهات بديلة وبالتالي الهرب من الواقع، مع ربط اليقظة بالحياة الواقعية، وتطوير بدائل أكثر إشباعاً في الواقع من التلهي التخيلي.

أحلامي السرية، وجهي الآخر

اكتب بالتفصيل أحد أحلام اليقظة التي تتكرر معك كثيراً

.....
.....
.....

من أنت فيها؟ ومن يراك؟

.....
.....
.....

ما الذي تحصل عليه ولا تستطيع تحقيقه في الواقع؟ هل ترى نفسك: ناجحاً؟ محبوباً؟ متصراً؟ منقذاً؟ اكتشف احتياجك غير المسدّد.

.....
.....
.....

ما هي الفجوة بينك وبين هذا الآخر الذي تعيشه في الخيال؟

.....
.....
.....

ما الشعور الذي يمنحه إياك هذا الحلم؟

.....
.....
.....

تذكر: هذا الحُلم ليس عدوًّا، بل هو دليلي لمعرفة ما أحتاج إليه ولم أعرف كيف أطلبه.

.....
.....
.....
.....
.....

عندما يُخدِّرني الخيال

ضع جدولًا لمدة 3 أيام تسجل فيه التالي:

- وقت بدء أحلام اليقظة ومدتها.
- ما الذي كان يحدث في الواقع قبلها؟
- ما الشعور الذي هربت منه (توتر، شعور بعدم القيمة، ملل، رفض، وحدة، عجز)؟
- ما الذي كنت سأفعله بدلًا من الاستغراق في حُلم اليقظة؟

اليوم	المدة	ماذا حدث قبلها؟	الشعور المحرك للهرب	الفرصة البديلة الضائعة

هل أستخدم أحلام اليقظة كوسيلة تهدئة؟ أم بديلًا مرضيًا عن الفعل والنشاط الحقيقي؟

.....
.....
.....

العلاقة بين الحُلم والماضي

والآن تأمل طبيعة أحلام اليقظة التي تخصك، هل أحلام يقظتك تُعيدك إلى زمن فات: طفولة، أو حُب قديم، أو قصاص لإيذاء أصابك؟

.....
.....
.....

ما الحدث الذي لم يُعَلّق في حياتك، ويُعيدك إليه الخيال ويتكرر كثيرًا في أحلام يقظتك؟

.....
.....

هل منحت هذا الحدث اعترافًا وتفهمًا كافيًا؟

.....
.....

هل الحلم يعيد تكرار مشهد لم أتحمّله حين وقع؟ هل يمدني بتحكم كنت أفقده حينها؟ وهل هو مسرح داخلي أستعيد فيه ما كُسر مني يومًا؟

.....
.....

كيف أروي ظمّئي

ما هو الظمّ الوجداني الذي ترويه أحلام اليقظة:

- القبول؟ أو الفخر؟
- الاعتراف؟
- الانتقام / القصاص / تحقيق العدل؟
- الإنجاز؟
- الحب غير المشروط؟
- الانتفاء؟
- الأمان؟

ما الطرق الصغيرة الواقعية التي يمكن أن تروي احتياجاتي دون انسحاب واجتناب عبر الاستغراق في الحلم؟

.....
.....

.....
ما أصغر خطوة حقيقية يمكن أن أقوم بها اليوم، تُحقق لي شعورًا شبيهًا بما يمنحني إياه الخيال؟
.....
.....
.....

الانشغال بصورتني لدى الناس:

النسخة التي يراها الآخر

ما هي أكثر سمة تريد أن يصفك الناس بها؟
.....
.....

وما هي أسوأ صفة تخاف أن تُنسب إليك؟
.....
.....
.....

ما هي أكثر جملة تخاف أن يقولها الناس عنك في غيابك؟
.....
.....
.....

ما الذي تبدله يوميًا (من مجهود، ضبط، رقابة، تحكم، أداء، ..) حتى لا يقول أحد عنك هذه الجملة؟
.....
.....
.....

والآن تأمل: هل أعيش انطلاقًا من رغبتني أم من مرآة الآخر؟
.....
.....
.....

قناع الظهور

اكتب خمس لحظات حديثة شعرت فيها أنك لا تتصرف على سجيتك، بل كما يُفترض أن تظهر.
 ممّ كان الخوف؟ ومَن هو الشخص أو المجموعة التي كنت تمثّل أمامها؟ وكيف شعرت بعدها: راحة،
 إرهاق، اغتراب؟

الموقف	المؤثر (الشخص أو المجموعة)	شعوري بعدها

ما هو الثمن الذي أدفعه لأبدو على ما يرام بالنسبة للآخرين؟

.....

.....

.....

من أكون حين لا يراني أحد؟

اختر موقفاً لا أحد يراك فيه: وحدك في غرفة، أو تمشي في شارع لا يعرفك فيه أحد. كيف تتصرف؟ ما الذي
 يتغيّر فيك؟

.....

.....

.....

هل تشعر بحرية أم وحدة وفقد؟ وهل تحتاج إلى عين تراك لتشعر أنك موجود؟

.....

.....

.....

هل علاقتي بذاتي قائمة على من أكون أم على كيف يُنظر إليّ من قبل الآخرين وما يتصورونه عني؟

.....

.....

.....

نزع القناع (62)

اختر شخصاً مهماً، أو في جلسة جماعية، أو حتى مع نفسك أمام المرآة تخيلياً استحضر صورة أشخاص
 مهمين كأنك تُحدثهم في حالة صعوبة تحقيق ذلك بشكل واقعي، وافعل ما يلي:

أعلن: أنا فلان، وهذا ما لا أريدكم أن تروه عني
وهذا ما أخاف أن تظنوه بي

.....
لكنني اليوم أسمح لنفسي أن أكون حُرًّا من عبء الصورة التي أسعى طول الوقت للحفاظ عليها بنظركم.
لا أريد أن أكون محبوبًا بسبب قناع، بل مرئيًا مقبولًا رغمًا عن عيوبي.
والآن دوّن تأثيرات تلك التجربة عليك وعلى من حولك.

.....
.....
.....
.....

حين لا أفهم

اكتب موقفًا حديثًا لم تُفهم فيه فهمًا صحيحًا، أو فُسرت فيه نيتك تفسيرًا مغلوطنًا، أو لم يُعجب الناس ردُّ
فعلك دون إدراك ما وراءه.

ماذا فعلت وقتها؟ هل سارعت للتبرير؟

.....
.....
.....

ما الذي كنت تخاله سيحدث لو لم تبرر؟

.....
.....
.....

ما المشاعر التي تمر بك حين لا يراك الناس بالشكل الذي تريده؟

.....
.....
.....

تأمل: أنا لست مسؤولًا بالكلية عن كل تصورات الناس، إنما أنا مسؤول عن حضوري وصدقي وأصالة
وجودي.

فضيحة متخيَّلة

تخيل المشهد التالي بتفصيل دقيق: أنه قد أُشيع عنك شيء غير صحيح تمامًا، قد بدأ الناس يروّجون أنك كسول، أو فاشل، أو مزيف أو غير أخلاقي..

ما الذي تشعر به؟

ما الذي ستفعله؟

هل ستسارع في التبرير؟ هل ستنهار؟ كيف تتخيل ردة فعلك حينها؟

هل يمكنك أن تتخيل نفسك تقول فقط لذاتك: هذه ليست حقيقتي، ولا أحتاج إلى إثبات شيء لأحد؟

تأمل: هل أجرؤ على أن يساء فهمي؟ وهل يمكنني أن أمنح الناس الحرية للتفكير بي কিما ابتغوا، فتفكيرهم يقول عنهم أكثر مما يقول عني؟

أنا في عيون من أحب

اختر ثلاثة أشخاص مهمين في حياتك (أب، أم، أحد الإخوة، صديق، معلم، معالج، ...)

اكتب بصدق: ما الذي تخاف أن يعرفوه عنك؟

ما الجملة التي لو قالوها عنك لانهار عالمك وشعرت بأنك فقدت كل شيء؟

من أين أتى هذا الخوف؟

كتابة السردية البديلة

حوارات بين أنوية الأنا

اكتب حوارًا بين جزأين منك: الجزء الناقد الكمالي (الذي يفرض عليك القيود والمعايير)، والجزء الحر (الذي يريد أن يعيش، ويجرب، ويخطئ، ويتعلم) ودوّن إجابة كل منهما في سطر منفصل.

كيف يمكن لكل جزء أن يتعلم من الآخر؟

إلام يحتاج كل جزء ليهدأ ويعمل بتناغم مع صاحبه؟

محكمة الذات العادلة

دوّن قائمةً بالاتهامات التي توجهها لنفسك، اكتب أكثر 5 اتهامات ترددها في حق نفسك دومًا، مثل:

■ أنا فاشل، أنا ضعيف.

■ أنا لا أستحق الحب.

■ أنا بعيد عن ربنا.

■ أنا أفسد كل شيء.

■ أنا أضعت الفرص.

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

ثم اكتب حُكمًا عادلاً، يشمل: الاعتراف بالخطأ دون تعنيف، مع تقدير المحاولات والنية الحسنة، مظللاً بالتفهم للظروف والتأثيرات، وفي النهاية: دعوة للانطلاق من جديد.

إن لم تستطع كتابة حُكمك ومرافعتك فاسأل نفسك: هل هذه التهمة عادلة؟ ما الذي لم يُؤخذ في الحسبان هنا؟

.....

.....

.....

الرسالة التي لم أرسلها

اختر شخصاً أو موقفاً في حياتك لم تستطع التعبير عن مشاعرك تجاهه، وكتب رسالة كاملة، صادقة، بلا رقابة، توجهها إليه. ما الذي كنت تحتاج إلى قوله حقاً؟

.....

.....

.....

هل هذه الرسالة تغير شيئاً في نظرتك لنفسك؟

.....

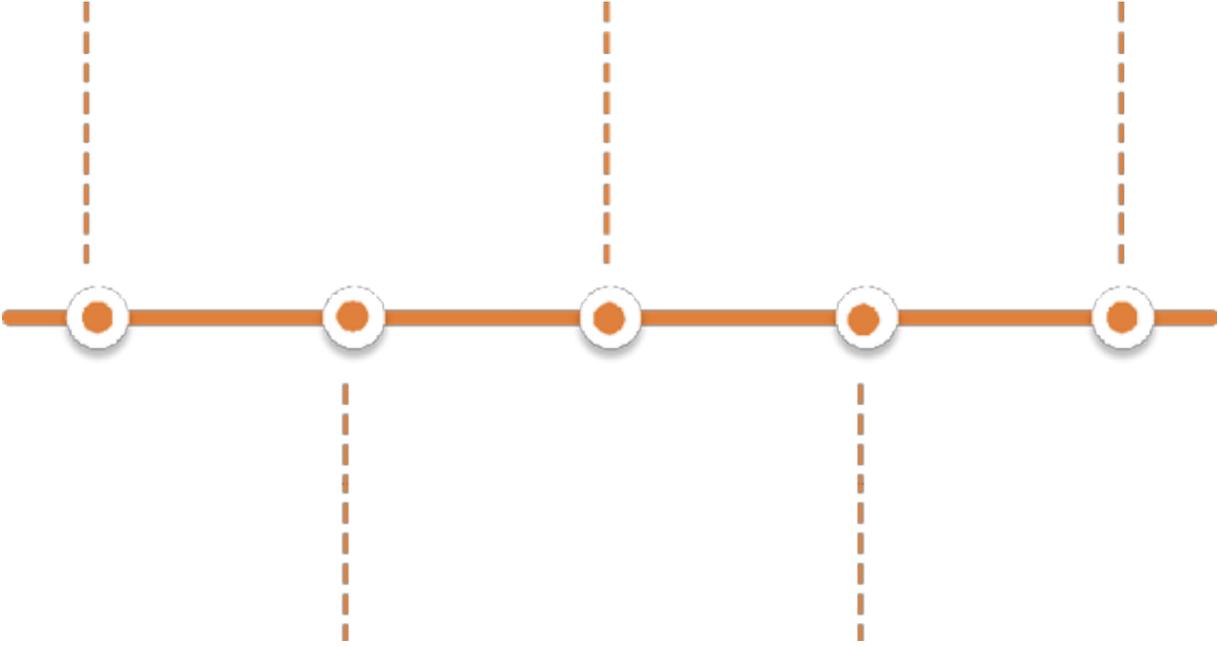
.....

.....

خط الزمن البديل

ارسم خطاً زمنياً لحياتك، مؤطراً محطاتها الأهم بدلاً من الأحداث الخارجية، سجّل فيه اللحظات التي اخترت فيها أن تقول «لا» أو «نعم» بوضوح دون موارد. واللحظات الكبرى التي انتصرت فيها على الخوف أو الشك، فكانت بمثابة قفزات ثقة. واللحظات التي شعرت فيها بحرية وتماسك واعتداد بالقيمة رغمًا عن الظروف.

خط الزمن البديل



الذات المفقودة واستعادتها:

اكتب فقرةً عن جزء منك تشعر أنه فُقد أو سُرق أو لم يُعطَ حقّه من الاهتمام أو التعبير.

ثم اكتب سردًا آخر عن جزء جديد اكتشفته في نفسك مؤخرًا أو ترغب في مزيد من تفحصه.

السرد متعدد الأصوات

اكتب سردًا للأزمة نفسها أو للمرحلة الحالية من حياتك، وتكون كل فقرة تكتبها بصوت مختلف، مجتهدًا في محاولة تلبس الصوت بحيادية:

بصوت الناقد الداخلي:

.....
.....
.....

بصوت الطفل الداخلي:

.....
.....

بصوت الصديق الحكيم الداعم:

.....
.....

بصوت الغريب المحايد:

.....
.....

كتابة خطاب ذاتي من المستقبل

تخيّل نفسك بعد خمس سنوات: الشخص الذي تريد أن تكونه، المتحرر من ماضي الكمالية والقيود. تخيّل صورتك و اكتب خطابًا لنفسك الحالية، تمنحها ربتات تشجيع ومواساة، وربما تتحدث عن كيف تغلبت على المخاوف والشكوك.

إتقان السردية البديلة

اختر قصةً سلبيةً عن نفسك (فشل، خيبة أمل، علاقة لم تنجح)، أو حدد لحظةً في حياتك اعتقدت فيها أن قصتك انتهت، أو أنك فقدت السيطرة على مصيرك.

اكتب سرديةً بديلةً رحيمةً إيجابيةً لهذه القصة؛ متخيلاً ما الأمل الذي لم تستطع رؤيته؟ ماذا لو كان الفشل درسًا مهمًا؟ ماذا لو كانت الخيبة والإخفاق بوابةً لمسار جديد؟ ماذا لو كانت العلاقة انتهت لتفتح مساحةً لنمو أو لتعرفك على ذاتك؟

أخجل أن أقول

أكمل الجملة التالية بفقرة طويلة حرة دون مراجعة أو تفكير.

(نقترح عليك هنا كتابة أشياء لا يُفترض بك في العادة قولها مثل: الغيرة، الفشل، الرغبة، الحسد، الأنانية، الشك في الذات).

أخجل أن أقول إنني ...

أسبوع دون رقابة قاسية

راقب «الناقد الداخلي» يومياً، ودون كل مرة تسمعه يُعلّق، أو يجلد، أو يقارن أو يحكم عليك.

في كل يوم، أجب عن التالي:

ما أبرز جملة سلبية سمعتها من صوت ناقدك الداخلي اليوم؟

كيف أثر ذلك على سلوكك أو مشاعرك؟

عشر دقائق من اللافعل

اجلس في مكان مريح، واضبط منبهًا لعشر دقائق، وخلال هذا الوقت لا تفعل شيئاً: لا تقرأ، لا تكتب، لا تخطط؛ فقط اجلس.

*مطلوب هنا مواجهة قلق الخواء وفضاء الوحدة، وهو أحد المحاور الصعبة على الكهالي.

والآن اكتب:

كيف كانت هذه الدقائق العشرة؟ ما هي أكثر المشاعر التي زارتك فيها: هل أحسست بذنب، فراغ، سلام؟

ما الأفكار التي صعّدت على شاشة ذهنك؟

هل كانت هناك رغبة للهروب من الصمت؟ لماذا؟

مناقضة الطقوس اليومية

اختر طقسًا يوميًا ثابتًا ومريحًا، وغيره عمدًا، مثلًا: قم بتغيير ترتيب ارتداء ملابسك، أو أفطر في وقت مختلف أو مكان مختلف، أو ابدأ عملك من مهمة كنت تؤجلها.

*هنا، إنما نهدف لإحداث اختلال بسيط في الروتين لاستدعاء الحضور الذهني، وتخفيف التكلس السلوكي والتيسر المرتبط بالجمود الكمال والسعي للتحكم.

وبَعدها أجب عن التالي:

كيف كان رد فعلك الداخلي لهذا التغيير؟

وما الذي كُشف لك عن طقوسك؟

أنا غير جاهز، وسأبدأ على الفور

اختر مشروعًا أو مهمةً تؤجلها لأنك تشعر أنك غير جاهز بها فيه الكفاية، أو أن الوقت المناسب لم يحن بعد، وابدأ بها رغمًا عن هذا الشعور، حتى لو كانت البداية متعثرةً ومتخبطةً وغير متقنة.

مثلًا: البدء في كتابة مقال مع عدم وضوح الفكرة، التمرن على عرض تقديمي رغمًا عن شعورك بالتوتر، إجراء مكالمة تليفونية مؤجلة؛ لتحرير الذات من شرط الاستعداد الكامل مدخلًا للفعل.

وبَعدها أجب:

ماذا كنت أنتظر كي أشعر أنني مستعد؟ وما هو تعريف الوقت المناسب لديّ؟

.....
.....
.....

ماذا حدث حين بدأت رغماً عن هذا الانتظار؟

.....
.....
.....

دع آخر يُقرر

في مواقف يسيرة خلال هذا الأسبوع، اسمح لغيرك أن يختار نيابةً عنك دون تدخل تحكّمي منك، مثلاً: دع المضيف يختار لك مشروبك أو طعامك، أو دع أحد أفراد أسرتك يختار الفيلم أو المطعم، أو دع أحد الزملاء يختار ترتيب العمل اليوم.

وبعدها أجب:

كيف كان شعورك لحظة التخلي عن القرار؟

.....
.....
.....

ما الذي كشفه لك هذا التمرين عن علاقتك بالتحكم؟

.....
.....
.....

تجربة قل «نعم» بسرعة:

في أحد الأيام، التزم بأن تقول «نعم» لأي دعوة أو فرصة لا تشكّل خطراً أو ضرراً واضحاً، بشرط أن تكون أول استجابتك بالموافقة دون فرط التحليل.

(مثلاً: صديق دعاك لاحتساء القهوة فجأة، أو دعوة لمشاركة عفوية في جلسة، أو لعبة مع أطفالك، أو حتى الغناء في مناسبة عائلية).

وبعدها أجب:

ما الذي كان يمتعني دومًا من قول «نعم» والمجازفة والمبادرة؟

.....
.....
.....

كيف بدت الحياة حين فتحت لها الباب قليلاً دون سيطرة مُحكمة؟

.....
.....
.....

هل كنت أخلط بين التلقائية والطيش أو التهور والرعونة فيما مضى؟

.....
.....
.....

انشر شيئاً غير مكتمل للعامّة

جرّب نشر صورة أو فكرة أو تدوينة أو مقطع صوتي قبل أن تراجعها أو تصقلها، فاختر منصةً آمنةً (مجموعة خاصة أو مساحة تدريبية) وانشر بها شيئاً ناقصاً، أو عادياً، أو مرتجلاً.

وأجب بعدها:

ما الذي شعرت به؟ هل شعرت بالخزي، بالضعف، بالرفض؟

.....
.....
.....

ما نوع الاستجابة التي كنت تتوقعها؟ وهل حدثت؟

.....
.....
.....

ما الرسالة التي حاولت إيصالها إلى نفسك عبر هذا الفعل؟

.....
.....

اغفر لذاتك شيئاً كبيراً

اختر شيئاً لا زلت تندم عليه، واكتب رسالة غفران لنفسك، لكن لا تبرر فيها شيئاً.

.....
.....

هل تشعر أنك تستحق أن تُسامح؟

.....
.....

هل احتجت من قبل أن يُسامحك أحدٌ لتبدأ في العيش؟

.....
.....

خفض سقف التوقعات

اكتب قائمةً بكل التوقعات المثالية التي تضعها على عاتق علاقاتك، ثم اختر واحدةً فقط لتتخلى عنها هذا الأسبوع.

(مثال: يجب أن يفهمني زوجي من دون شرح مني، يجب أن يتصل بي خطيبي كل يوم، يجب أن أكون دائماً مثالياً أمامها).

ما التوقعات المثالية لديك؟

.....
.....
.....

ما الذي لاحظته في العلاقة بعد خفض هذا السقف؟

.....
.....
.....

قائمة (يكفي)

الوصف:

اكتب قائمةً بعشر جُمل تبدأ بـ «يكفي أن أكون ..»، وأكملها، يكفي أن أحب ما أفعله، لا أن يكون عظيمًا
دائمًا.

دون استخدام ألفاظ الكمالية مثل «الأفضل، كما يتوقع مني الآخر،...».

مثلًا: يكفي أن أتعلم من الخطأ، يكفي أن أحب ما أفعل.

يكفي أن أكون

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

اعتراف صغير

كخطوة نحو كسر الكمالية العلائقية، اختر شخصًا موثوقًا به، وشارك معه أمرًا صغيرًا تحجل منه عادةً أو
تُخفيه عن الآخرين.

فكّر في أمر بسيط لكنك تحببه عادة (عادة غريبة، رأي غير شائع، فشل بسيط)، واختر صديقًا، شريكًا،
معالجًا، وشاركه هذا الاعتراف، ثم راقب أثر الاعتراف على العلاقة وعلى شعورك بالحرية.

ما الذي شاركته؟

.....
.....

ما ردُّ الطرف الآخر؟

.....
.....

بماذا شعرت؟

.....
.....

الهروب من العجز عبر الكمالية

اكتب موقفًا شعرت فيه بالعجز أو الارتباك أو الجهل، ثم صف كيف حاولت أن تتجاوزه: هل اندفعت إلى القراءة أو التخطيط والتعويض أو الانشغال بالعمل والإنجاز القهري؟ هل قمت بإلقاء اللوم على نفسك أو الآخرين؟

.....
.....
.....

هل تستطيع أن تتحمل لحظة ضعف دون أن تتحرك لتعويضها؟ ما الذي يحدث داخلك عندما لا تفعل شيئًا سوى أن تبقى مع عجزك وتواجه محدوديتك لبعض الوقت؟

.....
.....
.....

التفويض

ما أكثر ما تخشاه عندما تفوض مهمة لشخص آخر؟

هل تخاف فقدان السيطرة، أم فقدان القيمة، أم مواجهة فوضى لم تختبرها من قبل؟

.....
.....

دوّن ثلاثة مواقف في الفترة الماضية رفضت فيها التفويض أو شعرت بعدم الارتياح عندما فعلت، وأجب عن الأسئلة التالية:

الموقف 1:

.....
.....
.....

ما الذي كنت أخشى حدوثه؟

.....
.....

ما الصورة التي أردت أن أحافظ عليها؟

.....
.....
ما هي تكلفة انعدام التفويض؟
.....
.....

الموقف 2:

.....
.....
ما الذي كنت أخشى حدوثه؟
.....
.....

.....
.....
ما الصورة التي أردت أن أحافظ عليها؟
.....
.....

.....
.....
ما هي تكلفة انعدام التفويض؟
.....
.....

تمرين التفويض التدريجي

* نسعى من خلاله إلى تعريض الجهاز النفسي تدريجياً لتجربة فقدان السيطرة دون كارثة، لإعادة بناء الأمان الداخلي.

اختر مهمة صغيرة جداً (مثل: إرسال بريد، ترتيب ملفات، إعداد عرض بسيط، ..) وفوضها لشخص تثق به نسبياً، ثم لاحظ:

متى بدأت تشعر بالتوتر؟

.....
.....
.....
وهل راودتك أفكار أنه سيفسدها أو لن يفهم المطلوب بالضبط؟

.....
.....
.....
كيف حاولت التدخل أو استعادة السيطرة؟

.....
.....
.....
هل أو من أن قيمتي تتأثر إن أنجز غيري عني عملاً ما؟

.....
.....
.....
كيف تعلمت أن الخطأ أو الاعتماد على الآخر يُنقص من قيمتي؟

الاستشفاء لحماية الذات من الاحتراق

تتبع المؤشرات الحيوية

كل مساء، قيّم نفسك من خلال ثلاثة محاور:

- طاقتي الجسدية (من 1 إلى 10).
- شغفي بما أفعل (من 1 إلى 10).
- إحساسي بالمعنى (من 1 إلى 10).

إذا تراجعت اثنتان لعدة أيام متتالية، أوقف العمل فوراً ليوم واحد على الأقل، دون تبرير.

اليوم	طاقتي الجسدية	شغفي بما أفعل	إحساسي بالمعنى
-------	---------------	---------------	----------------

الكتابة التعبيرية

اكتب فقرة تبدأ بالجملة التالية: «أنا مرهق لأنني أريد أن...»
واكتب بلا توقف لخمس دقائق.

ربما تظهر احتياجات غير مسددة أو رغبات مرفوضة، اسمح لنفسك بالاعتراف بها دون حُكم:

.....
.....

استعادة المعنى / لماذا بدأت

اكتب حول التالي:

أول لحظة شعرت فيها أن عملي له معنى:

.....
.....
.....

استعد تلك الصورة والمكان والحالة التي أثارت فيك الباعث الأول.

.....
.....
.....

إفراغ الحاوية/ تنظيف النفس من المشاعر المتراكمة التي تلبست بها من الآخريين

في نهاية اليوم، اكتب سطرًا عن كل شخص أو موقف ترك أثرًا فيك:

أشعر

ب.....
.....

بعد

لقائي

ب.....
.....

أشعر

ب.....
.....

لقائي

بعد

ب.....

أشعر

ب.....
.....

لقائي

بعد

ب.....
.....

تحيل أنك تعيد هذا الشعور إلى صاحبه بلطف وتتححرر مما لا يخصك.

تعلم الأخذ/ استعادة التبادل الإنساني بدل العطاء الأحادي.

اختر شخصًا مقربًا، واسمح له أن يعطيك شيئًا ما: نصيحةً، طعامًا، وقتًا، مساعدةً صغيرةً، وقاوم رغبتك التلقائية في الرفض، ولاحظ شعورك عند التلقي.

علّق عن تجربتك في الأخذ: ما الذي شعرت به؟

.....
.....

أنا أستحق:

اكتب قائمة من عشر جمل تبدأ بـ «أنا أستحق ..»، دون تبرير.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

العناية بالذات طقسًا مقدّسًا

اختر فعلاً واحداً للعناية بنفسك (كوب قهوة، حمام دافئ، قراءة شعر، الاستماع للموسيقى، قصة شعر، ...). قم به ببطء، بوعي، ودون هاتف، ودون مشتتات.

*الاعتناء بالذات هنا ليس رفاهيةً ولا أنانيةً، بل هو فعل بقاء نفسي يُعيد للإنسان قدرته على العطاء والمنح دون أن يفنى فيه.

اليوم	طقوس العناية بالذات

خريطة الأصوات الداخلية

اكتب ثلاثة أصوات تسمعها داخل نفسك عندما تتعب (مثلاً: اصبر، لا وقت للراحة، يكفي رعونة، أنت ضعيف، ..)، حدد لكل صوت مصدره (من الطفولة، من العمل، من ثقافتك، ...) بهدف التمييز بين الصوت الأصيل والصوت المفروض.

الصوت	مصدره

ورشة الترميم النفسي

الاستمرارية المكانية تُعيد تأسيس شعور الأمان الداخلي والرسو والارتكاز، كما في علاقة الرضيع بالأم. فاختر مكاناً صغيراً تشعر فيه بالراحة (كرسي، شُرْفَة، رُكن مكتبة)، واجلس فيه عشر دقائق كل يوم مسترخياً متأملاً بلا مهمة، واجعل منه مكاناً ثابتاً للعودة، اخلق ارتباطاً شرطياً به كأنه مغارتك الآمنة.

مفكرة الجسد

سجّل لمدة أسبوع واحد: أوقات الجوع الحقيقي مقابل الأكل الانفعالي، مواقيت النعاس مقابل السهر، إشارات التوتر العضلي (الرقبة، الفك، الصدر، الظهر).

اليوم	النوم	الأكل	التوتر العضلي

نموذج النصف + 1

الخطوات المذكورة سابقاً في الجزء النظري:

- ضع أهدافك من مهمة ما، اصنع مثالك الكمي بأريحية، تطلع كيفما شئت لكن بشكل يمكن قياسه تفصيلاً من خلال الأهداف مضافاً إليها الفترة الزمنية التي تطلب من نفسك فيها تحقيقها.
- والآن اكتب من كل هدف متطلباته وعوائقه.
- ثم تأمل كل تلك الأهداف والتطلعات التي رسمتها في هذا النموذج التي تعده قياسياً ومثاليًا وبعثاً على الرضا، ثم احذف نصف مكونات هذا المثال.
- ثم انتقِ واحدًا مما حذف وأعدّه إلى القائمة مرةً أخرى.
- وابدأ في التنفيذ.

في هذه الخطوات حاول أن تركز على تقليل العدد، ومد المساحة الزمنية، لكن دون تقليل القيمة بحيث تشوه ما يمثله الهدف بالنسبة إليك، مع المحاولة أن تركز كذلك على عيش التجربة والتعلم أكثر من التركيز على النتائج الخائفة للرجبة، فالرجبة هي محرك الفعل فإن اختنقت لن تمنحك الأهداف حافزاً كافياً للمواصلة.

واسأل نفسك هذه الأسئلة

هل أضع الأهداف لأنني أرغب فيها حقاً، أم لأثبت أنني «كافٍ»؟

.....
.....
.....

ماذا سيحدث لو لم أحقق شيئاً هذا الشهر؟ هل سأظل أحترم نفسي؟

.....
.....

هل أستطيع أن أعيش يوماً دون أحكام ذاتية؟

.....
.....

هل هدفي يخدمني، أم أصبحتُ أنا الذي أخدمه؟

.....
.....

قائمة ما لا أنوي تحقيقه

اكتب خمسة أشياء لن تسعى لتحقيقها هذا العام، أي قررت التنازل عن السعي وراءها طوعاً، ليس لأنك لا تستطيع بل لأنك تختار السلام.

.....
.....
.....

نية اليوم

كل صباح، اسأل نفسك: ما النية التي سأحملها اليوم؟ وما القيم التي سأركز عليها اليوم لا الأهداف؟ (مثلاً: أن أكون صادقاً، أن أستمتع بالحياة دون محاكمة نفسي).

اليوم	النية والقيم

اكتشاف صوت الضرورة الداخلية

اكتب إجاباتك عن الأسئلة التالية بغير تفكير طويل:

ما الذي يدفعني إلى وضع أهداف كثيرة؟

.....
.....
.....

ما هو الصوت الذي أسمعُه في رأسي عندما أخطط لحياتي؟

.....
.....
.....

هل هذه الأهداف تخصني أم تبرر وجودي أمام أحد؟ أو تثبت شيئاً عني أو أسعى من خلالها لنفي صورة ما؟

.....
.....
.....

قبل أن أتعلم أن أكون ناجحاً، كنت أريد أن

.....
.....
.....

تثمين الصغير بدلاً من مطاردة الكبير

اختر مهمةً بسيطةً جداً (ترتيب رف، إعداد طعام، سقي نبتة، قضاء حاجيات المنزل)، وقم بها ببطء، وبحضور بكامل الوعي، دون تفكير في نتائجها.

كيف تغير إحساسي بالوقت عندما فعلت شيئاً صغيراً دون عجلة؟

.....
.....
.....

ما الذي كنت سأفعله لو لم أكن مضطراً لأن أتقنه تماماً؟

.....
.....

أعمال متابعة أسبوعية وشهرية وممتدة

المزيد من المخاطرة

المجازفة هي دواؤك المستدام للتعامل مع الخوف، والخوف هو المحرك الرئيس للبناء الدفاعي للكمالية برمتها، لذا فالتعرض المستدام والتدريجي لمواطنٍ مُحيفة تستثير إجراءاتنا الاحترازية هي الطريقة المثلى لنزع فتيل الشعور اللصيق بالكارثية.

ولكننا نحذر أن نخلط بين المجازفة وبين الاندفاعية والانجراف وراء الرغبات الملحة، والفارق بينهما هو أن المجازفة قرار مدروس يأتي بعد فترة تأجيل كافية لاتخاذ القرار، أما الاندفاعية فتورط مباشر في ردة فعل تنطلق من إلحاح داخلي انفعالي لم يكن مسبقاً بتأمل كافٍ.

والآن تأمل في أكثر المجازفات التي خُضتها يوماً (ننبه مرةً أخرى أننا لا نقصد القرارات الانفعالية أو الاندفاعية)، والمشاعر التي اختبرتها حينها، وما تعلمته من تلك التجربة، وهل ساعدك أحد على تخطيطها أو كان حاضراً في تلك التجربة.

المجازفة	الشعور وخلاصة التجربة والعوامل المساعدة

سَلِّمَ المجازفة الشهري

المطلوب قُبيل مدل كل شهر أن تحدد طوعاً خمسة أعمال من المجازفة، تتراوح قدرتها على إثارة خوفك وترتبتها تصاعدياً، وتبدأ في القيام بها ومتابعة نفسك على أدائها.

مثال:

- مصارحة مديري برغبتي في الترقية وزيادة الراتب.
- ترسيم الحدود مع جارتي بعدم مناسبة زيارتها دون موعد متفق عليه مسبقاً.
- الذهاب للملاهي مع أطفالتي ومشاركتهم بعض الألعاب المثيرة للخوف.
- نشر قصة كتبته على حسابي على فيسبوك.
- محاولة طلب رقم الفتاة التي تعجبني في الجامعة (خطوات جادة نحو الزواج).

الشهر:	الشهر:
سَلِّمَ المجازفة:	سَلِّمَ المجازفة:
1 -	1 -
2 -	2 -
3 -	3 -
4 -	4 -
5 -	5 -
الشهر:	الشهر:

سُلمّ المجازفة:	سُلمّ المجازفة:
- 1	- 1
- 2	- 2
- 3	- 3
- 4	- 4
- 5	- 5
الشهر:	الشهر:
سُلمّ المجازفة:	سُلمّ المجازفة:
- 1	- 1
- 2	- 2
- 3	- 3
- 4	- 4
- 5	- 5

قائمة أعمال ما قبل الارتحال bucket list

هي ببساطة قائمة (متجددة) من التجارب التي تود تجربتها في أثناء حياتك.

مثال:

- القفز بالمظلة.
- زيارة مدينة البندقية.
- مقابلة كاتب المفضل.
- حضور زار.
- حضور مباراة كأس العالم.

والآن لتعد قائمتك الخاصة، لا تضع لها سقفًا، ابحث في ذاكرتك وملفات ذهنك عن أمور تمنيت لو خضتها يوماً:

عمل أسبوعي مستجد يخص المجازفة

تقذفنا الحياة يومياً بكثير من المواقف والخيارات التي يتعالى فيها الخوف داخلنا، وقد تكون المواجهات فيها خارجةً عمّا أعددناه في قائمة المجازفة الشهرية المعدة مسبقاً.

لذا مطلوب منك أسبوعياً أن تختار موقفاً واحداً اخترت فيه مواجهة خوفك وتعديل أسلوب التجنب المعتاد، والمجازفة بالتعرض، وتكتبه هنا بعد القيام به.

التاريخ	عمل المواجهة

في العتامة

يُروى عن الفاروق الملهم «عمر بن الخطاب» أنه قال: «اللهم إني أعوذ بك من جلد الفاجر وعجز الثقة». كصفة واقعية على وجوهنا جميعاً، وكحقيقة جليّة؛ لم يقل عمر مستعيذاً من تجلد الفاجر، ولا من أن يعجز الثقة، بل من جلد الأول وعجز الثاني، كأنهما صفتان أصيلتان فيهما لا مجرد حال استثنائية ترد عليهما!

إن الحقيقة والواقع يصارحانا بأن الأنقياء يتخفون، ويخبون، ويترددون، ويقدمون الاعتزال على الظهور، والانكفاء الذاتي على المخالطة والإلهام. يصارحانا كذلك بقاعدة موازية هي أن الزائفين والأدعياء والحمقى والمؤذنين، بل الأشرار، يخرجون للنور، يُعبّرون عن ذواتهم، ويحتكون بالخلق، يضعون آثارهم، وينشرون عدواهم!

إن معشر الثقات الأنقياء، أهل الحق والحقيقة، يحملون هذه الطبيعة الغربية اللامنطقية كجزء من تكوينهم، تحمل منطلقات عقلانية مختلفة لكنها تشترك في ظاهرة وحيدة: أنهم يمشون أنفسهم من زاوية ما، يتركون وسط الصفحة وينسحبون من الجمع والصراع، كأن شعورهم بالامتلاء يكفيهم، وكأن معرفتهم للحقائق تجعلهم يربؤون بأنفسهم عن أن يختلطوا بالزيف والسطحية، أو أن يُعرضوا أنفسهم للآثار الجانبية للصراعات.

تختلف تعليلاتهم، لكنهم يتفقون -تقريباً- على أن يتركوا الحائرين لحيرتهم، والمتصارعين لصراعاتهم، وينشغلوا بصراعاتهم هم الجوانية؛ ينشغلون بعوالمهم النفسية وكعبلاتهم فيصيبهم نوع من الشلل الصامت، نوع من العجز!

لماذا؟!

تختلف الأسباب والظاهرة واحدة، تنوع المنطلقات والنتيجة مشتركة: عجز الثقة، وجلد الفاجر.

فالفاجر لا يمر بهذه الصراعات الداخلية -للغرابة!- الفاجر لا يحمل هذه النفس اللوامة التي توخّش ضميرها، وجاوز حده حتى صار يجلده صباح مساء تجاه كل فعلة، وقبل كل حركة، لكن الثقة يحمل هذا الضمير الصارخ. تخلّى الثقة عن الأصنام الزائفة، لكنه قد صنع بقلبه مَعْبَداً لصنم المثالية الوحشي، صنم «ما ينبغي أن يكون».

تصوره لما ينبغي أن يفعل، ولشكل الإتقان المطلوب داخلياً وخارجياً، على مستوى النية والدوافع والسلوك، هذا التصور لنموذج الفعل المطلوب أقعده عن الفعل نفسه.

فتجده إن أراد الحديث تحيّل كيف ينبغي أن يكون عليه حديثه، وإن أراد الكتابة تحيّل النموذج المثالي للكتابة والأسلوب والمعنى، ثم قارن بينه وبين ما لديه، ما يمكنه تقديمه بفعل بشريته القاصرة، فيشاهد هذه الفجوة بين تصوره المثالي وبين إمكانية المتحقق الواقعي فيجدها واسعةً فيجد نفسه بين طريقين: إما طريق الإحباط واليأس من الذات وازدراء النفس وتشوه الصورة الذاتية، أو طريق الانتظار والتسويق والتأجيل فيؤجل كل شيء حتى الوقت المتوهم؛ وقتما يستقر أو يتميز أو يتعلم أو يتزن أو يتفرغ، هذا الوقت الذي لا يأتي أبدًا.

وكلا الطريقين: طريق الإحباط وطريق التسويق، ينبنيان على هذا الصنم اللاواعي من المثالية المتوهمة ويؤديان لنتيجة واحدة: عجز الثقة.

سيناريو ثانٍ يتمثل فيما أسميه: «الإخلاص المُقعد»، أن يتهم الثقة الممتلئ بالحقيقة نيته، يرى نفسه مرئياً معجباً بذاته مصاباً بالكبر أو نسبة النعمة للذات، أو يلمح من نفسه مسحة استعلاء بالامتلاء، فيقرر أن نيته مدخولةٌ وقلبه مدسّس، وأن التطهيرَ أولى والتنقية أهم، وتصفية النية وتقويم الإخلاص هو السبيل لئلا يكون عمله وبالاً عليه؛ فيترك العمل!

شكوكه في نيته أثرت - لا محالة - على فعله وسلوكه، فترك الجندي ميدانه وانسحب الفارس من السباق، وتركه لأولئك الذين لا يُقيمون اعتباراً لدوافعهم فيفسدون بأريحية! فلا يكون في الميدان صوت سوى أصداء المشوهين والأشرار والمفسدين الذين لا يكثرثون بدوافعهم ولا يضعون طاقاتهم النفسية في التساؤل عن مقاصدهم، فلا يكون للحقيقة صوت مقابل ولا يستمع الحيارى إلا إلى الصوت الزائف، ولا يجد من يبحثون عن الهدى والإرشاد والإلهام أيّ خريطة فيتخبطون ويسيروا على سبيل الإحباط ذاته أو التسويق، أو ربما يتيهون وينتمون لأحد صفوف الزيف لخفاء البديل.

يتلمس الحائرون بصيص نور لطريق الحقيقة فيجدون الثقات قد تخفوا واستتروا لئلا يعرفهم الناس فيفسد إخلاصهم ويتلوث تجردهم، وذلك نوع آخر من عجز الثقة.

سيناريو ثالث: إن الأنقياء جنباء!

نعم، هم بشر، يخافون الصراع والجراح والإصابات، يبحثون عن منطقة الراحة، والخروج للنور يعني التعرض للنقد حيناً والتسخيف والتسفيه حيناً والمناهضة والمجادلة حيناً أخرى، وربما الإيذاء والابتلاء أحياناً! فيعمدون إلى مساحاتهم المستورة من الظل يختبئون، يختبئ أحدهم من النقد وآخر من البلاء وآخر من استئثار طول الطريق، وآخر يختبئ من نفسه يختبئ من جماله الذاتي، يربعه نور بهائه، يرى نفسه بحرًا فائضاً لو لم يلجمه لامتد بريقه حتى صار يصعب عليه احتواؤه!

نعم إن بعض الأنقياء يخشى إمكاناته لو تم تفعيلها، وطاقاته لو أطلق لها العنان، يخشى المجهولية التي يتغلف بها تحقيقه لإمكاناته، فالطريق مظلم ومخيف، لذا يعتمد إلى طريق اجتماعي معروف فيسلكه، ويعتمد إلى قناع اختاره القطيع فيُضفي عليه تعديلات «ورتوشًا» تُميزه ثم يرتديه، فإن أقصى ما يمكن أن يحدث معروف ومحدود، ويملك من الأدوات ما يمكنه تناوله.

الطرق المعتادة مضمونة آمنة مأهولة، أما طريق تحقيق الذات وتجلي الجمال الجواني وتفعيل الإمكانات فهو طريق مملوء بالمغامرة والمقاومة والاحتمالات، مظلم مجهول مخيف، لذا يكتفم بعضهم جماله ويكبت إمكاناته، ويترك طريق القطيع، لأنه يخاف نفسه، ونتيجة وحيدة تتحقق هنا أيضًا: عجز الثقة.

سيناريو آخر: يكون فيه الثقة ممتلئًا بشدة، متعدد الإمكانات، محتشدًا بالمواهب، (سبع صنایع والبخت ضایع) طوعًا! فإمكاناته تُحيره، والطرق كلها تبدو أمامه شهيةً وممكنةً، وكل سبيل يرى ميزاته وعبوبه، وربما يملك من القدرة على رؤية التفاصيل الصغيرة ما يجعله يغرق في الموازنات والمقارنات فلا تترجح لديه كفة.

لأن كلَّ طريق ممكنٌ في عينه، وسلوكه لأي طريق يعني إعدامه غيره من الطرق، فهو يقف على منعطف الطرق متحيرًا مشلولًا. ربما يسلك خطوات في سبيل منها ثم يتذكر طريقًا آخر، أو يجد زقاقًا جانبيًا لتفعيل إمكان آخر فيه، فيسلكه ويمضي به بعض الوقت. ثم يتذكر طريقًا ثالثًا فيترك طريقه ليعود إليه. وهكذا تضع طاقته في التشتت، ويهدر جهوده في التمزق بينه وبينه، يحيا الاحتمالات ولا شيء يتحقق، ينغمس في الأحلام ولا خطوات معتبرة.

نعم.. هو ذاك الشخص المميز جدًّا، الذي يعترف الجميع بتميزه ومواهبه، لكنهم جميعًا يسبقونه! وهو ذلك الغارق في عالم الموازنات والاحتمالات، الذي سقط في ثقب أسود يلتهم كل طاقته من الحيرة الجوانية، والتفلسف الذاتي، والتمعن في استنقاذ «القطط الفطسانية» في كل شيء. يغذي تردده وحيرته بنفسه عبر رؤيته وتصويراته المتعمقة التي فقد لجامها فتطرفت حد الوهم! يا الله! ولو كان مصابًا ببعض التقلب المزاجي فيمكنك حينها تخيل مأساته!

نعم.. هو هذا الإنسان الذي في عوالم موازية لو سلك في كل عالم منها طريقًا واحدًا فقط لفاق الجميع، وربما هو يعلم! لكنه هنا في هذا العالم الواقعي المتحقق تناسلت داخله الرؤى والأحلام والتخيلات وتبعثرت طاقته بين الإمكانات والاحتمالات والموازنات، ونتيجة وحيدة تنبت في الأفق: عجز الثقة.

إن المميزين، ولكونهم مميزين، فهم يحملون نفوسًا على درجة من الدسامة والتشابكات والتداخلات بالقدر الذي يعيقهم عن إخراج تميزهم نفسه، وتلك مفارقة قدرية عجيبة! كأن ضريبة الإبداع هي «الكعبلة» النفسية التي تعطل الإبداع.

الأغبياء والحمقى والمغفلون والأدعياء والمزيفون والمهاويس والموهومون، لا يحملون هذا العمق المسبب
للحيرة في ذاته، فلا يترددون، ويبقى المميّز أكثر ترددًا، ويبقى الثقة عاجزًا إن لم يتدارك.

كم من جميل يعلوه تراب الركن المهجور، وكم من لامع يطفئه صدى النسيان، وكم من موهوب يضمّر
بعدم الاستخدام، وكم من ثقة عاجز، وكم من فاجر متجلد وثّاب مقدام ممتلىء بالهمة، وكم من أحمق لا
يتوقف ضجيجيه، وكم من ممتلىء منكمفى على نفسه يكتم علمًا ويدخر نوره!

يستعيد الفاروق من تلك الحقيقة: جلد الفاجر وعجز الثقة، التي إن أعاد الله منها الكون لاعتدل
واتزن، ولربها صار مكانًا أفضل للعيش.

المصادر

- Stairs AM, Smith GT, Zapolski TC, Combs JL, Settles RE. Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment*. 2012 Jun;19 (2):146 - 66. doi: 10.1177/1073191111411663. Epub 2011 Jun 10. PMID: 21665884; PMCID: PMC3175345
- Profiles of perfectionism, achievement emotions, and academic burnout in South Korean adolescents: Testing the 2x2 model of perfectionism (Seong & Chang, 2021)
- Perfectionism and psychological distress in university students: The role of mistake rumination (Philpot & Donachie, 2025).
- Perfectionism and Psychotherapy Lab - Vancouver Campus
- 1912 - 2136 West Mall - Vancouver, BC Canada V6T 1Z4- Website hewittlab.psych.ubc.ca
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363- 1381. doi: 10.1037/0022 - 3514.75.5.1363
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., et al. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi: 10.1037/0022-3514.84.6.1303
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment*, 3(3), 464-468. <http://doi.org/10.1037/1040 - 3590.3.3.464> Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

- Are Perfectionistic Thoughts an Antecedent or a Consequence of Depressive Symptoms? A Cross-Lagged Analysis of the Perfectionism Cognitions Inventory. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 202
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- the perfectionist guide to losing control - Catherine Morgan Schafler
- Michael E. Thornburg-Suresh & Stacey E. McElroy-Heltzel (2025). Imperfectly Humble: Does Mindfulness Attenuate the Relationship Between Perfectionism and Humility? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(5)
- Emma Brennan-Wydra, HyeWon Chung, Nancy Angoff, Jessica ChenFeng, Amelia Phillips, Jacob Schreiber, Chantal Young, & Kirsten Wilkins (2021). Maladaptive Perfectionism, Impostor Phenomenon, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Academic Psychiatry*, 45, 708- 715. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01503-1>
- The Claustro-Agoraphobic Dilemma in Psychoanalysis: Fear of Madness, Susan Finkelstein and Heinz Weiss
- Keith Gaynor - relationship between perfectionism & depression lecture, senior clinical psychologist, St John of God Hospital. His book named (protecting mental health)
- Kenneth T. Wang, Marina S. Sheveleva, & Tatiana M. Permyakova (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 143, 1- 6.
- Hamachek D. E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27- 33.
- The monkey mind - Jennifer Shannon
- The anxious perfectionist - Clarissa W. Ong & Michael P. Twohig. 2022

- Pauline R. Clance & Suzanne A. Imes (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention.
- Michael E. Thornburg-Suresh & Stacey E. McElroy-Heltzel (2025). Imperfectly Humble: Does Mindfulness Attenuate the Relationship Between Perfectionism and Humility? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(5)

شكر وعرفان

أشكر صديقتي زوجتي ومؤنستي: دكتورة صفاء العلقامي (اختصاصية أمراض المخ والأعصاب والطب النفسي). وأشكر صديقي العزيز أحمد بكر، وزوجته العزيزة سارة عبد الحسيب، على تحملها اختطافي المستدام للرجل، وصديقي السعودي الطيب د/ فهد سعد القادر، على تحفيز عقلي بالتساؤل ودفعي نحو التحليق في التأمل والتفكير.

كما أشكر أبنائي: آمن، وأن، ومراد، لدعمهم وتشجيعهم واحتماهم وصبرهم.

وأشكر الكاتبة المميزة آلاء خليفة، على قراءة الكتاب ومراجعته وإبداء الرأي الحضيف في بعض جزئياته.

وأشكر صديقي دكتور عمرو مرسى (جراح المخ والأعصاب) على دعمه ومعونته وأفكاره الاستثنائية في بعض الرسوم التوضيحية.

كما أشكر فريق العمل الداعم المساعد الذي حباني الله بهم: المصممة عبير العمراني، وآلاء خليفة، والمدقق إيهاب عبد الله، والمصممة هبة محمد، وغيرهم من شخوص الظل الكرام.

وأشكر الأحياء من المشتركين في الدورة التدريبية التي قدمتها عن الكمالية عام 2025، الذين أثروني بتساؤلاتهم وأفكارهم وتجاربهم مما أسهم مساهمةً كبيرةً في تبلور هذا العمل.

وأشكر مُعلميَّ المباشرين؛ أستاذنا المحلل النفسي محمد درويش، والمعالج المُشرف الاستثنائي إيلي أبو شقرا، وأستاذنا ومُعلمنا العلامة النفساني البروفيسور أوتو كيرنبرج (الولايات المتحدة)، وأستاذتي الدكتورة منى الرخاوي (أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة)، وأساتذتي بكلية الطب جامعة الأزهر: أستاذتنا الطيبة إكسیر الإنسانية المتجسد الدكتور رضا إسماعيل، وأستاذنا الكاريزمائي المتفرد الدكتور محمد جمال عبد الغني.

ومُعلميَّ غير المباشرين؛ أخص البروفيسور الدكتور ياسر الدباغ (السعودية) وإن لم أحظ بعد بتلمذٍ مباشر على يديه إلا أنني استفدتُ من أطروحاته أيما استفادة وشكَّلت جزءاً كبيراً من تكويني، وكذا الدكتور الفيلسوف النفساني اللغوي العلامة عادل مصطفى.

د. عماد رشاد عثمان

emadrashad.net



رف 404

t.me/Rff404

(1) تم استلهاً التنويه من كتاب د. إيلي أبو شقرا (العلاج النفسي الدينامي)، الصادر عن دار النهضة العربية ومركز نفسانيون.

(2) إننا كنا نظن طويلاً أن تلك المواضيع إنما تنتمي لفئة بعينها من البشر وتتصل بالظاهرة الوسواسية، ولكن ما نحاول فعله في هذا الكتاب (وآخر في طور التحضير) هو أن نفكك الظاهرة الوسواسية لقسميها الكبيرين: الأول هو الظاهرة الكمالية التي تصيب فئة واسعة من البشر على اختلاف مشاربهم وتصنيفاتهم بل وأمراضهم النفسية، والثاني هو الظاهرة الوسواسية المحضة بمعناها الطبني، التي تعلق بمرضى الوسواس القهري والشخصيات الوسواسية وبعض أصحاب اضطرابات القلق والرهابات وبعض اضطرابات الطعام، ما ستُفرد له مجلداً كبيراً منفصلاً قد يعقب هذا الكتاب مباشرة وقد يفصله عنه عمل وسيط.

(3) في المثل الشعبي المصري: «لو عايز تحيره.. خيره».

(4) Transdiagnostic phenomena

(5) يتمثل طيف الوسواس القهري في: اضطراب الوسواس القهري، اضطراب تنف الشعر، واضطراب الاكتئاب القهري، واضطراب تشوه صورة الجسد، واضطراب تنف الجلد.

(6) شتراوس يحدد البنية بأنها «نسق يتألف من عناصر يكون من شأن أي تحول يعرض للواحد منها أن يحدث تحولاً في باقي العناصر الأخرى».

(7) أظهرت أبحاث البالغين وجود ارتباطات قوية للغاية بين الكمالية من جهة، والاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري (OCD) من جهة أخرى.

(Limburg et al., 2017; Smith et al., 2016)

(8) قد وضع الباحث النفساني «هيويت» ومساعدوه أنموذجاً قريباً لفهم الكمالية، يسمى النموذج الشمولي للسلوك الكمالي، رأوا أن الكمالية إنما تحدث على ثلاثة مستويات: المستوى الأول هو مستوى السمات الكمالية التي تمثل نزعات شخصية ثابتة، والمستوى الثاني هو مستوى التمثيل الكمالي للذات أي الجهود المبذولة من قبل الذات للظهور بمظهر مثالي، أما المستوى الثالث فاكتفوا فيه بالجوانب المعرفية وطريقة التفكير الكمالية، ولم يعمدوا لإضفاء الطبيعة الدينامية على نموذجهم فكان سكوتياً أقرب للثبات؛ حاولنا تطويره في هذا النموذج الذي ذكرناه.

Comprehensive Model of Perfectionistic Behavior - CMPB: Hewitt et al., 2017

(9) Stairs AM, Smith GT, Zapski TC, Combs JL, Settles RE. Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment*. 2012 Jun;19(2):146-66. doi: 10.1177/10731911111411663. Epub 2011 Jun 10. PMID: 21665884; PMCID: PMC3175345

(10) كثيراً ما يتم تبرير هذه الحالة الانفصالية المفرطة من إخفاء العيوب من خلال النموذج الديني الذي يحث على عدم المجاهرة بالذنوب وستر المعاصي والمعايير، فتستخدم الكمالية المظهرية هذا التبرير المتشع بالصيغة الدينية لتبقي على نفسها فينا.

(11) وهو ما يجعل الوجود الحميد والمتوسط للقواعد والقوانين مهماً لنمو طفل سوي، ففرط القواعد يسبب القلق ودوام الشعور بالذنب، وكذلك الغياب التام للقواعد يؤدي لقلق شبيه! فالطفل الذي يحيا دون قواعد يستند إليها، حتى إن كانت محببة بالنسبة إليه، هو طفل تُفرض له القلق وتُدجن له الخوف. فالطفل يحتاج إلى قواعد (للطعام، والنوم، والرداء، والكياسة الاجتماعية) بدونها يغمره القلق لغياب سقف الإمكان وحدوده، فالقواعد مطمئنة، بلا إفراط ولا تفريط.

(12) ليس بالضرورة أن تُعزى الكمالية لدى كل إنسان إلى التجارب الطفلية، فهناك في بعض التشخيصات التي تحتوي الكمالية سمة فيها قد تلعب البيولوجيا دوراً كبيراً، وكذلك الجينات، والكيمياء الدماغية، وإننا نتناول في هذا الكتاب المسار السيكولوجي والاجتماعي فحسب. وحالياً تتم رؤية أسباب معظم الظواهر النفسية من خلال نموذج ثلاثي (بيولوجي - سيكولوجي - اجتماعي) تتضافر فيه العوامل المرتبطة بالجوانب الثلاثة لتتج الظاهرة بشكلها النهائي.

وبالتالي إن وجدنا شكلاً من السمات الكمالية في أطفالنا فليس بالضرورة أن نُحمّل أنفسنا مسؤولية تكوينهم بالكامل، فهناك عوامل أخرى كثيرة تتدخل في تلك المعادلة.

(13) نتذكر حين كنا أطفالاً نخاف من كلاب الشارع، فاخترعنا قواعد وقوانين عجيبة وتداولناها لاتقاء شرّها (مثلاً: العض على اللسان، النزول لربط الحذاء، ترديد أذكار بعينها) فقط لأننا كنا نخاف ولا نعلم متي يمكن أن يتحول هذا الكلب إلى كائن عدائي، وفي خضم تلك الضبابية وعدم التوقع انتشرت القواعد الخرافية بين الصبيان. وكذا حين ظهر جهاز (سوني بلايستيشن 1) وكانت بعض أسطواناته تتعطل في بدء اللعب، انتشرت كثير من القواعد الصبائية الخرافية الخاصة التي تحوي طقوساً خاصة من الضغط على أزرار بعينها بترتيب بعينه لعل اللعبة تعمل!

overthinking (14)

fear of breakdown (15)

(16) تتجلى تلك الحالة بشدة في خوف لقاءات التعارف الأولى بين الجنسين، فنجد من يجدد قائمة من الأسئلة الجاهزة، أو ربما يستعين بالذكاء الاصطناعي لتجهيز موضوعات المحادثة، أو يقرر صياغة قائمة بالصفات الواجب وجودها في شريكه المناسب ويحيل تلك الصفات إلى أسئلة تقييمية وسيناريوهات افتراضية للاختبار.

Counter-dependence (17)

(18) وهو ما يسبب الخلط أحياناً بين (الكمالية والبنيات الوسواسية) من جهة، وبين (البنيات النرجسية) من جهة أخرى، لتقاطع كلتا البنيتين في مساحة السعي وراء التحكم والسيطرة وأحياناً التسلطية ولذوعة النقد. كما أن حالة الإبقاء على مسافة وفوبيا الحميمية قد تلتبس لدى البعض فيظنونها نوعاً من (انخفاض القدرة على التعاطف)، كما تلتبس الرغبة المتكررة في الاختلاء فيظنونها نوعاً من (الشبحية / الغياب التلاعبي ghosting). وهذا الخلط قد يصل أحياناً إلى المختصين الذين يعتمدون في تشخيصاتهم على المنهجيات الوصفية للأعراض فحسب.

(19) وهو ما يفسر أشكلاً من الحُب الوسواسي: الذي يبدو فيها الشخص بارداً متماسكاً ما دام لم يستشعر تمام الحُب بعد، وما إن يسقط في هوى آخر حتى ينهمر نحوه بشكل استحواذي.

Ambivalence (20)

.Agoraphobic – Claustrophobic complex (21)

(22) ربما نتذرع في سلوكنا المضطرب بقول النبي ﷺ: "يا أبا هريرة، زُرْ عِبًّا، تزدد حياً".

(23) تتحدد جودة التعافي دوماً بتنمية الشخص القدرة على تحمل الفقد وقبول الخسارات، وبالأخص خسارة ذلك البهاء التخيلي بالانغماس في الواقعي / العادي / الشاحب، وذلك القبول هو المحفز الأكبر للبدء والمبادرة!

Perfectionary Paralysis (24)

writer's block (25)

Creative paralysis (26)

(27) يمكننا أن نتبعها كعامل مهم في المعاناة النفسية التي أدت إلى انتحار بعض المشاهير مثل: "إرنست هيمنجواي" الأديب الكبير الحاصل على جائزة نوبل في الآداب، والروائية "فيرجينيا وولف"، والشاعرة الكاتبة "سليشيا بلاث"، ومن الفنانين وأهل الغناء: "داليدا" و«كيرت كوبين»، وغيرهم.

Analysis paralysis (28)

tyranny of choices (29)

performance anxiety (30)

(31) مصطلح شعبي مصري يصف الشخص الذي يكتفي بالمشاهدة والنقد اللاذع لعجزه الدفين عن الفعل، يشبّهه بمجموعة العجائز اللواتي يجلسن في الأفراح ينتقدن ملابس هذه، ويقيمن قوام هذه، وذلك لفقدانهم شباهن وشعورهن بالغيرة تجاه النسوة محل النقد.

(32) وقد تصل تلك الحالة من الفوضى إلى ذروتها في حالات الاكتناز القهري، وبعض الحالات المتردية كالحالة المسماة "متلازمة ديوجين"، وهي متلازمة تحدث لدى بعض كبار السن من المصابين بالاكتناز القهري فيتردون إلى ظروف

معيشية سيئة للغاية وإهمال مفرط للنظافة الشخصية.

(33) أحياناً يتوغل الأمر ليصل حتى المساحة الدينية، فنخلط بين الروحانية وبين المزاج والمشاعر المحببة. فنعتبر الشعائر والنسك والممارسات الدينية من خلال حضور مشاعرنا الممتعة فيها، والحصول على لذة الاتصال، ونعتبر أن ذلك نوعاً من الارتقاء والقرب الروحاني، وليس في حقيقته سوى تعاطٍ انفعالي للدين، وانطلاقاً من المشاعر لا أكثر في معاملة الله، فنجد الأشكال المراهقة والسطحية من التدين الانفعالي، والحساسات الدينية سريعة الزوال، والعلاقات الروحانية الموسمية.

(34) وهو ما يفسر لنا انتشار السلوكيات القهرية لدى الأشخاص الكماليين، وبالأخص: إدمان الشراء والإنفاق، وإدمان مشاهدة المواد الإباحية، وإدمان الطعام، بل وإدمان المقامرة التي قد تتخذ شكل المضاربات المالية والانفعال الهوسي بسوق التداول وحركة الأسهم. فنجد شخصاً متديناً شديداً التزمت الديني الظاهر لكنه منغمس في خلواته في مشاهدة الإباحيات وربما السلوكيات الأشد انحرافاً، وكذلك تجد شخصاً شديداً التقدير والحرص المالي تصيبه نوبات من فرط الإنفاق القهري الذي يبدد مدخرات الأشهر الطوال في تبضع واحد. كأن مساحة الفوضى المركزة تبدو رمزياً كأنها سداد لدين النقص الذي حرص على تنقية وجوده منها، فأتاه من موضع ضعيف الدفاعات فانصب عليه صباً.

(35) The Perfectionism Social Disconnection Model

(36) يمكننا رؤية وصف القرآن لتلمس إخوة يوسف كرم العزيز، فلم يعولوا على جودة بضاعتهم قدر تعويلهم على إحسانه، فما ظنكم برب العالمين؟
"فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَيْهِ قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَنَا الضُّرُّ وَجِئْنَا بِبِضَاعَةٍ مُّزْجَاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ" [سورة يوسف: 88].

(37) تبعاً لـ «جوكيم شتور».

(38) في دراسة بحثية أجراها «ثومسون» و«جودرو» في العام 2010، وجدوا أن ذوي الكمالية المتكيفة يختبرون درجات أعلى من الانفعالات الإيجابية المتعلقة بالإنجاز، مثل الارتياح أو الفرح أو الأمل أو الفخر، أي أنهم يشعرون بنوع من الرضا عن أنفسهم عند تحقيق إنجاز ما، وفي الوقت نفسه يختبرون مشاعر أقل انزعاجاً من نظرائهم من أصحاب الكمالية العصبية كمشاعر اليأس والإحباط المقعد والغضب والقلق، وأن الكمالية العصبية بالتبعية ترتبط باحتالات أكبر للاحتراق الوظيفي والأكاديمي وبالأخص في الثقافات التي تركز على التحصيل الدراسي، مما يجعلهم أكثر عرضة لتلك الحالة من الاحتراق الأكاديمي الممثلة في الشعور بدوام التعب والإرهاق بسبب متطلبات الدراسة التي تبدو كأنها لا تنتهي، ما قد يفضي إلى شعور بالسخرية المريرة ولامبالاة ظاهرية بالدراسة تخفي وراءها حسرة مستدامة، يؤدي في النهاية إلى انخفاض الأداء الدراسي وانحسار التقديرات والإنجازات الأكاديمية.
(Gaudreau & Thompson 2010 / Salmela-Aro et al., 2009).

(39) وهو ما يسمى في علم النفس بالإصرار المعرفي Cognitive Perseveration، كأن عقل الفرد يتيبس في تلك الحالة ولا يتمكن من الاسترخاء والتحول لغيرها، تماماً كحالات الشد العضلي حين تيبس عضلة في وضع بعينه ولا تتمكن من الاسترخاء أو التحول نحو وضع آخر.

(40) في بداية الأبحاث حول متلازمة المحتال (أو الدخيل) وبالأخص لدى «بولين كلانس» و«سوزان إيمز» في عام 1978 ولفترة بعدها، كان يسود الاعتقاد أن متلازمة المحتال ترتبط بالنوع الاجتماعي فتشيع لدى النساء أكثر بسبب الخطاب الاجتماعي المنتقص، ثم بدأت تُكتشف أكثر لدى الأقليات العرقية والفئات المهمشة، ثم تزايد الاهتمام بها في العقود الأخيرة ليتضح أنها تصيب البشر بكل أطيافهم مع انتشار أوسع لدى النساء والأقليات. وأظهرت الدراسات انتشاراً أوسع بين طلاب الطب وخريجيه بنسبة تتراوح بين 15 - 50 بالمئة.

Emma Brennan-Wydra, HyeWon Chung, Nancy Angoff, Jessica ChenFeng, Amelia Phillips, Jacob Schreiber, Chantal Young, & Kirsten Wilkins (2021). Maladaptive Perfectionism, Impostor Phenomenon, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Academic Psychiatry*, 45, 708-715. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01503-1>

(41) وجدت الدراسات أن العلاقة بالكمالية والاكتمال لا يمكن أن تتصل إلا بوجود متلازمة المحتال كطرف وسيط، أي إن الكمالية لا يمكن أن تؤدي للاكتمال إلا إذا عبرت من بوابة متلازمة المحتال، لذا فالعلاقة شديدة الوثاق بين الكمالية ومتلازمة المحتال، التي ربما تفضي إلى ولادة العنصر القاتم في ذلك الثالوث المقيت، الممثل في نوبات الاكتمال.

بل تقر الدراسة (بالأسفل) أنه إن لم يقع الفرد في عقلية الدخيل / المحتال فإن العلاقة بين الكمالية والاكتمال تتبدد، مما يوضح بجلاء التأثير الفادح لوجود تلك العقلية بأذهاننا.

Kenneth T. Wang, Marina S. Sheveleva, & Tatiana M. Permyakova (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 143, 1-6.

(42) أمّا عن كيفية حدوث ذلك، وكيف تؤثر الكيمياء في النفس، وكيف تؤثر النفس في العضوي والكيميائي والعصبي فليس هنا بموضعه، وإنما نُجهز لكتاب مستقل لإيضاح فلسفة العلاج والتطبيب النفسي ونعرج فيه على الرؤى المفسرة للعلاقة بين النفسي والعضوي، وذلك لأهمية الموضوع، وتلاطم الوجهات والرؤى وانتشار الخرافات في عالمنا العربي حديث العهد بثقافة العلاج النفسي.

(43) للمحلل النفسي "جاك لاكان" مفهوم قريب جداً من ذلك، حين يتحدث عن تحول العرض (symptom) إلى وسيلة ارتقاء للذات (sainthom) أو كما يُفككها في ألعبيه اللفظية (saint - homme) التي تعني بالفرنسية: الإنسان القديس. أي يتحول سبب الشقاء إلى سبب الارتقاء، ويبدل مركز المعاناة إلى أداة إبداعية واستعلائية.

(44) ﴿وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا﴾ [الأعراف: ١٧٦]

(45) ﴿وَيَحْيِي مَنْ حَيَّ عَنْ بَيْنَةٍ﴾ [الأنفال: ٤٢]

(46) أصل الفكرة مفهوم بسيط ساقته الكاتبة «ميل روبينز»، ويمكن تتبعه إلى فلسفات قديمة بل إلى توصيات دينية شائعة: «فذرهم يخوضوا».

Delegation (47)

(48) الرحمة الذاتية Kristin Neff.

(49) Tangney (2000)

(50) Kabat-Zinn, 1994

(51) Michael E. Thornburg-Suresh & Stacey E. McElroy-Heltzel (2025). Imperfectly Humble: Does Mindfulness Attenuate the Relationship Between Perfectionism and Humility? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(5)

(52) يسمى في مدارس العلاقات بالموضوع: "موضوع الأم الداخلية الجيد"، وهو جزء مستدمج من العلاقة بأمان حانية يمكن الذات من الاعتناء بنفسها، وتفهم احتياجاتها وممارسة التعاطف الذاتي.

(53) إيكاروس: شخصية في الميثولوجيا اليونانية، صنع والده لها أجنحة للهرب من المنفى، وثبتت الأجنحة بالشمع. لم يستجب إيكاروس إلى تحذيرات والده بالابتعاد عن الشمس وانطلق نحوها فأذابت حرارتها شمع جناحيه فهوى إلى البحر! تشير "مفارقة إيكاروس" إلى الشخص الطموح طموحاً غير عقلائي، فيؤدي به طموحه الاندفاعي إلى الفشل! (المراجعة)

(54) يصفها بيون حينما يتحدث عن التغيرات النفسانية العميقة في تجربة العلاج النفسي والتعافي: «التحول من محاولة مضنية للسيطرة على العيش إلى الحياة مرافقاً الغموض الذي ينطوي عليه الوجود».

(55) Allow yourself to write shit!

(56) Gabriel, Richard P. "Worse Is Better" 1989.

(57)

هذه التمارين شائعة الاستخدام، بعضها ليس من إبداع الكاتب بل قد تم التعارف على استخدامها لدى كثير من الممارسات العلاجية الشائعة ويصعب تقصي مصادر بعضها. كما أن منها ما هو مكرر في مقصده بصياغات مختلفة ليحقق استقرار القيمة المطلوبة منها بمرور الأيام. نقترح عليك أن تعمل عليها يومياً لنصف ساعة، وأن تستعين بكراسة خاصة بك للتدوين إذا لم تكفك المساحة المخصصة في الكتاب.

(58) الهدف من هذا التمرين التأملي: إعادة امتلاك سرديتك بالتركيز على اللحظات الأهم من التعرّض لنظرة الآخر، وبدء تفكيك حالة التمحور حول التقييم الخارجي.

(59) الهدف من هذا التمرين التأملي: كشف الأنماط السلوكية الكمالية المتقنة المتوارية خلف الكفاءة التنظيم والواجب والمسؤولية والتهذيب، وتمييز ما هو نابع من ذاتي الحقيقية عما هو مجرد دور تم دفعي لتمثيله طويلاً لأكسب الحب أو التقدير.

(60) تفكيك صورة المثال الداخلي الذي يلاحقنا.

(61) الهدف بدء تخليق أصوات داخلية بديلة أكثر رحمة، والإصغاء إليها، مع تفويض السلطة المطلقة للتوبيخ الذاتي.

(62) يُرجى ممارسة هذا التمرين بشجاعة، ولكن في الوقت نفسه بحكمة ودون تهور.

Table of Contents

الجلاد تحت جلدي	1
text-03.xhtml	4
(تنويه 1)	5
إهداء	7
المقدمة إن الذات تُفهم فقط بوصفها كائنًا يروي قصةً ويسرد حكايةً ما. بول ريكور	8
فصلٌ من المأساة	12
خطة الكتاب	13
الفصل الأول تمهيد وتعريف ليس أظهر ممّن احترق، فصقته النار. محمود المسعودي	15
الفصل الثاني (1) ديناميات الكمالية لا يمكن للحقيقة إلا أن تكون عنيفةً، ليس ثمة حقيقة مريحة قط. إدمون جابيس	29
التجربة الذاتية الكمالية هي إساءة ذاتية على أعلى مستوى ممكن. أن (2) ويلسون	62
الفصل الثالث التعافي أحسن ما فيها العشق والمَعشقة وشويتين الضحك والتريقة شُفت الحياة، لقيت، لقيت الألدتغييرها، وده يعنى التعب والشقا وعجبي صلاح جاهين	83
(الفصل الرابع أوراق العمل) (57)	146
في الختام	211
شكر و عرفان	218
تم استلهم التنويه من كتاب د. إيلي أبو شقرا (العلاج النفسي الدينامي)، (1) الصادر عن دار النهضة العربية ومركز نفسانيون	220